



people
helping
people



Návod k praktickému provedení
nutriční koncept cellRESET

Také pro vegetariány a vegany!

Pokyny pro koncept výživy
Revize 20. září

metabolismus cellRESET®
Program přirozeného metabolismu.



activate your body

Obsah

- 1 Jak vzniká obezita a psychické problémy?
- 2 Zásadní kontrola
- 3 Můj cellRESET
- 4 Přehled konceptu
- 5 Čtyři fáze
 - 5.1 Přípravná fáze (14-30 dní)
 - 5.1.1 Cíle přípravné fáze
 - 5.1.2 Konečný cíl přípravné fáze
 - 5.1.3 Obecné informace o přípravné fázi
 - 5.1.4 Shrnutí přípravné fáze
 - 5.2 Aktivační fáze (28 dní)
 - 5.2.1 Cíle aktivační fáze
 - 5.2.2 Konečný cíl aktivační fáze
 - 5.2.3 Obecné informace o aktivační fázi
 - 5.2.4 Shrnutí aktivační fáze
 - 5.3 Stabilizační fáze (alespoň 90 dní)
 - 5.3.1 Cíle stabilizační fáze
 - 5.3.2 Konečný cíl stabilizační fáze
 - 5.3.3 Obecné informace o stabilizační fázi
 - 5.3.4 Shrnutí stabilizační fáze
 - 5.4 Fáze životního stylu (celoživotní)
- 6 Doporučené potraviny a doplňky v cellRESET
 - 6.1 Doporučené potraviny
 - 6.2 Které potraviny nejsou_povoleny v cellRESET (kromě červených dnů).
 - 6.3 Počáteční nákupní seznam
 - 6.4 Doporučené doplňky stravy
- 7 Rozdělení dnů do barev
- 8 Denní režim různých dnů
 - 8.1 Průběh přípravného dne
 - 8.2 Průběh bílého aktivačního dne
 - 8.3 Průběh zeleného energetického dne
 - 8.4 Průběh červeného dne životního stylu
- 9 Struktura jednotlivých fází
 - 9.1 Struktura přípravné fáze
 - 9.2 Struktura aktivační fáze
 - 9.3 Budování stabilizační fáze
 - 9.4 Budování fáze životního stylu
- 10 Často kladené otázky o cellRESET
- 11 Základy
- 12 Důležité informace, vyloučení odpovědnosti
- 13 PŘEHLED

1 Jak vzniká obezita a problémy s duševním zdravím ?

V dnešní době stále více lidí trpí obezitou a civilizačními chorobami. Naše těla nejsou navržena pro stravu, kterou jsme jíme již několik desetiletí. Často jíme příliš mnoho průmyslově zpracovaných potravin se spoustou aditiv, které náš organismus stále více zatěžují a jejichž nutriční hodnota již neodpovídá tomu, co naše tělo skutečně potřebuje.

Navíc jsou zde nesprávně naučené stravovací návyky a psychické příčiny jako stresové stravování, emoční stravování, příliš mnoho kalorií (obvykle ve formě sacharidů a nezdravých tuků), které mohou vést k obezitě, metabolickým problémům a snižující se kvalitě života.

Spousta lidí, jež mají problémy s nadváhou nebo postavou již drželo mnoho diet. Obvykle s malým úspěchem, jako doprovodné příznaky jsou pocity hladu, příznaky únavy, třesavka, nerovnováha a špatná nálada. Často se u takových diet rychle vytratí vůle a vy se týdně trápíte často neuspokojivými výsledky a ubývajícím motivací.

Hubnutí často není jen tuk, ale především voda a často i svalová hmota, což v konečném důsledku vede k dalšímu poklesu bazálního metabolismu. Energie z tukových zásob se téměř nevyužívá. Jakmile se vrátíte ke svému obvyklému jídelníčku, jojo efekt je nevyhnutelný a tukové zásoby obvykle rostou ještě rychleji než dříve.

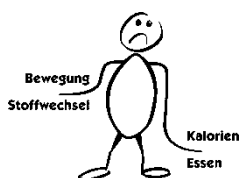
Výchozí situace:



Náš metabolismus mohou negativně ovlivnit různé faktory, jako je málo pohybu, sedavý způsob života, velký přísun kalorií, příliš mnoho cukru, nedostatek spánku, nemoci, nesprávná kolonizace ve střevech, unavená játra atd.

Výsledkem je často nízký metabolismus s příliš vysokým příjmem kalorií a zároveň dieta s nízkým obsahem životně důležitých látek, přibíráme, protože jíme více kalorií (obvykle příliš mnoho sacharidů, málo bílkovin a dobrých tuků) než tělo dokáže využít. Výsledkem je nárůst hmotnosti.

Konvenční dieta:



Co se děje při tradiční dietě? Snížení příjmu kalorií, např. na 1200 kalorií. Nyní pravděpodobně hubnete. Dokud však nedosáhnete své pohodlné váhy, smíte jíst jen velmi málo, na slavnostech se musíte držet zpátky, vaše schopnost koncentrace klesá, cítíte se slabí a nevyrovnaní. Váš metabolismus se ještě více zpomalí, protože tělu je nabízeno méně kalorií, často dochází k rozpadu svalů a trpí nedostatkem živin a životně důležitých látek. O pocitu hladu zde ani nechceme mluvit.

Pohoda, dobrá postava s cellReset



cellRESET zvyšuje váš metabolismus. V aktivační fázi od prvního dne vaše tělo začne používat jako hlavní palivo tuk místo sacharidů a přeměna je na takzvané ketolátky, která zaplaví vaše buňky jinou formou energie. Zvýší se vám energetická hladina, zregenerujete své tělo na zcela novou úroveň, budete soustředěnější, aktivuje se spalování tuků, cítíte se déle sytí a chutě mizí. Váš metabolismus je optimalizován přírodními, „druhově vhodnými“ potravinami, vysoce účinnými vitálními látkami a unikátním nutričním konceptem. „Starý odpad“ je likvidován, hladina cukru v krvi zůstává konstantní, vaše tělo se formuje, zatímco váš metabolický věk se snižuje - jako byste byli každým dnem mladší.

Cítíte se energičtí, soustředění a plní síly od rána do večera.

2 Zásadní kontrola

Energie a výkon

1. Cítíte se někdy přes den slabý a bez energie? ☐
2. Jste často nervózní, podráždění nebo nevyrovnaní? ☐
3. Cítíte se často večer unavení, slabí a vyčerpaní? ☐
4. Je pro vás někdy těžké se soustředit? ☐
5. Máte čas od času bolesti hlavy nebo migrény? ☐
6. Pijete každý den alespoň 2 litry neperlivé čisté vody? ☐

Imunitní systém a trávení

7. Jíte každý den méně než 5 porcí (200 g každá) čerstvé zeleniny a salátu? ☐
8. Jste náchylní k nachlazení a infekcím? ☐
9. Máte problémy se zažíváním, žaludkem nebo střevy? ☐
10. Jsou nějaké potraviny, které opravdu špatně snášíte? Intolerance: ☐
11. Trpíte sennou rýmou nebo jinou alergií? Alergie: ☐
12. Kouříte pravidelně? ☐

Regulace kyselin

13. Cítíte se často unavení a nevyrovnaní, přestože máte dostatek spánku? ☐
14. Máte někdy problémy s usínáním nebo udržením spánku? ☐
15. Cítíte se často ve stresu a pod velkým tlakem v každodenním životě? ☐
16. Máte lámavé, lámavé vlasy nebo nerovný povrch nehtů? ☐
17. Máte slabé pojivové tkáně nebo problémy s celulitidou? ☐
18. Máte suchou nebo mastnou pleť nebo trpíte akné? ☐
19. Pálí vás někdy žáha nebo se občas zlobíte? ☐

Sport a regenerace

20. Věnujete se pravidelně alespoň lehkému pohybu nebo sportu? ☐
21. Trápí vás často bolavé svaly nebo svalové křeče? ☐
22. Potřebujete delší dobu na regeneraci po cvičení? ☐
23. Dosáhli jste v tréninku výkonnostního plata? ☐

Postava a stravovací chování

24. Chtěli byste snížit svou váhu? Kolik váha (kg): ☐
25. Máte často chuť nebo jste nevrlí, když jíte nepravidelně? ☐

Volitelné: děti

26. Nemá vaše dítě/vnouče rádo ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky nebo salát? ☐
27. Má vaše dítě/vnouče problém se soustředit? ☐
28. Trpí vaše dítě/vnouček alergiemi, nesnášenlivostí nebo problémy s chováním? ☐

Celkový zdravotní stav

29. Zdravotní problémy: ☐

U všech (chronických) onemocnění, ale především u cukrovky, srdečních a ledvinových onemocnění důrazně doporučujeme lékařský dohled po celou dobu programu!

3 Můj **cellRESET** začíná: _____

Současný stav

energie _____
trávení _____
kůže _____
Spánek _____

Konec přípravné fáze

energie _____
trávení _____
kůže _____
Spánek _____

Konec aktivační fáze

energie _____
trávení _____
kůže _____
Spánek _____

(1 = špatné , 100 = optimální)

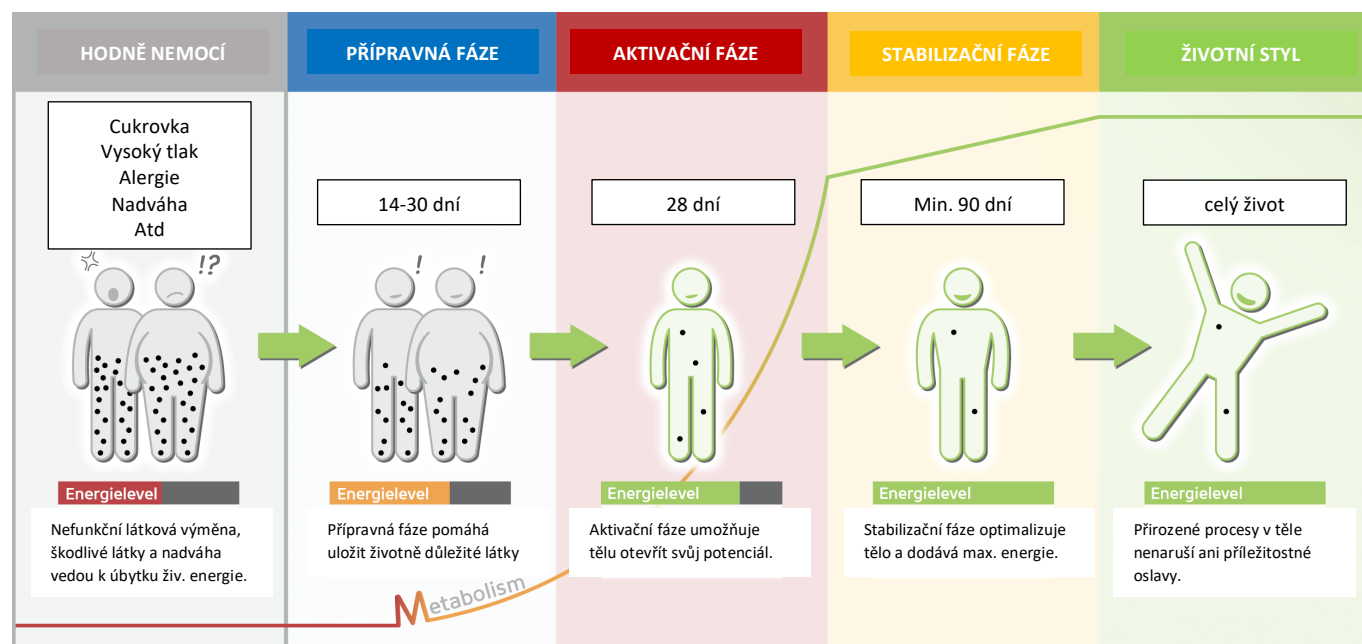
Můj cíl: _____

						Pokud znáte hodnoty:		
TÝDEN	VÁHA	BŘICHO	PAS	BOKY	STEHNO	TUK	SVALY	Metabolický věk
	PŘÍPRAVNÁ FÁZE							
ZAČÁTEK								
KONEC								
	AKTIVAČNÍ FÁZE							
1								
2								
3								
4								
V PŘÍPADĚ POTŘEBY OPAKOVAT AKTIVAČNÍ FÁZI								
	STABILIZAČNÍ FÁZE							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
MŮJ ÚSPĚCH								

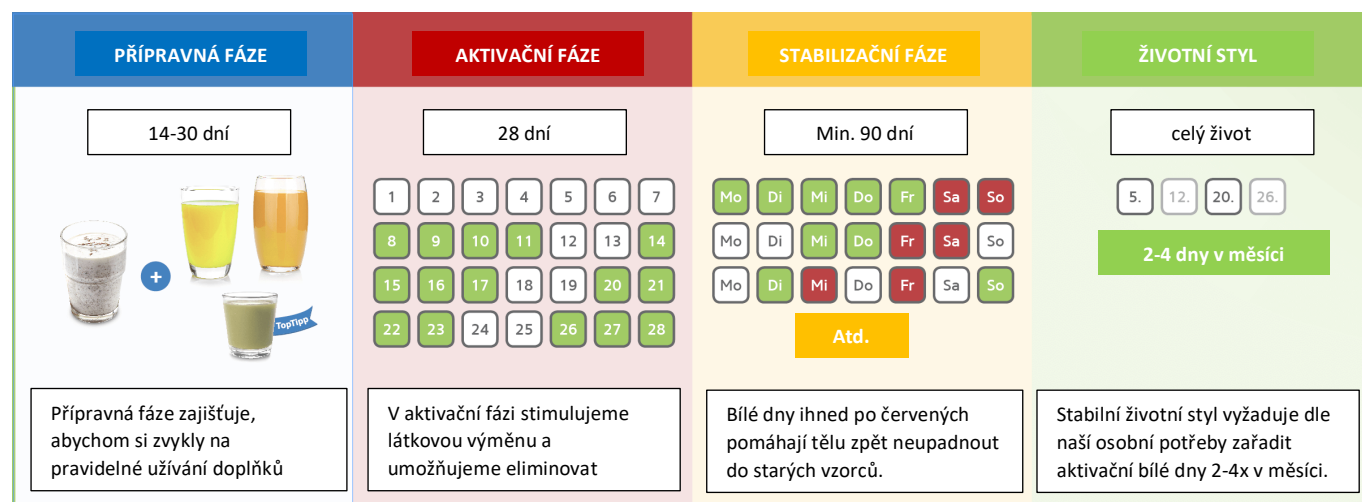
4 Přehled celého průběhu konceptu

Následující dvě stránky poskytují přehled a ukazují cell**RESET** program blíže. Všechny součásti a pokyny jsou pak následně vysvětleny.

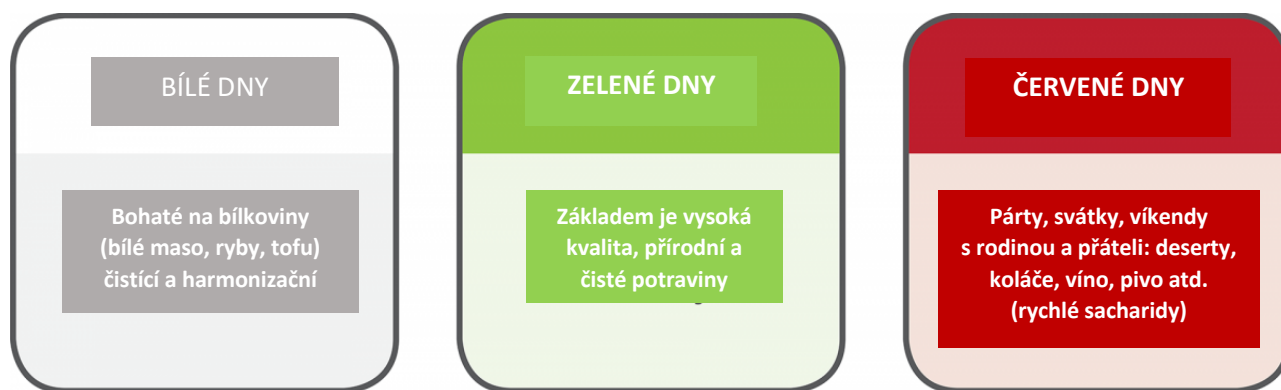
Cell**RESET**® Program je rozdělen do čtyř na sebe navazujících fází:



Aby bylo možné snadno sledovat, co a kdy se má jíst, jsou týdny rozděleny do jednotlivých dnů a každému je přiřazena barva:



Jednotlivé dny jsou rozděleny do tří barev - bílá, zelená a červená:

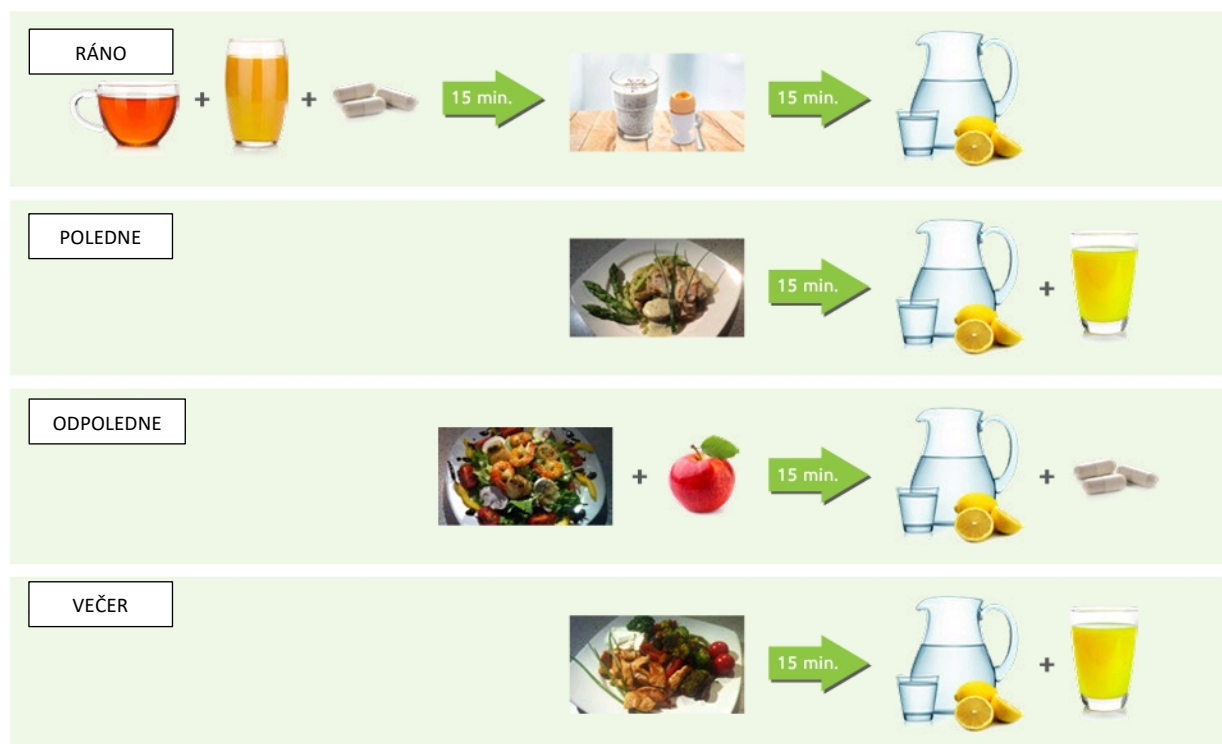


Program začíná **přípravnou fází**. Během této doby dodáme tělu další kvalitní vitální látky a podpoříme střevní flóru kvalitním, speciálním probiotickým jogurtem. Naším top tipem je zde také přípravná 14denní detoxikační kúra pro optimální přípravu našich jater a metabolismu. Během této doby můžete pokračovat v jídle jako obvykle.

Poté přichází **aktivační fáze**. Skládá se výhradně z bílých a zelených dnů.

Ve **stabilizační fázi** se přidávají červené dny a následně bílé dny jako kompenzace. Zelené dny lze více individuálně přizpůsobit vašemu vkusu a osobním okolnostem.

Typický zelený den vypadá například takto:



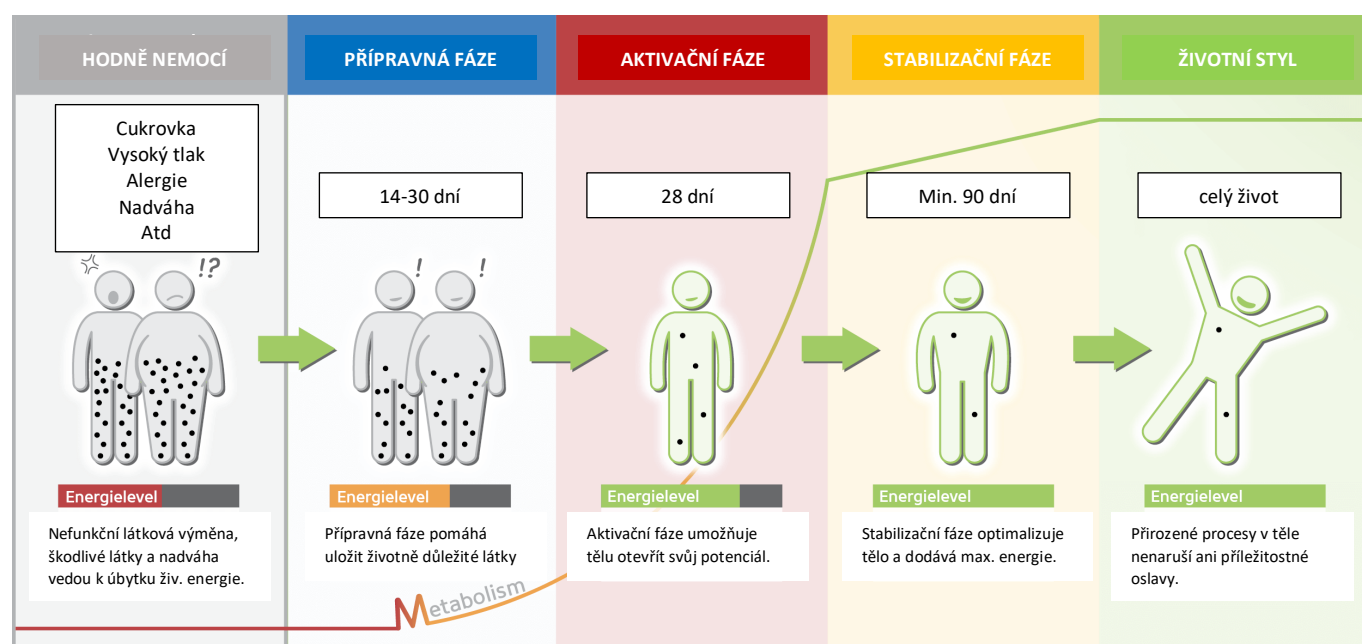
Ráno začíná studeným detoxikačním čajem, speciálním probiotickým jogurtem a v případě potřeby studeným vajíčkem natvrdo. K obědu je chřestový salát s kuřecími prsíčky. Odpoledne jsou v nabídce grilované krevety s paprikovým salátem a houbami. Jako dezert je jablko. Den končí barevnou zeleninovou pánví a trhaným kuřecím masem.

Pije se pouze neperlivá voda. **CellRESET** v první fázi důrazně doporučuje !! vysoce biologicky dostupné doplňky výživy.

Hodně štěstí s **RESETem**

5 Čtyři fáze

CellRESET Program je rozdělen do čtyř na sebe navazujících fází:



CellRESET[®] program byl primárně vyvinut pro komplexní podporu celkového zdraví. Pozitivní „vedlejší efekt“: Naši uživatelé trvale potvrzují efektivní redukci přebytečných tukových zásob „na přesně těch správných místech“ a tím výrazné snížení celkové hmotnosti.

Je důležité si pozorně přečíst celý návod a **přesně** dodržovat pokyny. Mnoho detailů v konceptu má zvláštní důvod a je proto důležité nic neměnit. Máte-li jakékoli dotazy (např. ohledně alergií, intolerancí...), prostudujte si prosím FAQ (otázky a odpovědi) v členské oblasti na www.cellreset.com a „Často kladené otázky“ na konci tohoto konceptu. Pokud tam nenajdete žádné vhodné odpovědi, kontaktujte prosím svého doporučovatele nebo cellRESET[®]-Společenství. Jedině tak zajistíte dosažení nejlepších možných výsledků.

5.1 Přípravná fáze (14-30 dní)

5.1.1 Cíle přípravné fáze

- doplnit zásoby životně důležitých látek
- vybudovat dobrou střevní flóru
- uvést acidobazickou rovnováhu do rovnováhy
- připravit tělo (játra, metabolismus) na náš metabolický program

5.1.2 Konečný cíl přípravné fáze

- Příprava a pochopení cell**RESET** programu
- Pocit'te, jak dobrý je optimální přísun životně důležitých látek pro vaše tělo

5.1.3 Obecné informace o přípravné fázi

Přípravná fáze pomáhá vašemu tělu doplnit zásoby životně důležitých látek nebo vyrovnat mezery ve vašem jídelníčku. Během této doby si můžete zachovat své předchozí stravovací návyky. Pravděpodobně už cítíte, že se ve vašem těle něco děje. Např. lepší noční regenerace, více energie a výkonu, více pohody atd. Využijte tento čas k tomu, abyste se více soustředili na náš metabolický program, připravte se na něj a všimněte si, jak se cítíte.

5.1.4 Shrnutí přípravné fáze

- Pokud byste rádi využili našeho tipu k ideální přípravě svého metabolismu a jater na následující metabolický program, vypijte svůj detoxikační nápoj hned ráno (počínaje 14 dny před začátkem aktivační fáze)
- Pak si před snídaní vychutnejte svůj imunitní vitamínový koktejl s vitamíny B
- 100 až 200 g probiotického jogurtu (nejlépe ráno) podpoří vaši střevní flóru
- Ideální je dodat tělu komplex vitamínů B opět během dne
- Večer si dopřejte svůj zásaditý minerální nápoj asi hodinu před spaním
- Pečlivě si přečtěte koncept a v případě jakýchkoli dotazů kontaktujte svého poradce nebo cell**RESET** skupinu
- Během přípravné fáze není nutné měnit stravovací návyky
- Pozorujte, co se již během této doby ve vašem těle děje

5.2 Aktivační fáze (28 dní)

5.2.1 Cíle aktivační fáze

- aktivovat metabolismus (zabraňuje jo-jo efektu)
- vyrovnat hladinu cukru v krvi (bez závislosti na cukru)
- optimalizovat rovnováhu soli a vody
- podporovat tělo v odbourávání starých zátěží
- posilovat imunitní systém prostřednictvím zdravé střevní flóry
- snížit procento tělesného tuku
- zajistit ještě více energie, radosti ze života a optimální regenerace

5.2.2 Učební cíle aktivační fáze

- správné používání dobrých tuků a olejů (např. poměr Omega 6: Omega 3 v olejích)
- Zdraví začíná nakupováním zdravých potravin (!)
- čerstvá, jednoduchá a obvykle rychlá příprava (viz členská oblast: recepty)
- normalizace chuťových pohárků (zejména ve vztahu k soli a cukru)
- Rozvíjejte zdravý životní styl spojený s doplňky výživy, který zároveň podporuje metabolismus a uvádí do rovnováhy mnoho tělesných pochodů

5.2.3 Obecné informace o fázi aktivace

Aktivační fáze slouží k odstranění „starých zátěží“ a obnovení přirozených procesů v těle. Obojí je základem pro naše zdraví a pro to, abychom mohli naplno využít svůj potenciál. Proto se zpočátku soustředíme jen na vybrané potraviny, abychom organismus co nejméně zatížili a dopřáli svým střevům blahodárnou léčbu.

Cílený přísun živin prostřednictvím doporučených doplňků stravy navíc dává tělu možnost nechat procesy opět probíhat zcela přirozeným způsobem.

Toho všeho dosáhneme dodržováním několika jednoduchých pravidel:

STRAVA

Vždy dobře žvýkejte! Optimální je žvýkat asi 32x na sousto. Dobré trávení začíná v ústech! Proces trávení začíná, když je jídlo sliněno.

Žvýkání má také pozitivní vliv na psychiku, protože tak registrujeme, že jíme dostatek a že se včas cítíme sytí.

PITÍ

Při jídle prosím nepijte! Mezi pitím a jídlem by mělo být alespoň 20 minut.

Po jídle - ale ne dříve než 20 minut po jídle - byste měli vypít sklenici vody (nejlépe s trochou citronové šťávy). Obecně platí, že byste měli vypít alespoň dva litry čisté (nesycené) vody denně! Káva, čaj nebo jiné nápoje se do dvou litrů nepočítají! Při testu věnujte pozornost barvě vaší moči: Měla by být průhledná až světle žlutá. Pokud pijete příliš málo, vaše moč bude sytě žlutá/oranžová. Pozor: Vaše tělo v tomto případě mimo jiné zpomalí důležité detoxikační procesy a spalování tuků!

Alkohol

Není povoleno v první aktivační fázi.

Káva, čaj

Každý den můžete vypít až pět šálků čerstvé kávy nebo čaje.

Je důležité zajistit, aby tam nebyl žádný cukr, žádné mléko a žádná umělá sladidla! Panák neslazeného mandlového mléka nebo sójového mléka bez cukru v kávě je přijatelný.

Koření

Během aktivační fáze se nesmí používat sůl ani cukr! Ke koření jsou povoleny všechny bylinky (čerstvé nebo sušené) a veškeré koření, pokud není přidána sůl ani cukr. Povoleno je například pepř, koriandr, bazalka, galangal, libeček, oregano, kopr, chilli, tymián, česnek, citron atd.

Důležité upozornění: Nepoužívejte cibuli kvůli vysokému obsahu cukru a dodatečnému zatížení střev!

Hlad

Pokud máte hlad i přes to, že jíte čtyři jídla denně (podle našich zkušeností je to extrémně vzácné), můžete si dát další (páté) jídlo. Ale toto jídlo by mělo být jen poloviční porce!

Pokud máte hlad, než uplynou 3-4 hodiny mezi jídly, zkontrolujte, co jste předtím jedli, abyste zjistili, zda máte dostatek dobrých tuků a bílkovin.

Přesycený

Pokud jsou pro vás porce příliš velké, jezte jen menší porce. Důležité je ale jíst všechna čtyři jídla denně a žádné nevynechat! Čtyřmi porcemi denně svému tělu signalizujete, že jídla je vždy dostatek, není žádná „nouze“ a že je dostatečně zásobeno kvalitními tuky a bílkovinami po celý den. To je základ pro normální metabolismus. **Pozor** : Nic nejíst bude mít velmi negativní vliv na cell**RESET** a jeho celý proces!

Sport

První týden byste neměli sportovat. Vaše tělo je těžce vystaveno změnám a odstraňování starých zátěží. Poté opět platí zásada: pohyb je zdravý!

Opakování

Aktivační fázi lze opakovat (také bezprostředně poté) libovolně často, dokud není dosaženo osobního požadovaného výsledku. Před opakováním aktivační fáze je však vhodné ještě jeden měsíc po aktivační fázi projít fází stabilizace.

Je třeba se zcela vyhnout následujícímu :

- Sůl (příliš mnoho soli uložené v těle by se mělo rozložit!)
- Cukr: Sladkosti, žvýkačky, limonády, také tzv. „bezukrové“ nápoje a sladkosti (tyto obvykle obsahují přísady, kterým je třeba se také vyhnout)!
- Mléčné výrobky (kromě speciálního probiotického jogurtu ráno.)

5.2.4 Shrnutí fáze aktivace

- **Jezte 4x denně**
Hladina cukru v krvi se ustálí a brzy přestanete pociťovat hlad
- **Žvýkej 32x na sousto**
Trávení začíná v ústech sliněním
- **Pijte až 15 minut po jídle** → důležité pro trávení
- **První týden necvičte. Vaše tělo** → je obvykle velmi zaneprázdněné přizpůsobováním se
- **Žádná sůl** → Měly by se zredukovat depa, což je důležité mimo jiné pro vodní bilanci
- **Žádný cukr, žádné sacharidy** → Mimo jiné by se měla minimalizovat sekrece inzulínu a redukovat tukové zásoby
- **Žádné mléčné výrobky** → Střevní flóra (důležitá pro využití živin a imunitní systém) by měla být optimálně vyvinuta (vyjímkou je speciální probiotický jogurt)

5.3 Stabilizační fáze (alespoň 90 dní)

5.3.1 Cíle stabilizační fáze

- umožnit metabolismu nadále optimálně fungovat (zabraňuje jo-jo efektu)
- trvale stabilizovat fyzickou rovnováhu a dlouhodobě přivykat organismus na obnovené přírodní procesy
- používat - postupně zařazovat pečlivě a cíleně širokou škálu potravin, přičemž stále dáváte tělu příležitost vyrovnat se
- udržujte svou tělesnou hmotnost konstantní nebo ji v případě potřeby dále snižujte

5.3.2 Konečný cíl stabilizační fáze

- Dokážu udržet své výsledky jednoduché a trvalé
- Zdravé používání neomezeného sortimentu potravin (včetně soli, cukru atd.)
- Mohu se normálně zapojit do společenského života (jídlo, večírky, narozeninový dort, vánoční cukroví...), aniž bych upadl do starých vzorců
- Jak si mohu snadno vynahradiť dny životního stylu, kdy jsem méně dbal na vyváženou stravu.

5.3.3 Obecné informace o Stabilizační fáze

Rozhodujícím klíčem k dlouhodobému udržení dosavadních výsledků je minimálně tříměsíční stabilizační fáze (minimálně 90 dní). Dělá z vyváženého stravovacího stylu aktivační fáze návyk.

I v této fázi je však nutné provést bílé aktivační dny přesně podle návodu (bez soli, bez cukru atd.)! Jen jíst stravu bohatou na bílkoviny nestačí!

Mléčné výrobky s malým množstvím sacharidů jako tvrdý sýr, tvaroh, mascarpone a mozzarella jsou také možné s mírou jako zdroj bílkovin na bílé dny ve fázi stabilizace.

Jídlo

Sacharidy jako brambory, rýže atd. lze nyní zařadit do jídelníčku (avšak redukovaně) příležitostně v zelených dnech.

Ořechy jsou nyní velmi zdravým zdrojem mastných kyselin a minerálů.

Celkově by se stále měl klást důraz na hodně zeleniny a bílkovin. V ideálním případě se i nadále budete držet co nejbližší doporučením z aktivační fáze. Cílem je aplikovat získané znalosti na praktický, vyvážený jídelníček.

Dny se silnými odchylkami (červené dny) mohou být vyváženy bílými aktivačními dny. Chléb, těstoviny (pšeničná mouka) atd. se doporučují pouze v červených dnech.

Pití

Pokud jde o příjem tekutin, všechna doporučení zůstávají zachována. Měli byste pít pouze 15 až 20 minut po jídle. Množství neperlivé vody, které vypijete, také zůstává stejné. Pravidla pro kávu/čaj se také nemění.

Koření

Obsah soli a cukru by měl zůstat co nejnižší - max. 2 až 5 g soli denně (3 g se podle mnoha studií jeví pro tělo jako ideální).

Používejte prosím přírodní sůl (nejlépe kamennou sůl bez zalévací pomůcky) se spoustou minerálů, ne rafinovanou kuchyňskou sůl, kterou lze rozetřít.)

5.3.4 Shrnutí stabilizační fáze

- Doporučená jsou pravidla aktivační fáze, která postupně upravujete do fáze stabilizační. Důraz je kladen na flexibilní integraci toho, co jste se naučili, a vyvážení vašeho každodenního jídelníčku.
- Sacharidy jsou v zelených dnech povoleny mírně:
Klasické přílohy lze jíst opět v malém množství, ale v každém případě by měly zůstat „přílohami“ a tvořit jen malou část jídla.
Pokud chcete v hubnutí pokračovat i v této době, je vhodné redukovat množství červených dnů avšak červené dny musí být zahrnuty.
- Sůl a cukr jsou povoleny s mírou (kromě bílých dnů):
Optimální je erythritol a stévie

5.4 Fáze životního stylu (celoživotní)

Po stabilizační fázi by nyní měly být vaše fyzické procesy a každodenní návyky natolik stabilní, že „vše běží samo“. Předpokládáme, že jste si nyní vytvořili přirozený cit pro své tělo a jeho potřeby a jak zacházet se zdravými potravinami.

Pokud nyní zavedete to, co jste se naučili, a dvakrát až čtyřikrát za měsíc si uděláte bílý den ideálně po červených dnech, cell **RESET** dosáhl svého cíle.

Program samozřejmě můžete kdykoli znovu spustit. Dokonce doporučujeme aktivační fázi opakovat každé dva roky. Fáze stabilizace pak může být v případě potřeby zkrácena.

5.4.1 Důležitá pravidla pro úspěch ve fázi životního stylu

- Pokračujte v důkladném žvýkání jídla (ideálně 32krát na sousto)!
- Pokračujte v pití velkého množství vody 15 až 20 minut po jídle.
- Jezte pouze jedno ovoce denně (kvůli vysokému obsahu cukru).
- Jezte denně alespoň 5 porcí 200g čerstvé zeleniny nebo salátu nebo pokračujte v užívání vhodných doplňků výživy, jako jsou ty v cell**RESET**.
- Dbejte na to, aby maso, ryby a vejce nebyly kontaminované a vybírejte čisté suroviny, čerstvou zeleninu a obecně nezpracované potraviny.
- Omezte potraviny obsahující škrob, jako je chléb, těstoviny, brambory, rýže a kukuřice
- Používejte pouze velmi hrubozrnné žitné nebo hladké špaldové celozrnné pečivo (normální špaldová mouka obsahuje mnoho antinutrientů).
- Vždy se ujistěte, že konzumujete co nejméně plnidel a konzervačních látek.
- Proveďte alespoň několik lehkých cvičení týdně.

6 Doporučené potraviny a doplňky v cell**RESET**

6.1 Doporučené potraviny

Co lze snadno koupit v supermarketu? Které produkty by v cell **RESET rozhodně neměly chybět ? Čeho byste se měli vyvarovat?**

Vaše zdraví začíná nákupem! Tělo funguje jako filtr, který odděluje živiny a zbytkové (škodlivé) látky ! Čím méně obtížných nebo nepoužitelných látek konzumujeme, tím méně zatěžujeme naše tělo. Pokud jde o balené potraviny, nejprve se prosím podívejte na nutriční hodnoty, zejména na sacharidy a přísady!

Jako vodítko pro aktivační fázi pamatujte, že vybíráte pouze potraviny, které nepřesahují 5 g sacharidů na 100 g

Používejte následující čerstvé potraviny neošetřené, nezpracované a pokud možno originální. Jsou zvláště důležité pro aktivační fázi, ale měly by být preferovány i poté. Dochut'te si a bez soli! Všechna ostatní koření jsou povolena!

ŽIVOČIŠNÉ PROTEINY

Aktivační fáze:

- **Vejce:**

Volný výběh, bio kvalita → Zvažte nákup vysoce kvalitních vajec pro sebe. Na rozdíl od slepic z volného výběhu, bio vajec atd. obsahují vejce od kuřat z volného výběhu atd. vysoce kvalitní Omega3 mastné kyseliny a mnoho mikroživin.

- **Ryby / mořské plody :**

Ve skutečnosti neexistují žádná omezení pro ryby a měkkýše. Povoleni jsou sladkovodní i sladkovodní tvorové. Jíst se dají i mušle a chobotnice. Je důležité, aby byly čerstvé (nebo mražené) spíše než marinované v soli nebo jiných konzervačních látkách (olej). (Malou výjimkou může být tuňák ve vlastní šťávě. Dobře ho opláchněte.)

Ryby : např. úhoř, okoun, makrela, pražma, sardinky, pstruh, losos, treska jednoskvrnná, tuňák (ve vodě), halibut, platýs, sled', treska, treska, candát

Mořské plody : Krevety, krevety, krab, mušle, krab, chobotnice

- **Drůbež :**

Používáme pro to i termín „bílé maso“ - od kterého se odvíjejí „bílé dny“ (vepřové maso je sice spíše světlé, ale vepřovému je třeba se vyhnout). Dbejte prosím na kvalitní maso/drůbež. Chov → a krmení zvířat určuje kvalitu a složení masa

Mezi drůbež patří např.: kachna, bažant, husa, kuře (kuřecí prso, kuřecí stehno, plátek, mletá drůbež atd.), krůta (kýta, prsa, řízek, plátek atd.), koroptev, pštrosí maso (i když má červenou barvu), domácí kuřata, holubi, křepelky atd. Prosím žádné droby - pouze svalovina!

- **Hovězí maso a zvěřina :** „Červené maso“ (steaky, tatarák, mleté maso...) by mělo být na vašem jídelníčku maximálně dvakrát týdně; Jako zdroj bílkovin je však povolen od prvního dne. Zpravidla však pocit sytosti nevydrží tak dlouho jako u drůbeže

Od fáze stabilizace dále můžete používat: syrovátku

VEGETARIÁNSKÉ VARIANTY

- **Tofu** : lze použít ve všech variantách, ale i bez soli a cukru.
- **Seitan** : Nejlepší je to udělat sám. Hotový Seitan obvykle obsahuje sůl a cukr; Při výrobě použijte místo pšeničného lepidla (lepku) špaldové lepidlo .
- **Tempeh** : má mnohem více živin a vlákniny než originální tofu. Naše tělo dokáže obsaženou bílkovinu (cca 19 g na 100 g) velmi dobře využít fermentací.
- **Lupin** : lupinová mouka, kterou je možné použít v různých variantách.

MOUKY A POJIVA

například na muffiny, výrobu špaget , bezobilné pečivo a masové kuličky, mandlový sýr atd.

Nejlepší je vyrobit si vlastní, nízkosacharidové a bezlepkové produkty, které obvykle obsahují sůl, cukr, pšeničný lepek, cibuli atd.

Aktivační fáze :

Zlatá lněná mouka, lněná mouka, sladká lupinová mouka, mandlová mouka (odtučněná nebo částečně odolejovaná, prosím, mandlovou mouku nelze nahradit mletými mandlemi. Pečící vlastnosti i nutriční hodnoty jsou zcela odlišné)

Od stabilizační fáze dále :

Jablečný pektin, kakao na pečení, bambusová vláknina, psyllium, guarová guma , konopná mouka , svatojánský chléb, bramborová vláknina, kokosová mouka, mouka z dýňových semínek, sezamová mouka, ořechová mouka, citrusová vláknina

SALÁT A ZELENINA

Aktivační fáze :

Čerstvé mořské řasy, artyčoky, lilek, avokádo, hlávkový salát (všechny zelené listové saláty jako: endivie, polníček, hlávkový salát, pampeliškový salát, kyselý salát atd.), květák, zelené dlouhé fazole (všechny ostatní fazole nejsou vhodné), brokolice, řeřicha, čekanka, chilli, čínské zelí, fenykl, jarní cibulka, všechno koření, kapusta, okurky, česnek, kedlubny, bylinky, mangold, čínské zelí, paprika (zejména zelená), petržel kořenová, houby , ředkvičky, ředkvičky, růžičková kapusta, kysané zelí (bez soli a cukru), chřest, špenát, špičaté zelí, rajčata, bílé zelí, savojské zelí, cuketa

Od stabilizační fáze dále :

Zázvor, dýně, pórek, červená řepa (bez cukru), červené zelí/červené zelí (čerstvé!!), černý kořen, klíčky, celer (domácí), pastinák, mrkev

V malých množstvích do 30 g na jídlo z fáze stabilizace :

Brambory, batáty, červená řepa, topinambur

Škrobová zelenina (brambory, batáty, dýně) má vysoký obsah sacharidů a může mít nepříznivý vliv na váš metabolismus tuků

OVOCE

pouze 1 porce PO 3. jídle, tedy vždy v kombinaci s bílkovinami/tuky, ne samostatně!!

V zelených dnech z aktivační fáze:

Ostružiny, jahody, borůvky, maliny, rybíz, limetky/citrony, grapefruit, avokádo, papája, rebarbora, jablka, hrušky, broskve, meruňky!

Vyhňte se banánům, ananasům, jinému tropickému ovoci, hroznům, datlím, sušenému ovoci

OLEJE A TUKY

Tuky (lipidy) jsou důležité pro mnoho procesů v našem těle. Mastné kyseliny, které obsahuje, jsou dokonce předpokladem pro odbourávání vlastních tukových buněk v těle! Kromě toho může nedostatek vést například k suché pokožce a zarudnutí. Olejem byste tedy neměli šetřit. Složení různých olejů se však značně liší. Důležitý je poměr mezi Omega6 a Omega3 mastnými kyselinami.

Doporučené oleje

Pro studenou kuchyni

Lněný olej, konopný olej, olej z vlašských ořechů, MCT olej (kyselina kaprylová)

Na smažení, vaření

náš nejlepší tip: kokosový olej (organický , lisovaný za studena) všestranný, Albaöl HC,

Avokádový olej, extra panenský olivový olej (obecně má vysoký obsah mastných kyselin, a proto je zdravý!), kakaové máslo

Od fáze stabilizace dále : farmářské máslo, ghí

Špatné oleje/tuky:

Silně zpracované rostlinné oleje, transmastné kyseliny atd.

Bodlákový olej , slunečnicový olej, dýňový olej, olej z kukuřičných klíčků , dietní margarín, ostatní rostlinný margarín, řepkový olej (výjimka: Albaöl HC), arašídový olej, živočišné tuky z průmyslového zemědělství

Vždy věnujte pozornost přísadám v olejích koření!

MLÉČNÉ VÝROBKY

Aktivační fáze: speciální probiotický jogurt (POUZE ráno jako první jídlo)

Od stabilizační fáze dále:

máslo, plnotučný smetanový sýr, tvrdý sýr (čedar , kozí), měkký sýr, mozzarella, zrnitý smetanový sýr, mascarpone, tvaroh 40 %, smetana, zakysaná smetana

NÁPOJE

Voda, káva, bylinkový čaj, citronová voda, zázvorová voda, vysoce kvalitní zelený/bílý čaj

Čistá, neperlivá voda je pro vaše tělo velmi důležitá. Za den byste měli vypít asi 2 litry čisté **nesycené vody a dochucovadel**. Přidání čerstvé citronové šťávy ve vodě je povoleno. V těchto 2 litrech není zahrnut čaj a káva, ty se do toho nepočítají!

OŘECHY nesolené/ nepražené (ne ve aktivační fázi a v bílých dnech aktivace!)

Ořechy jsou skvělým zdrojem mastných kyselin a stopových prvků a díky polynenasyceným mastným kyselinám prokazatelně snižují hladinu cholesterolu v krvi, stabilizují hladinu cukru, podporují cévy a snižují riziko rakoviny žaludku a prostaty a infarktu. Jsou také bohaté na vitamíny, kvalitní bílkoviny, minerální látky a stopové prvky. Pozor: Ořechy jsou velmi zdravé, ale obsahují také antinutrienty (např. kyselinu fytovou) a mají vysoký obsah kalorií. Jezte proto prosím maximálně jedno jídlo denně s ořechy.

Aktivační fáze:

nesolené přírodní mandle (1 porce odpovídá 30 gramům),

pouze k snídani v jogurtu: lněné semínko, slunečnicová semínka

Od stabilizační fáze dále :

Vlašské ořechy, lískové ořechy, para ořechy, pekanové ořechy, pistácie, piniové oříšky, dýňová semínka, chia semínka, kokos, makadamové ořechy , konopná semínka (**NE kešu**)

SLADIDLA

Ve fázi aktivace): nepovoleno

Z fáze stabilizace: Erythritol, Stévie

6.2 Potraviny, které nejsou povoleny v cellReset (kromě červených dnů).

Během celé aktivační fáze a během bílých dnů ve fázi stabilizace se určitě vyhněte následujícím potravinám:

- Cibule, pórek (kromě jarní cibulky)
- Hlízová a kořenová zelenina (brambory, batáty, mrkev, pastinák)
- Uzená ryba/maso v aktivační fázi (SŮL!!)

Vyvarujte se po celou dobu cellRESET (kromě červených dnů):

- Obiloviny (chléb, pečivo, ovesné vločky, pizza, těstoviny, cereálie z obchodu)
- Luštěniny (cizrna, hrách, červené a bílé fazole, čočka, kukuřice)
- Sladká jídla (sladkosti, nealkoholické nápoje, ovocné šťávy, dorty, čokoláda atd.)
- Marinovaná, průmyslově kořeněná, zpracovaná drůbež, ryby, klobása
- Ovoce s vysokým obsahem cukru (jižní ovoce, banány, hroznové víno, ananas, datle)
- Nezdravé oleje a tuky
- Vepřové maso
- Kešu ořechy
- Hotová jídla, směsi koření se solí a cukrem, nízkotučné dietní produkty
- Alkohol
- V aktivační fázi nejsou povoleny koktejly a proteinové nápoje . →Náš tip je vyhýbat se těmto potravinám i ve fázi stabilizace. Upřednostňuje se přirozené jídlo.

6.3 Počáteční nákupní seznam

- Slunečnicová semínka
- Celá lněná semínka
- Mandle
- Mandlová mouka
- Vejce od farmářských kuřat
- Dobré plnotučné mléko (bio, chované na pastvě)
- Citrony (bio)
- Drůbež (přírodní, nekořeněná)
 - kuře ve všech variantách
 - krocan
 - kachna
 - pštros
- Ryby/mořské plody, např.:
 - filet z lososa
 - tuňák (ve vlastní šťávě)
 - krevety (pozor na přísady)
 - kalamáry
 - mořské plody zmrazené
 - makrela
- Pro vegetariány:
 - tofu (nesolené), seitan , lupina
- Dobré oleje
 - na smažení organický kokosový olej , za studena lisovaný extra panenský olivový olej
 - na zelené dny do salátů: lněný olej, mandlový olej
- Ocet - bez soli a cukru !! bez sacharidů (balzamikový ocet atd. mají příliš mnoho sacharidů)
 - jablečný ocet
 - ocet z červeného vína
 - bílý vinný ocet
- Koření bez přidané soli
 - sami si namíchejte směsi koření
 - Sonnentor nabízí „ adios salt“ = bezsolné kořenící směsi v horkých, zahradních bylinkách a italštině

6.4 Doporučené doplňky



8 esenciálních aminokyselin

Mimo jiné je důležitý pro svaly, metabolismus hormonů, pokožku, novotvorbu buněk a imunitní systém.



Základní bylinkový čaj

Čistí a aktivuje. Jednoduše zalijte 3-4 čajové lžičky litrem vroucí vody, nechte 7-10 minut louhovat a dejte do lednice.



Q10 a Omega3

V případě potřeby volitelné. Mimo jiné pro podporu činnosti mozku a srdce a pro energii.



Vitamín B komplex (volitelně)

Podporuje spalovací procesy a energetickou bilanci. Komplex vitamínu B lze v případě potřeby užívat až dvakrát denně. Pozor: vysoce biologicky dostupné vitamíny B mohou vést ke zvýšenému prokrvení (zčervenání obličeje), které může trvat až 30 minut. Nejedná se však o alergickou reakci!



Minerály

Podporují detoxikaci, PH a rovnováhu krevního cukru a jsou nezbytné pro mnoho různých procesů v těle. (Připravte si přípravu s D3-!)



Imunitní směs s vitamíny B

Podporuje imunitní systém a energetickou rovnováhu. Důležitá vláknina a vláknina z ovoce, zeleniny a obilovin, sekundární rostlinné látky a enzymy, vitamín B, živé bakterie mléčného kvašení, OPC, kurkumin a mnoho dalšího



Speciální probiotický jogurt

Posiluje imunitní systém. Můžete si ho připravit například s 3,5% kravským mlékem (bez sníženého tuku), bezlaktózovým mlékem nebo sojovým mlékem. Užijte si ráno s celými lněnými a slunečnicovými semínky, které byly přes noc namočené ve vodě.



Kolagenový nápoj

s kolagenovými peptidy, cennými rostlinnými a bylinnými extrakty a vitamíny a minerály pro normální pojivovou tkáň, pokožku, vlasy, nehty, prosím bez lepku, cukru a laktózy



14denní detoxikační pitná kúra

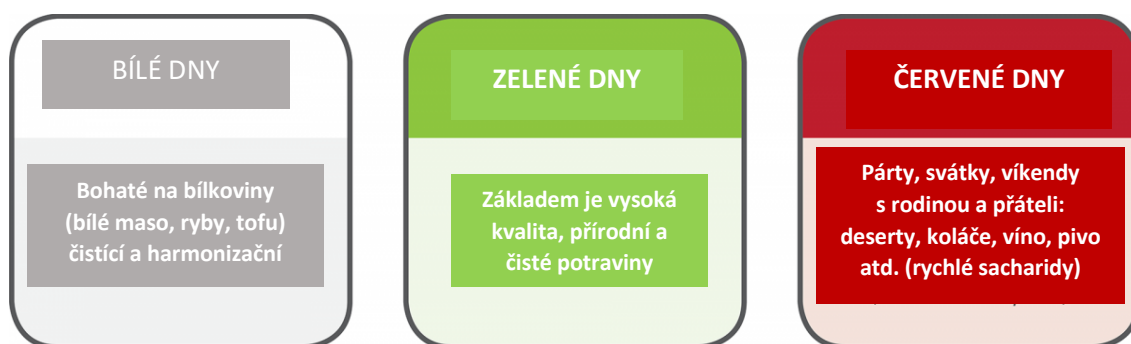
cenně přispívá k normální funkci jater a metabolismu.

Důležité pro **cellRESET** je používat kvalitní a především rychle biologicky dostupné přípravky! Aby byla zajištěna přísná kontrola čistoty a kvality, produkty by měly mít certifikaci GMP. Velikosti porcí se řídí příslušnými pokyny výrobce a národními zákonnými požadavky. Před užitím si pečlivě přečtěte pokyny k dávkování a doporučené denní dávky. V tomto návodu obecně předpokládáme užívání produktů v sypké efektivně vstřebatelné formě. Pokud je doplněk ve formě kapslí nebo tablet, užívá se vždy těsně před vypitím příslušného množství vody.

POZOR: Při používání programu cellRESET ® bez doplňků výživy může silná detoxikace vést k akutním vedlejším účinkům, jako je zvýšení triglyceridů, zvýšení hladiny cholesterolu, suchá kůže, překyselení, malátnost, podrážděnost atd.

7 Rozdělení dnů do barev

Dny jednotlivých fází dělíme do tří barev takto:



V **aktivační den** (bílý den - bez ohledu na fázi) používáme pouze potraviny bohaté na bílkoviny bez soli a cukru.

Aktivační den slouží k podpoře metabolismu a odlehčení těla v aktivační fázi. Ve stabilizační fázi je to bilanční den, kdy se tělo může vrátit do rovnováhy.

Energetické dny (zelené dny) zajišťují vyvážený přísun vlákniny a živin a pomáhají tělu využít jeho potenciál. Ty by měly později tvořit hlavní část jídelníčku.

Červené dny jsou dny našeho životního stylu, kdy je dovoleno vše, co se vám líbí. Zdravý, vyvážený metabolismus dokáže tolerovat i občasné „hříchy“, aniž by se vymknul kontrole. Červené dny také slouží k tomu, aby náš metabolismus byl flexibilní a udržoval aktivní hormon sytosti leptin.

Navštivte naši komunitu cellRESET v naší whatsapp skupině Cellreset CZ

<https://chat.whatsapp.com/KTpF5kp999AH95fT4swOo0>

- Vyměňujte si nápady s dalšími přátelskými uživateli cellRESET
- Procházejte fórum a často kladené otázky a najděte odpovědi na své otázky.
- Získejte užitečné tipy od přátelských a zkušených veteránů cellRESET
- Použijte rozsáhlou sbírku receptů k sestavení svého týdenního plánu a nákupního seznamu.
- Motivujte se fascinujícími příběhy o úspěchu a obrázky od úspěšných uživatelů cellRESET
- Přečtěte si zajímavé odborné články o výživě a zdraví a mnoho dalšího.



CELLRESET CZ
Skupina WhatsApp



8 Procesy různých dnů

8.1 Průběh přípravného dne

Během přípravné fáze můžete zachovat své předchozí stravovací návyky.

Doporučujeme podpořit vaše střeva probiotickým jogurtem během 14 až 30 denní přípravné fáze. K tomu připravte probiotický jogurt vyrobený z plnotučného mléka (nejlépe bio/mléko z pastviny) podle návodu (vyžaduje alespoň 8 hodin zrání!). Pokud trpíte nesnášenlivostí na laktózu, lze jogurt vyrobit také z mléka bez laktózy, kozího nebo sójového. (Avšak ideální je plnohodnotné laktózové mléko, které v průběhu zrání mění laktózu na probiotickou kulturu laktoferin a díky tomu už v sobě jogurt žádnou laktózu nemá.)

Ráno

- Pokud si dáte náš top tip, zahájíte 14denní detoxikační kúru hned ráno. Ihned po probuzení rozmíchejte jeden detoxikační jaterní sáček ve 150 ml studené vody.
- Poté (cca o 20 minut později) smíchejte imunitní sáček s vitamíny skupiny B, nechte krátce nabobtnat a poté rychle vypijte.
- K snídani si dejte jogurt. Dle potřeby případně můžete jogurt přidat do imunitní směsi a vychutnat si ho jako jogurtový nápoj nebo samostatně s müsli, ovocem nebo čímkoli, co máte rádi.

Během dne

Můžete pro více energie a výkonu užívat **komplex vitamínů B dvakrát denně (max. 6 odměrek denně)**. K tomu je třeba rozpustit ve 150-200 ml vody a vypít alespoň 15 minut od jídla.

Večer

Asi hodinu před spaním úplně rozpustíme minerály v 50 ml neperlivé vody, necháme krátce zpěnit a dolijeme 250 ml až 450 ml neperlivé vody. Poté pijte pomalu a po malých doušcích. Pokud je to možné, použijte k promíchání plastovou lžičku!

8.2 Průběh bílého aktivačního dne

Bílý den se skládá ze čtyř jídel bohatých na bílkoviny, každé s odstupem asi 4 hodin (pokud lze, tak maximální odstup je 4h mezi jídly). Nezapomeňte prosím každé sousto žvýkat asi 32krát!

Následující přípravy by měly být provedeny večer předtím:

- Uvařte si základní bylinkový čaj a nechte přes noc vychladit v lednici.
- Vrchovatou polévkovou lžící **celého** lněného a slunečnicového semínka do trochy vody (aby byla zrnka jen pokrytá) a také vychladte v lednici.
- Probiotický jogurt připravte z plnotučného mléka (nejlépe bio / mlékem z pastvy) podle návodu (vyžaduje alespoň 8 hodin zrání!). Pokud trpíte nesnášenlivostí na laktózu, lze jogurt vyrobit také z mléka bez laktózy, koziho nebo sójového. (Avšak ideální je plnohodnotné laktózové mléko, které v průběhu zrání mění laktózu na probiotickou kulturu laktoferin a díky tomu už v sobě jogurt žádnou laktózu nemá.)

vybrat z následujících proteinů :

(Pozor: Množství počítáno na osobu s cca 80 kg a mírnou zátěží)

2 vejce (max. 4 celkem denně), jako omeleta, vařená, smažená nebo míchaná...

150 g drůbeže (syrové + 20 % hmotnosti = 180 g)

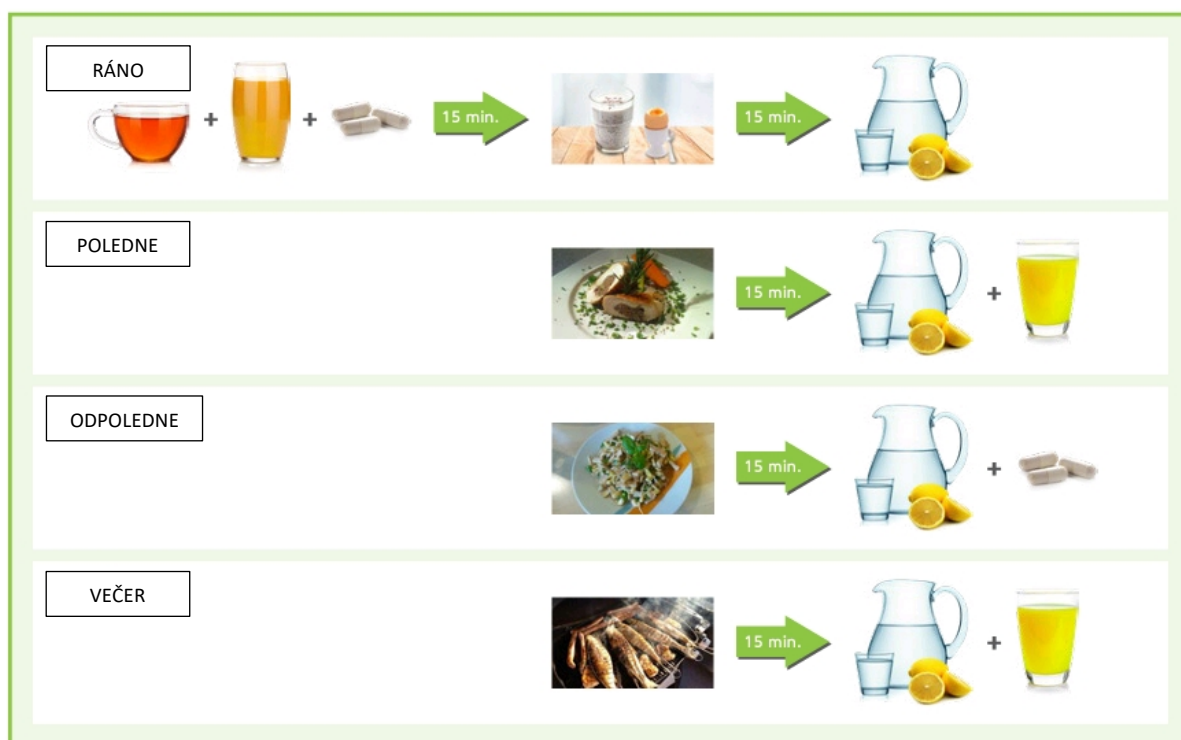
150g hovězího nebo zvěřiny (pouze max. 2x týdně)

150 g tofu, seitanu nebo lupiny (poznámka: i bez soli!)

200 g ryb, korýšů nebo mořských plodů (syrové +30 % hmotnosti = 260 g)

Z této nabídky si můžete sestavit jídla podle libosti. Například jako vegan můžete jíst pouze tofu nebo jako milovník ryb čtyřikrát denně. Za den by se však měla zkonsumovat maximálně čtyři vejce.

Množství jsou kalkulována pro osobu s tělesnou hmotností cca 80 kg a mírným pohybem a lze je podle toho upravit. Doporučujeme mezi 0,8 a 1,5 g bílkovin na kg skutečné hmotnosti za den (příklad, jak převést, najdete v FAQ).



Ráno

- Ihned po probuzení vmíchejte imunitní sáček s vitamíny B do 300 ml až 500 ml studeného bylinkového čaje, nechte krátce nasáknout, poté rychle vypijte a vezměte aminokyseliny.
- V případě potřeby lze užívat i přípravek Q10/Omega3 pro činnost mozku a srdce.
- Přibližně po 15 minutách snídejte takto:
- Namočené zrní zcela vmíchejte do cca 100 až 180 ml probiotického jogurtu a snězte. Snídaně by měla být vždy studená.
- V případě potřeby k němu snězte poloviční proteinovou porci. (např. studené vařené vejce, 75 g studených kuřecích prsou...)
- Přibližně po 15 minutách vypijte alespoň 300 ml nesycené vody.

Poledne (pokud možno cca o 4 hodiny později)

- Jezte pokrm vyrobený z doporučených bílkovin (bez soli). Prosím, nezapomeňte každé sousto důkladně rozkousat!
- Asi 15 minut po jídle vypijte 300 ml nesycené vody.
- Poté minerály zcela rozpustíte v 50 ml neperlivé vody. Necháme krátce zpěnit a dolijeme 250 ml až 450 ml neperlivé vody. Poté pijte pomalu a po malých doušcích. Nechte to prosím nedotčené a pokud je to možné, použijte k promíchání plastovou lžičku!

Odpoledne (pokud možno cca o 4 hodiny později)

- Jezte pokrm vyrobený z doporučených bílkovin (bez soli). Prosím, nezapomeňte každé sousto důkladně rozkousat!
- Asi po 15 minutách vypijte asi 300 ml čisté vody a vezměte si aminokyselinový přípravek.

Večer (pokud možno cca o 4 hodiny později)

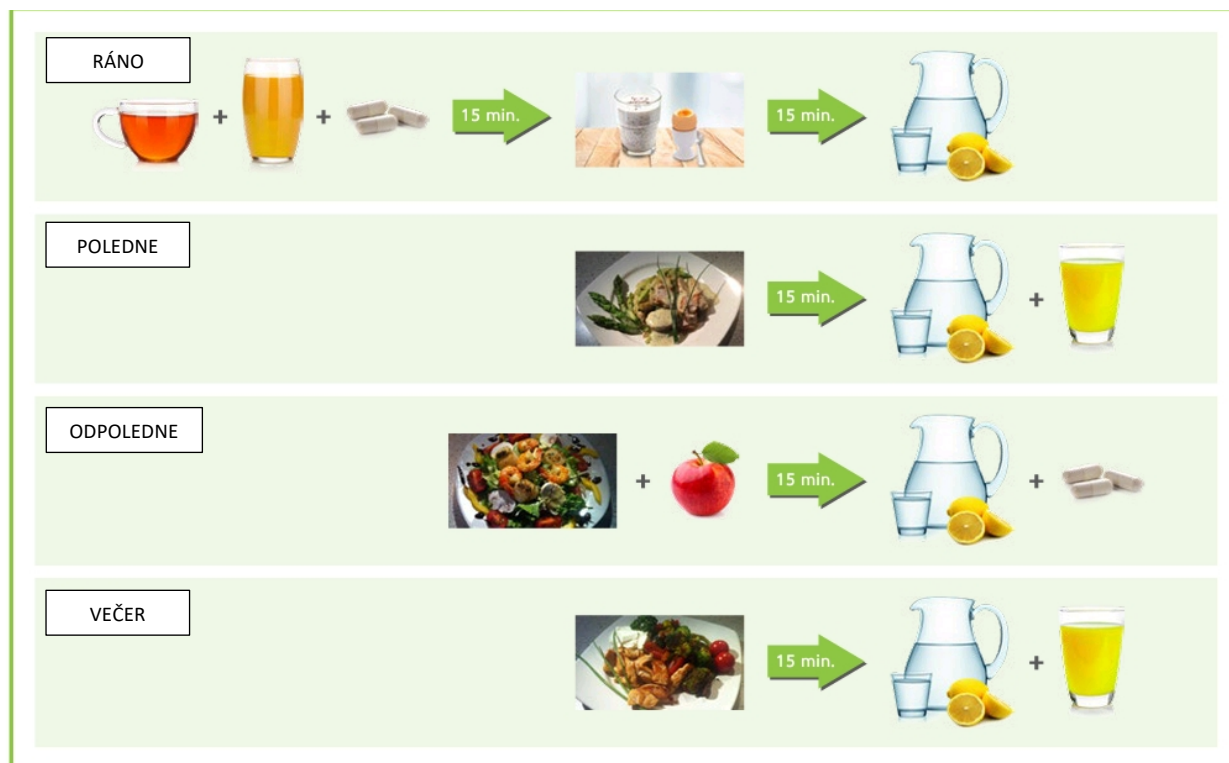
- Jezte pokrm vyrobený z doporučených bílkovin (bez soli). Prosím, nezapomeňte každé sousto důkladně rozkousat!
- Asi 15 minut po jídle vypijte 300 ml nesycené vody.
- Poté minerály zcela rozpustíme v 50 ml neperlivé vody, necháme krátce zpěnit a dolijeme 250 ml až 450 ml neperlivé vody. Poté pijte pomalu a po malých doušcích. Pokud je to možné, použijte k promíchání plastovou lžičku!

Kromě toho lze v případě potřeby užívat **komplex vitamínů B dvakrát denně (max. 6 odměrek denně)**. K tomu je třeba ji rozpustit ve 150 ml bylinkového čaje nebo vody a vypít alespoň 15 minut od jídla.

Každý bílý den následuje přesně tento proces i po aktivační fázi!

Výjimka z fáze stabilizace: V bílé dny jsou jako zdroj bílkovin povoleny také nesolené, nepražené ořechy (žádné kešu !) a mléčné výrobky jako sýr, tvaroh, mascarpone (ujistěte se, že se nepřidává BEZ soli nebo jiných přísad). Jinak by se nemělo nic měnit!

8.3 Proces zeleného energetického dne



V zelený den jsou jídla rozšířena o zeleninu (bez kukuřice, bez cibule, bez luštěnin atd.), salát, syrovou zeleninu a jeden kus ovoce (bez banánů, hroznů, tropického ovoce) denně. Přípravy a denní režim zůstávají naprosto stejné.

Každé jídlo tak nyní můžete doplnit 100 g syrového zeleninového salátu nebo 100 g zeleniny - kromě snídaně, ve které zůstává probiotický jogurt se semínky! (Během aktivační fáze by se do vašeho jogurtu ráno nemělo přidávat **žádné ovoce** !!).

Jakákoli kombinace salátu a zeleniny (celkem 100 g na jídlo = 300 g denně) je samozřejmě také možná.

Na zálivku prosím používejte pouze hodnotné oleje (viz seznam), citronovou šťávu, bylinky, koření, případně domácí hořčici a ocet (bez cukru a soli).

Od stabilizační fáze lze jednu porci salátu denně v případě potřeby nahradit malým plátkem celozrnného žitného chleba (bez pšenice).

Povolené množství salátu a zeleniny nezávisí na tělesné hmotnosti, jako je tomu u bílkovin, ale **je vždy 100 g na jídlo!!**

Během stabilizační fáze lze energetický den (zelený den) v případě potřeby změnit následovně:

- Sůl (ne však rafinovanou kuchyňskou sůl, maximálně však 2 až 5 g přírodní soli denně se spoustou minerálů) a v případě potřeby velmi střídavě cukr.
- Přílohy obsahující sacharidy, jako je rýže a brambory, jsou povoleny v malých množstvích.
- Omáčku lze nyní zahustit (žádná pšeničná mouka, prosím) a dochutit například douškem vína...

Cílem je přizpůsobit základní strukturu zelených dnů osobním preferencím a okolnostem a přirozeně ji tak začlenit do každodenního života.

Čím blíže však zůstanete „původní“ aktivační fázi, tím lépe pro tělo a váš úspěch.

8.4 Proces červeného dne životního stylu

Náš tip: Naslouchejte svému tělu, vnímejte v sobě, co je pro vás opravdu dobré a jak vám to funguje.

V těchto dnech můžete o všem rozhodovat sami! Věnujte prosím každý den velkou pozornost tomu, co je pro vás a vaše tělo dobré.

Je vhodné se v tyto dny nenacpávat nahodile, ale nahradit jedno až dvě jídla tím, co byste chtěli jíst znovu.

Na dny není stanovený harmonogram, ale vejde se i narozeninová oslava s dortem a limonádou, večírek s alkoholem a těstovinami, vánoční pohoštění se sušenkami jako dezert, vícechodová večeře v restauraci... toto vše je možné!

S jedním až dvěma bílými dny poté se naše tělo s občasným červeným dnem bez problémů a přibírání na váze vyrovná. Je však vhodné brát červené dny pomalu a věnovat pozornost reakcím svého těla.

9 Struktura jednotlivých fází



9.1 Struktura přípravné fáze

V přípravné fázi, která by měla trvat ideálně 30 dní, minimálně však 14 dní, začnete své tělo připravovat na cellReset .

Slouží k přípravě vašich střev tak, aby bylo zajištěno dobré vstřebávání životně důležitých látek, a zároveň si doplníte zásoby životně důležitých látek a uvedete svou acidobazickou rovnováhu do rovnováhy.

Zahajte 14denní detoxikační kúru pro dobrou funkci jater a metabolismu 14 dní před začátkem vaší aktivační fáze.

Během této doby nemusíte provádět žádné další změny ve svém dosavadním jídelníčku, ale nyní si můžete ráno vychutnat imunitní mix s vitamíny B a probiotickým jogurtem. Večer zakončíte uklidňujícím minerálním nápojem.

Využijte prosím tuto dobu přípravy tak, že budete pozorovat, jak se cítíte přes den s optimálním zásobením těla, jak se mění regenerace v noci (ráno fit?), jak to ovlivňuje váš imunitní systém, jak je na tom vaše trávení?

9.2 Struktura aktivační fáze

Druhá fáze trvá 28 dní a začíná sedmi po sobě jdoucími bílými aktivačními dny, tedy bílým týdnem.

Během této doby nezatěžujeme tělo komplexní stravou, ale poskytujeme mu téměř výhradně bílkoviny, dobré tuky a vysoce biologicky dostupné živiny z doplňků výživy. Toto a regulovaný příjem vody dává tělu možnost odbourávat staré zátěže a nerušeně vyrovnávat hladinu krevního cukru.

Jogurt, semínka a imunitní sáček také podporují rozvoj zdravé střevní flóry, což má pozitivní vliv na náš imunitní systém a využití potravy ve střevech. Díky aktivovanému metabolismu a optimálnímu přísunu esenciálních aminokyselin se zvláště efektivně odbourávají nepotřebné tukové zásoby.

Pokud se vyhýbáte suplementům, což opravdu nedoporučujeme, je nutné tento bílý týden vynechat, protože by nebyl zajištěn dostatečný přísun živin. V tomto případě bude nahrazen dalším týdnem podle harmonogramu příštích tří týdnů. V této variantě musí být zaručen kompletní přísun živin prostřednictvím jídla, což znamená trvale konzumovat minimálně pět porcí čerstvého, ekologicky pěstovaného salátu a zeleniny (po 200 g) denně.

Následující týdny aktivační fáze se skládají převážně ze zelených dnů, z nichž každý je přerušen dvěma bílými aktivačními dny. Mezi těmito bílými dny jsou pak čtyři zelené dny (viz obrázek). Zavedením salátu a zeleniny na zelené dny zajistíme důsledný a dostatečný přísun a připravíme tělo na vyváženou stravu. Nadále se vyhýbáme cukru, abychom udrželi hladinu cukru v krvi stabilní. Navíc tím, že se vyhýbáme soli, nadále nabízíme našemu tělu možnost regulovat rovnováhu sodíku a vody.

9.3 Budování stabilizační fáze

Ve třetí fázi se střídají všechny dny dle libosti. Týden by měl vždy obsahovat alespoň jeden bílý den následovaný jedním nebo dvěma červenými dny. Každý červený den je vhodné vyvážit bílým dnem, tj. po červeném dni následuje bílý den a po dvou červených dnech následují dva bílé dny. Zbytek tvoří zelené dny.

PŘÍPRAVNÁ FÁZE	AKTIVAČNÍ FÁZE	STABILIZAČNÍ FÁZE	ŽIVOTNÍ STYL																																																																
14-30 dní	28 dní	Min. 90 dní	celý život																																																																
	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	<table><tr><td>Mo</td><td>Di</td><td>Mi</td><td>Do</td><td>Fr</td><td>Sa</td><td>So</td></tr><tr><td>Mo</td><td>Di</td><td>Mi</td><td>Do</td><td>Fr</td><td>Sa</td><td>So</td></tr><tr><td>Mo</td><td>Di</td><td>Mi</td><td>Do</td><td>Fr</td><td>Sa</td><td>So</td></tr><tr><td colspan="7">Atd.</td></tr></table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Atd.							<table><tr><td>5.</td><td>12.</td><td>20.</td><td>26.</td></tr><tr><td colspan="4">2-4 dny v měsíci</td></tr></table>	5.	12.	20.	26.	2-4 dny v měsíci			
1	2	3	4	5	6	7																																																													
8	9	10	11	12	13	14																																																													
15	16	17	18	19	20	21																																																													
22	23	24	25	26	27	28																																																													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																													
Atd.																																																																			
5.	12.	20.	26.																																																																
2-4 dny v měsíci																																																																			
Přípravná fáze zajišťuje, abychom si zvykli na pravidelné užívání doplňků stravy	V aktivační fázi stimulujeme látkovou výměnu a umožňujeme eliminovat škodlivé látky	Bílé dny ihned po červených pomáhají tělu zpět neupadnout do starých vzorců.	Stabilní životní styl vyžaduje dle naší osobní potřeby zařadit aktivační bílé dny 2-4x v měsíci.																																																																

Tím, že budete mít více bílých dnů, můžete pokračovat ve snižování hmotnosti nebo tělesného tuku, pokud je to vaším cílem.

Stále více přizpůsobovat vaši chuti a životnímu stylu. To podporuje zdravé zacházení s jídlem a posiluje obnovené procesy v těle, abyste neupadli do starých kolejí.

Od této chvíle můžete opět zařadit do svého jídelníčku mléčné produkty!

9.4 Budování fáze životního stylu

Čtvrtá fáze ovlivňuje zbytek vašeho života: Pokračujte v implementaci toho, co jste se naučili a natrénovali. Nyní byste měli mít dobrý cit pro potraviny a vědět, jak je zařadit do prospěšného jídelníčku.

Občasný bílý den po speciální akci nyní stačí k udržení fyzické rovnováhy (2 až 4 bílé dny v měsíci stabilizují váš úspěch a spolehlivě zabrání jo-jo efektu a návratu do starých vzorců).

Opakovat aktivační fázi s případnou zkrácenou fází stabilizace se doporučuje každé dva roky.

Na tomto místě bychom rádi zopakovali doporučení pro fázi životního stylu:

- **Pokračujte v důkladném žvýkání jídla** (ideálně 32krát na sousto)!
- **Pokračujte v pití velkého množství vody 15 až 20 minut po jídle.**
- **Jezte pouze jedno ovoce denně** (kvůli vysokému obsahu cukru).
- **Snězte denně alespoň 5 porcí po 200g zeleniny nebo salátu nebo se ujistěte, že užíváte upravený doplněk výživy, jak znáte z cellRESET®).**
- **Dbejte na to, aby maso, ryby a vejce nebyly kontaminované a vybírejte čisté suroviny, čerstvou zeleninu a obecně nezpracované potraviny.**
- **Omezte potraviny obsahující škrob** (např. chléb, těstoviny, brambory, rýže a kukuřice).
- **Používejte pouze velmi hrubozrnný žitný nebo celozrnný špaldový chléb**, ještě lepší je chléb s nízkým obsahem sacharidů bez obilovin.
- **Vždy se ujistěte, že konzumujete co nejméně plnidel a konzervačních látek.**
- **Proveďte alespoň několik lehkých cvičení týdně.**

**Gratulujeme - úspěšně jste dokončili program
cellRESET metabolismu!**

10 Časté dotazy týkající se cellRESETU

Proč během aktivační fáze nesmím jíst mléčné výrobky kromě probiotických jogurtů?

Mléčné výrobky mohou bránit hubnutí, vyvolávat chutě, jsou považovány za zánětlivé a mají obvykle vysoký obsah sacharidů.

Musím jíst všechna 4 jídla denně?

Ano, určitě. Toto je jeden z nejdůležitějších bodů v cellRESET®. To znamená, že váš metabolismus je neustále aktivní a ztrácíte přebytečný tuk, zatímco vaše tělo je neustále zásobováno všemi živinami, které potřebuje k hladkému průběhu.

Chci zhubnout s cellReset. Mohu zastavit program metabolismu po 3. nebo 4. týdnu aktivační fáze, když jsem dosáhl své pohodlné hmotnosti?

Ne, nejlepší výsledky se často objevují v dalších týdnech. Je pro nás důležité, abyste si udrželi své úspěchy v každém ohledu. Dejte prosím svému tělu čas projít oběma fázemi (aktivací i stabilizací), aby se váš metabolismus mohl stabilizovat a vy mohli ukotvit všechny nové návyky do svého života. Pokud nechcete pokračovat v hubnutí, jednoduše zvýšte množství dobrých tuků.

V prvních dnech aktivační fáze jsem unavený/bolí mě hlava/necítím se dobře. Kde je ta energie, o které všichni mluví?

Prožíváte takzvanou keto chřipku. K tomu dochází, když vaše tělo již není zvyklé běžet na nízké sacharidy. Stále více se mění a přizpůsobuje novým okolnostem (hlavním zdrojem energie jsou nyní tuky místo sacharidů). Celá věc může ve skutečnosti připomínat abstinenci („odstranění cukru“). Možné příznaky: Bolesti hlavy a těla, únava, nevolnost, svalové křeče, intenzivní zápach moči, zápach z úst, třes, bušení srdce, závratě, sucho v ústech, zácpa (více pití, cvičení a v případě potřeby i více hořčiku v krátkodobém horizontu může pomoci zde). Toto se děje opravdu vyjimečně.

Jednoduše vysvětleno: Mnoho sacharidových enzymů je nyní na náhradní lavičce. Tukové enzymy, které jsou nyní potřebné, byly nahrazeny a musí si nejprve najít cestu zpět do těla, než mohou skutečně začít fungovat. Dlouho to byly enzymy, které léta (desítky let) nesměly hrát roli ve stravě naší civilizace.

Co to pro tebe znamená? Vydržte pár dní, než se vše uklidní. Obvykle trvá 3 až 10 dnů, přičemž příznaky ustupují a poté úplně vymizí. Na jejich místo přichází neuvěřitelná pohoda a duševní jasnost, více energie po celý den, lepší koncentrace, váš imunitní systém je optimalizován, dobrá nálada, optimalizované spalování tuků, větší odolnost, rychlá regenerace přes noc. Vidíte, stojí za to vytrvat. Cítíte se pak svěže vyčištěni, zářiví a neuvěřitelně dobře

Můžete tomu zabránit tím, že budete hodně pít! (bylinkový čaj, voda s citronem nebo zázvorem), zvýšte množství tuku, přidejte živiny a vyhýbejte se zpracovaným produktům. V tomto období jsou také prospěšné alkalické koupele.

Co ještě mohu udělat pro zvýšení svých úspěchů?

Střídaté sprchy, dostatečné pití (alespoň 2 litry) kromě doplňků výživy, pití čaje, kávy, cvičení (avšak v prvním týdnu BEZ cvičení!!) jako plavání, jízda na kole, procházky, jogging, posilovna atd. Samozřejmostí je, že cellRESET funguje bez cvičení, ale pokud máte dostatek energie, tak je cvičení (vyjma prvního aktivačního týdne) absolutně dobré pro naše zdraví.

Mohu provést cellRESET, když jsem těhotná nebo kojím?

Jasně NE, s cellRESET detoxikujete a nastavujete své tělo, aby opět fungovalo optimálně. Vaše dítě by nikdy nemělo být v situaci, kdy by se do něj dostaly rozložené toxiny.

Jak důležitý je spánek?

V cellRESET je vaše tělo zatíženo. Dostatečný spánek vás podporuje při spalování a regeneraci tuků a chrání vás před touhou po jídle, podrážděností atd.

Proč bych v aktivační fázi neměl používat sůl?

Chceme také obnovit rovnováhu solí, příliš mnoho soli může vést k usazeninám, soli vážou buněčnou vodu, kterou pak buňky těla postrádají.

Proč bych měl pít čaj ráno studený?

Už zde aktivujete svůj metabolismus, jelikož vaše tělo musí čaj zahřát na tělesnou teplotu.

Váha už několik dní stojí na místě. Co dělám špatně?

To je normální. Vždy existují takzvané náhorní plošiny. V těle se mění hormony, mění se zadržování vody (léky, příjem soli, infekce, cvičení, stres, sacharidy v červených dnech...), vaše tělo se aktuálně přizpůsobuje. Množství toxinů v těle se radikálně zmenšuje, ikdyž vaše váha stojí.

Někdy musí být nejprve redukovány toxiny, které se uvolnily z tukových buněk, než tělo vyprázdní nové tukové buňky. Často dochází k „whoosh efektu“. Hubnutí není nikdy lineární, existují fáze úbytku a fáze stagnace, po kterých náhle pokračuje („whosh“). Proč? V určitých intervalech tělo ukládá vodu, kterou pak po chvíli ve velkém vyplavuje. Ztráta tuku je na tom nezávislá a pokračuje, jen to na stupnici nevidíte. Prosím, nejezte méně a nestresujte se tady, odložte váhu, změřte se a važte se jednou týdně (a prosím, pamatujte na věty výše, když stojíte na místě)

Mohu během aktivační fáze jíst jogurt častěji během dne?

Ne, jen ráno. Obsahuje příliš mnoho sacharidů, které mohou vaše tělo snadno vyřadit ze spalování tuků, protože se přizpůsobuje. V první aktivační fázi, prosím, nepřidávejte ráno do jogurtu ovoce.

Musím dělat červené dny ve fázi stabilizace?

Ano, měl by být jeden nebo dva červené dny v týdnu. To neznamená, že byste měli jíst nekontrolovaně. Často stačí sníst jedno nebo dvě jídla jako „zátěžové jídlo“ s dobrými sacharidy. To brání tomu, aby se leptin (naš hormon sytosti) snižoval.

Není cellRESET nezdravý, když jíte tolik bílkovin?

CellRESET® obsahuje přesně takové množství bílkovin, které naše tělo potřebuje k optimálnímu fungování. Jde tedy o dietu, která splňuje vaše potřeby bílkovin s vysoce kvalitními zdroji bílkovin. Pokud máte onemocnění ledvin (jako je renální insuficience) nebo enzymatické defekty (jako je fenylketonurie), prodiskutujte své požadavky na bílkoviny a zdroje bílkovin s kvalifikovaným lékařem.

Proč během aktivační fáze nesmím užívat náhražky cukru?

Pokud jste dlouhodobě závislí na cukru (a to má mnoho lidí) a máte nadváhu, právě chuť na sladké může vyvolat uvolňování inzulinu a způsobit, že začnete sklouzávat do starých vzorců.

Mohu jíst tolik, kolik chci? Takže dokud nebudu plný?

Mnoho poruch nálady a obezity vzniká z toho, že už nevnímáte, kdy jste opravdu sytí. Spotřebované množství je vypočítáno tak, aby bylo vaše tělo optimálně zásobeno vším, co potřebuje. Rychle si zvykne na množství, které skutečně potřebuje k optimálnímu fungování.

Po jídle jsem rychle pocítil hlad. Proč?

V cellRESET® stává jen velmi zřídka. Pokud se však stále cítíte, zkontrolujte, zda pijete dostatečně a jaké bylo vaše poslední jídlo. V případě potřeby zvyšte množství dobrých tuků, dbejte na to, abyste dobře žvýkali a dostatečně pili.

Co odlišuje cellRESET od diet?

Tradičními dietami hubnete nejen tuk, ale i svalovou a kostní hmotu (!!). S **cellRESET**® aktivujete svůj metabolismus kvalitními bílkovinami a dobrými tuky, dodáte tělu kvalitní stavební kameny a zhubnete v podobě příliš velkého množství zásobního tuku (zejména nebezpečného viscerálního tuku) bez ztráty svalové a kostní hmoty. .

S **cellRESET**® zároveň detoxikujete své tělo a získáváte stále více energie (místo méně, jak je tomu u mnoha diet). Má pozitivní vliv na váš metabolismus, zdraví, pohodu, energii, regeneraci a imunitní systém. Naučíte se nový způsob stravování a zbavíte se závislosti na cukru. Cukr tloustne, zatěžuje vaše játra a živí špatné střevní bakterie.

Jak si vypočítám porce bílkovin pro svou tělesnou hmotnost?

CellRESET® doporučuje 0,8 až 1,5 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti (vaše aktuální váha). Informace o porci pro „fázi bílého aktivačního dne“ se počítá pro osobu vážící 80 kg. Pokud vážíte více/méně, musíte si množství upravit sami. Toto funguje velmi jednoduše.

Svou tělesnou hmotnost vynásobíte jednou 0,8 a jednou 1,5, abyste získali denní množství bílkovin, které potřebujete.

Pokud například vážíte 100 kg: $100 \times 0,8 = 80$ g $100 \times 1,5 = 150$ g

→Obsah bílkovin ve vašem denním jídle by se měl pohybovat mezi 80 g a 150 g.

Pokud například vážíte 60 kg: $60 \times 0,8 = 48$ g $60 \times 1,5 = 90$ g

→Obsah bílkovin ve vašem denním jídle by se měl pohybovat mezi 80 g a 150 g.

Obsah bílkovin (EW) vašeho prvního jídla : 150 g jogurtu ráno se semínky má 150 g (13g EW), slunečnicová semínka 8g (2g EW), lněná semínka 10 g (2g EW), v případě potřeby vejce natvrdo (6g EW) = 23g Vaječného bílku (bez vajec 17g).

Zbývající potřebu bílkovin rozložíte na další 3 jídla.

Průměrný obsah bílkovin na 100g (syrové) : Drůbež 100g syrové cca 23g bílkovin, ryby 100g syrové cca 20g bílkovin, hovězí maso na 100g syrové cca 23g, zvěřina 100g syrová cca 25g, mořské plody 100g cca 15g bílkoviny, tofu 100g 13g, Seitan cca 25g, 2 vejce cca 12g.

Nemusíte to pokaždé vážit. Je vhodné si na začátku vyfotit velikost porcí, abyste si mohli udělat představu, jak velké by vaše porce měly být.

Mohu jíst polévku?

V aktivační a stabilizační fázi se nadoporučují polévky (kromě červených dnů ve fázi stabilizace). Důvodů je několik: Jednak je těžké polévku rozžvýkat 32x, trávicí šťávy by se při jídle neměly ředit tekutinou a polévkami většinou nepřijmete dostatek bílkovin na jídlo.

Mohu jíst chléb během aktivační fáze?

Nízkosacharidové „repliky“ jako bezobilný chléb, rohlíky, pečivo patří do stabilizační fáze (obecně nedoporučujeme pšeničnou mouku, koláče atd. - s výjimkou červených dnů) .

Bezobilné, nízkosacharidové „repliky“ si můžete upéct sami od fáze stabilizace. S ořechovými moučkami, erythritolem (náhražka cukru) atd. to také dobře zapadá do zelených dnů stabilizační fáze.

V aktivační fázi, ve které opravdu chceme svému tělu dopřát kúru na 28 dní, tyto repliky nedávají smysl.

11 Základy

V **cellRESET** komunitě, jsme zvolili uctivou formu komunikace „vy“.

Pro všechny uživatele **cellRESET** je k dispozici na www.cellreset.club. Najdete tam spoustu tipů, dalších informací, svědectví, receptů, otázek a odpovědí atd. Můžete se tam také ptát a kontaktovat ostatní uživatele.

CellRESET může mít mimořádně pozitivní vliv na metabolismus, zdraví, energii, regeneraci a imunitní systém. **CellRESET**® vám také může pomoci dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti formování postavy.

Před zahájením a po prostudování programu doporučujeme si nechat zkontrolovat svůj zdravotní stav lékařem. Máte-li jakékoli dotazy k programu **cellRESET**®, kontaktujte prosím osobu, která vám **cellRESET**® představila (doporučující).

12 Důležité informace - Vyloučení odpovědnosti

Než začnete **cellRESET**® používat, přečtěte si ho prosím celý a pozorně + tyto pokyny!

Provedení **cellRESET** -Výživový program je na vlastní nebezpečí! Jakákoli odpovědnost je vyloučena!

CellRESET Komunita neručí za tipy nebo doporučení od uživatelů jakéhokoli druhu na základě jejich vlastních zkušeností! Nejen, ale také například: Sdílené odkazy, doporučení produktů, obrázky, videa, chatové zprávy... Jednotlivé výsledky nelze přenést na jiné! Jakákoli odpovědnost je zde také vyloučena!

CellRESET je akutní změna jídelníčku založená na neošetřených přírodních produktech a ne dietě! Doporučené čerstvé potraviny bohaté na živiny nebo vyhýbání se dříve používaným potravinám mohou někdy vést k silné reakci těla. Před spuštěním **CellRESET** proto doporučujeme konzultaci s lékařem!

Zejména v případě cukrovky, kardiovaskulárních a ledvinových onemocnění je bezpodmínečně nutné předchozí objasnění lékařem! POZOR: Program cellRESET v žádném případě nenahrazuje lékařskou prohlídku ani léky (zejména v případě stížností) !

Podpora **cellRESET** doporučujeme kvalitní optimalizační či doplňkové přípravky pro optimální podporu procesů v těle. Je důležité zajistit, aby měly nejlepší možnou biologickou dostupnost, mohly prokázat vysokou čistotu a aby výroba byla certifikována podle pokynů GMP. Důležité: Doprovodné produkty mohou obsahovat maximálně 2 až 8 g sacharidů na jednotku/porci!

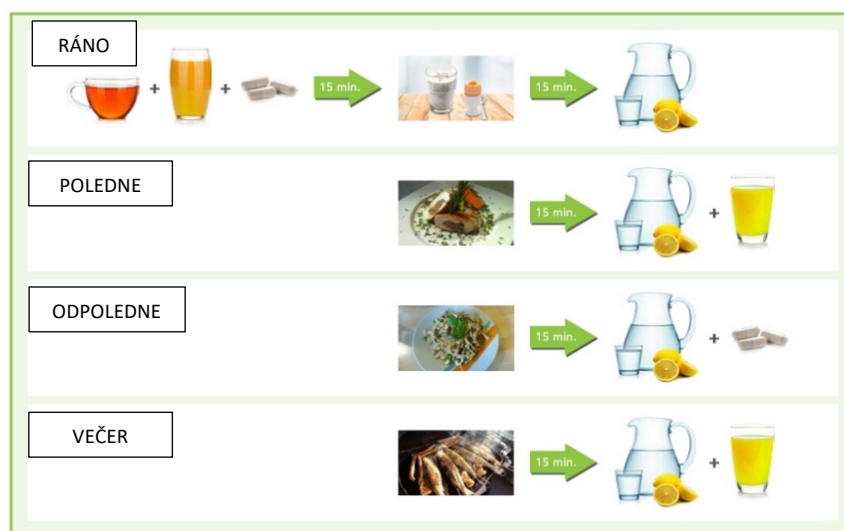
CellRESET program lze provést i bez doplňkových produktů. Ekvivalentní, konzistentní přísun živin pak musí být ale zajištěn prostřednictvím používaných potravin (= žádné bílé aktivační dny + 5 porcí zeleniny/den). Zkušenosti ukazují, že nejlepších výsledků našich více než 1 000 000 uživatelů po celém světě bylo dosaženo ve spojení s dalšími, doporučenými a vysoce biologicky dostupnými doplňky výživy.

POZOR: Při používání programu cellRESET bez doplňků výživy se mohou vyskytnout akutní vedlejší účinky jako zvýšení triglyceridů , zvýšení hladiny cholesterolu, suchá kůže, překyselení, malátnost, podrážděnost atd.

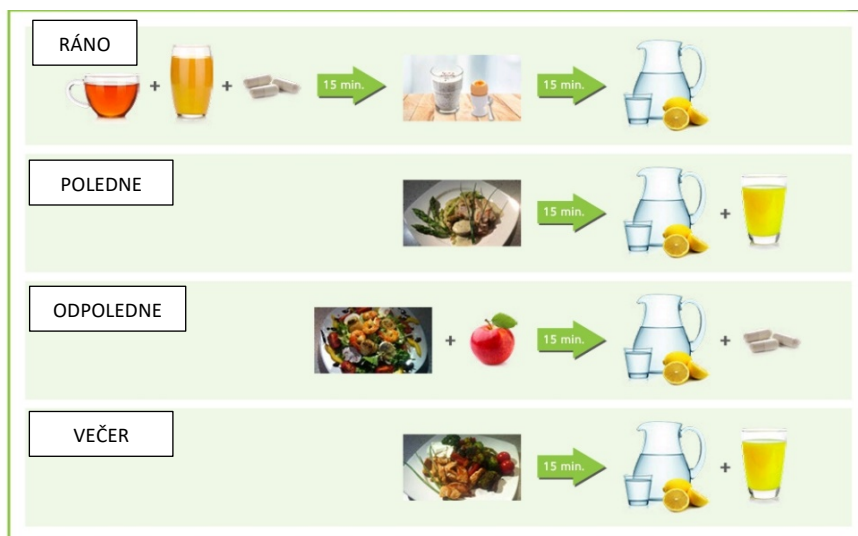
13 Celkový přehled

PŘÍPRAVNÁ FÁZE	AKTIVAČNÍ FÁZE	STABILIZAČNÍ FÁZE	ŽIVOTNÍ STYL
14-30 dní  Přípravná fáze zajišťuje, abychom si zvykli na pravidelné užívání doplňků stravy	28 dní  V aktivační fázi stimuluje látkovou výměnu a umožňujeme eliminovat škodlivé látky	Min. 90 dní  Bílé dny ihned po červených pomáhají tělu zpět neupadnout do starých vzorců.	celý život 5. 12. 20. 26. 2-4 dny v měsíci Stabilní životní styl vyžaduje dle naší osobní potřeby zařadit aktivační bílé dny 2-4x v měsíci.

Proces bílého dne:



Proces zeleného dne:





activate your body [®]

www.cellreset.club