

«ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ»

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ПЕРИОД	СОГРЕВАЮЩИЙ ВЫВОДЯЩИЙ ПИТАЮЩИЙ		ВЫВЕДЕНИЕ			ТЕПЛО И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЛЕГКОСТИ	
НА ЧЕМ ФОКУСИРУЕМСЯ	<p>Во время стадии огня мы создадим мощный импульс к трансформации и начнём разогревать холодную и тяжелую сущность накопившейся за зиму капхи. Излишнюю капху нельзя вывести, если предварительно её не разогреть, так же, как в первые дни простуды невозможно высморкаться – освободить от слизи заложенный отёкший нос. Если же нос и ноги пропарить, то сопля сами начнут вытекать. Мы будем добиваться похожего эффекта, но во всем теле.</p>		<p>Дни 3-5 мы посвятим активному выведению лишней капхи из организма. В это же время мы сможем вычистить все лишнее из дома и может быть даже из жизни. Что мешает Легкости, Радости и Энергии наполнить ваше тело и жизнь? Давайте избавимся от лишнего балласта!</p>			<p>Чем вы хотите заполнить свою жизнь? Что поддерживает гармонию и энергию в теле в течение дня? Какие продукты должны преобладать на вашем столе на предстоящей неделе? Детокс не имеет смысла, если по его окончанию мы вернёмся к старым привычкам, продуктам питания, которые не радуют тело, и расписанию дня, которое сбивает естественный баланс гормонов. Последние 2 дня детокса станут для вас возможностью перейти на новый этап в ваших отношениях с едой и телом. Вы поймете, как заботиться о себе без компромиссов.</p>	
ПРОДУКТЫ	<p>Красное, горячее, острое: свекла, яблочный уксус, имбирь, гранат, чили, мёд, корица, горячие напитки, активное движение.</p>		<p>Зелень, горечь и клетчатка: чечевица, сельдерей, капуста, расторопша, корень одуванчика, зеленые яблоки, проростки, нут, овощные крекеры, горечь в воде.</p>			<p>Тыква, морковь, каши, грейпфрут, карри, тёплые протертые супы, куркума, мёд.</p>	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ + КОЖА	<p>Активная, до потения зарядка + сухая сауна.</p>		<p>Прыжки, тряска, быстрая ходьба + массаж жесткой щеткой.</p>			<p>Растяжка, глубокое дыхание, упражнения с поднятием тяжестей + массаж с теплым кунжутным маслом.</p>	
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	<p>Салат из свёклы и редьки/дайкона с лимоном и кунжутным маслом.</p>		<p>Блюда из овощей семейства крестоцветных, некрахмалистых овощей и чечевицы.</p>			<p>Слегка припущенные или пареные овощи, тыквенные и морковные блюда, пшено.</p>	
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ НАПИТОК	<p>Лимонад из яблочного уксуса, имбирный чай.</p>		<p>Сладко-кислый пряный чай.</p>			<p>Чай «Довольный животик» .</p>	



Продукты, которые можно добавить в маленьких количествах, если потеря веса не желательна, а также при тяжелых физических нагрузках, кормлении грудью, беременности, сильном стрессе, недосыпе, нестабильном сахаре/инсулине, сильном голоде: орехи, авокадо, фермерские яйца, курица, дикий лосось и сардины (не соленые и не копченые)



«ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ»



НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
	СОГРЕВАЮЩИЙ ВЫВОДЯЩИЙ ПИТАЮЩИЙ		ВЫВЕДЕНИЕ			ТЕПЛО И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЛЕГКОСТИ	
ЗАВТРАК	Пшено с зеленым луком + Слегка припущенные или пареные овощи.	Гречка или киноа с зелеными овощами и Капха Чурна.	Пшено с зелеными овощами.	Зелёный суп + Овощные крекеры.	Пшено с зелеными овощами.	Коричневый рис с кардамоном.	Пшено с зеленым луком + Слегка припущенные или пареные овощи.
ОБЕД	Суп-пюре с красной чечевицей. Салат из редьки и свеклы или другое блюдо со свеклой на выбор.	Салат из редьки и свеклы или другое блюдо со свеклой на выбор. Овощной дал с карри.	Зелёный суп + Классическое Кичари.	Овощное рагу со стручковой фасолью (рецепт) + Каша гречневая рассыпчатая.	Суп из шпината + Вегетарианский гамбургер из чёрной фасоли и киноа.	Овощное рагу с цветной капустой (рецепт) + Крекеры из нескольких видов злаков.	Фриттата с кабачками + Слегка припущенные или пареные овощи.
ПЕРЕКУС	Овощные крекеры + Свекольный тоник.	Салат с рукколой, грейпфрутом и кедровыми орешками.	Пассерованные яблоки + Тыквенные семечки (горсть очищенных).	Хумус из красной чечевицы для трех дош.	Брокколи с чесноком + Хлеб из зеленой гречки.	Домашний соус Тахини + Маринованная свекла.	Морковный крем для трех дош + Овощные крекеры.
УЖИН	Аюрведический рецепт Минестроне + Слегка припущенные или пареные овощи (50-70% еды).	Суп-пюре из моркови с имбирём + Теплый салат из киноа или дикого риса.	Альмондин из стручковой фасоли + Классическое Кичари.	Брокколи с чесноком + Овощной дал с карри.	Мягкий суп из цветной капусты и карри + Тортильи из нутовой муки.	Зеленый суп (или Суп из спаржи) + Чечевичное карри с бататом.	Нутово-лимонный суп пюре + Слегка припущенные или пареные овощи (50-70% еды).