

GUT HEALING ♥ SUGAR DETOX ♥ GUT HEALING ♥ SUGAR DETOX ♥ SUGAR DETOX



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ? *Sugar Detox*

HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SA

Sugar detox GUT HEALING

Witamy!

Hej, Superstar!

Hurra! 🎉 Właśnie zrobiłaś pierwszy krok w niesamowitą podróż, i nie możemy się doczekać, abyś do nas dołączyła.

Serio, wirtualne piątki dla Ciebie!

Przez następne 7 lub 14 wschodów (i zachodów) słońca zanurzymy się w pyszne przepisy, świetne ćwiczenia w domowym zaciszu, które sprawią, że spocisz się i uśmiechniesz, relaksujące sesje oddechowe, kojące medytacje i przytulny czas z dziennikiem.

Nasz detoks to nie tylko eliminacja cukru z diety; chodzi o uzdrowienie jelit i transformację ogólnego samopoczucia.

Pomyśl o tym jak o mini-urlopie dla Twojego ciała, umysłu i duszy... bez wychodzenia z domu!

Zastanawiasz się, dlaczego skupiamy się również na zdrowiu jelit?

Jelita często nazywane są "drugim mózgiem" ze względu na ich kluczową rolę w naszym ogólnym zdrowiu. Zdrowe jelita mogą poprawić trawienie, wzmocnić układ odpornościowy oraz poprawić nastrój i jasność umysłu. Skupiając się na zdrowiu jelit podczas tego detoksu, doświadczysz wielu korzyści, które wykraczają poza samą eliminację cukru.

Rozumiemy, że wprowadzanie zmian może być nieco przytłaczające (i trochę straszne). Ale wiesz co? Nie jesteś sama. Jesteśmy tu z Tobą, dopingujemy Cię na każdym kroku, skoku, kęsie i oddechu.

Wyobraź sobie, że jesteśmy Twoją osobistą grupą wsparcia, z motywacją, wsparciem i może nawet kilkoma żartami po drodze. 😊

To wyzwanie? To szansa, by poczuć, jak wspaniale można się czuć, dając naszym ciałom i umysłom trochę więcej Troski i Uwagi. A kto wie? Może niektóre z tych fajnych nawyków zostaną z Tobą na dłużej.

Zanim zaczniemy tę emocjonującą jazdę, chwila na docenienie siebie.

Ach, zrób sobie nawet taniec radości, jeśli masz ochotę! 🕺💃 Zaczynanie to połowa sukcesu, a Ty właśnie to osiągnęłaś. Więc zawiąż sznurówki i zaczynajmy.

Oto przed Tobą dni zabawy, śmiechu, odnowy i poczucia się oh-tak-wspaniale!
Do zobaczenia po drugiej stronie!



DZIEŃ PRZYGOTOWAWCZY

Zanim zanurzymy się w naszą przygodę, porozmawiajmy o przygotowaniach. Sukces, jak mówią, to miejsce, gdzie przygotowanie spotyka się z okazją. I dobre wieści? Już wykorzystałaś okazję, dołączając do tego wyzwania. Teraz pora się przygotować!

PRZYGOTUJ POLE DZIAŁANIA:

Zacznij od uporządkowania swojej kuchni. Przejrzyj szafki, lodówkę i wszelkie inne miejsca, gdzie przechowujesz jedzenie. Jeśli znajdziesz przetworzone produkty, słodyczne czy inne potencjalne pokusy, rozważ ich przekazanie innym lub odłożenie na bok, poza zasięg wzroku. Czysta przestrzeń, czysty umysł!

PRODUKTY DO WYELIMINOWANIA:

W naszym nadchodzącym wyzwaniu zrobimy przerwę od niektórych produktów, aby dać naszym ciałom najlepsze szanse na reset.

Obejmuje to:

- Nabiał
- Kofeinę
- Gluten
- Chleb (tak, nawet ten pyszny na zakwasie!)
- Przetworzone cukry i słodziki
- Wszelkie przetworzone produkty

Mała rada: Zamiast odstawiać wszystko od razu, spróbuj stopniowo zmniejszać spożycie tych produktów w ciągu kilku dni przed rozpoczęciem wyzwania. Łagodne odstawianie pomoże uniknąć nagłych spadków energii i pragnień.

DLACZEGO ZMNIEJSZAĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM?

Nasze ciała czasami reagują silnie, gdy nagle wykluczamy pewne podstawowe elementy naszej diety, zwłaszcza takie jak kofeina i cukry, do których możemy być bardziej przyzwyczajeni. Stopniowe odstawianie daje naszym ciałom delikatne ostrzeżenie i czyni przejście łagodniejszym i bardziej komfortowym.

ZAPEŁNIJ ZAPASY:

Podczas porządkowania zrób miejsce na wszystkie te pełne życia, odżywcze produkty, które wkrótce zaczniesz spożywać. Świeże owoce, warzywa i chude białka staną się Twoimi nowymi przyjaciółmi! Bądź na bieżąco, aby otrzymać naszą pełną listę zakupów.

DZIEŃ PRZYGOTOWAWCZY

CIEPŁY UŚCISK DLA TWOICH JELIT

Podczas tego detoksu będziemy kłaść nacisk na spożywanie bulionu kostnego, który nazywamy "ciepłym uściskiem dla twoich jelit". Bulion kostny jest bogaty w kolagen, witaminy i minerały, które wspierają zdrowie jelit i ogólne zdrowie. Rozpoczynanie dnia od kubka bulionu kostnego zapewni zastrzyk składników odżywczych i ukojenie dla układu trawiennego.

OSTATNIE MYŚLI:

Pamiętaj, że te kroki przygotowawcze są po to, abyś odniosła sukces. Nie chodzi o pozbawienie, ale o stworzenie środowiska, w którym będziesz mogła rozkwitać. Więc sącz ostatnią kawę, delektuj się kawałkiem chleba, ale rób to, wiedząc, że torujemy drogę do niesamowitej, transformującej podróży, która przed Tobą. Toast za nowe początki i ekscytującą podróż, która na nas czeka!



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA — CZARODZIEJSKA PORANNA RUTYNA

1. MASAŻ ZIMNEM

Zrób masaż twarzy kostkami lodu lub zanurz ją w wodzie z lodem.

2. SKROBACZKA DO JĘZYKA

Użyj skrobaczki do języka jako pierwszej rzeczy rano po przebudzeniu. Pozwala to usunąć wszystkie toksyny i śluz, które zgromadziły się na Twoim języku podczas snu, zapobiegając ich ponownemu połknięciu do organizmu.

3. PŁUKANIE OLEJEM

Po użyciu skrobaczki do języka użyj oleju kokosowego jak płynu do płukania ust. Płucz usta przez 3-5 minut, aby usunąć bakterie i śluz. Nie połykaj oleju, wypłuj go do chusteczki i wyrzuć do kosza, a nie do zlewu.

4. BULLION KOSTNY

Rozkoszuj się ciepłym kubkiem domowego bulionu kostnego, aby pobudzić układ trawienny i dostarczyć składników odżywczych.

5. ENERGETYZUJĄCE ĆWICZENIA ODDECHOWE

Wykonaj te zaawansowane energetyzujące ćwiczenia oddechowe. To ważne, proszę, znajdź na to czas. Będziemy wykonywać te ćwiczenia NA ŻYWO każdego dnia podczas naszych połączeń! Nie możemy się doczekać, aby Cię tam zobaczyć!

6. AKTYWNY WĘGIEL LUB ZEOLIT (przedpołudnie)

Weź suplement węgla aktywnego lub zeolitu, aby wspierać detoksykację, wiążąc toksyny i pomagając w ich eliminacji. Dodaj 5 gramów (1 łyżeczkę) aktywnego węgla lub zeolitu do szklanki wody i spożyj.

7. ĆWICZENIA LUB TANIEC

Jeśli masz nasze treningi o 11:11, świetnie! Wykonaj jeden z nich. Jeśli nie, zrób jakąkolwiek formę ćwiczeń lub jogi, którą lubisz, albo po prostu zatańcz przez co najmniej 10 minut! Ważne, by rozruszać ciało!

8. DZIENNIK

Następnie, wypełnij pytania dziennika dostarczone na każdy dzień.

9. OLEJOWANIE BRZUCHA

Posmaruj kilkoma kroplami olejku rycynowego brzuch na noc dla usunięcia toksyn z brzucha

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA – CO ROBIĆ

POSTĘPUJ ZGODNIE Z PRZEPISAMI

Stosuj się do przewodnika po przepisach jak najściślej. Przygotowaliśmy dla Ciebie wiele pysznych posiłków do wyboru, więc znajdź te, które najbardziej Ci odpowiadają i trzymaj się ich. Moim osobistym ulubionym sposobem na ten detoks jest koktajl białkowy z jagodami na śniadanie i obiad, a wieczorem sałatka z kurczakiem lub rybą. Pamiętaj, że ten detoks nie ma na celu głodzenia, a wręcz przeciwnie – jego celem jest dostarczenie Twojemu organizmowi składników odżywczych, więc śmiało jedz większe porcje, jeśli jesteś głodna.

PICIE

Pij dużo wody, co najmniej 2-3 litry dziennie. Pomoże to Twojemu ciału wypłukiwać toksyny.

POT

Jeśli masz dostęp, sauna może być świetnym dodatkiem do Twojego detoksu. Zwiększa to krążenie, pomagając Twojemu ciału pozbyć się metali ciężkich i toksyn, a także sprzyja relaksacji i poczuciu dobrego samopoczucia.



CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA – CZEGO UNIKAĆ

UNIKAJ PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI:

Trzymaj się z daleka od przetworzonych i wysokocukrowych produktów. Te całkowicie zniweczą wysiłki związane z detoksem i spowodują wzrost poziomu cukru we krwi.

BRAK KOFEINY I ALKOHOLU:

Oczywiście alkohol jest zabroniony podczas wyzwania. Unikaj kawy podczas wyzwania, jeśli jesteś kawoszem jak ja, może to być trudne! Zawsze jednak czuję się świetnie po zrobieniu tego, i pamiętaj, że nadal możesz dostarczyć sobie kofeiny poprzez czystą Matchę lub zwykłą zieloną herbatę, co faktycznie wzmocni Twój detoks, hurra!

UNIKAJ PRZECIĄŻENIA:

Słuchaj swojego ciała. Chociaż ćwiczenia są korzystne, zbytne forsowanie się może przynieść odwrotny skutek. Równowaga jest kluczowa.

NIE SPOŻYWAJ ŻADNEGO:

- Glutenu, Pszenicy, Chleba, Nabiału, Makaronów,
- Sosów (pomidorowych, barbecue, majonezowych itp.)
- Soków owocowych, takich jak sok pomarańczowy czy jabłkowy, Napojów energetycznych, Napojów gazowanych
- Płatków śniadaniowych, granoli, batonów śniadaniowych
- Cukierków, czekolad, ciast, ciasteczek itp.

MAŁA RADA:

Spróbuj na czas detoksu nie używać dezodorantów zawierających aluminium. Możesz je zastąpić naturalnymi lub soda oczyszczoną.



ZAOPATRZ SIĘ

Teraz, gdy usunęłaś niepożądane produkty, czas zaopatrzyć się w odżywcze, przyjazne dla jelit produkty.

Oto lista zakupów na początek:

- **Fermentowana żywność:** Kiszonki, kimchi, kefir i jogurt. Są bogate w probiotyki wspierające zdrowie jelit.
- **Warzywa bogate w błonnik:** Kapusta, jarmuż, marchew i seler. Błonnik jest niezbędny do utrzymania zdrowego układu trawienego.
- **Składniki na bulion kostny:** Kości wołowe lub drobiowe, ocet jabłkowy i różnorodne warzywa. Będziemy przygotowywać własny bulion kostny do codziennego spożycia.
- **Zdrowe tłuszcze:** Awokado, olej kokosowy, oliwa z oliwek i orzechy. Te tłuszcze są kluczowe dla wspierania ogólnego zdrowia i zapewnienia uczucia sytości.
- **Zioła i przyprawy:** Kurkuma, imbir i inne przeciwzapalne przyprawy, aby wzmocnić smak i dostarczyć dodatkowych korzyści zdrowotnych.

Suplementy (więcej szczegółów w przewodniku po suplementach)

Rozważ dodanie tych suplementów do swojej rutyny, aby uzyskać dodatkowe wsparcie:

- **Węgiel Aktywny/Zeolit:** Pomaga w detoksykacji organizmu poprzez wiązanie toksyn i wspomaganie ich usuwania.
- **Witamina D3 + K2 MK7:** Wspiera funkcje odpornościowe i zdrowie kości.
- **Probiotyki/Prebiotyki:** Wspiera zdrową mikroflorę jelitową.
- **Detox Green Powder:** Zawiera chlorellę i spirulinę dla dodatkowych efektów detoksykacyjnych.



CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA I WIECZORNY RYTUAŁ ROZKOSZY

DRENAŻ LIMFATYCZNY – SUCHY MASAŻ

INSTRUKCJE SUCHEGO SZCZOTKOWANIA:

- Wybierz odpowiednią szczotkę: Użyj szczotki z naturalnymi, sztywnymi włosami, aby dotrzeć do wszystkich obszarów ciała.
- Zaczynaj na suchej skórze: Rozpocznij od suchej skóry, najlepiej przed prysznicem lub kąpielą.

TECHNIKA SZCZOTKOWANIA:

Zaczynaj od stóp i kieruj się w górę, w stronę serca, wykonując długie, gładkie ruchy. Szczotkuj każdy fragment skóry kilka razy, zachodząc na siebie. Kontynuuj szczotkowanie nóg, a następnie przejdź do rąk i szczotkuj ramiona. Szczotkując klatkę piersiową i górną część pleców, kieruj ruchy w stronę serca. Bądź delikatna w bardziej wrażliwych obszarach, takich jak brzuch, klatka piersiowa i szyja.

Używaj okrężnych, zgodnych z ruchem wskazówek zegara ruchów na brzuchu.

CZAS I CZĘSTOTLIWOŚĆ:

Poświęć około 3-5 minut na suchą masażerkę całego ciała.

- Zaleca się codzienne wykonanie suchego szczotkowania, najlepiej rano, aby pobudzić system limfatyczny, i wieczorem przed kąpielą detoksykacyjną.
- Po Szczotkowaniu: Weź prysznic lub kąpiel po suchym szczotkowaniu, aby zmyć martwe komórki skóry. Następnie użyj oleju kokosowego, aby odżywić skórę.

KORZYŚCI Z SUCHEGO SZCZOTKOWANIA:

- **Stymulacja systemu limfatycznego:** Suche szczotkowanie pomaga pobudzić system limfatyczny, wspomagając naturalny proces detoksykacji organizmu.
- **Peeling:** Usuwa martwe komórki skóry, prowadząc do gładkiej, jaśniejszej skóry.
- **Zwiększenie krążenia:** Ruch szczotkowania zwiększa krążenie krwi w skórze, co może przyczynić się do zdrowszej, bardziej promiennej skóry.
- **Redukcja cellulitu:** Regularne suche szczotkowanie może pomóc zmiękczyć twarde depozyty tłuszczu pod skórą, redukując wygląd cellulitu.
- **Efekt energetyzujący:** Wiele osób zgłasza uczucie energii po suchym szczotkowaniu, prawdopodobnie ze względu na zwiększone krążenie.
- **Ułga w stresie:** Działanie suchego szczotkowania może być medytacyjne, redukując napięcie mięśniowe i uspokajając umysł.

Polecana szczotka [od koreanskapielegnacja.pl](http://koreanskapielegnacja.pl)



CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA I WIECZORNE RYTUAŁY ROZKOSZY

RELAKSUJĄCA KĄPIEL DETOKSYKACYJNA

Super detoksykująca kąpiel łączy właściwości terapeutyczne soli Epsom, sody oczyszczonej i olejku lawendowego, tworząc relaksujące i oczyszczające doświadczenie kąpieli. Ta kąpiel została zaprojektowana, aby wspomagać naturalne procesy detoksykacji organizmu, łagodzić mięśnie i promować poczucie spokoju i relaksu. Jest szczególnie korzystna po sesji suchego szczotkowania limfatycznego, wzmacniając efekty detoksykacji i wspomagając drenaż limfatyczny.

INSTRUKCJE:

- **Przygotowanie Kąpieli:** Napełnij wannę ciepłą wodą (nie za gorącą). Upewnij się, że temperatura jest komfortowa na dłuższe moczenie.
- **Dodaj Składniki:** Dodaj do kąpieli 2 szklanki soli Epsom. Wmieszaj 1 szklankę sody oczyszczonej i również dodaj do kąpieli. Na koniec dodaj 10-15 kropli olejku lawendowego dla kojącego aromatu.
- **Moczenie:** Zanurz się w kąpieli na co najmniej 20-30 minut. Wykorzystaj ten czas na relaks, medytację lub po prostu ciesz się spokojem.
- **Nawodnienie:** Po kąpieli spłucz się chłodną wodą i osusz skórę. Pij dużo wody, aby pozostać nawodnionym.

KORZYŚCI:

- **Sól Epsom:** Bogata w magnez, pomaga relaksować mięśnie, łagodzi stres i może pomóc w usuwaniu toksyn z organizmu.
- **Soda oczyszczona:** Alkaliczna, wspomaga eliminację toksyn z organizmu. Pomaga również przy podrażnieniach skóry i zapewnia efekt zmiękczenia.
- **Olejek lawendowy:** Znany ze swoich właściwości uspokajających, może zmniejszać stres i lęk, promując bardziej spokojny sen.
- **Wsparcie limfatyczne:** Po suchym szczotkowaniu, ta kąpiel pomaga w dalszym stymulowaniu systemu limfatycznego, wspomagając usuwanie toksyn przez skórę.
- **Ogólny relaks:** Połączenie ciepłej wody, soli Epsom i lawendy tworzy głęboko relaksujące i terapeutyczne środowisko, które może pomóc w redukcji ogólnego stresu i promować dobre samopoczucie.



CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA I WIECZORNE RYTUAŁY ROZKOSZY

Herbata z Mniszka Lekarskiego: Kojący Dodatek do Twojego Wieczornego Rytuału

Jako część Twojego wieczornego rytuału podczas 7-dniowego Wyzwania Detoksu Cukrowego, polecamy delektowanie się ciepłą filiżanką herbaty z mniszka lekarskiego. Ta skromna roślina to nie tylko herbata; to tonik, który wnosi mnóstwo korzyści do Twojej podróży detoksykacyjnej.

DLACZEGO HERBATA Z MNISZKA LEKARSKIEGO?

- **Naturalny detoksykator:** Herbata z mniszka lekarskiego jest ceniona za swoje naturalne właściwości detoksykujące. Wspiera funkcjonowanie wątroby, jednego z głównych organów detoksykacji w organizmie, pomagając skuteczniej usuwać toksyny.
- **Bogata w antyoksydanty:** Mniszek lekarski jest pełen antyoksydantów, które zwalczają szkodliwe działanie wolnych rodników w twoim ciele. Jest to kluczowe w programie detoksu, gdzie celem jest redukcja stresu oksydacyjnego i promowanie ogólnego dobrego samopoczucia.
- **Wsparcie dla trawienia:** Picie herbaty z mniszka wieczorem może wspomagać trawienie i redukować wzdęcia. Jej łagodne działanie przeczyszczające pomaga regulować trawienie i zapobiega zaparciom, które są częstym problemem podczas diet detoksykacyjnych.
- **Wspiera funkcję nerek:** Ta ziołowa herbata działa jako diuretyk, zwiększając produkcję moczu i tym samym pomagając nerkom w eliminowaniu odpadów, soli i nadmiaru wody. Jest to integralna część usuwania produktów odpadowych z procesu detoksu.
- **Działanie uspokajające:** Herbata z mniszka lekarskiego ma kojące właściwości, czyniąc ją idealnym napojem na relaks wieczorem. Może pomóc w redukcji stresu i promować poczucie spokoju na zakończenie dnia.

JAK CIESZYĆ SIĘ HERBATĄ Z MNISZKA LEKARSKIEGO?

Po prostu zalej torebkę herbaty z mniszka lekarskiego gorącą wodą na około 5-10 minut. Możesz również dodać plasterkę cytryny, usiąść wygodnie, zrelaksować się i powoli sączyć herbatę, pozwalając jej ziemistemu, ugruntowującemu esencji przygotować Cię na spokojny sen.

Włącz tę delikatną, a zarazem potężną ziołową herbatę do swojej wieczornej rutyny, aby wzmocnić efekty detoksykacji w ramach wyzwania i dodać moment spokoju na koniec dnia.



PISANIE W DZIENNIKU

Każdego wieczoru poświęć kilka minut na pisanie w dzienniku. Zastanów się nad swoim dniem, zanotuj wszelkie zmiany w trawieniu lub nastroju i ustaw pozytywne intencje na kolejny dzień. Skorzystaj z codziennych wskazówek, aby prowadzić swoje praktyki pisania w dzienniku.

PAMIĘTAJ, ABY POZOSTAĆ W KONTAKCIE

Dołącz do naszej prywatnej grupy na Facebooku, aby dzielić się swoją podróżą, zadawać pytania i wspierać się nawzajem. Dziel się swoimi doświadczeniami, zadawaj pytania i łącz się z innymi uczestnikami tej podróży.



GRUPA FACEBOOK PIERWSZY TYDZIEŃ

Jeśli zakupiłaś 14-dniowe wyzwanie dołącz też do drugiej grupy



GRUPA FACEBOOK DRUGI TYDZIEŃ

MAGICZNE MIKSTURY I RYTUAŁY (OPCJONALNIE)

W tym przewodniku mamy dla Ciebie również różnorodne rytuały i magiczne mikstury zaprojektowane, aby wspierać detoksykację organizmu, promować zdrowie jelit i podnosić ogólne samopoczucie. Każda opcja jest starannie opracowana, aby pomóc Ci poczuć się najlepiej podczas tego detoksu.

MIKSTURA DETOKSYKACYJNA

Doskonałą opcją porannego rytuału jest mikstura detoksykacyjna z chlorelli, aktywowanego węgla, soku z cytryny i wysokiej jakości soli morskiej, takiej jak sól himalajska lub celtycka. To potężne połączenie oferuje głębokie korzyści dla detoksykacji i zdrowia jelit:

- **Chlorella:** Ta zielona alga jest potężnym detoksykantem, który wiąże się z metalami ciężkimi i innymi toksynami, pomagając je usunąć z organizmu. Jest również bogata w chlorofil, który wspiera funkcjonowanie wątroby i ogólną detoksykację.
- **Aktywowany węgiel:** Znany ze swojej zdolności do wiązania się z toksynami i zanieczyszczeniami, aktywowany węgiel pomaga je usuwać z organizmu. Może pomóc zmniejszyć wzdęcia i gazy, usuwając niepożądane substancje z przewodu pokarmowego.
- **Sok z cytryny:** Świeży sok z cytryny jest bogaty w witaminę C i przeciwutleniacze. Stymuluje funkcjonowanie wątroby, poprawia trawienie i wspiera naturalne procesy detoksykacyjne organizmu. Alkalizujący efekt soku z cytryny również pomaga w równoważeniu pH organizmu.
- **Sól morską (himalajska lub celtycka):** Te sole są pełne minerałów śladowych, które wspierają nawilżenie, równowagę elektrolitów i prawidłowe funkcjonowanie nadnerczy. Pomagają również w trawieniu, stymulując produkcję enzymów trawiennych.



MAGICZNE MIKSTURY I RYTUAŁY (OPCJONALNIE)

ZIELONY SOK

Dla tych, którzy wolą świeży i wibrujący początek dnia, zielony sok z ogórka, selera, korzenia imbiru, jabłka i szpinaku to doskonały wybór. Ten sok nie tylko jest pyszny, ale również niezwykle korzystny dla detoksykacji i zdrowia jelit:

- **Ogórek:** Wysoka zawartość wody w ogórkach doskonale nawilża. Zawierają również przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne, które wspierają zdrowie układu trawiennego.
- **Seler:** Znany ze swoich właściwości alkalizujących, seler pomaga w równoważeniu pH organizmu i poprawia trawienie. Jest również bogaty w witaminy i minerały wspierające ogólne zdrowie.
- **Korzeń imbiru:** Imbir to potężny środek przeciwzapalny i przeciwutleniacz, który wspomaga trawienie i łagodzi przewód pokarmowy. Pomaga zmniejszyć nudności i poprawić motorykę jelit.
- **Jabłko:** Jabłka dostarczają naturalnej słodyczy i są bogate w błonnik, szczególnie pektynę, która działa jako prebiotyk wspierający zdrowe bakterie jelitowe. Jabłka również wspomagają detoksykację i trawienie.
- **Szpinak:** Bogaty w witaminy, minerały i chlorofil, szpinak wspiera funkcjonowanie wątroby i detoksykację. Jest również bogaty w błonnik, który wspiera zdrowy układ trawienny.



MAGICZNE MIKSTURY I RYTUAŁY (OPCJONALNIE)

MIKSTURA ENERGETYZUJĄCA

Dla tych, którzy tęsknią za poranną kofeiną, wypróbuj tę energetyzującą miksturę z kurkumą, wysokiej jakości solą morską, sokiem z cytryny, pieprzem cayenne, oliwą z oliwek, sokiem z imbiru i octem jabłkowym. To połączenie oferuje pobudzający początek dnia z licznymi korzyściami zdrowotnymi:

- **Kurkuma:** Zawiera kurkuminę, potężny środek przeciwzapalny i przeciwutleniacz, który wspiera ogólne zdrowie i zmniejsza stan zapalny.
- **Sól morską (himalajska lub celtycka):** Dostarcza niezbędnych minerałów i pomaga w równoważeniu elektrolitów, wspierając prawidłowe nawodnienie i funkcjonowanie nadnerczy.
- **Sok z cytryny:** Bogaty w witaminę C i przeciwutleniacze, wspomaga układ odpornościowy, wspiera trawienie i pomaga alkalizować organizm.
- **Pieprz cayenne:** Znany ze swoich właściwości wspomagających metabolizm, pieprz cayenne również poprawia krążenie i wspomaga trawienie.
- **Oliwa z oliwek:** Bogata w zdrowe tłuszcze i przeciwutleniacze, wspiera zdrowie serca i zmniejsza stan zapalny.
- **Sok z imbiru:** Wspomaga trawienie, zmniejsza nudności i ma właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające.
- **Ocet jabłkowy:** Pomaga w równoważeniu poziomu cukru we krwi, wspiera trawienie i promuje zdrową mikrobiotę jelitową.

MIKSTURA GRZYBKOWA

Ani ulubiona mieszanka na zdrowe jelita:

- **Chaga**
- **lions Mane**
- **Reishi**
- **Cordyceps (zastąp go na noc ashwagandhą)**
- **Na koniec dodaj 1 kapsułkę Vit C + Bio Chlorella**

Włączenie tych porannych rytuałów do codziennej rutyny stworzy solidne podstawy dla Twojego detoksu jelitowego. Niezależnie od tego, czy wybierzesz odżywczą, pełną kosztów, potężną miksturę detoksykacyjną, orzeźwiający zielony sok czy energetyzującą miksturę, każda opcja została zaprojektowana, aby wspierać procesy detoksykacyjne organizmu i promować optymalne zdrowie jelit.



WPROWADZENIE DO PRZEPISÓW

Nasze przepisy są zaprojektowane, aby wspierać zdrowie jelit i wspomagać Twoją podróż detoksykacyjną. Oto co musisz wiedzieć:

BULION KOSTNY: CIEPŁY UŚCISK DLA TWOICH JELIT

Bulion kostny to bogaty w składniki odżywcze, bogaty w kolagen płyn, przygotowany przez duszenie kości i tkanek łącznych. Oto dlaczego włączyliśmy go do naszego detoksu uzdrawiającego jelita:

- **Zawartość składników odżywczych:** Bulion kostny jest bogaty w witaminy i minerały, takie jak wapń, magnez, fosfor i potas, które są niezbędne dla różnych funkcji organizmu.
- **Kolagen i żelatyna:** Te białka są obficie obecne w bulionie kostnym, pomagając wspierać integralność wyściółki jelit, poprawiając elastyczność skóry i promując zdrowie stawów.
- **Biodostępność:** Składniki odżywcze w bulionie kostnym są wysoce biodostępne, co oznacza, że są łatwo wchłaniane i wykorzystywane przez organizm, co czyni go doskonałym źródłem pożywienia.
- **Korzyści dla zdrowia jelit:** Bulion kostny zawiera aminokwasy, takie jak glutamina, które wspierają uzdrawianie jelit i redukują stan zapalny. Pomaga również poprawić trawienie i uspokaja wyściółkę jelit.
- **Codziennie spożycie:** Spożywanie bulionu kostnego każdego ranka podczas detoksu pomaga rozpocząć dzień od dawki składników odżywczych i wspiera uzdrawianie jelit.

Buliony collagenowe - jeśli nie masz czasu na gotowanie swojego bulionu collagenowego to mamy dla Ciebie gotowe propozycje od [Zdrowa Zupa](#) - z kodem **[detox11]** masz zniżkę 11%



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Sugar detox GUT HEALING

RESZTA TWOJEGO DNIA

- **Śniadanie:** Zaczynij dzień od opcji bogatych w składniki odżywcze, takich jak smoothie przyjazne dla jelit, puddingi chia lub jajka z fermentowanymi warzywami.
- **Obiad i kolacja:** Włącz różnorodne przepisy bogate w błonnik, zdrowe tłuszcze i fermentowaną żywność. Opcje obejmują zupy, sałatki i dania bogate w białko.
- **Przekąski przyjazne dla detoksu:** Ciesz się przekąskami, takimi jak domowy jogurt, kombucha i owoce bogate w błonnik, aby utrzymać się między posiłkami.

SKŁADNIKI PRZYJAZNE DLA JELITA

Włącz te składniki do swoich posiłków, aby wspierać zdrowie jelit:

- **Kiszonki:** Bogate w probiotyki, które wspierają zdrowie jelit poprzez poprawę trawienia i wzmocnienie układu odpornościowego.
 - **Jak używać:** Dodaj do sałatek, kanapek lub jako dodatek do każdego posiłku.
- **Kimchi:** Fermentowane warzywa, które dostarczają korzystnych bakterii dla zdrowia jelit i zwiększają wchłanianie składników odżywczych.
 - **Jak używać:** Włącz do dań z ryżem, sałatek lub jako dodatek.
- **Kapusta:** Bogata w błonnik i przeciwutleniacze, które pomagają poprawić trawienie i zmniejszyć stan zapalny w jelitach.
 - **Jak używać:** Używaj w zupach, sokach, sałatkach lub jako baza do fermentowanych potraw, takich jak kiszonki i kimchi.

MATERIAŁY EDUKACYJNE

Podczas detoksu będziemy na żywo każdego ranka o 6 rano (czasu polskiego) przez 7 dni, jeśli jesteś z nami tylko na detoks, lub 14 dni, jeśli jesteś z nami na warsztaty mistrzostwa umysłu, które będą kontynuują się bezpośrednio po detoksie!



HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SA

NASZE 14-DNIOWE WYZWANIE JEST ZAPROJEKTOWANE, ABY PRZEKSZTAŁCIĆ TWOJE ZDROWIE, NASTAWIENIE I OGÓLNE SAMOPOCZUCIE.

OTO PRZEGLĄD TEGO, CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ W KAŻDYM TYGODNIU:

TYDZIEŃ 1: SUGAR DETOX GUT HEALING I OGÓLNE ZDROWIE

Podczas pierwszego tygodnia skoncentrujemy się na detoksykacji organizmu, uzdrawianiu jelit i ustanawianiu zdrowych nawyków. Każdego dnia będziemy na żywo, aby prowadzić Cię przez różne aktywności i dostarczać cennych wglądów w utrzymanie zdrowego stylu życia.

Kluczowe Obszary Skupienia:

- **Gut Healing Sugar Detox:** Naucz się, jak wyeliminować cukier z diety i uzdrowić jelita dzięki odżywczym pokarmom i suplementom.
- **Ogólne Zdrowie i Długowieczność:** Odkryj wskazówki i praktyki poprawiające ogólne zdrowie i promujące długowieczność.
- **Sesje na Żywo:** Uczestnicz w codziennych sesjach na żywo, w tym:
 - **Ćwiczenia Oddechowe:** Prowadzone sesje oddechowe zmniejszające stres, wspomagające relaksację i poprawiające ogólne samopoczucie.
 - **Medytacja:** Praktyki uważności i medytacji wspomagające skupienie umysłu i wewnętrzny spokój.
 - **Treningi 11:11:** Treningi interwałowe o wysokiej intensywności (HIIT) zwiększające poziom energii i kondycji.

TYDZIEŃ 2: VIP PACKAGE – MINDSET, MANIFESTACJA I BIOHACKING

Drugi tydzień jest dla tych, którzy wybierają pakiet VIP, koncentrując się na zaawansowanych tematach, które umożliwią Ci życie bez ograniczeń. Ten tydzień jest poświęcony transformacji nastawienia, uzdrawianiu przeszłych traum i optymalizacji życia poprzez biohacking i przeprogramowanie podświadomości.

Kluczowe Obszary Skupienia:

- **Mindset:** Techniki rozwijania pozytywnego, nastawionego na rozwój umysłu, wspierającego twoje cele i aspiracje.
- **Uzdrawianie Traum:** Metody identyfikacji i uzdrawiania przeszłych traum, które mogą Cię hamować, wspomagające emocjonalną wolność i odporność.
- **Manifestacja:** Strategie manifestowania swoich pragnień i tworzenia życia, jakiego pragniesz, za pomocą mocy intencji i wizualizacji.
- **Biohacking:** Wskazówki i praktyki optymalizujące wydajność fizyczną i psychiczną, poprawiające zdrowie i vitalność.
- **Przeprogramowanie Podświadomości:** Narzędzia do przeprogramowania podświadomości na sukces, obfitość i bezwysiłkowe życie.

Sesje na Żywo:

- **Cwiczenia Oddechowe:** Zaawansowane techniki oddechowe pogłębiające praktykę i zwiększające jasność umysłu.
- **Medytacja:** Prowadzone medytacje skoncentrowane na uzdrawianiu, manifestacji i połączeniu z wewnętrzną mocą.
- **Warsztaty:** Interaktywne warsztaty dotyczące nastawienia, uzdrawiania traum, biohackingu i przeprogramowania podświadomości.

Pod koniec tego 14-dniowego wyzwania zdobędziesz cenną wiedzę i praktyczne narzędzia do przekształcenia zdrowia, nastawienia i ogólnej jakości życia. Jesteśmy podekscytowani, że możemy Cię wspierać w tej podróży i być świadkami twoich niesamowitych postępów.



HARMONOGRAM

#1 DZIEŃ PIERWSZY: WITAJ W HARMONII

Wprowadzenie i czego się spodziewać.

Rozpocznij swoją podróż ciepłym powitaniem i przeglądem nadchodzących, transformujących dni.

#2 DZIEŃ DRUGI: BŁOGA RÓWNOWAGA

Leczenie jelit.

Odkryj sekrety zdrowego jelita i doświadczyć błogości zrównoważonego trawienia.

#3 DZIEŃ TRZECI: PROMIENNA ODNOWA

Zrozumienie uzależnienia od cukru.

Dowiedz się o wpływie cukru na ciało i umysł oraz rozpocznij drogę do promiennego zdrowia.

#4 DZIEŃ CZWARTY: WITALNE WIBRACJE

Biohacking dla optymalnego zdrowia.

Poznaj nowoczesne techniki optymalizacji zdrowia i podnoszenia energii.

#5 DZIEŃ PIĄTY: HARMONIA Z HORMONAMI

Hormony kobiet i jedzenie zgodnie z cyklem.

Zrozum swoje cykle hormonalne i naucz się, jak jeść w harmonii ze swoim ciałem.

#6 DZIEŃ SZÓSTY: MAGIA DETOKSYKACJI

Podstawy detoksykacji.

Zanurz się w magii detoksykacji z poradami i trikami, jak naturalnie oczyścić swoje ciało.

#7 DZIEŃ SIÓDMY: ROZKWITAJ I KWITNIJ

Świętowanie sukcesu i utrzymywanie stylu życia detoksykacyjnego.

Zastanów się nad swoją podróżą, świętuj postępy i naucz się, jak utrzymać nowo zdobytą witalność.



HARMONOGRAM

#8 DZIEŃ ÓSMY: NIESKOŃCZONE JA

Pojęcie siebie i przeprogramowanie przekonań.

Odkryj nieskończone możliwości w sobie i naucz się przeprogramować swoje przekonania, aby dostosować się do najwyższego ja.

#9 DZIEŃ DZIEWIĄTY: CZĘSTOTLIWOŚĆ BŁOGOŚCI

Podnoszenie częstotliwości dzięki wzmacniaczom wibracji.

Odkryj potężne narzędzia i nagrania, aby podnieść swoją częstotliwość i utrzymać wysokie wibracje przez cały dzień.

#10 DZIEŃ DZIESIĄTY: MÓW SWOJĄ MAGIĘ

Tworzenie swojego magicznego scenariusza.

Stwórz scenariusz, który przemówi twoje wymarzone życie w rzeczywistość i przyniesie spełnienie twoich pragnień.

#11 DZIEŃ JEDENASTY: KWANTOWY SKOK

Kwantowe skakanie.

Zanurz się głęboko w praktykę kwantowego skakania i naucz się, jak skakać do swojej pożądanej rzeczywistości.

#12 DZIEŃ DWUNASTY: PROMIENNA PEWNOŚĆ SIEBIE

Budowanie pewności siebie, poczucia własnej wartości i miłości.

Zwiększ swoją pewność siebie i poczucie własnej wartości oraz naucz się promieniować miłością od wewnątrz.

#13 DZIEŃ TRZYNASTY: POZA KOMFORTEM

Wychodzenie ze strefy komfortu i podążanie za przewodnikami.

Wyjdź poza swoją strefę komfortu, podążaj za swoimi przewodnikami i przyjmij znaki prowadzące do wielkości.

#14 DZIEŃ CZTERNASTY: MISTRZOSTWO WYSOKICH WIBRACJI

Wysoka energia, wysokie wibracje na początek dnia.

Zakończ swoją podróż na wysokim poziomie dzięki potężnej medytacji i narzędziom, które pomogą utrzymać stan wysokich wibracji każdego dnia.



Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

WIADOMOŚĆ NA START WSPÓLNEJ PRZYGODY

Pragniemy przekazać Wam serdeczne podziękowania i wyrazić nasze wielkie oczekiwanie. Decyzja o dołączeniu do naszego wyzwania detoksu cukrowego to pierwszy krok ku zdrowszej i bardziej energicznej wersji siebie, a my jesteśmy niezmiernie podekscytowani, że możemy rozpocząć tę podróż razem z Wami.

Uwzględnienie Unikalnej Podróży Każdego

Rozumiemy piękno i złożoność indywidualności każdej osoby. Każdy z Was jest wyjątkowy, z własnymi potrzebami, preferencjami i historią życia. Stworzenie programu, który odpowiada na tę różnorodność, było wyzwaniem, które podjęliśmy z troską, rozważką i głębokim pragnieniem pozytywnego wpływu na Wasze życie. W naszym wyzwaniu staraliśmy się spełnić rozmaite potrzeby uczestników. Mimo to zdajemy sobie sprawę, że żaden program nie może idealnie pasować do indywidualnej ścieżki każdego z Was. To właśnie w tym miejscu nasze zaangażowanie w Wasze wsparcie naprawdę się przejawia.

Nasza Obietnica Wsparcia

Przez najbliższe siedem dni obiecujemy być z Wami na każdym kroku. Poprzez nasze codzienne live'y na żywo, będziemy dążyć do zapewnienia wsparcia, poradnictwa i uważnego słuchania. Te sesje to nie tylko przekazywanie wiedzy; to budowanie społeczności, dzielenie się doświadczeniami i wspólne rozwijanie się. Zachęcamy Was do aktywnego udziału, zadawania pytań, dzielenia się spostrzeżeniami i nawiązywania kontaktów z innymi uczestnikami. Wasz głos ma ogromne znaczenie w wzbogaceniu tego doświadczenia.

Przyjmij Swoją Unikalną Ścieżkę

Podczas naszej detoksykacyjnej podróży pamiętaj, że Twoja ścieżka jest tylko Twoja. Podążaj nią z otwartym sercem i ciekawością. Ciesz się każdym postępem, ucz się na wyzwaniach i ufaj procesowi. Jesteśmy tu, aby Cię wspierać, ale prawdziwa siła przemiany leży w Tobie.

Wizja na Przyszłość

Gdy ten etap przygotowań dobiega końca, z niecierpliwością oczekujemy rozpoczęcia naszej detoksykacyjnej podróży. Czujemy się zaszczytni, że możemy być częścią Waszej drogi do zdrowia i nie możemy się doczekać, aby zobaczyć niesamowite przemiany, które przed Wami. Wyruszmy w tę przygodę z ekscytacją, nadzieją i przekonaniem, że razem możemy osiągnąć coś wyjątkowego.

Z miłością,

Anis i Sam

HOLLINS

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Ochrona Praw Autorskich:

Ten przewodnik to wynik naszej pasji i zaangażowania w Twój rozwój i dobre samopoczucie. Jest chroniony prawami autorskimi, jest imienny i przeznaczony wyłącznie dla osób, które go zakupiła wyzwanie Sugar Detox. Rozpowszechnianie tego materiału jest zabronione i może skutkować usunięciem z wyzwania.

HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

ANNA SKURA & SA

Podkreść swoją transformację!

Skorzystaj z dodatkowych pakietów do detoksu cukrowego!

#1 PAKIET TRENINGOWY 11.11

KUPUJĘ!

Ładuj się Energią z Pakietem Treningowym 11.11! W tych błyskawicznych, ale super efektywnych krótkich sesjach HIIT doświadczysz prawdziwej rewolucji w Twoim fitnessie.

#2 COOKBOOK – GOTUJ I JEDZ WEDŁUG SWOJEGO CYK

KUPUJĘ!

Książka zawiera 80 stron pełnych przepisów, które wspierają Twoje zdrowie i samopoczucie na każdym etapie cyklu menstruacyjnego.

#3 MEDYTACJE MANIFESTACJI

KUPUJĘ!

Przemień swoje noce i dni w podróż samodoskonalenia z naszymi Medytacjami Manifestacji. Pozwól mocy pozytywnych afirmacji towarzyszyć Ci podczas zasypiania.



ANNA SKURA

SAMUEL HOLLINS