Решение большинства проблем со здоровьем начинается
с восстановления печени. И в наших силах ей помочь.

Приглашаю вас посвятить неделю заботе о печени.
Уже совсем скоро начинается **экспресс-курс «К здоровой печени за 7 дней».**

Результат гарантирован. Предыдущие потоки успешно прошли уже
около 20000 человек. И для многих этот курс стал отправной точкой
к восстановлению здоровья.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ДО НАЧАЛА КУРСА

- Все предлагаемые вам блюда просты в приготовлении.

- Можно готовить на несколько дней.
  Насколько разнообразным будет меню, зависит от Вас.

- Допустимо использовать меню первого дня и так питаться
  всю неделю, ничего не меняя, результат будет замечательный.

  Мы предлагаем варианты, чтобы вам было интересней проходить марафон,
  и чтобы за это время вы могли продегустировать новые необычные блюда

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ НА ВЕСЬ КУРС

- Пить достаточно воды

- Размеры порций вы определяете сами. Помните, что важно не испытывать голод.

- Продукты, которых нет в списке для покупок и в "стоп списке" -
  нежелательны, но вы можете использовать
  их в небольшом количестве, если считаете необходимым

- Фрукты, один-два в первой половине дня до 15:00

- Перекусы между едой лучше убрать совсем!
  (Это актуально при отсутствии проблем со здоровьем:
  диабет, заболевания пищеварительной системы)

- Хлеб по возможности исключить. Восполнить цельными злаками.
  Если это очень сложно сделать – 1-2 кусочка цельнозернового хлеба
  из 100% спельты (она же полба и она же кусмин)

- Яйца и рыбу есть необязательно. Если вам будет комфортно,
  полностью перейдите на вегетарианское меню.
  Если нет, то не более 1-го яйца в день.

- Ничего, в том числе рыбу и яйца, не жарить!
  Можно варить, готовить на пару, запекать, тушить

- Между приемами пищи пейте чай, травяные напитки, мугича.

- Если вы знаете, что какой – то продукт из предложенных не подходит
  вам из-за индивидуальной непереносимости или по состоянию
  здоровья – исключите его

ЕЖЕДНЕВНО ДОБАВЛЯЙТЕ В СВОЙ РАЦИОН

- Соленую капусту домашнего приготовления
  хотя бы 2 столовые ложки 1 раз в день (рецепт ниже)
- Грибы шиитаке 1–2 в день
- Молотые семена расторопши – 1 чайная ложка в день (лучше всего в смузи)
- Чай из одуванчиков или Крапивно-ромашковый

Каждый пункт из предложенных выше продуман и не раз протестирован. Заменять всё на всё можно, но результат я не знаю. Так что это на ваше усмотрение!

Я предлагаю выбор и вношу изменения в меню для того, чтобы:

Во-первых, вы познакомились с большим количеством техник и приемов воздействия на печень. То есть даю практически применимые знания.

Во-вторых, для того, чтобы вы могли выбрать самое подходящее и доступное для вас. То, что нравится на вкус, удобно приготовить и есть где купить.

В плане меню у вас будет достаточно большая степень свободы
в приготовлении блюд из рекомендованных ингредиентов.

И помните главное правило - мы делаем лучшее из возможного.
Не нашли все ингредиенты для супа – делайте из того, что есть.
Главное - не нарушать.

Важно: Обращаем ваше внимание, что данное меню предназначено для широкой аудитории. В предложенном меню мы выбрали для вас максимально нейтральные продукты. Рассмотрите пожалуйста все рецепты и самостоятельно исключите то, что не рекомендуется вашим лечащим врачом.

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК:
Смузи + цельный рис/пшено /перловка/киноа/каша коко – на воде с овощами семейства капустных в любом виде. Чай/Какао/Мугича

Вариант блюда из капусты!

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Ингредиенты:
- ½ головки белокочанной капусты
- 2 моркови
- 1 столовая ложка рисового масла (можно заменить любым другим или вообще обойтись без него)
- 1 яблоко (лучше зеленое)
- Соль и специи по вкусу

Способ приготовления:
Мелко нашинковать капусту и натереть морковь.
Небольшое количество растительного масла вылить на хорошо разогретую сковородку (или просто добавить немного воды). Выложить капусту и помешивать несколько минут до мягкости. Добавить морковь и еще пару минут помешивать на большом огне.
Затем добавить соль и другие специи по вкусу и, накрыв крышкой, тушить на медленном огне в течение 10 минут. Периодически помешивать.
В остывший салат перед подачей добавить мелко нарезанное яблоко.

РЕЦЕПТ СМУЗИ

Ингредиенты:
- 1 пакетик чая из одуванчиков или 1 чайная ложка имбирно - гвоздичного чая
- 1 стакан воды
- 3 столовые ложки проростков люцерны (альфальфы)
- 2 столовые ложки замоченной на ночь зеленой гречки
- ½ грейпфрута
- 2 зеленых яблока

Способ приготовления:
С вечера гречку залить водой. Утром промыть.
Вылить воду. Пересыпать в чашу блендера.
Заварить чай. Настаивать 10-15 минут. Процедить.
Перелить в чашу блендера, добавить остальные ингредиенты и перемешать.
Если не хватает сладости добавить финик или стивию.

ОБЕД:
Овощной суп для улучшения работы печени+
Тушеные/на пару/отварные или печеные овощи + салат.
Можно заменить на яйцо и овощи.
Также использовать любые овощи из списка рекомендуемых,
которые вам подходят.

ОВОЩНОЙ СУП ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

Подробнее
о приготовлении супа >>>

РЕЦЕПТ ЗДЕСЬ

Как вариант, можно его процедить и пить только отвар: 1-2 стакана в день.
Если не понравится, тогда приготовьте любой овощной суп на ваш выбор.

УЖИН:

Любой вид злаков (пшено/цельный рис/гречка/киноа) + 3 столовые ложки отварного маша/черной фасоли/адзуки.
Или рыба с овощами в любом виде.

Можно ограничиться овощным блюдом –
салатом или тушеными /печеными овощами.

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК:
Смузи + пшено с овощами. Чай/Какао/Мугича

ПШЕНО С ОВОЩАМИ

Его можно приготовить заранее и утром только подогреть.
На стакан пшена 2 стакана воды.

Если вы хотите уменьшить вес или понизить уровень холестерина, то прокаливайте пшено на сухой сковородке.
Пшено надо предварительно замочить на несколько часов или на ночь.

Когда пшено почти готово, добавьте к нему тушеные овощи (кабачки, лук, цуккини, морковь, тыква) с зеленью. Помешайте. Когда вся жидкость выкипит дайте пшену постоять минут 10-15, не снимая крышку.

РЕЦЕПТ СМУЗИ (как в предыдущий день)

Ингредиенты:
- 1 пакетик чая из одуванчиков или 1 чайная ложка имбирно - гвоздичного чая
- 1 стакан воды
- 3 столовые ложки проростков люцерны (альфальфы)
- 2 столовые ложки замоченной на ночь зеленой гречки
- ½ грейпфрута
- 2 зеленых яблока

Способ приготовления:
С вечера гречку залить водой. Утром промыть. Вылить воду.
Пересыпать в чашу блендера. Заварить чай. Настаивать 10-15 минут.
Процедить.
Перелить в чашу блендера, добавить остальные ингредиенты
и перемешать. Если не хватает сладости добавить финик или стивию.

ОБЕД:
Овощной суп для улучшения работы печени
(как в предыдущий день)
Если этот суп на вкус вам не понравится – процедите его
и пейте только отвар 1-2 стакана в день.

Запеченная кругами белокочанная капуста + салат овощной + прокаленная на сухой сковороде стручковая фасоль с чесноком.
Можно использовать любые овощи из списка рекомендуемых,
которые вам подходят.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ

Прокалите нарезанный чеснок на хорошо разогретой сковороде, добавьте замороженную стручковую фасоль. Посыпьте крупной солью.
Тушите, помешивая, на большом огне до готовности фасоли.

УЖИН:
Рыба запечённая или на пару с овощным салатом или тушеными овощами.

Если вы не едите рыбу, приготовьте пюре из цветной капусты и запеченного чеснока с овощным салатом. Или просто овощной салат с яйцом.

ДЕНЬ 3

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ НА МАШЕ И РИСЕ

Если вы страдаете хроническими заболеваниями, принимаете много лекарств или просто еще не готовы к разгрузочным дням – используйте любое меню из первых 3-х дней
Всех остальных я приглашаю выбрать следующий вариант.
ТОЛЬКО МАШ И РИС!
Вы можете один день провести на овощах, а второй на рисе и маше.
Так даже получится интересней – и опыт разнообразнее и при смене вкусов проще будет удержаться от соблазнов.

ПРОТОКОЛ РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ НА МАШЕ И РИСЕ

В этот день можно употреблять только эти продукты,
но зато в неограниченном количестве:
- Много воды
- Огурцы
- Смесь отварного цельного риса и маша (вид бобовых)

Сочетание маша с рисом - абсолютно нейтральная по вкусу еда.
С одной стороны, в ней есть все необходимое,
а с другой - она лишена пищевой привлекательности
и поэтому много не съесть:))
Это поддержит печень, позволит снять нагрузку
с пищеварительной системы повысить иммунитет и найти свой идеальный размер порции.

Способ приготовления смеси риса и маша
Замочите 0,5 стакана маша и 1 стакан цельного риса холодной водой на ночь по отдельности. Утром промойте и отварите отдельно.
Соедините, немного посолите и ешьте с огурцом.

ДЕНЬ 4

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ НА ОВОЩАХ

Сегодня у нас второй разгрузочный день.

Напомню, что, если вы страдаете хроническими заболеваниями, принимаете много лекарств или просто еще не готовы к разгрузочным дням – используйте любое меню из первых 4-х дней курса.
Всех остальных я приглашаю провести разгрузочный день на **ОВОЩАХ**.

КАКИЕ ОВОЩИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Любые, кроме:
- кукурузы,
- шампиньонов,
- картофеля,
- помидор,
- баклажан,
- перца.

Батат можно, но ограниченно.
Растительное масло только холодного отжима
и не более 2-х столовых ложек в день.

ЧТО ГОТОВИТЬ?

Готовьте овощные супы, салаты, запекайте
или тушите овощи, делайте их на пару.
Можно использовать качественную соль (гималайская или морская, океанская) в небольшом количестве и любые натуральные специи.

ДЕНЬ 5

ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ:
Напиток для улучшения работы печени – 1 стакан.
И второй стакан перед ужином.

РЕЦЕПТ НАПИТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:
- ½ стакана сырой зеленой гречки
- ½ стакана замоченных и нарезанных грибов шиитаке
- ½ стакана ростков альфальфы (люцерны)
- ½ стакана нарезанной репы или редиски.
- 4 стакана воды

Способ приготовления:
Варить 25-30 минут на среднем огне.
Вода должна примерно наполовину выкипеть. Процедить и пить теплым.

ЗАВТРАК:
Гречка/пшено/коричневый рис/киноа/коко с овощами или отварное яйцо и салат.

ОБЕД:
Овощной суп (любой на ваш выбор. Главное добавить в него грибы шиитаке, водоросли, корни) **+ запеченная тыква/ капуста/кабачки + овощной салат**
Как вариант запечённых овощей можно
приготовить овощные котлетки, запеченные в духовке:

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:
▪2 столовые ложки семян чиа
▪ 3 столовые ложки безглютеновых хлебных крошек
▪ 2 стакана отварной цветной капусты
▪ ½ стакана мелко нарезанного укропа
▪ 2 столовые ложки орехов кешью
▪ 1 фиолетовая луковица
▪ 2 столовые ложки воды
▪ ¼ стакана миндального или кокосового молока (не обязательно, можно просто воду)
▪ 2 столовые ложки муки из спельты
▪ Соль, перец, мускатный орех — по вкусу
▪ 1 чайная ложка дижонской горчицы
▪ Рисовое масло (можно заменить на любое масло, устойчивое к нагреванию)

Способ приготовления:
Соедините семена чиа с водой и оставьте на 30-60 минут.
Фиолетовую луковицу мелко нарежьте и потушите до прозрачности.
Отварную капусту измельчите и соедините со всеми остальными ингредиентами, включая чиа. Перемешайте в фуд-процессоре.
Сформируйте котлетки и выложите на смазанную маслом бумагу для запекания в противень.
Сверху смажьте котлетки кисточкой маслом и поставьте в предварительно нагретую до 220 гр. духовку на 10 минут. Затем переверните и поставьте еще на 10 мин

УЖИН:
Напиток для улучшения работы печени – 1 стакан
Рыба запечённая или на пару с овощным салатом
или тушеными овощами.
Или пшено/гречка/ коричневый рис + бобовые + овощи

ДЕНЬ 6

Перед завтраком выпить 2 стакана воды.

ЗАВТРАК:
Зеленый сок + отварное яйцо или 1 – 2 кусочка хлеба из спельты или крекеры из спельты или каша коко или пшено + свежий салат из огурца, зеленых листовых овощей, зеленого лука и сельдерея.

РЕЦЕПТ ЗЕЛЕНОГО СОКА

Ингредиенты:
- 1 зеленое яблоко
- 1 стебель сельдерея
- ¼ капусты
- 1/3 головка брокколи
- 1 огурец
- 1 столовая ложка лимонного сока (если нет повышенной кислотности)

Способ приготовления:
Все, кроме лимона, нарезать и загрузить в соковыжималку.
В готовый коктейль добавить сок половины лимона. Пить свежим или хранить в стеклянной закрытой посуде в холодильнике несколько часов.

Заправить растительным маслом холодного отжима, соком лимона и специями.

ОБЕД:
Суп из мангольда и яблок + гречневая/рисовая (из цельного риса) каша + овощи в любом виде.

СУП ИЗ МАНГОЛЬДА И ЯБЛОК

Ингредиенты:
- 200 гр листьев мангольда
- Бок – чой – 2 штуки (или листья салата)
- 2 сухих гриба шиитаке
- 1 большой стебель лука порея
- 1 упаковка скини пасты (лапша ширатаке)
- 4 зеленых яблока
- 200 гр кокосового крема (можно заменить на миндальное молоко или воду)
- Рисовое масло
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:
Шиитаке замочите на ночь в стакане воды. Воду потом добавьте в суп, а шиитаке мелко нарежьте.

Мангольд нарежьте крупными кусками и потушите в небольшом количестве рисового масла в большой сковороде на сильном огне, примерно 2 минуты. Мелко нарежьте порей. Очистите яблоки, удалите сердцевину и тоже мелко нарежьте. Обжарьте яблоки и лук в кастрюле в небольшом количестве масла до мягкости.

Салатные листья (или бок - чой) нарвите на небольшие кусочки и вместе с мангольдом добавьте в кастрюлю. Добавьте 3 стакана воды, грибы шиитаке, немного посолите, поперчите, доведите до кипения и забросьте в кастрюлю промытую скини пасту.

Поварите пару минут дополнительно и выключите газ. Взбейте суп блендером, добавив кокосовый крем. Подавайте горячим или холодным.

УЖИН:
Пшено + 2 столовые ложки отварного маша/черной фасоли/адзуки.
+ рыба с капустным салатом или запеченной капустой.

ДЕНЬ 7

Перед завтраком выпить 2 стакана воды.

ЗАВТРАК:
Напиток для очищения печени/ зеленый сок/ смузи +
каша коко/пшено/гречка/киноа + овощи в любом виде.

ОБЕД:
Овощной суп + свекольно – яблочный салат

СВЕКОЛЬНО – ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:
- 2 зеленых яблока
- 3 свеклы
- 1 корень сельдерея
- ½ красного острого перца
- 1 столовая ложка масла грецких орехов
- ¼ стакана грецких орехов (не обязательно)
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Соль по вкусу

Способ приготовления:
Нарежьте соломкой яблоки, свеклу и очищенный корень сельдерея.
Мелко порубите орехи и красный перец очистите от косточек и аккуратно нарежьте полукольцами.
Соедините вместе все ингредиенты. Добавьте сок лимона, соль и масло.

Перемешайте. Этот салат может 2-3 дня храниться в холодильнике.

УЖИН:
Пшено/гречка/коричневый рис + 2 столовые ложки отварного маша/черной фасоли/адзуки. Или рыба с овощами.

ВАЖНО!

Д-р Ph.D,
Натуропат Юлия Резников

Экспресс-курс “К здоровой печени за 7 дней" — это важный первый шаг, который вы сделаете для перехода на здоровое питание.
Он уже даст ощутимый прилив энергии!

Для того, чтобы двигаться дальше:
- Нормализовать вес
- Повысить иммунитет
- Уменьшить воспаления
- Улучшить здоровье

И прийти к активному долголетию,

ПРИГЛАШАЮ ВАС В ЛЕГЕНДАРНУЮ И НЕВЕРОЯТНО РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ ПРОГРАММУ "МАКРОБИОТИКА – ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ".

В течение первых трех дней экспресс-курса можете присоединиться на самых лучших условиях – **скидка 40%**

- 8 теоретических занятий в формате видеолекций
- сборник из 65 макробиотических рецептов
- 4 кулинарных мастер-класса
- списки продуктов и чек листы

Подробнее о программе читайте здесь>>> https://school.macrobiotica4u.com/

Успешного прохождения курса!

eMail: info@vitateva.com

Tel: +972 515003325