



CZĘŚĆ 3

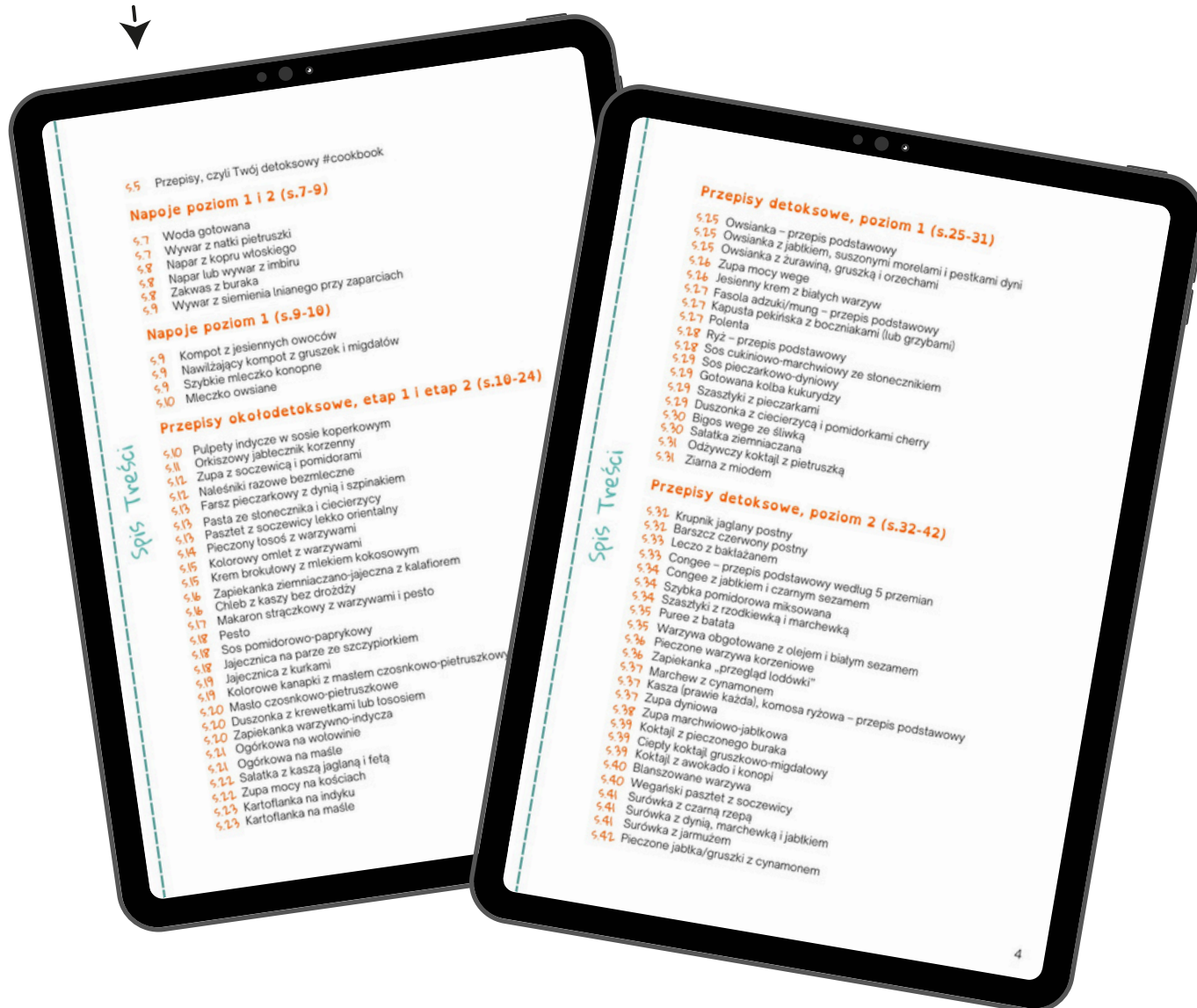
BEZPŁATNEGO FRAGMENTU #KURSOBOOKA

Wciąż się wahasz? ;)

Jeśli jeszcze się zastanawiasz czy dokonać zakupu #kursobooka JESIENNY DETOKS WEDŁUG 5 PRZEMIAN, bo nie wiesz co będziesz jeść, to mam dla Ciebie **niespodziankę!** Przykładowe menu na 2 dni (z 10) i spis treści wszystkich przepisów, które znajdziesz w specjalnej części #kursobooka!

Masz w niej do dyspozycji aż **80 przepisów (!)**, z czego większość to te na czas detoksu, podzielone na 1 i 2 poziom (uniwersalne).

Tak wygląda pełen spis treści przepisów do #kursobooka!



Przykładowy jadłospis na 2 detoksowe dni

Detoks, dzień 1:

Śniadanie: owsianka z żurawiną, gruszką i orzechami

Obiad: barszcz czerwony z fasolą adzuki

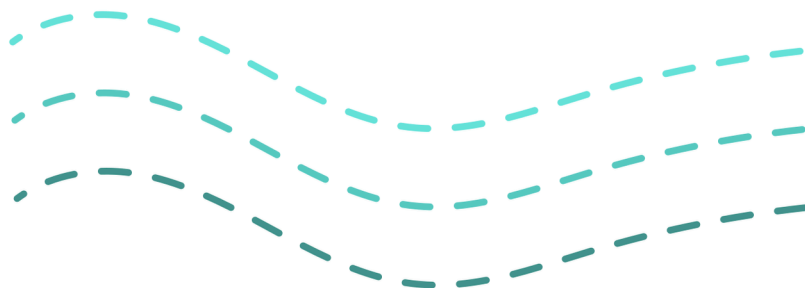
Kolacja: leczo z bakłażanem

Detoks, dzień 2:

Ś: Owsianka lub leczo z wczoraj

O: kapusta pekińska z boczniakami

K: barszcz czerwony lub kapusta



Do wszystkich przykładowych potraw i jadłospisów, które znajdziesz w #kursobooku masz rozpisane przepisy! **Nie zostawiam Cię z gotowaniem „na własną rękę”**. Nie musisz się o nic martwić. Kup produkty, wydrukuj przepisy i działaj.

Jak widzisz na powyższych przykładach – możesz zrobić jedną potrawę, np. owsiankę, barszcz czerwony, na dwa (lub więcej) dni. Jak to zrobić tak, by potrawy dobrze się przechowywały bez fermentacji, podaję w #kursobooku.

Podczas detoksu proponuję **3 główne posiłki**, ale dopuszczalne są 1 lub 2 przekąski, czyli małe posiłki. Ważne, by robić wyraźne przerwy pomiędzy nimi. To jeden z nawyków, którego uczę Cię podczas kursu.

Możesz gotować to co chcesz, ważne tylko, by wykorzystywać produkty dozwolone – masz je w przejrzystej tabelce dołączonej do #kursobooka (w formie kolorowej i czarno-białej do wydruku).

Nie zwlekaj - przeprowadź
detoks jeszcze w tym roku!

DOŁĄCZ DO KURSU >>

Masz jakiegokolwiek pytania odnośnie #kursobooka? Napisz do mnie na
maila cynamonowa.pracownia@gmail.com



