

KEHOSI NAUTTII PUHDISTAVASTA RUOKAVALIOSTA

Voit tukea selluliittihoitoasi myös syömällä kehoasi puhdistavaa ja helposti sulavaa ruokaa. Seuraava ruokavalioehdotus ehdottaa oikeaa suuntaa. Käytä mielikuvitustasi maustamisessa ja visuaalista silmääsi annoksesi tekemisessä. Syö iloisesti ja rauhallisesti

AAMIAINEN

Tuoreita marjoja ja hedelmiä. Suosi muita kuin sitrushedelmiä ja raparperia, koska ne happamina aineina vaikeuttavat ruoansulatustasi.

PÄÄATERIA (joko lounaalla tai illallisella)

Juureksia ja/tai vihanneksia, kalaa (2 kertaa viikossa) tai kanaa (1-2 kertaa viikossa). Kalan tai kanan sijasta tai lisukkeeksi papuja, linssejä yms.

TOINEN ATERIA (joko lounas tai päivällinen)

Lämmin tai kylmä vihannes- ja/tai juuressalaatti öljypohjaisen kastikkeen kanssa, lisukkeeksi uuniperuna, keitetyt perunat, kokojyväreisi tai papuja/linssejä. Vaihtoehtona kasviskeitto.

VÄLIPALA/ILTAPALA (jos tarpeellista)

5-7 kuivattua aprikoosia tai viikunaa tai suolaamatonta cashew- tai mantelipähkinää.

SUOSITELTAVAT MAUSTEET JA RASVAT

Vihreät yrtit (puhdistavat elimistöäsi), raastettu tuore inkivääri (tasapainottaa suoliston entsyymejä), pippuri (elvyttää ruoansulatusta), merisuola (ei sisällä jodia), omenaviinietikka (puhdistaa), kylmäpuristetut kasviöljyt (salaateissa), kylmäpuristettu oliiviöljy (ruoanlaitossa).

LISÄENERGIAA TAI VATSANTÄYTETTÄ?

Jos olet tottunut käyttämään paljon lihaa ja valkoisia jauhoja, voit kaivata lisäenergiaa. Jauha tällöin kurpitsan-, auringonkukan, ja seesaminsiemeniä kutakin yhtä paljon jauheeksi ja ripottele seosta ruoan päälle. Saat siitä tuhtia kasvisproteiini-energiaa. Kun kaipaat vatsantäytettä, keitetty kokojyväreisi on sopiva ruoanlisä.

JUOMAT

Yrttiteet, lähdevesi, tuore omenamehu, tuore kasvismehu ja luomu-ananasmehu puhdistavat elimistöäsi. Muista juoda runsaasti, jotta kuona-aineilla on minkä mukana virrata pois.

VÄLTÄ

- alkoholia (kerää elimistöäsi nestettä)
- kahvia ja tavallista teetä (heikentävät ruoansulatustasi)
- maitotuotteita (muodostavat limaa elimistöön)
- punaista lihaa (sulaa hitaasti)
- sokeria (Jos tekee mieli makeaa, lähde reippaalle kävelylle raittiiseen ilmaan. Liikunnan on todettu lisäävän elimistön omia mielihyvähormoneja)
- vehnäjauhoja ja muita viljatuotteita, jotka eivät sisällä kuituja (voit halutessasi syödä kokojyväleipää tai -puuroa)

KUUNTELE OMAA KEHOASI JA KUNNIOITA SEN VIESTEJÄ.

Valitse ruokaa, joka tekee sinun vatsasi onnelliseksi ja saa jokaisen solusi hymyilemään ruokailujen välilläkin.

Luonnonmukaisten selluliittihoitoöljyjen avulla elimistösi löytää tasapainon ja tekee työn itse.