



WWW.CITISEDOBRE.CZ

OČISTA PODLE ANTONIE
MAČINGOVÉ

Antónia Mačingová - očista 28 dní

Očista spočívá v konzumaci předepsaného jídla dle 28 denního jídelníčku. Jídelníček na hubnutí je pevně daný a musí se také pevně dodržovat, jinak by neměl žádný účinek. Při dietě by se také mělo pít hodně čisté vody a to až 4 litry denně. Mezi potraviny, které při detoxu naopak nesmíte, patří kofein a alkohol, ale toto omezení platí u většiny diet. U diety Antonie Mačingové nehladovíte, nevážíte ani neodměřujete dávky. Můžete sníst, kolik chcete. Jediné pravidlo je, držet se daného jídelníčku.

Základem jsou tři jídla denně, ale i mezi tím si můžete dopřát malé svačiny v podobě švestek, ořechů s medem, bílého jogurtu nebo ořechů se skořicí. I když detox za necelý měsíc skončí, změna životosprávy a jídelníčku by měla být trvalá, aby Vaše váha vydržela a tělo mělo pořád dostatek energie. Zkonzumované jídlo samo o sobě "požírá" tuk, který je nahromaděn v oblasti břicha a dalších problematických partií, které trápí podstatnou část populace. Po detoxu tělo omládne o řadu let a budete se cítit dobře.

Při dodržení receptů od Antónie Mačingové absolvujete **28 denní detox**, který vašemu tělu extrémně prospěje. Slovenská expertka na zdravou výživu sestavila kompletní 28denní detoxikační plán, jehož cílem je tělo očistit a zbavit škodlivin, které se v něm nashromáždily. Základem je odstranit překyselení organismu, čímž dosáhnete harmonizace vnitřního prostředí. Díky očištění těla se můžete zbavit i dalších neduhů, které způsobily usazené jedy v těle – např. únavy, bolestí hlavy, alergií apod.

Týden první

Jídelníček v prvním týdnu je sestavený tak, aby se do těla doplnilo co největší množství živin. Díky vysokému objemu vlákniny v zelenině, ovoci a zvýšenému pitnému režimu se důkladně vyčistí tlusté střevo. Některé druhy zeleniny mají laxativní účinek, např. mrkev, fazolové lusky. To se může projevit vysokým čistěním, ale po krátkém čase se to upraví. Z detoxikačních projevů může dojít k bolestem hlavy, v takovém případě se doporučuje zvýšit pitný režim. Tato strava má diagnostický charakter, takže se ozve ten orgán, který je zapotřebí dát do pořádku.

týden I. od do

1. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Brokolice s česnekem + strouhaný nízkotučný sýr

Večeře: Brynza s bílkem

2. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr

Večeře: Salát z červené řepy + vařené vajíčko

3. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Salát z červené řepy + strouhaný sýr

Večeře: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

4. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

Večeře: Prokládaná cuketa

5. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Prokládaná cuketa

Večeře: Brynza s bílkem

6. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Cuketová příloha

Večeře: Brokolice s česnekem + vařené vajíčko

7. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Salát z červené řepy + vařené vajíčko

Večeře: Mrkvová perkelt + strouhaná sýr

Týden druhý

Druhý týden je v porovnání s prvním pestřejší. Obsahuje více sacharidů a bílkovin. Může se stát, že u vás bude přetrvávat pocit nafouknutého břicha. Tento stav je přechodný. Poukazuje na nedostatek přirozené mikroflóry. Musíte si počkat na pomnožení trávicích bakterií. Doporučit jen můžeme zvýšit přísun probiotické kultury (nejvhodnější je kyselé zelí).

týden II. od do

8. DEN

Snídaně: BIO bílý jogurt + vlašské ořechy + med + skořice

Oběd: Široké bezvaječné těstoviny s kedlubnou

Večeře: Boršč

9. DEN

Snídaně: Kiwi + banán + ořechy + med + mletá skořice

Oběd: Brokolice na česneku se zázvorem + nízkotučný sýr

Večeře: Brynza s bílkem

10. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + med + rozinky

Oběd: Mrkvový perkelt + nízkotučný sýr

Večeře: Salát z červené řepy + vajíčko

11. DEN

Snídaně: BIO bílý jogurt + vlašské ořechy + med + skořice

Oběd: Fazolové lusky + vajíčko

Večeře: Červená řepa s ořechy a sušenými švestkami

12. DEN

Snídaně: Kiwi + banán + ořechy + med + mletá skořice

Oběd: Bezvaječné těstoviny se špenátem

Večeře: Rychlá hrachová polévka

13. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + med + rozinky

Oběd: Mrkvový perkelt + sýr

Večeře: Boršč

14. DEN

Snídaně: **Vyberte si snídaní, která Vám v tomto týdnu nejvíce chutnala**

Oběd: Kuře s celerem

Večeře: Brokolice na česneku se zázvorem + strouhaný nízkotučný sýr

Týden třetí

V třetím týdnu přecházíme na pestré stravování. Recepty jsou blízkou alternativou běžných receptů. Už byste měli pociťovat, že k pocitu nasycení stačí mnohem menší množství jídla, než na začátku. To je důkaz toho, že tělo začíná být "podvyživené". Zní to nelogicky, ale i obézní tělo je častokrát podvyživené. A právě v tomto třetím týdnu se začínají projevovat i úbytky cm. Oblečení začíná být volnější, vy se cítíte plní energie, vitality a chutě do života.

týden III. od do

15. DEN

Snídaně: Šťava z červeného grepu (2 dcl) + 2 sójové nebo grahamové rohlíky + med + ořechy

Oběd: Zeleninová polévka

Večeře: Mozzarella+rajčata

16. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Zeleninová polévka + fazolové lusky + salát z červené řepy

Večeře: Míchané vaječné bílky+brynza

17. DEN

Snídaně: Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med

Oběd: Zeleninová polévka + prokladaná cuketa

Večeře: Brynza s bílkem

18. DEN

Snídaně: Bílý nízkotučný jogurt + ořechy + med

Oběd: Vařená červená řepa + tuňák + cibule

Večeře: Salát z červené řepy + smažená krůtí prsa obalená v mletých vlašských ořechách

19. DEN

Snídaně: Pohankové vločky zalité sójovým mlékem + strouhané jablko + ořechy + med

Oběd: Celerové hranolky + filety z mořské tresky na másle

Večeře: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr + brokolice s česnekem/

20. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Celerové hranolky + dušená kuřecí stehna

Večeře: Brokolice s česnekem+ tuňák v konzervě

21. DEN

Snídaně: Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med

Oběd: Celerové hranolky + dušená horní krůtí stehna + červená řepa + okurka

Večeře: Brynza s bílkem

Týden čtvrtý

Poslední týden je už "brnkačka". Pokud jste dodrželi všechny důležité pokyny jako jíst do pocitu nasycení, pitný režim, atd. tak můžete vidět výsledky svého snažení. Tato očista slouží k očištění krve, ledvin, jater, lymfatickému systému, kůži a mnohých dalších důležitých systémů v těle.

týden IV. od do

22. DEN

Snídaně: Pohankové vločky zalité sójovým mlékem + strouhané jablko + ořechy + med

Oběd: Salát z červené řepy + strouhaný sýr

Večeře: Vařená strouhaná červená řepa + cibule + tuňák

23. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr + brokolice s česnekem

Večeře: Salát z červené řepy + smažená krůtí prsa obalená v mletých vlašských ořechách

24. DEN

Snídaně: Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med

Oběd: Salát z červené řepy + mořská treska na másle

Večeře: Zeleninová polévka + prokládaná cuketa

25. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + med + rozinky

Oběd: Salát z červené řepy + smažená krůtí prsa obalená v mletých vlašských ořechách

Večeře: Salát z červené řepy + tuňák

26. DEN

Snídaně: Bílý nízkotučný jogurt + ořechy + med

Oběd: Zeleninová polévka, fazolové lusky, salát z červené řepy

Večeře: Brynza s bílkem

27. DEN

Snídaně: Šťáva s červeného grepu (2 dcl) + 2 grah. rohlíky + med + ořechy

Oběd: Zeleninová polévka, prokládaná cuketa

Večeře: Celerové hranolky + filety z mořské tresky na másle

28. DEN

Snídaně: Vařené jáhly + ořechy + sušené švestky + med

Oběd: Vařená strouhaná řepa + cibule + tuňák

Večeře: Míchané vaječné bílky + brynza