

Три дня мягкости

Протокол восстановления кишечника и избавления от боли

100% результат при точном соблюдении инструкций



Цель протокола



- Полное очищение от старых залежей
- Размягчение стула и безболезненное опорожнение
- Настройка ритма организма



ВАЖНО: Противопоказания

- Язва желудка в стадии обострения
- Острый панкреатит
- Желчнокаменная болезнь с частыми коликами
- Острые заболевания кишечника



Если у вас просто запоры и трещины — этот протокол для вас.

Ежедневный утренний ритуал

Выполнять каждое утро в течение всех трех дней



1. Вода

Стакан воды 37–40°C
(температуры тела).

Добавки: 1/2 ч.л. меда + пара
капель лимона.

Пить медленно, мелкими
глотками.



2. Движение

Через 20 мин после воды.

Упражнение «Волна живота»
(10 раз).

Упражнение «Кошка-корова»
(10 раз)



3. Туалет

Посидеть 5 минут, даже если
нет позывов.

Правильная поза: ноги на
подставке, тело расслаблено.

ДЕНЬ 1: Запуск



	Завтрак (20 мин после воды): Овсяная каша на воде. 🕒 Важно: Варить 15+ минут до вязкого, слизистого состояния. 🍏 Ингредиенты: Добавить: 1 тертое яблоко, 5 шт. чернослива (кусочками), 1 ст.л. молотого льна, 3 грецких ореха.
12:00	1 спелый банан (с коричневыми точками) + горсть размоченного изюма.
13:00 Lunch	Овощной суп (свёкла, морковь, капуста, кабачок, зелень). Минимум картофеля. Салат: Сырая свёкла + морковь + яблоко (на терке) + масло/лимон.
16:00	Стакан однодневного кефира + 1 ч.л. меда.
18:00 Dinner	Тушеные овощи (кабачки, баклажаны, морковь) + 100г белой рыбы.
21:00 Night	Стакан кефира + 1 ч.л. молотого льняного семени (дать настояться 5 мин).



Правило питья: Стакан теплой воды через час после каждой еды.



ДЕНЬ 2: Очищение

Завтрак:	Гречневая каша на воде (рассыпчатая). Добавить: 1 ст.л. тыквенных семечек, 5 шт. кураги, 1 ч.л. льняного масла.	
12:00	2 запеченных яблока с корицей и медом.	
13:00 Lunch	Суп-пюре (тыква + морковь). Салат «Щетка»: Капуста + огурец + зелень. Важно: Капусту помять руками до сока. Заправить лимоном и маслом.	
16:00	Горсть чернослива + горсть грецких орехов.	
18:00 Dinner	Вареная/запеченная свёкла кубиками (с маслом) + 150г творога (можно с кефиром).	
21:00 Night	Стакан кефира + 1 ч.л. семян чиа (замочить за 30 мин).	

Ожидаемый результат: Стул может быть обильным, 2–3 раза в день.
Выходят старые залежи.

ДЕНЬ 3: Настройка



	Завтрак: Перловая каша. Важно: Замочить крупу на ночь, варить 40 минут. Добавить: Тертая морковь, изюм, тыквенное масло.	
12:00	Смузи (шпинат + яблоко + банан + вода). Взбить в блендере.	
13:00	Щи из свежей капусты (без мяса). Второе: Винегрет (свёкла, морковь, огурец, капуста, горошек).	
16:00	Стакан кефира + 3 шт. чернослива.	
18:00	Dinner: Запеченная красная рыба (горбуша/семга, 150г) + тушеные кабачки. Опция: добавить пророщенную пшеницу.	
21:00	Night: Кефир + 1 ч.л. меда + щепотка корицы (для пищеварения).	

Результат: Кишечник работает как часы. Чувство легкости и ясности.

Жизнь после протокола

**Золотое правило:
На 1 порцию белка —
2 порции овощей.**

МОЖНО

Варёное мясо/птица (с овощами)
Каши (гречка, овсянка, перловка)
Цельнозерновой хлеб
Мягкие сыры

ИЗБЕГАТЬ

Белый рис, манка
Белый хлеб
Твердые сыры
Зеленые бананы



Pro Tip: Повторять этот 3-дневный протокол раз в месяц для профилактики.

Памятка: 3 Дня Мягкости

УТРО (Каждый день): Вода с лимоном/медом → Упражнения (Волна/Кошка) → Туалет (5 мин)

Время	ДЕНЬ 1 (Запуск)	ДЕНЬ 2 (Очищение)	ДЕНЬ 3 (Настройка)
Завтрак	Овсянка вязкая + чернослив	Гречка + курага + тыкв. семечки	Перловка (замоченная) + морковь
12:00	Банан + изюм	2 печеных яблока	Смузи (шпинат/яблоко)
Обед	Овощной суп + Салат (свекла)	Суп-пюре (тыква) + Салат (щетка)	Щи + Винегрет
16:00	Кефир + мед	Чернослив + орехи	Кефир + чернослив
Ужин	Тушеные овощи + Белая рыба	Свекла кубиками + Творог	Красная рыба + Кабачки
На ночь	Кефир + семя льна	Кефир + семена чиа	Кефир + корица

Пить воду через час после еды. Всего 2 литра в день.