MŌDERE®
5DENNÍ
OČISTA

5DENNÍ OČISTA MODERE

CO OČEKÁVAT?

Rychlá a účinná očista jednou za čas představuje skvělý způsob, jak restartovat metabolismus a získat energii, podpořit trávení, zlepšit výživu a mít zářivý vzhled. Tuto očistu lze provést samostatně pro rychlé povzbuzení nebo může být skvělým způsobem, jak zahájit nebo znovu zahájit svou cestu k tělesné transformaci. Pětidenní očista zahrnuje výběr čistých, vědecky podložených produktů, pětidenního průvodce stravováním a několik tipů a triků, jak z této zkušenosti vytěžit maximum.

Můžete očekávat:

- **Zvýšení energie bez kofeinu**
- **Vyvážené trávení**
- **Zářivý vzhled**
- **Potenciální snížení hmotnosti**

Začněme

KROK 1 Vyberte si kolekci

KROK 2 Projděte si jídelníček a průvodce potravinami a porcemi

KROK 3 Nechte se inspirovat našimi nápady na recepty

KROK 4 Sledujte své výsledky!

5DENNÍ OČISTA MODERE

VYBERTE SI KOLEKCI

5DENNÍ OČISTA **CLASSIC**

Ta, kterou to všechno začalo.
Prokázané výsledky.

5DENNÍ OČISTA **PLUS**

Větší síla. Optimalizovaná
střevní rovnováha.

5DENNÍ OČISTA **EXTRA**

Dokonalá očista. Maximální
nutriční podpora.

5DENNÍ OČISTA MODERE

PRODUKTY OBSAŽENÉ VE VŠECH KOLEKCÍCH

•Modere Aloe Vera: Toto je ideální společník pro dobré zažívání, který udrží vaše zažívání po celou dobu očisty v chodu. Nejen, že vám díky směsi čistého gelu z aloe vera, rostlinných čajových výtažků, medu a hrušky dodá pocit rovnováhy a zajistí pravidelnost, ale také vám díky elektrolytům poskytne hydrataci a pomůže posílit vaši imunitu.

Užívejte 30ml dávku Aloe Vera 3x denně.*

• Modere Mineral Solutions: Během 5denní očisty je třeba dbát na doplňování základních minerálních látek. Tato iontová suspenze obsahuje směs základních minerálních látek a vitamínů skupiny B a také aminokyseliny a fytochemikálie, které vaše tělo snadno stráví a které posilují váš organismus.

Každé ráno si jednoduše dejte 15ml dávku*.

• Modere Axis™ PhytoGreens: Toto je vaše zelená. Produkt, který vám pomůže dosáhnout vašich cílů týkajících se zeleniny. Obsahuje jedny z nejúčinnějších zelených složek na světě. Obsahuje 9 vysoce biologicky dostupných a koncentrovaných bioaktivních složek, včetně mořské a listové zeleniny, které po celou dobu očisty podpoří vaši výživu.

Užívejte jej odpoledne jako svačinu. Jednoduše rozmíchejte 1 vrchovatou lžičku (4 g) ve 200 ml vody.

* Konkrétní „dobu užívání“ najdete v jídelníčku
Další informace o jednotlivých produktech naleznete na adrese modere.eu

5DENNÍ OČISTA MODERE

ROZDÍLY MEZI KOLEKCEMI

5DENNÍ OČISTA **CLASSIC**

• Modere Protozymes:
Toto jsou přátelské bakterie, které udržují vaše střeva v dobré náladě. Každá kapsle obsahuje přibližně 2,88 miliard živých buněk, které pomáhají vytlačit škodlivé bakterie z trávicího traktu a obnovit rovnováhu ve střevech.

Užívejte jednu kapsli ráno a jednu večer.*

5DENNÍ OČISTA **PLUS**

• Modere Axis™ TreBiotic:
Vylepšete své přátelské bakterie o tuto zásobárnu energie, která v jedné dávce obsahuje 10 miliard buněk. Microbiome Matrix™ obsahuje 3 pečlivě prozkoumané kmeny bakterií odolných vůči kyselinám, dále GOS, zdroj potravy, kterou přátelské bakterie potřebují k přežití, a také EpiCor®, fermentát z plnohodnotných potravin

Stačí jedna odměrka tohoto jedinečného přípravku a 200 ml vody ráno nebo večer*.

5DENNÍ OČISTA **EXTRA**

• Modere Axis™ PhytoReds:
Přidejte v rámci své očisty k PhytoGreens také PhytoReds. Tento produkt obsahuje 13 vysoce biologicky dostupných a koncentrovaných bioaktivních superpotravin, včetně účinných druhů zeleniny a ovoce, které podporují vaše zdraví a poskytují vyváženou stravu.

Rozmíchejte 1 odměrku PhytoReds spolu s 1 odměrkou PhytoGreens ve 200 ml vody a získejte lahodnou a výživnou odpolední svačinu*

* Konkrétní „dobu užívání“ najdete v jídelníčku
Další informace o jednotlivých produktech naleznete na adrese modere.eu

5DENNÍ OČISTA MODERE

DOPORUČENÝ JÍDELNÍČEK

Jídelníček pro 5denní očistu zahrnuje první den částečného půstu, po kterém následují 4 dny jídel s vysokým obsahem bílkovin / nízkým obsahem sacharidů v kombinaci s výživovými doplňky Modere, které nastartují váš metabolismus. V závislosti na zvolené kolekci dbejte na to, abyste užívali doplňky stravy v doporučených časech a v souladu s pokyny k užívání. Použijte průvodce potravinami a porcemi a nápady na jídla, které najdete na několika následujících stránkách, a nechte se inspirovat, jak přizpůsobit jídelníček svým vlastním chutím a preferencím.

	Den 1		Dny 2 - 4		Den 5	
06:00 - 08:00		**Pití:** Voda nebo bylinkový čaj		**Jídlo:** Bílkoviny, sacharidy, zelenina		**Jídlo:** Bílkoviny a tuky
09:00 - 11:00	Protozymes Axis TreBiotic	**Berte:** 15ml Mineral solutions 1 x Protozymes nebo 1x Axis TreBiotic	Protozymes Axis TreBiotic	**Svačina:** Ovoce **Berte:** 15ml Mineral solutions 1 x Protozymes nebo 1x Axis TreBiotic	Protozymes Axis TreBiotic	**Svačina:** Zelenina a tuky **Berte:** 15ml Mineral solutions 1 x Protozymes nebo 1x Axis TreBiotic
12:00 - 14:00	Aloe Vera	**Pití:** Voda nebo bylinkový čaj **Berte:** 30ml Aloe Vera	Aloe Vera	**Jídlo:** Bílkoviny a tuky **Berte:** 30ml Aloe Vera	Aloe Vera	**Jídlo:** Bílkoviny a zelenina **Berte:** 30ml Aloe Vera
15:00 - 16:00	PhytoGreens PhytoReds	**Berte:** PhytoGreens (+ PhytoReds) nápoj	PhytoGreens PhytoReds	**Svačina:** Bílkoviny **Berte:** PhytoGreens (+ PhytoReds) nápoj	PhytoGreens PhytoReds	**Svačina:** Bílkoviny **Berte:** PhytoGreens (+ PhytoReds) nápoj
17:00 - 19:00	Aloe Vera	**Jídlo:** Bílkoviny, zelenina, tuky **Berte:** 30ml Aloe Vera	Aloe Vera	**Jídlo:** Bílkoviny a zelenina **Berte:** 30ml Aloe Vera	Aloe Vera	**Jídlo:** Bílkoviny a zelenina **Berte:** 30ml Aloe Vera
Před spaním	Protozymes Axis TreBiotic	**Pití:** Čaj bez teinu nebo bylinkový čaj **Berte:** 30ml Aloe Vera 1 x Protozymes nebo 1x Axis TreBiotic	Protozymes Axis TreBiotic	**Pití:** Čaj bez teinu nebo bylinkový čaj **Berte:** 30ml Aloe Vera 1 x Protozymes nebo 1x Axis TreBiotic	Protozymes Axis TreBiotic	**Pití:** Čaj bez teinu nebo bylinkový čaj **Berte:** 30ml Aloe Vera 1 x Protozymes nebo 1x Axis TreBiotic
Po celý den	Vypijte alespoň 1,5L neoslazených tekutin během dne (voda, bylinkový čaj ...)					

Protozymes
(5denní očista Classic): Užívejte dvakrát denně, ráno a večer.

Axis TreBiotic
(5denní očista Plus a Extra): užívejte pouze jednou denně, buď ráno, nebo večer.

Axis PhytoReds
((5denní očista Extra): Smíchejte Axis PhytoReds s PhytoGreens.

* Konkrétní „dobu užívání" najdete v jídelníčku
Další informace o jednotlivých produktech naleznete na adrese modere.eu

5DENNÍ OČISTA MODERE

PRŮVODCE POTRAVINAMI A PORCEMI

BÍLKOVINY	SACHARIDY			TUKY	
BÍLKOVINY	ZELENINA	SACHARIDY	OVOCE	OLEJE	OSTATNÍ
RYBY: Halibut Treska Losos Tuňák Krevety Tilapie **MASO:** Kuřecí prsa Mleté krůtí Mleté hovězí Vaječné bílky Řecký jogurt Sýr Cottage	Špenát Okurka Salát Celer Pórek Jarní cibulka Ředkvičky Kapusta Mangold Chřest Zelené fazolky Mrkev Papriky Cibule Zelí Rajčata Květák Houby Hrášek Pastinák Červená řepa Brokolice Růžičková kapusta Artyčoky	**Tepelně upravené** Červené brambory Sladké brambory Hnědá rýže Quinoa Fazole (všechny druhy) Čočka Cizrna **Syrové** Ovesné vločky	Pomeranč Hruška Jablko Ostružiny Kiwi Sušené švestky Hrozny Jahody Maliny Ostružiny Grapefruit Guava Nektarinky Broskve Třešně Švestky Banány	Olivy Kokos Hroznová semínka Vlašské ořechy Mandle Konopí	Ořechy (nepražené a nesolené) Kešu Mandle Ořechové máslo (přírodní, bez přidaného cukru) Arašídy Kešu Mandle Slunečnice Avokádo

Doplňky:
- Omáčky nebo dresinky s maximálním obsahem 25 kcal
- Sprej na pánve pro přípravu
- Čerstvý citrón

Pro každé jídlo si vyberte ingredience v požadované kategorii potravin, dodržujte doporučenou velikost porce a připravte si jídlo na míru.

5DENNÍ OČISTA MODERE

NÁPADY NA JÍDLA

Jídla obsahující bílkoviny, zeleninu a tuky

(Pouze den 1)

- Steak z lososa + salát ze zelených fazolek s dresinkem z oleje z vlašských ořechů
- Kuřecí prsa + rajčata a chřest připravované na páře s olivovým a sezamovým olejem
- Omeleta z vaječných bílků a špenátu připravovaná na olivovém oleji
- Míchané tofu se špenátem, připravované na olivovém oleji (V)

Jídla obsahující bílkoviny, sacharidy a zeleninu

(Pouze dny 2-4)

- Sladké brambory s brokolicí a treskou pečené v troubě ve fólii (papilotě)
- Kuřecí prsa připravovaná na páře s quinoou a chřestem
- Míchaný salát (hlávkový salát, okurka, rajčata, červená řepa...) s čočkou a sýrem cottage (V)
- Pečený pastinák a mrkev s hnědou rýží a dresinkem z řeckého jogurtu (V)

5DENNÍ OČISTA MODERE

NÁPADY NA JÍDLA

Jídla obsahující bílkoviny a tuky

(Dny 2-5)

• Míchaná vajíčka (V)

• Kuřecí prsa na způsob „Satay“ (dušené proužky kuřecího masa polité rozpuštěným arašídovým máslem)

• Řecký jogurt s drcenými mandlemi a kešu

• Sýr Cottage s avokádem (V)

• Krevety s citronem na pikantním kokosovém oleji

Jídla obsahující bílkoviny a zeleninu

(Dny 2-5)

• Závitky z hlávkového salátu plněné mletým krůtím nebo hovězím masem a paprikami

• Smažená ryba s brokolicí, mrkví a zelenými fazolkami

• Omeleta z bílků s houbami a rajčaty (V)

• Pečená zelenina s jogurtovým dresinkem (V)

• Salát z pečených kuřecích prsou (okurka, salát, celer, kapusta...)

SLEDUJTE SVÉ VÝSLEDKY

Proč nevést záznamy o změnách, kterých si všimnete v průběhu následujících 5 dní? Níže je uveden nástroj pro sledování těchto změn, který můžete použít.
Celková pohoda: Sledujte své chutě během dne – máte chuť na svačinu nebo se těšíte na další jídlo? Jaký je váš pocit hladu a sytosti před jídlem a během něj?

A co vaše hladina energie, pociťujete v průběhu dne více nebo méně energie? Proč také nesledovat náladu? Změnila se mezi 1. a 5. dnem?
Fyzické změny: Cítíte se večer nebo po jídle méně nafouklí? Je vám volnější oblečení?
Pořiďte snímek před a po, abyste zjistili skutečné výsledky.

	PŘÍKLAD		DEN 1		DEN 2		DEN 3		DEN 4		DEN 5	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Nálada	☺	😑										
Energie	-	+										
Chutě	+	-										
Pocit sytosti	-	+										
Nadýmání	+	-										
Hmotnost	**65 kg**											
Míry	**Pas: 95 cm**											
Jiné...	**Stehno: 50 cm**											

Co bude dál?

Gratulujeme! Dospěli jste ke konci své 5denní očisty Modere!
Ale co dál?
To vše závisí na vašich osobních cílech.
Který z nich je ten váš?

1 Mým cílem je pokračovat v transformaci mého těla pomocí programu regulace tělesné hmotnosti

Vydejte se na další část své cesty k regulaci tělesné hmotnosti s naším programem **Body Transformation System Programme**. Obsahuje výživový plán, recepty, fitness postupy, nástroje pro sledování a naši exkluzivní kolekci vědecky navržených produktů, které podporují energetický výdej, podporují regulaci hmotnosti, metabolismus tuků a pomáhají játrům čistit tělo** pro jeho celkovou transformaci.

2 Chci i nadále každý den optimalizovat své zdraví

Optimální výživa může pro každého znamenat něco jiného, proto nabízíme řadu různých výživových produktů, ze kterých si můžete vybrat a vytvořit si základní výživový balíček, který nejlépe vyhovuje vašemu životnímu stylu a cílům v oblasti zdraví. Přejděte do našeho **průvodce optimální výživou** a vyberte si z produktů obsahujících vitamíny a minerální látky, esenciální mastné kyseliny, antioxidanty, vlákninu nebo produktů zaměřených na další problémy. Své zdraví máte ve svých rukou!

3 Jsem spokojen/a se svými výsledky a chci tuto očistu pravidelně opakovat

Pětidenní očista není jednorázová záležitost. Přemýšlejte o tom, že byste ji začleňovali do své rutiny pravidelně. Jednou měsíčně, jednou za čtvrt roku. Podle toho, co bude vyhovovat vašim cílům.

MŌDERE® Life by Design

Nejste si jisti, která možnost je pro vás ta pravá?
Obraťte se na svého zástupce Modere nebo navštivte stránky
modere.eu