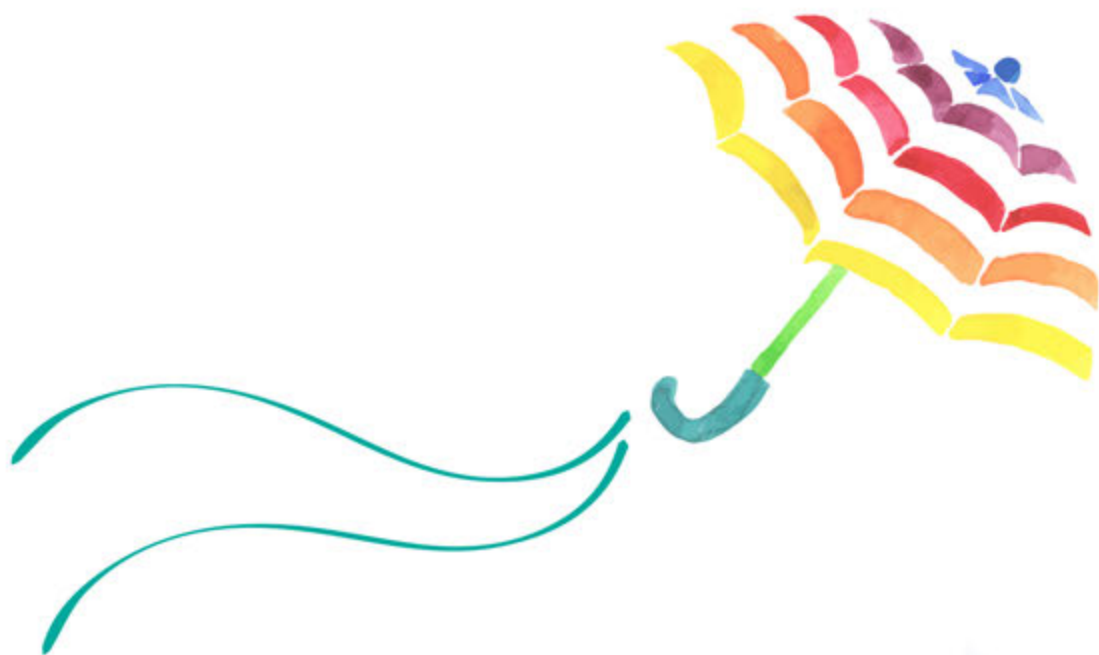


La Garone

ЖИТЕН
РЕЖИМ

12.02.-21.02.20





*Житният режим презиства и извисява човека
физически и духовно
преди пролетната енергия да е пробудила
силите на природата за нов живот.
Узгиства тялото от утайките и наслояванията,
натрупани от по-тежките храни
през зимните месеци.*

КАКВО Е ЖИТЕН РЕЖИМ И ЗАЩО СЕ ПРАВИ?

След дългата зима тялото ни се нуждае от прилив на свежест, за да посрещне пролетта с нови сили.

Поредицата от празници, съпроводени с обилни трапези и обездвижване, водят след себе си понатрупани килограми и липса на енергия.

Малко преди природата да запозне да се пробужда, учителят **Нетър Дънов** препоръчва следването на **10 дневен режим**, който да активира жизнените сили след дългата зима. Спазването му е лесно и не изисква особена подготовка, но задължително условие е да сте абсолютно здрави и при най-малко съмнение за състоянието си да се консултирате с лекар.



ЗАЩО ЛИМЕЦ?

Това легендарно житно растение е отглеждано по нашите земи още от времето на траките и носи енергийния заряд на предците ни.

Еднозърнестият лемец е съхранил структурата си през годините и не се повлиява от генни модификации и обработки. Не се поддава на торене и, от своя страна, обогатява почвата, в която расте.

По хранителни качества лемецът е отлигник в сравнение с меката пшеница, защото съдържа:

- под 2% глутен
- полезни фибри
- витамините E, B1, B3, B6
- минералите цинк, магнезий, манган, желязо и фосфор
- растителни протеини

Счита се, че дребната пшеница е една от най-здравословните храни, тъй като покълналите зърна са носители на готови за усвояване витамини, ензими и минерали, а съдържанието на глутен е минимално.



КАК СЕ ПРАВИ?



Вечерта преди режима измийте и нахиснете 100 г лимец, La Garone в 1 литър вряла вода и оставете в плътно затворен термос за цялата нощ. На сутринта разпределете лимеца на три порции и консумирайте, като дъвчете много добре зрънциата - поне по 100 пъти. Повторете процедурата и през останалите дни от режима.

Допълнително може да хапвате до три ябълки, до девет ореха и до три лъжици тист пчелен мед на ден, разпределяйки ги равномерно в рамките на деня.



Препоръчваме да поемате достатъчно количество тиста изворна вода - поне 1,5 – 2 литра дневно.

КОГА И КОЛКО ВРЕМЕ?

Започнете житния режим на 12.02. и приключете на 21.02.20.

Не е задължително да спазвате точни дати,
но трябва да синхронизирате следването му
с пробуждането на природата и идването на пролетта.

Урепоръжителното време за режима е 10 дни.



СПИСЪК С ПРОДУКТИ

за един ден



100 Г ЛИМЕЦ



9 ОРЕХА



3 ЛЪЖИЦИ МЕД



3 ЯБЪЛКИ

КАК ДА ПРИКЛЮЧИМ РЕЖИМА?

*След като завършите успешно десетте дни на житния режим, се препоръчва плавно захранване с т. нар. "ангелска супа".
Приготвянето ѝ е лесно, а вкусът ѝ ще ви се стори неповторим.*

*Насладете се на сеплата и елегантна рецепта:
Сварете 3 картофа в 1,5 литра вряща вода за 30-40 минути, накрая леко посолете и обкусете с няколко стръка пресен магданоз.*



ЖИТЕН РЕЖИМ 2020

Вземи промо 3+1 лимец La Garone.

Количество, достатъчно за целия режим.



Промоцията предоставя 4 бр. лимец La Garone на цената на 3, поръчани в периода 20.01.20 - 20.02.20 от официалния онлайн магазин на La Garone.



Отстъпката не може да се комбинира с други промоции.



www.lagarone.eu