

# DETOXIKAČNÍ PROGRAMY



**JEMNÝ RESTART PROGRAM (2/3 ovoce, 1/3  
zeleniny)**

**ORIGINÁLNÍ RESTART PROGRAM (1/2 ovoce, 1/2  
zeleniny)**

**ULTRA RESTART PROGRAM (1/3 ovoce, 2/3  
zeleniny)**



## Proč Program RESTART?

### To je jednoduché, protože vám pomůže!

Cílem **Programu RESTART** je se vyčistit zevnitř. Každý den je naše tělo vystaveno obrovskému množství toxinů ze vzduchu, vody, jídla, kosmetických přípravků.

Toxiny a škodlivé látky však v těle hromadíme také vlivem stresu nebo jiných emočních břemen, s kterými se setkáváme každý den. **Intenzivní očista organismu nám pomůže z těla uvolnit tyto škodlivé látky** a dát prostor pro živiny, které mají být absorbovány. Šťávkový půst, který představuje náš **Program je skvělý způsob, jak můžeme nastartovat náš organismus**, podpořit zdravý jídelníček nebo intenzivně detoxikovat své tělo a zbavit se toxinů. Nejen, že pomocí **Programu** dopřejeme svému tělu a trávicímu systému zasloužený odpočinek, ale nabijeme se obrovským množstvím živin, vitamínů a minerálů.

**Dejte si Program RESTART a začněte od nuly. Zasloužíte si to.**

### Čím je program RESTART výjimečný?

- Je vyroben téměř z **7,5kg ovoce a zeleniny!**
- Před, během ani po výrobě nedochází k žádnému tepelnému. **Vše zůstává 100% RAW, tedy živé a svěží!**
- Vyrábíme na objednávku, a proto jsou organické nápoje **vždy naprosto čerstvé!**
- **Láhvujeme do skla**, které je maximálně bezpečné pro naše zdraví a uchovává základní parametry nápoje jako je chuť, vůně a vitamíny.
- **Šťávy aktivují mimořádnou schopnost těla léčit samo sebe.** Aktivované látky v těle pracují na opravě tkání, zatímco toxiny jdou z těla pryč.
- V nápojích se můžete setkat například se šťávou z **fenyklu, petržele, koriandru, dýně, kapusty nebo kurkumu + přidáváme exotické koření!**
- Ke každému Programu **získáte speciální eBOOK a dárkové produkty Black Kale (chia semínka, Bio tablety chlorella, detoxikační čaje...)**, které vám pomohou s očištěním organismu a zvládnout průběh celé kúry.



## CO SE ZDE DOZVÍTE

Pro maximální prospěšnost Programu jsme pro vás připravili návod, jak se můžete správně na Program připravit. Nepřinášíme vám tedy pouze produkt, ale také službu, která k tomu neodmyslitelně patří. Pokud budete následovat naše rady a doporučení, nebo alespoň některé zařadíte do vašeho životního stylu, mnohé problémy a starosti se vypaří jako pára a zaznamenáte okamžité změny.

Detailnější informace o tom, co je tedy vhodné před samotným Programem podniknout se dozvíte v eBOOKu, který je součástí již samotného Programu. Uvádíme, že „je vhodné“, protože záleží na každém z vás, která doporučení si vybere a do jaké míry budete následovat náš životní styl. Pokud se na Program připravíte dle doporučeného návodu, podpoříte tím účinky Programu RESTART a můžete zmírnit detoxikační příznaky, které mohou nastat v důsledku intenzivní očisty.

## JAK SE BUDETE PŘI RESTARTU CÍTIT?

Každá zkušenost s očistou organismu je unikátní a individuální. Můžete zažít nejrůznější pocity a detoxikační symptomy - přes nárůst energie, až po únavu, bolest hlavy, nevolnost nebo změny nálad (více o symptomech se dozvíte v eBOOKu, který je součástí Programu RESTART). Nemějte strach, symptomy jsou součástí očisty organismu a **nejsou vedlejším účinkem. Jsou zkrátka žádoucí a znamením správné detoxikace.**

**Nicméně tyto symptomy by měly rychle pominout a neměli by narušit váš běžný den.** Vnímejte a poslouchajte své tělo, pokud je potřeba zvolněte a dopřejte si odpočinek.

## OBECNÁ UKÁZKA RESTARTU DEN ZA DNEM

**1 den:** nárůst energie, pocit lehkosti, zvýšené vnímání, pocit čistoty. V odpoledních hodinách mohou přijít první symptomy detoxikace (např. bolest hlavy, únava – vše je individuální)

**2 den:** pocit zvýšeného vnímání zejména při práci nebo mezi lidmi, více energie, ale na druhou stranu náročnější průběh detoxikace, zejména v odpoledních hodinách opět příchod symptomů (mírná bolest hlavy, únava). Doporučujeme si naplánovat spánek na dřívější hodinu.

**3 den:** pocit lehkosti, čistoty, osvěžení, jasnější vnímání, nárůst energie

**4 den:** podobné, jako den 2

**5 den a další dny:** podobné, jako u dne 3

*Vše je však individuální a je třeba poslouchat své tělo a vnímat, jak na mě vše působí. Nikdy vám nezaručíme, jak přesně se budete v průběhu, nebo po skončení Programu cítit.*



# PROGRAM RESTART – JAK TO FUNGUJE

Celodennímu, ať už **1 dennímu**, **3 dennímu** či **5 dennímu** půstu na šťávách by měl předcházet lehký a vyvážený jídelníček s dostatkem tekutin, ovoce a zeleniny. Přechod na tekutiny bude snadnější a mnohem účinnější. Platí pravidlo, že kolik dnů „půstujete“ na šťávách, stejný počet dnů se připravujete a také provádíte návrat na vaši běžnou stravu. **Proto si dobře rozmyslete a naplánujte, kdy bude pro vás nejvhodnější doba provést Program RESTART.**



## 1 DENNÍ PROGRAM

Počet dnů přípravy	Počet dnů na šťávách	Počet dnů návratu
1 DEN	1 DEN	1 DEN

➡ Získáte 3 DNY, kdy se regenerujete

## 3 DENNÍ PROGRAM

Počet dnů přípravy	Počet dnů na šťávách	Počet dnů návratu
3 DNY	3 DNY	3 DNY

➡ Získáte 9 DNÍ, kdy se regenerujete

## 5 DENNÍ PROGRAM

Počet dnů přípravy	Počet dnů na šťávách	Počet dnů návratu
5 DNŮ	5 DNŮ	5 DNŮ

➡ Získáte 15 DNÍ, kdy se regenerujete



## **Jak je z předchozí tabulky zřejmé, Program RESTART se ve své podstatě skládá ze tří částí.**

První fázi budeme nazývat „**přípravnou**“, druhou fází je půst na šťávách bez jakéhokoliv jídla a třetí fáze je „**návratová**“. Tím, že se na půst na šťávách **připravíte**, očistíte střeva, propláchnete játra, ledviny a vyladíte tělo na půst.

### **1) Přípravná fáze**

Ideálně zařadte do vašeho jídelníčku co nejvíce ovoce, zeleniny a přirozené rostlinné stravy. Snažte se minimalizovat konzumaci živočišných produktů, mléčných výrobků nebo produktů s obsahem lepku.

### **2) Během půstu na šťávách**

Díky nedodání vlákniny dochází k odlehčení celého zažívacího ústrojí a nižšímu příjmu kalorických hodnot pro naše tělo. Dochází nejen k detoxikaci, ale i k silné obnově buněk. Ovocné a zeleninové šťávy jsou velmi užitečné pro organismus. Doporučujeme je zařadit do Vašeho běžného jídelníčku každý den. Můžete si je pak pravidelně připravovat doma nebo využít již předem sestavených šťáv, které zakoupíte na našem eShopu. Ušetří vám nejen čas, ale také zaručí, že budete mít vaše oblíbené šťávy čerstvé, v té nejlepší kvalitě a vždy po ruce.

### **3) Návratová fáze**

Návrat k běžné stravě je stejně důležitá jako přípravná fáze a i samotné pití šťáv. Zanedbání této fáze nebo úplně ignorování, vede k nedokonalým výsledkům detoxikace. K normální stravě byste se měli vracet ideálně pomocí čerstvých šťáv, čerstvého ovoce, zeleniny a zeleniny připravované na páře. Vyhnout byste se měli rozhodně živočišným bílkovinám a tukům, které jsou náročné na trávení.

## **DŮLEŽITÉ:**

Jakmile vstoupíte do našeho **Programu RESTART**, obdržíte detailněji rozepsané informace o tom, co dělat před, během a po Programu. Získáte také dodatečné informace a rady, jak zlepšit a podpořit svůj zdravý životní styl dlouhodobě. Rady se netýkají pouze způsobu stravování, ale také dalších technik, které podpoří vaše zdraví. Aplikujte je během Programu. Neusněte na vavřínech a zařadte je i po skončení celé kúry. Věděli jste, že vytvoření návyku trvá 21 dnů? Poté se jakákoliv činnost stane automatickou součástí vašeho života.

**Tak jdeme na to, uvidíme se v Programu !**



# ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

## **1. Proč se Program jmenuje RESTART?**

RESTART je způsob odstranění toxického nepořádku z našeho systému. Dokonce i přesto, že si dáváte pozor na průmyslově zpracovaná jídla a nápoje. Stres a znečištěné prostředí působí stejnou neplechu jako špatné stravování. **Program RESTART odplaví toxiny, které se hromadí uvnitř našeho těla v průběhu času, zlepší trávení a nastartuje obnovitelné zdroje vaší energie.** To může také ovlivnit aktuální stravovací návyky, tam kde je prostor pro zlepšení. Program RESTART je zkrátka skvělý způsob, jak dát svému tělu a hektickému životnímu stylu pauzu a začít od nuly.

## **2. Jak často bych měl/a provádět Program RESTART?**

Odpověď na tuto otázku je zcela individuální. Někteří mají potřebu provádět RESTART jednou měsíčně a někteří jsou zvyklí to provádět jednou týdně, tak aby se cítili co nejlépe. Jiní upřednostňují jednou za sezónu nebo jednou za rok. Opakované pokusy vám pomohou určit, co je správné pro vás. Důležité je vnímat jak se cítíte. Jedině vy sami to dokážete poznat. Nicméně v případě 1 denního balíčku se doporučuje provádět kůru **1x – 4x za měsíc pro požadovaný efekt.** V případě 3 denního Programu stačí **1x – 2x za měsíc.** 5 denní Program je Program pro pokročilé a u něj je optimální frekvence **1x za 1 až 2 měsíce.** Pokud si však stále nevíte rady, náš tým sestavený z expertů je tady pro vás, aby vám poskytl dostatek informací a pomocnou ruku. Neváhejte se na nás v případě jakýchkoli dotazů a nejasností obrátit.

## **3. Má jeden den na štávách (1 denní Program RESTART) vůbec smysl?**

Samozřejmě – představte si, jak se cítíte, když si dopřejete prodloužený víkend volna. Jeden přidání den volna vám pomůže více se zrelaxovat a dobít "baterky". A kdybyste to takhle aplikovali například každý týden, nebo měsíc? = Mít 1 denní Program 1x týdně nebo 1x měsíčně na pravidelné bázi má obrovskou Už 1 den štávového půstu přináší výrazné benefity pro náš organismus. Tato metoda byla užívána na východě po staletí, používaná jako rychlá strategie k obnovení sil, podpoření imunitního systému a mentální čistoty. Už při jednodenním půstu, kdy nekonzumujeme celé potraviny se část enzymů, která pracuje v žaludku přesídí do krevního oběhu a střev, kde zaútočí na toxiny, škodlivé látky a zaměří se na obnovu starých a poškozených buněk.



#### **4. Jak se mám na Program připravit?**

Doporučujeme se na Program připravit tak, že z jídelníčku začnete **postupně vyřazovat zpracované potraviny, mouku, cukr, alkohol, kávu, cigarety (pokud je to pro vás možné), mléčné výrobky a maso**. Zní to drasticky, ale čím více práce uděláte před tím, než začnete s RESTARTováním, tím větší budete mít výsledky. Pijte hodně vody, začněte zavádět **pítí čerstvých ovocný a zeleninových šťáv do vašeho každodenního jídelníčku** (doporučujeme hlavně zelené). Čerstvá zelenina by se měla stát součástí každého jídla. Zajímavé recepty, které jsou plné pouze rostlinných surovin, můžete najít také v eBOOKu, který zasíláme po obdržení vaší objednávky, na stránkách našeho blogu nebo na **rawmanrawoman.com**. Podrobný návod, který je součástí eBOOKu dále obsahuje účinné rady pro lepší ráno a dobré zdraví, seznam jídel, které jsou pro naše tělo vhodné a kterých bychom se měli vyvarovat, ukázkový jídelníček, recepty, jak pečovat o zažívací soustavu a informace o pohybu.

#### **5. Můžu v průběhu RESTART Programu normálně cvičit?**

Ano, je důležité zůstat v pohybu v průběhu celého Programu, protože to **pomáhá při odstraňování toxinů**. Budte ovšem na sebe opatrní. Můžete zjistit, že máte velké množství energie, proto je důležité to brát s rezervou a nepřehánět to. Doporučujeme plavání, běhání, chůzi, středně náročné kardio nebo fitness cvičení, jógu a pilates. Udělejte si svůj RESTART den pohodlný, tak **aby vás to bavilo a uspokojilo vaše potřeby**.

#### **6. Je normální, že nechodím v průběhu očisty / Programu na záchod?**

Paradoxně si většina lidí myslí, že takový šťávosvý půst je lidově řečeno "prožene". Zácpa je však u lidí, kteří provádějí očistu organismu poměrně běžná. Je to proto, že když méně jíme, trávicí systém přirozeně v našem organismu zpomalí. Střeva se při očištění mohou mírně zacpat díky přebytečnému odpadu, kterého se snažíme zbavit. Je velmi důležité, abychom střeva "rozhýbali", protože jinak může dojít k reabsorbci toxinů zpět do našeho krevního oběhu. Tím se může zvýšit riziko prodělání silnějších detoxikačních symptom, I po Programu RESTART. Níže uvedené praktiky by vám v tomto případě mohli pomoci:

- přidejte si chia semínka do vaší šťávy (přiložené ke každému Programu RESTART)
- lehce si zacvičte (jóga, chůze, běh, trampolíně)
- uvařte si očištný čaj, který pomůže střeva aktivovat
- zvažte klasický klystýr (viz. přiložený eBOOK kapitola o vnitřní hygieně)
- zkuste zkonsumovat 2 lžičky olivového nebo ricinového oleje ihned po vypití mátového čaje s citrónem (doporučujeme se připravit na potřebu jít na záchod). Tato



kombinace vám může způsobit menší nevolnost, nicméně pomůže vám projít celým traktem a přimět blokována střeva k pohybu.

## **7. Můžu kouřit cigarety a mít alkohol během Programu?**

Obáváme se, že ne.

## **8. Jsou v Programu negativa, o kterých bych měl/a vědět?**

Víme, že být jeden nebo více dnů bez pevné stravy může být skličující myšlenka. Děláte velkou změnu ve svém jídelníčku, proto jakákoliv obava, kterou můžete cítit na začátku je úplně v pořádku. Domníváme se však, že to bude mnohem snazší a zábavnější, než jsou vaše obavy. Program je navržen, tak abyste po celou dobu měli dostatečný příjem živin, které vaše tělo potřebuje a to vše v lahodném a pohodlném formátu. **Naším cílem je nabídnout vám bezbolestnou a prospěšnou zkušenost.** Pokud se na Program připravíte dle doporučeného návodu, který vám zašleme, podpoříte tím účinky Programu RESTART a můžete zmírnit detoxikační příznaky, které mohou nastat v důsledku intenzivní očisty a to mohou být například: mírné bolesti hlavy, mírné závratě, zjitřené emoce, bolesti kloubů, bolest ve starých jizvách, průjem, praskání kůže v místech, kde jsou ložiska toxinů, ... tomu se říká léčebná krize. Chceme však upozornit, že výše uvedené **detoxikační příznaky jsou přirozenou reakcí vašeho těla a závisí na míře vaši toxicity.**

## **9. Jaká zlepšení mohu po ukončení Programu RESTART očekávat?**

- zvýšení energie – je mnohokrát dynamičtější a dramatičtější
- hlubší dýchání (větší kapacita plic)
- lepší čich, chuť a sluch
- posílení oslabených oblastí
- šedivé vlasy začnou získávat přirozenou barvu
- kůže se začne napínat a zjemňovat
- bystré myšlení
- lepší paměť
- hladina krevního cukru se normalizuje
- krevní tlak se znormalizuje
- Lepší vztah k přírodě
- Pocit štěstí, radosti a pohody
- zmizí kožní defekty (pupínky, vyrážky, ...)
- lepší se peristaltika střev
- vrátí se zdraví a vitalita





-obrácení procesu „stárnutí“

-a to není zdaleka všechno...

Takže je jen na vás, pokud si chcete vybrat průměrné zdraví nebo vynikající zdraví?

### **10. Co když se budu potřebovat na něco zeptat během Programu?**

Jsme tady pro vás! V záložce **KONTAKT** naleznete vše potřebné k tomu, abyste se s námi mohli kdykoli spojit, budeme vám k dispozici!

**V případě, že jste v otázkách a odpovědích nenašli to, co jste hledali,  
neváhejte se na nás obrátit na - [info@blackkale.cz](mailto:info@blackkale.cz).**

**Rádi pomůžeme !**

