



RHEAPHARM

ZDRAVLJE I LEPOTA

TOTAL PURE-3 step program for your health *and beauty*



*Autor Professor Dr Marija Glibetič,
Ph-d, nutrition and metabolism*

Vi ste gospodar Vašeg zdravlja i života a naši saveti i usluge Vam mogu pomoći da se osećate bolje, zdravije i jače.

*Uz odluku da učinite nešto dobro za Vas lično sledećih 30 dana primeniti program **TOTAL PURE** zdrave ishrane. Poštujući dole navedene korake i savete već posle I faze od deset dana Vi postajete zdraviji, veseliji i lakši.*

Mi Vam dajemo savete kako da lakše promenite loše navike, da naučite i primenite ishranu koja vodi zdravlju i osećanju zadovoljstva, i da sami osetite šta Vašem telu stvarno treba. Pre početka programa pročitajte i u Vašem programu primenite sledeće korake:

Prvi korak: JA SAM SADA VAŽAN

Budite pozitivni i otvoreni prema Vašoj odluci da je ovaj program Vama važan.

Jednostavno se pitajte „Da li ja hoću ovo za mene da uradim i da li mi je to važno“ Ako je Vaš odgovor ”Da“ Vi ste već na pola puta do cilja.

Drugi korak: JA SAM LEPA I MOGU BITI JOŠ LEPŠA

Odluku ste doneli jer ste na sebi primenili prirodan tretman nege lica i regeneracije kože. Svaka osoba ima različite tipove kože, oštećenja i bore a metoda je neagresivna. Budite strpljivi i pozitivni a rezultati nakon 3. tretmana će ispuniti sva Vaša očekivanja. Sprovedenje plana ishrane zajendo sa tretmanima kože mogu samo doprineti Vašoj lepoti i zdravlju.

Treći korak: JA SAM ONO ŠTO JEDEM

Budite iskreni i priznajte sebi šta su Vam loše navike u ishrani i da li imate nedostatak fizičke aktivnosti. Sada je idealan momenat da uz tretmane lepote vaše kože sprovedete i 30-to dnevni plan unapredjenja Vašeg zdravlja uz zdravu ishranu primenjujući **TOTAL PURE** program u tri faze. U osnovi svake faze koja traje 10 dana je skupljeno svetsko višegodišnje znanje iz oblasti ishrane i zdravlja. Koristi će biti velike i primetne u svakom aspektu Vašeg bića i života.

Mali saveti pre početka primene **TOTAL PURE programa:**

- 1. UNIŠTITE SLABIČA U VAMA:** Izbacite svu hranu iz kuće i sa radnog mesta koja Vas izaziva a znate da Vam ne prija i da nije dobra ni za Vas i Vase najmilije (grickalice, pite, grisine, slatkiši, zasićereni voćni sokovi itd).
- 2. OTKRIJTE LEPOTE BOJA, MIRISA I UKUSA** Priprema i plan su važni pa hajdemo u „shopping“. Pijaca je naše bogastvo zdravlja, boja, mirisa i predivnih ukusa. Dozvoljene i preporučene namirnice su voće, povrće, orasi svih vrsta, jaja, kukuruzno brašno žuto i belo, sve vrste tikvi, masline i maslinovo ulje, mladi sirevi, jogurt i kiselo mleko, pečurke, posno meso belo i crveno, riba i morski plodovi u svakom obliku, a pogotovu skuša i losos (bar jednom nedeljno). Jedna čaša domaćeg vina je Vaš dobar prijatelj.
- 3. KONTROLA I PROMENE NAVIKA:** Pridržavajte se plana ishrane, ne preskačite obroke a pogotovu ne użinu. Uvek sa sobom nosite pripremljene paketiće uzine (15 badema ili polutki oraha (25 gr), ili 30 gr crne čokolade (stangla), dve voćke ili štapići očišćenog povrća). Važno je jesti svaka 2-3 časa.
- 4. VODA ZNAČI ŽIVOT I ENERGIJU** Piti obavezno 2 litra tečnosti u formi mineralne vode, toplog ili hladnog čaja ili sveže iscedjenog soka ili krem supe od povrća. Uživajte u jutarnjoj kafi (maksimalno dve dnevno). Piti zeleni, crni ili biljne čajeve zasladjen medom ili voćnim šećerom (maksimalno 1 kašičica).
- 5. TI VOLIŠ POVRĆE** Obavezno uz svaki obrok pojesti salatu u bilo kojoj formi, sa malo morske soli, uz kašiku maslinovog ulja i uz dodatak jabukovog sirćeta (1 kasicica). Zameni użinu, večeru ili bilo koji obrok sa salatou uz dodatak zdravih proteina (kockice sira, parce mesa ili ribe). Uvedi „**ZELENI**“ dan u nedelji kada jedeš samo povrće u bilo kom obliku i za svaki obrok. Sveže, dinstano na maslinovom ulju uz obilje prirodnih začina, u obliku krem supe, bogate bašte salate i kao

grickalice. Nateraj sebe da probaš i povrće koje inace ne voliš kao što je celer, brokoli, prokelj, cvekla, kiseli kupus, avokado i td.

6. **TI VOLIŠ VOĆE** Obavezno svakog dana pojesti 100 gr jagodičastog voća (jagode, maline, ribizle, kupine, borovnice ili aronija) sveže ili zamrznute. Može i u obliku voćnog miksa sa jogurtom ili posnim sladoledom ili šlagom. Zlatno pravilo je „5 in day“ sto znači 5 puta malih obroka sa voćem ili povrćem.

Preporučuje se upotreba koncentrovanih anti-stresnih sokova bogatih u polifenolima (aronija, crne malina, borovnica) u dnevnoj dozi od 100 ml. Korišćenje multi vitaminskih suplemenata i minerala van izvora hrane nije potrebno ako se pridržavate plana ishrane **PURE TOTAL**.

7. **POKRET ZNAČI ŽIVOT** Nateraj sebe da se krećeš, plešeš ali i da se dovoljno odmaraš. Minimum 30 minuta dnevno posveti pokretima, razgibavanju ili šetnji uz pravilno i duboko disanje. Počni dan sa par pokreta i razgibavanjem (dovoljno je i 1 minut).
8. **MUDROST** Budi strpljiv i uporan. Za sve treba vreme. Zdrav gubitak kilograma je ne više od 0,5 do 1 kg nedeljno. Oporavak i zatezanje kože je takodje spor proces. Ti želis da se promeniš na bolje i da te nove navike zadržiš zato budi uporan i opušten jer samo tako ćeš sigurno i uspeti.
9. **JA TO HOĆU I MOGU** Sledećih mesec dana posveti sebi i otkrivanju svojih vrednosti ŽIVOTA. Nagrada je velika i vredi potruditi se.

I FAZA DETOKSIFIKACIJA

Opšte pravilo Ne jesti loše ugljene hidrate (belo brašno i šećer), dosta soli i veštačkih začina (Vegeta). Obavezno je svaki dan pojesti (popiti) 100 gr ili više bobičastog voća (borovnice, aronija, maline, kupine, ribizle) ili trešanja zbog visokog sadržaja antiinflamatornih i antioksidativnih bioaktivnih komponenti.

Cilj je izbaciti nagomilanu vodu iz kože i tkiva, pojačati odbranu kože kao najvećeg organa, izbaciti toksine i pokrenutu metabolizam.

Rezultat: nakon 10 dana Vaše telo je osveženo i regenerisano, izbačeni su toksini iz jetre i creva, svež izgled očiju i kože i pokrenuto je izbacivanje vode ispod kožnog tkiva. Normalizacijom metabolizma smanjuju se rezerve nagomilanog šećera u formi glikogena i počinje stabilizacija nivou šećera u krvi što je značajno za sve osobe sa poremećajima metabolizma, gojaznosti i srčanih bolesti. Vaša koža je pripremnjena za dalje tretmane i uspešnije rezultate. Kod osoba sa većom telesnom težinom (BMI veci od 25) očekuje se i gubitak težine od 1-3 kg uz opšti osećaj zadovoljstva i snage.

Anti-oksidativni tretman u trajanju od 10 dana:

1. **Dan Duginih boja, (prvi dan):** 3 voćke (bez banana) i povrće neograničene količine (bez krompira, pasulja i graška) u bilo kom obliku, sa malo (do 1 kašike, 15 ml) maslinovog ulja i morske soli. Dozvoljena kafa (max 2) i čajevi. Dozvoljeno korišćenje dve kriške bezkvasnog hleba natopljenog maslinovim uljem uz sveže ili blago dinstano povrće. Najbolji efekat ima kupus, tikvice, patlidžan i bundeva.
2. **Dan Duginih boja se nastavlja (2-5 dan)** uz dodatak zdravih proteina i mesa, dva kuvana jaja za doručak ili 100 gr mladog sira uz obilje salate, od voća ili povrća, dve kafe i voće do 14 h. Povrće u formi jela, salata ili supa sa dodatkom mesa ili ribe (do 120 gr ili veličina i debljina Vašeg dlana). Dve užine (Ela, 0% mm, sir sa iseckanim povrćem i orasima, kockice čureće šunke, salate u bilo kom obliku i bez ograničenja u količini). Za desert jednom dnevno štangla crne čokolade (30 gr).
3. **6 dan Dan minerala:** Početi dan sa jogurtom uz dodatak 1 banane i iseckanih oraha i badema, uz šaku corn fleks pahuljica. U toku dana pojesti dve užine od 1 banane ili jabuke. Tog dana za ručak pripremiti paradajz salatu sa 100 gr neslanog mladog sira sa dodatkom maslinovog ulja i pečenih semenki bundeve a za večeru zelenu salatu sa parčetom mesa/ribe uz dodatak šolje (200 gr) kuvanog kukuruza šećerca u zrnu.
4. **7-9 dan Dani snage:** Bogat doručak, kajgane sa povrćem ili kriškom šunke uz salatu, malo parče integralnog tosta ili parče bezkvasnog hleba, kafa ili čaj, za užinu dve voćke ili voćna salata ili 10 badema ili oraha, ručak i večera uz dosta povrća ili kuvana jela od povrća sa dodatkom mesa (**zlatno pravilo veličine dlana**). Uz ručak ili večeru nije dozvoljen hleb i kao zamena može šoljica kuvanog pirinča.
5. **10 dan (Dan izdržljivosti)** Dan voća i povrća bez ugljenih hidrata, obavezan sok od paradajza (1 čase od 200 ml) .

II FAZA MIR

Cilj ove faze je pobediti sebe i prihvatiti zdrave promene u ishrani. To je faza Vašeg testa i mentalne snage. Potrebno je piti čajeve za smirenje, kamilicu, kantarion i majcinu dusicu kao i jesti hranu bogatu B vitaminima i zdravim mastima. Primeniti vežbe opuštanja i dubokog disanje (par minuta dnevno). Osećate da ste spremni da svoje dobro raspoloženje i ljubav podelite sa drugima i bez uslova. Vi volite sebe a kroz Vas i sve oko Vas. Život i problemi se gledaju sa distance i lakše se primaju jer ste Vi jači i zdraviji. Ako se budete pridržavali ovih

preporuka nakon 20 dana novih navika u ishrani uz blagorodno dejstvo matičnog soka aronije izgubićete minimum 3-5 kg i ta težina se više neće vratiti.

6. **11 – 20 dan** Hrana bogata povrćem, voćem, uz dodatak morske ribe ili morskih proizvoda (do 200 gr po obroku), tunjevine ili skuše iz konzerve. Od mesa je dozvoljeno pojesti posne šnicle od ćuretine, pilećih grudi, teletine ili svinjski file poštujući **zlatno pravilo veličine Vašeg dlana**. Koristiti samo maslinovo ulje, maslinke, koziji sir (ne više od 50 gr). Obavezno je korisćenje domaćih jaja 1 dnevno. Od ugljenih hidrata i skroba je dozvoljeno pojesti dnevno 1 parce proje (50 gr) i jedno parče bezkvasnog hleba (30 gr). Krompir, pirinač, pasulj i grašak nije dozvoljen u ovoj fazi. Za desert i dalje jednom dnevno dozvoljena je stangla crne čokolade ili voćna salata sa biljnim slagom (voćni sladoled ili sladoled za dijabetičare). Dozvoljena je jedna čaša kvalitetnog vina dnevno.

III FAZA REGENERACIJA

21-30 dan Cilj ove faze je biti u miru i zadovoljstvu sa promene u ishrani i Vasim osećajem snage i povraćene energije. To je faza pobeđe i zadovoljstva. Telo i koža Vam se zahvaljuju, toksini su izbaceni iz organa i krvotoka, misli su blage i osobodjene ljutnje i loših misli. Koža je regenerisana, zategnuta i sjajna.

U ovoj fazi koristite bilo koje kombinacije hrane iz prve dve faze. Ugljeni hidrati (belo brašno i šećer su i dalje u smanjenim ali zdravim količinama prisutni u Vašoj ishrani kroz voće, povrće, crnu čokoladu i med). Polako u ishranu uvodite jednom dnevno male porcije kompleksnih ugljenih hidrata kroz grašak, pasulj ili krompir (ne više od 100 gr)

Nastavite sa blagim čajevima za smirenje, kamilicu, kantarion, nanu i majčinu dušicu (može i njihova mešavina). Primenjujte vežbe opuštanja i dubokog disanja (5 minuta dnevno). Dozvoljena je jedna časa kvalitetnog vina dnevno.

7. Pokušajte da zadržite nove navike u ishrani pogotovu **ZELENI** dan voća i povrća (1 dan u nedelji ili makar u 10 dana) uz čašu soka od paradajza i štanglu crne čokolade.

Voditi uvek računa o količini mesa (**zlatno pravilo veličine dlana**), jesti obilniji doručak i izbegavati kasne (ne jesti posle 19 h) i velike večere.

Budite zadovoljni jer ste Vi sami za uspeh zaslužni. Vi ste uspeali a naš program Vam je samo pokazao put za život Vaše kontrole, zdravlja, ljubavi i unutrašnje snage i zdravlja. Na Vama je da to i zadržite.

