

Milé ženy, muži,

rády bychom vás pozvaly do programu **28mi denního odlehčení**. Jde o téměř dvouměsíční program, díky kterému můžete zažít odlehčení jídelníčku i těla, pocítit víc energie, zredukovat svou váhu, ozdravit játra.

Tento program vznikl na základě zkušenosti z 28mi denních očist, kdy jíme pouze syrovou zeleninu a ovoce. Zjistili jsme, že pro mnoho lidí je tato očista velmi náročná až nežitelná a není pro ně často možné ji dokončit. Je náročná zejména pro ty z nás, kteří jí běžně úplně všechno v běžném množství a skok do syrového ovoce a zeleniny je prostě moc.

Proto jsme s rozhodly pro tuto light verzi – ODLEHČENÍ, kdy si můžeme sáhnout na mnohé benefity už tím, že jídelníček upravíme a přitom si ponecháme teplé jídlo, takže to pro nás není tak náročný skok, tělo nepadá do náročného hlubokého detoxu. Tělo se nám i tak odmění, ucítíme velké benefity. Toto odlehčení opravdu stojí za to a jednou z jeho výhod je je, že mnoho receptů z programu si oblíbíte a přirozeně se začlení do vašeho jídelníčku, čímž ho velmi vhodně doplní a takto postupně můžeme naše návyky obměňovat.

V tomto programu odlehčení budeme 28 dní jíst hodně syrového ovoce a zeleniny, přitom si ale zachováme teplá jídla. Hlad mít nebudeme. **To co vysadíme a jíst nebudeme, jsou všechny pro naše tělo zátěžové potraviny: cukr, uzeniny, lepkové potraviny a mléčné výrobky, vajíčka, výrazně omezíme nebo úplně vysadíme kávu.**

Není třeba mít obavy, náš jídelníček obohatíme o mnoho nových potravin, nasdílíme mnoho chutných receptů do skupiny, které nám dodají energii, a budeme se cítit skvěle.

Co se dá odlehčením ovlivnit:

- Zrevitalizování jater
- Mírná redukce váhy bez jojo efektu
- Zlepšení imunity
- Zlepšení celkové vitality
- Navýšení energie
- Nový přístup k vaření a jídelníčku

My sami Na jaře 2021 jsme sami na sobě vyzkoušely 28 denní ozdravnou kúru, kdy jsme jedli 28 dní jen syrovou zeleninu a ovoce. Proložili jsme to pitím odšťavněného ovoce, vytipovaného přímo pro naše zdravotní potíže a výsledky pro nás byly tak neuvěřitelné a ozdravné, že jsme se rozhodly tímto programem provázet další ženy. Díky této kúře jsme si vyléčili silné zánětlivé onemocnění kloubů způsobené bakterií yersinií, vedoucí k autoimunitnímu onemocnění a silný zámět mozkomíšního moku způsobující silné bolesti hlavy vedoucí k opakované hospitalizaci. Naše nadšení a vděčnost se nedá slovy vyjádřit. Díky této kúře jsme se vrátily zpět do plnohodnotného života, vnímáme své tělo a jeho potřeby a velmi nás překvapil obrovský příliv energie již během prvního týdne kúry. Já jsem bez potíží výrazně zredukovala svou váhu. Cítíme se prostě fantasticky a stejný pocit bychom rády dopřály i vám.

Od té doby jsme několika našimi programy prvedly přes 400 lidí a neustále vše ladíme tak, aby každý mohl sáhnout tpor programu, který bude vyhovovat právě jemu.

Uvědomily jsme si, jak důležitá je vzájemná podpora a povzbuzení v těžších chvílích očisty a FB skupinu vedeme tímto motivačním, podporujícím směrem, aby na očistu nebyl nikdo sám. Zároveň se na skupině objevují informace o jednotlivých potravinách a zdůvodnění, proč co děláme, aby vše dávalo smysl.

Náš program jsme sestavily tak, aby byl žitelný, srozumitelný, podpořil vaše rozhodnutí, poskytoval vám odborné informace a oporu v těžkých chvílích, které se mohou objevit a zásobily vás recepty na dobroty, které si můžete během programu dopřát.

Jak bude vše probíhat: Na začátku vám představíme celý program. Budeme reagovat na vaše dotazy, zodpovíme vše, co vás bude zajímat. Důležité je mít jasný svůj záměr, se kterým do programu vstupujeme.

Vše bude probíhat online v uzavřené FB skupině. Zde budeme sdílet své zkušenosti, podporovat se navzájem. Skupina bude plná informací i receptů, které jsou velmi chutné a pro naše odlehčení vhodné. Nabídneme vám odborné informace, jídelníčky, představíme vhodné šťávy pro podporu různých systémů v těle. Součástí programu budou také živá vysílání přímo na skupině s možností pozdějšího shlédnutí a společné setkání online s možností sdílení a zodpovězení všech vašich dotazů. Budeme připraveni vás dle potřeby podpořit i individuální konzultací vašich potřeb či zdravotních problémů.

Pokud se rozhodnete do programu odlehčení vstoupit, přihlásit se můžete na www.radostmost.cz v záložce „očisty“.

Svou energii, kterou do provázení programem vkládáme, si ceníme:

- na 2600 Kč/osobu
- zdarma je pro ty z vás, kteří jste s námi již nějakým programem prošli, a na základě vašeho doporučení se na očistu přihlásí další 3 lidé

Po úhradě na č.ú. **670100-2211335299/6210** (do poznámky uveďte podzimní očista a své jméno), vás nejdříve 25. 3. 2024 nebo v okamžiku vašeho přihlášení přidáme do FB skupiny, ve které budeme očistou provádět.

Těšíme se na všechny z vás, které se rozhodnete do očisty vstoupit a zkvalitnit si tak svůj život a věříme, že vám to přinese do života víc, než si teď dokážete představit, stejně tak, jak se to stalo u nás samotných.

Alča a Marťa

Harmonogram jarního odlehčení:

25. 3. přidáme všechny zájemce do uzavřené fb skupiny

27. 3. První informační zoom

Od 28. 3. na skupině naleznete veškeré potřebné info pro přípravu a úvodní video

2. 4. – 30. 4. Vlastní 28mi denní odlehčení

1. 5. – 6. 5. přechodová fáze a podpora, inspirace jak se nadále stravovat plus tipy jak své zdraví a vitalitu udržet

Po celou dobu odlehčení bude každý týden probíhat na skupině živé vysílání, kde se dozvíte další kroky, bude prostor pro vaše sdílení, dotazy a vše, co budete potřebovat. Zoom bude nahráván a bude na skupině k dispozici pro pozdější shlédnutí.