

En dag på Clean Reset



Steg 1: Detox - Flytande föda

Kl. 07.00 Börja dagen med ett glas ljummet vatten.
Fortsätt att dricka mycket vatten under dagens första två tredjedelar. Drick inte för mycket vatten mot slutet av dagen för att undvika att störa nattsömnen med toalettbesök.

Kl. 07.30 Ät en frukost bestående av ett eller ett par glas grön smoothie.

Kl. 10.30 Värm och drick en kopp hemkokt benbuljong.

Kl. 12.00 Ät en lunch bestående av soppa, till exempel solgul sötpotatis- och morotssoppa.

Kl. 14.00 Ta en kopp örtte.

Kl. 16.00 Drick ett glas smoothie.

Kl. 18.00 Ät middag, till exempel butternutpumpasoppa.

Kl. 20.00 Koka en kopp gurkmeja- och ingefärste och rör i en klick kokosolja.

En dag på Clean Reset



Kom ihåg!

Drick inte för mycket vatten mot slutet av dagen för att undvika att störa nattsömnen med toalettbesök.

Sluta äta minst två-tre timmar innan sänggående, så magen hinner vila under natten.

Begränsa socker i största möjliga utsträckning. Ät honung och kokossocker i mycket begränsad mängd.

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost