

Дорожная карта здоровья: 7 Дней до «Швейцарских Часов»

Ваш второй мозг: Профессиональный план восстановления биомеханики и микрофлоры.

ФАЗА 1: Дни 1–2 (Запуск перистальтики)



УТРО: Массаж живота в постели (10–15 кругов по часовой стрелке) + «Велосипед» (20 раз).
Стакан воды 37–40°C с солью.
Завтрак: овсянка + 1 ст. л. льна + чернослив.



ДЕНЬ:
Обед: салат из грубой клетчатки (морковь/капуста).
Прогулка 30 мин. Вода >1.5 л.



ВЕЧЕР:
Кефир + 5 шт. чернослива за час до сна.

ФАЗА 2: Дни 3–4 (Микрофлора)



УТРО: Вода + 1 ч. л. яблочного уксуса + мед.
Завтрак: 3 ст. л. квашеной капусты (строго без уксуса) + 0.5 ст. рассола.



ДЕНЬ:
Обед: бобовые.
ВАЖНО: Подставка под ноги (15–20 см) в туалете.



ВЕЧЕР:
Упражнение «Колени к груди».
Психологическая разгрузка: выписать тревоги.

ФАЗА 3: Дни 5–7 (Биохакинг)



УТРО:
Точечный массаж «Цзу-сань-ли» (3 мин).
Упражнение «Кошка-корова».



ДЕНЬ:
Белково-овощное питание.
Вода строго МЕЖДУ приемами пищи.



ВЕЧЕР:
Теплая солевая ванна.
Фиксация результатов.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА (ПОСТОЯННЫЕ ПРИВЫЧКИ)

01. ВОДА. Строго 37–40°C (транзит в кишечник). Не запивать еду.

02. АНАТОМИЯ. Колени выше таза (подставка). Дыхание животом.

03. САМОМАССАЖ. Каждое утро в постели, строго по часовой стрелке.

Рецепт Рецепт «Коктейль долгожителя»

Натуральный инструмент для ритма и восстановления микрофлоры.

ИНГРЕДИЕНТЫ



Чернослив (200 г)



Курага (200 г)



Инжир (200 г)



Изюм темный (100 г)



Мед натуральный (1 ст. л.)



Семена льна (2 ст. л.)

ВАЖНО: Молоть в муку строго перед приготовлением во избежание окисления!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1. ПОДГОТОВКА.** Промыть сухофрукты, залить теплой водой на 30 минут (набухание).
- 2. ТЕКСТУРА.** Измельчить сухофрукты в блендере или мясорубке до состояния пасты.
- 3. АКТИВАЦИЯ.** Добавить свежесмолотый лен и мед, тщательно перемешать.



1 ст. ложка



Натощак,
за 30 мин до еды



Запивая
теплой водой



Хранить в стекле
в холодильнике