

Úvod

Gratuluji,

právě jste učinili první krok k tomu, abyste se cítili lépe a udělali něco pro své tělo. Následujících 20 dní se budeme věnovat hlavně sami sobě s tím cílem, abychom podpořili naše zdraví, doplnili energii a odpočinuli si od všeho, co organismus zatěžuje. V rámci této příručky najdete všechny informace nezbytné k pochopení toho, jak detox funguje a proč je důležité ho aspoň jednou ročně zařadit do svého života.

Každý budete mít během těchto 20 dní různé zkušenosti – můžete zažívat pocit zvýšené energie a jasnějšího myšlení, úbytek hmotnosti a tuku, lepší trávení, hezčí pleť, klidnější spánek i pozitivnější náladu.

Jste připraveni na to cítit se skvěle, jíst lehká a chutná jídla, zářit a zažít pocit odlehčení? Tak právě pro vás je vytvořen tento 20denní očistný plán, který vás jednoduše nastartuje. Pokud trpíte na zácpy a nadýmání nebo vás trápí nespavost, chronický pocit únavy či špatná pleť, je pravděpodobné, že všechny tyto problémy po 20 dnech očistné kúry odezní. Tělo by mělo zároveň získat zpět veškerou chybějící svěžest a energii. Během programu budete jíst lahodná jídla plná ovoce, zeleniny a superpotravin, která podporují správné fungování metabolismu, jater a celého trávicího traktu. Tento plán je stavěný pro všechny, kdo chtějí dopřát svému tělu odpočinek od nezdravého jídla, potřebují doplnit energii anebo jen chtějí jíst zdravěji.

Věřím, že vám tento program může změnit život. Mně ho změnil, a proto jsem se chtěla podělit nejen o něj, ale i o svůj příběh.

Můj příběh a jak jsem se dopracovala k tělu, ve kterém jsem spokojená.

Než si vysvětlíme, co to detox vlastně je a jak ho začít držet, chtěla bych vám nejdříve vysvětlit, proč jsem jej zařadila do svého každodenního života. Pro mě se tento plán stal životním stylem a ne jen 20denní výzvou na očistu. Myslím si ale, že po dobu 20 dní dokáže pro své tělo udělat něco dobrého skutečně každý. Po uplynutí této doby se pak sami můžete rozhodnout, jestli něco z tohoto programu chcete zařadit do svého života natrvalo.

Předtím než jsem všechno to, s čím se posléze seznámíte, přijala za součást svého způsobu života, stravovala jsem se zcela běžně. Jednoduše jsem jedla vše a nezabývala se tím, zda je pokrm vyvážený, jestli má potřebné živiny a co v mém těle dělá. Snad jako každá žena jsem samozřejmě byla zaměřená na hubnutí, a tak jsem do jídelníčku zařazovala spoustu masa, odtučněných mléčných výrobků a cvičila jsem jako blázen. Ale řekněme si to tak – podobná doporučení slyšíme všude kolem sebe: jezte jen odtučněné potraviny, hlavně žádné



sacharidy. Přitom sacharidy a bílkoviny jsou hlavním zdrojem energie pro naše tělo. Díky sacharidům máme hlavu plnou nápadů, máme energii chodit cvičit a být kreativní.

V rámci tohoto plánu vám ukážu, jaké sacharidy jíst a co je pro vaše tělo nejlepší palivo. Cítila jsem se neustále unavená a neviděla jsem žádný pokrok v mém snažení. Moje tělo bylo neustále zoufalé z toho, co do něj dávám a to jsem po něm ještě ideálně chtěla, aby zároveň hublo a budovalo svaly. Potraviny, které jsem denně konzumovala, zatěžovaly můj metabolismus, zpomalovaly trávení a navíc jsem nevědomky pracovala na tom, že se mi v těle hromadi-

ly toxiny. Spousta z vás určitě zná ten pocit, když se snažíte ze všech sil něčeho dosáhnout, ale nedaří se vám to. Je to demotivující, a proto s tím co děláte přestanete, protože už nevíte jak dál.

V tomto období jsem trpěla i na velmi špatnou pleť. Chodila jsem k doktorům, kteří mi předepisovali prášky a mastičky, což ve výsledku znamenalo jen další zatížení pro mé tělo. Přitom řešení bylo tak jednoduché – nikdo vám ale neřekne a nenavrhne, že máte změnit svůj jídelníček. V dnešní době se považují jogurty a mléčné výrobky za zdravé, maso konzumujeme skoro v každém pokrmu, a to samé platí i pro ostatní potraviny, které ve své podstatě v těle vyvolávají tzv. zápalý. Já jsem na to, jak své tělo vyléčit, musela přijít sama a doufám, že po těchto 20 dnech uvidíte změny na svém těle i vy a už se jich nebudete chtít vzdát. Jsem zastáncem myšlenky, že pokud chcete něco změnit, musíte do toho jít na 100 %.

Po tom, co jsem se cítila několik let na nic, jsem si uvědomila, že je něco opravdu špatně. Prášky nepomáhaly, diety také ne, cvičení nemělo efekt. Jediné, co jsem v té době nezměnila, bylo to, co jím. A tehdy jsem si řekla, že udělám razantní změnu. Nastudovala jsem

si o stravování a potravinách co se dalo, takže trvalo několik měsíců, než jsem se dopracovala k tomu, co vím nyní a co každý den aplikuji v rámci mého běžného fungování. Díky změnám, které jsem provedla a které si vyzkoušíte i vy, se cítím každý den skvěle. Můj metabolismus funguje tak jak má, vyřešila jsem svůj problém se štítnou žlázou a moje pleť nebyla nikdy lepší. Chci se o tyto poznatky podělit a pevně doufám, že tento program pomůže změnit k lepšímu i váš život.

Jitka Molnář