Citronová detoxikační kúra

Dvoutýdenní citronový detox náš organismus **krásně pročistí** a my se budeme cítit svěží a připraveni naplno si vychutnávat každý náš další den.

Proč zrovna citron?

Existuje mnoho detoxikačních kůr, ale pro všechny v zásadě platí ta samá pravidla. Je důležité dodržovat pitný režim, pít pouze čistou vodu nebo neslazené ovocné čaje. Omezit kofein, alkohol, kouření. Při přísnějším detoxu potřebuje tělo také dostatek energie, proto nesmíme zapomínat ani na pravidelný spánek. Co se týče jídla, záleží na tom, jaký typ detoxu si vybereme. V některých případech jídlo velmi omezujeme a jíme například pouze ovoce a zeleninu, jindy zase jídlo zcela vynecháme.

To ovšem není případ citronového detoxu, o kterém bude dnes řeč a při němž vůbec **není nutné hladovět**. Citron je znám pro své **velmi pozitivní účinky na lidské tělo**. **Pomáhá čistit pleť, uvolňuje tělo a mysl, čistí krev, posiluje imunitní systém, dokáže nastartovat metabolismus, čímž napomáhá při shazování přebytečných kilogramů.**

Jste rozhodnuti to vyzkoušet?

Pro citronový detox budeme potřebovat:

- 48 ks malých citronů
- 2 lžíce medu (na 7. a 14. den)
- neperlivou vlažnou vodu

1. den: První den si připravíme **jednu sklenici vody se šťávou z jednoho citronu**. Každý další den budeme dávku zvyšovat.

2. až 6. den: Takže **druhý den vypijeme dvě sklenice vody (ne najednou, ale během dne!) se šťávou ze dvou citronů, třetí den tři sklenice vody se šťávou ze 3 citronů**.. Takto pokračujeme až do šestého dne.

7. den: Následující **sedmý den vypijeme deset sklenic vody (rozložených do celého dne!) se šťávou ze tří citronů a jednou lžící medu**. Tím máme jeden týden za sebou.

8. až 13. den: Dalších sedm dní pokračujeme opačně, než jsme začali, to znamená, že nejprve **8. den vypijeme šest sklenic se šťávou z šesti citronů, 9. den pět sklenic se šťávou z pěti citronů** a postupně dávku snižujeme.

14. den: Na konci dvoutýdenní kúry, tedy **čtrnáctý den**, si připravíme **opět deset sklenic se třemi citrony a lžící medu**.

Jídlo nevynechávat!

V případě tohoto detoxu nemusíme v žádném případě vynechávat jídlo. Pouze samozřejmě **omezíme tučné, mastné a sladké potraviny**. **Jíme pravidelně po menších porcích až 6x denně**.

Díky tomuto detoxu nejenže krásně pročistíme své tělo a nastartujeme metabolismus, ale může nám také pomoci shodit pár kilogramů, které jsme přes zimu nabrali. A pokud se necítíte přímo na tento očisťující proces, zkuste alespoň každé ráno nalačno vypít sklenici vlažné vody s citronovou šťávou a sami brzy pocítíte změny, za které vám vaše tělo jistě poděkuje.