

7 ДНИ ПРОГРАМА ВИДИМИ РЕЗУЛТАТИ

by Lali®



Лимфен детокс™

Checklist

1 ДЕН ДВИЖЕНИЕ	Сутрин:	<input type="checkbox"/> 10 подскока на място.	
	През деня:	<input type="checkbox"/> 30-минутна разходка.	ИЛИ <input type="checkbox"/> 10 мин. на стълби.
	Вечер:	<input type="checkbox"/> 5 мин. дълбоко коремно дишане.	
2 ДЕН САМОМАСАЖ	Сутрин:	<input type="checkbox"/> Сухо четкане на цялото тяло (2 мин.) с естествена четка.	<input type="checkbox"/> 10 подскока на място.
	През деня:	<input type="checkbox"/> Лимфен самомасаж (5 мин.).	
	Вечер:	<input type="checkbox"/> Контрастен душ – завърши с 20 сек. студена вода.	
3 ДЕН ХИДРАТАЦИЯ	Сутрин:	<input type="checkbox"/> 500 мл топла вода с лимон веднага след събуждане.	
	През деня:	<input type="checkbox"/> 3 литра чиста вода, разпределени равномерно.	<input type="checkbox"/> 30-минутна разходка.
	Вечер:	<input type="checkbox"/> Билков чай за лимфен дренаж (коприва, глухарче, джинджифил).	<input type="checkbox"/> Лимфен самомасаж (5 мин.).
4 ДЕН ХРАНЕНЕ	Сутрин:	<input type="checkbox"/> Смути с ананас, папая и киви.	<input type="checkbox"/> 5 мин. дълбоко коремно дишане.
	През деня:	<input type="checkbox"/> Броколи на пара.	<input type="checkbox"/> 3 литра чиста вода, разпределени равномерно.
	Вечер:	<input type="checkbox"/> Рибa с киноа и задушени зеленчуци.	<input type="checkbox"/> Контрастен душ – завърши с 20 сек. студена вода.
5 ДЕН РАЗТЯГАНЕ	Сутрин:	<input type="checkbox"/> 10 мин. йога.	<input type="checkbox"/> Сухо четкане на цялото тяло (2 мин.) с естествена четка.
	През деня:	<input type="checkbox"/> Бавно, дълбоко дишане.	<input type="checkbox"/> 3 литра чиста вода, разпределени равномерно.
	Вечер:	<input type="checkbox"/> 5 мин. коремно дишане + вибрации („humming“ техника).	<input type="checkbox"/> 30-минутна разходка.
6 ДЕН СПОКОЙСТВИЕ	Сутрин:	<input type="checkbox"/> 5 мин. танци.	<input type="checkbox"/> Смути с ананас, папая и киви.
	През деня:	<input type="checkbox"/> Излагане на слънце.	<input type="checkbox"/> 3 литра чиста вода, разпределени равномерно.
	Вечер:	<input type="checkbox"/> 3 неща, за които съм благодарна.	<input type="checkbox"/> Контрастен душ – завърши с 20 сек. студена вода.
7 ДЕН РАВНОСМЕТКА	Сутрин:	<input type="checkbox"/> Сухо четкане на цялото тяло (2 мин.) с естествена четка.	<input type="checkbox"/> 5 мин. дълбоко коремно дишане.
	През деня:	<input type="checkbox"/> 30-минутна разходка.	<input type="checkbox"/> 3 литра чиста вода, разпределени равномерно.
	Вечер:	<input type="checkbox"/> Дневник: Какво постигнах	<input type="checkbox"/> 10 мин. йога.