

Korespondence v rámci "Týdne zdravého stravování s následkem hubnutí"

12.3-18.3.2017

11.3.2017:

Zdravím všechny spoluúčastníky našeho očištně-hubnoucího zeleného týdne!

Začínáme již zítra. Tak se jděte ještě honem najíst

Ted' vážně - přeji nám všem pevnou vůli!

A kdo do toho jde s námi poprvé, nebojte, hlad nebývá. Je ale potřeba trochu krotit chutě...

Ještě jednou shrnuji podmínky:

- budeme jíst převážně zelené potraviny v dávkování doporučeném MUDr. Lacinou tj. 80 chlorell nebo 8 lžiček ječmene v průběhu dne nebo jakákoliv kombinace např. 40 chlorell a 4 lžičky ječmene nebo 60 chlorell a 2 lžičky ječmene

- povoleno je 1 normální jídlo denně - např. oběd.

- po celou dobu je třeba hodně pít neperlivou vodu

- doporučuji úplně vynechat alkohol a kávu.

A pokud chcete znát výsledky, doporučuji se na začátku změřit (hlavně pas, boky, stehno), má to mnohem lepší vypovídací hodnotu než vážení.

Své postřehy či dotazy klidně piště ostatním - stačí odpovědět všem na tento e-mail.

Užijte si to a ať se splní Vaše očekávání!

Marcela

13. 3.2017:

Zdravím spoluhubnoucí,

tak máme první den za sebou.

(A myslím, že je to jeden z nejhorších, protože víkendy doma jsou nejtěžší).

Psala jsem si s kamarádkou Janou o tom, že mám chuť na kafe a že se nad sebou budu muset v tomto směru zamyslet. A ta mi poslala:

"Kafař nejsem, piju občas na chuť, takže problem nemam, ale ty ho mas rada, to vim;-)

Ovsem mame dnes oslavu, tak budu statecna, dam si obed a finito."

To opravdu obdivuju.

A doufám, že jste také odolaly svodům :-)

A myslíte, že je možný, že už dnes ráno jsem lépe dopnula džíný?

(No mám změřeno, takže uvidím v sobotu)...

Krásný den, Marcela

P.S. Pokud máte nějaké postřehy, odpovězte všem na tento e-mail.

Ahoj holky,

moc vás všechny zdravím. Včera jsem ještě jedla normálně, měla jsem pocit, že mám začít tou půlnocí. Dneska to zatím probíhá v pohodě, uvidíme večer...

Do hubnutí jsem se pustila, protože už jsem zhubnout potřebovala - včera jsem měla na váze 77kg a také jsem vyslyšela volání mého těla po očistě. Připadalo mi, že už dlouho jsem dostávala signály, že mám změnit stravu. A ještě navíc to pro mě úplně nádherně vyšlo - jsem učitelka a tento týden mám prázdniny. Tak se můžu víc věnovat sama sobě...

Docela už se na to hubnutí těším, jestli má člověk víc energie, to je fajn. V poslední době jsem měla takové dost velké propady, cítila jsem se hodně vyčerpaná...Tak se těším na změnu :-)

Zatím ahoj, Eva

Zdravím všechny odvážné!

Včera jsem začala ještě snídání, ale pak odolala celý den, a to také i přes rodinnou oslavu s mnoha lákadly.

Hlad jsem neměla, bohužel k večeru se dostavila bolest hlavy a při snaze to zahnat ještě spoustou vody, jsem nakonec zvracela. Jedno pozitivum - opravdu téměř neutrální voda s chlorellou :-)

Neubráníla jsem se ale ani léku, protože takovouto bolest prostě nezaspím, ta sama nepřejde.

Zvládl to však synkův panadol čípek :-)

Dnes jsem měla obídek a snad už bude hlava v pohodě.

Držím všem, a to i sobě, pěsti.

Sice nepotřebuji příliš zhubnout, ale potřebovala bych pořádnou očistu, stále mám nějaký ekzém na noze a ráda bych viděla nějakou spojitost s hučením v uších a zákalcích v oku, na který oční doktor nedoporučil nic, kromě wobenzymu, že by mohl pomoci :-)

Eliška

Ahoj všem statečným;-)

muj první den byl fajn, i přes zminenou oslavu;-)

Dala jsem si sice víc ječmene(6 lzicek-dávám si do sklenice 2 lz.), chlorelly 40 a v poho. K večeru mi krucelo v brisku, tak jsem si udelala zazvorový čaj a bylo:-)

Rekla jsem si, že se vazit a merit nebudu, až za týden (jako Marcelka), ale fakt je, že člověk rychle oplaskne (proto ty dziny Marcel;-)

Kazdopadne je mi moc dobre a citim vic energie. Mam zelene hubnuti uz jednou za sebou a dokonce i detox pobyt pouze na tekute strave, takže to znam a o účincích nepochybují.

Sluníčko nám svítí a my místo jarní deprese budeme plné energie, zdravé, krásné.. a ten, kdo neverí, že to jde, ať si chyti kocoura;-))

Tak se držte devcata!

Preji všem krásný a úspěšný týden.

Packo Jana

Tak to budu raději hubnout takhle než chytat kocoura...

Ikdyž kdyby utíkal dost rychle, tak by to taky mohlo fungovat :-)

Marcela

Zdravím a vítám mezi námi další 3 přihlášené :-)

Naši předchozí komunikaci najdete níže v tomto e-mailu.

Jinak já se musím pochválit - **dnes jsem další den zvládla bez káféčka.** Byla jsem na obědě s kamarádkou a chvíli jsem si zahrávala s výmluvou, že to káfé je přece součástí oběda, který je povolený. Ale vydržela jsem. Vzhledem k mé chuti na káfé jsem se opravdu rozhodla, že si dokážu, že týden bez něj zvládnu a až skončím, budu si dávat jen 1 denně. Prostě se nehodlám nechat ovládat :-)

Jo a mám ještě 1 postřeh - zjistila jsem, že mi až tak nevádí půst, ale jsem nějak líná jít si namíchat ječmen víckrát za den. A představte si, že od včerejška můj 6-letý syn Adámek chce po mě ječmen i několikrát přes den. No a když ho míchám jemu, namíchám samozřejmě i sobě. Jak to ví???

A jak to dnes šlo Vám?

Mějte se moc fajn,

Marcela

P.S. Doufám, že Elišky zvracení je jen shoda náhod a ne reakce na zelenou očistu!!!

16.3.2017:

Krásné odpoledne děvčata,

hlad by se dal vydržet, ale ta mlsná!!!!!! Já mám zelenáčů hodně a jídla minimálně, asi dvakrát jsem měla zobnuto 2x denně nějakýchto pokrmů. **Cítím se dobře, i když probíhá nějaké to čištění.** Trochu bolí hlava a mám víc rýmu. Zhubla jsem už 1,5 kg a mám z toho radost. Manžel, který bojuje s námi, něco málo zhubnul a má o 4cm méně v pase.

Jsme zvědaví kolik to bude po týdnu.

Držme se. Lenča H.

Ahoj holky,

u mě zatím taky docela dobrý ☺

Ze začátku jsem dokonce měla plán, že budu držet úplný půst, a jíst jen zelené. Po dvou dnech jsem byla dost zesláblá, tak jsem od tohoto plánu ustoupila ☺ a obědvám. **Ted' se momentálně cítím výborně,** chystám se s Klárkou na procházku, je tam krásně...

Jinak mi doma zbyly tři krabice Ječmene a ani jedna Chlorelly, tak jsem si říkala, že to tak má být a piju třikrát denně Ječmen po třech lžičkách.

Mějte se dobře, Eva

Ahoj Marcelko a devcata;-)

U me dobry;-))

Zaludek uz si zvykl a nepocituji tolik hlad, i porce obeda mi staci mensi, na zacatku jsem si rikala-jedno jidlo denne, tak se napucnu;-)

Po dvou dnech jsem take rano citila slabost, az na omdleni (mam nizky tlak), ale jen jednou a pak uz v poho.

Ted uz me druhy den rano skrabe v krku, tak doufam, ze je to jen projev detoxu a ze na me nic neleze, protoze jinak se citim dobre.

Tot muj prubeh;-)

No jsme v pulce, tak se drzme!

Mejte hezky den a vsechny zdravim.

Jana

17. 3. 2017

Ahoj, já děkuju hlavně za to, že jste akcičku zorganizovali a ponoukli tak k tomu nejtěžšímu kroku se rozhodlat :-).

Sleduji, jak jste šikovné všechny :-))!!!

Neměřila jsem se radši před a nevážila, tak čísla nedodám :-), ale ten pocit je super a i zimní koblihopenuška se zmenšuje. V pondělí jsem začala jenom se zeleným, ale v úterý jsem přidala syrovou zeleninu a ovoce. Každý den ještě semtam uježu a přidám si trošku sýra k té zelenince :-). Bolení hlavy taky bylo a je, ale ono taky kdybych víc pila, tak by asi nebylo :-). A to je vlastně taky dobrý, že je člověk nucen být v pitném režimu ukázněnější.

takže díky díky, jste výborný :-). děkuju Klára

19.3.2017:

Ahoj devcata;-)

tak to mame za sebou!!

Ja se citim vyborne. **Dnes jsem vzhuru asi od pul 7 a uz pobiham a peru, varim.. deti spi,manzel ted protrel oko a krouti hlavou, co v nedeli blbnu;-))** Proste jsem vyspana a nechce se mi lezet, zeby vic energie?!?

No a vysledky?

O 2 kg mene, paze stejne, stehna o 2 cm mene, v pase o 5 cm mene, boky o 2 cm mene, prsa stejne (no to az tak nevadi:-)

Takze spokojenost!

A i kdyby to nemelo zadny "meritelny" efekt, telo je urcite spokojene, i kdyz dovnitr nevidime.

Preji vsem krasnou nedeli a zdravim.

Jana

Zdravim vsechny odvazne, :-)

vsem Vam dekuji za tuhle akci. Pro me to byl prvni detox s ječmenem a chlorelou, ale musim rict ze byl velice prijemny. Prvni dva dny byly pro me pomerne narocne. Mela jsme pocit, ze mi ječmen musi lézt i ušima :-D Nicméně to rychle přešlo a moje telo se ted' citi skvele. Dokonce me i přešly chutě na čokoládu a podobné vecičky, tak doufám že to vydrží. :-) Jinak jsem se před začátkem neměřila ani nevážila, takže čísla nedodám.

Díky všem a hezkou neděli.

Pavlína

Ahoj všem,

jsem z hubnouceho týdne pomerne nadšená, dekuji vam všem za podporu. Zhubla jsem 3kg, mám už 74kg a cítím se opravdu dobre. Na začátku jsem byla hodně unavená, možná to byla nějaká moje únavová očista, s únavou jsem bojovala v posledni době téměř neustále. Tak to, že nyní mám DOST ENERGIE, je pro me vlastně největší úspěch. V úterý na akci Mnoho tváří ječmene jdu a klidně tam můžu něco k našemu hubnutí říct.

Ráda bych s Tebou, Leničko, pokračovala v tomto stravování až do Velikonoc. Zjistila jsem, že mi to vlastně velmi vyhovuje takto jíst.

Moc vás všechny zdravím a ráda jsem s vámi tento týden prožila :-)

Eva

P.S. Rozhodla jsem se zrušit obědy v naší jídelně a zavedla jsem si Autoship.

Také zdravím všechny účastnice,

a dekuji za zpětné vazby.

Přidávám svojí zkušenost - díky Janě si uvědomuji, že jsem dneska také vstala výrazně dřív než obvykle v neděli :-)

Co se týká měřitelných výsledků - mám dole cca 1,5 kg, což by mě asi neuspokojilo, ale pohled do zrcadla, volnější kalhoty a úbytek centimetrů mě přesvědčují, že kila opravdu klamou.

Zvlášť když jsem v tomto týdnu měla docela hodně pohybu.

Prsa mi zůstala stejná, pas mám o 2 cm méně, boky o 3 cm méně a stehna (mé nejslabší nebo spíš nejsilnější? :-)) místo také 2 cm.

A vydržela jsem týden bez kafe!!! Před chvílí jsem si ho s návštěvou vysloveně vychutnala, ale rozhodla jsem se, že 1 denně mi do budoucna bude stačit!

Takže akci také hodnotím velmi pozitivně, ale půst do velikonoc nedám. Spíše si zase zařadím do jídelníčku více receptů podle Mačingové.

Takže moc dekuji všem za účast a budu ráda, když se aspoň s někým osobně uvidím v úterý na Mnoho tváří ječmene. Pozvánku pro jistotu připojuji do přílohy.

Marcela

P.S. Pokud by někomu z Vás vadilo, že bych zveřejnila některé části naší komunikace, dejte mi prosím vědět...

Dobře ráno ženy,

mne se z bolení hlavy a trochu rymicky vyklubala poradna chripka nebo co :). Ja jsem zhubla krásná necela 2 kila, což považuji za super výkon, protože už 3 dny chlastám hodně čaje s medem a zelený tak o pulku mene. Ale energie mám dnes vzhledem ke svému fyzickému stavu víc než bych čekala.

Mým toužebným práním a cílem je vydržet puť až do velikonoc. Přida se nekdo???

Dnes se odmením :) necím dobrým a asi sklenkou vína. Preji vam krásnou nedeli. Lenka Hockova

Ps: až se manžel zmeri, pridám jeste prispevek.

Milé ženy,

moc vám díky za sdílení během očistného týdne. Ačkoliv se jednalo o týden očistný, pro mě byl velmi velmi výživný a **mé tělo momentálně vrní blahem** :) Hodně jsem se pasovala s chutěmi na všechno, co jsem viděla kolem (a že toho bylo opravdu na koukání dost :D), ale hlad mě teda fakt překvapil. **První tři dny jsem se už těšila na jídlo, ale zbytek týdne jsem byla už tak přejedená, že jsem poslední lžičku ječmene i chlor. vynechávala (asi se nabízelo vynechat spíše ten oběd, ale což :))**

Já jsem se na začátku neměřila, **ale hlásím úbytek 5,1kg.** Ani se mi tomu nechtělo věřit :)

Moc díky všem za tuto akci a určitě se moc těším za rok!

Ahoj Lenka K.

20.3.2017

Krásný den všem,

Děkuji za uspořádání a podporu během této hubnoucí akce. **Úspěšně jsem zhubla 2 kg a 2cm na objemu ve všech partiích.**

Na začátku jsem měla hodně hlad a slabost, ale po dvou dnech jsem to zvládla a už se jen musela poprat s chutí :-)
Skvěle jsem však zvládla rýmu, kterou trpěla dcera, a opar mi zmizel za 2 dny :-)

Děkuji a přeji krásný den

Martina

Ahoj vytrvalci

Zacatek byl sice trochu narocny, ta migrena opravdu byla dusledkem ocisty, ale pak uz to bylo fajn.

Tedy ze zacatku take obcasna malatnost, ale to bylo mozna stale nedostatkem zelenych, nejak jsem zapominala, musela jsem si je pak rozpocitat a uzivat pravidelne.

Nejlepsi pocit jsem mela ze sebe, kdyz jsem hrde vsem rikala NE na ruzne pochutiny. Obcas jsem zobla nejakou zeleninu a ovoce.

Ted na konci jsem se take divila, ze me tolik nerozhodilo vstavani deti po 6.

Zhubnout jsem primo nemusela, ztratila jsem 1kg, mam ted 49kg, ale to asi bude se stravou zpet. Bricho ztratilo 1cm, a prekvapily me stehna o 2cm.

Na zakalky v oku, huceni v usich a ekzem to bohuzel takovy ucinek nemelo, to je asi na dlouhodobější hlídání stravy, ale nějaký posun možná je.

Rada bych i nadále jedla stridmeji, po vcerejsi odmene na rodnine oslave se mi bricho dost kroutilo

Mejte se krasne a diky za podnet, sama bych to nezvladla.

Eliska

22.3.2017:

Marcelko, za mě klidně zveřejni cokoliv :-)! Máš plnou důvěru.

Děkuji všem a k Lenčce bych se ráda přidala...asi méně striktně, ale více zeleného, vědomý výběr jídla, více syrového, menší porce a více vody a čaje bych vážně ráda! zachovala co nejdéle. Obávám se trochu toho okamžiku, kdy se dostanu do stádia, kdy tento dobrý pocit a náběh "přežeru" těmi všemi "pochutinami" a zase sklouznu pomalu k min 3 kávám denně (od pondělí minulého jsem neměla), sušenčičkám, rohlíčům a dalším "dobrotám".

A vím jistě, že má vůle je tak chaboučká zatím, že nebýt vás a společného odhodlání, odkládala bych tuhle číстку fyzickou i duševní co nejdýl :-)... Takže děkuji ještě jednou! **Energie je mnohem více, nálada slunečná :-)** a **dobrý pocit ze sebe, že jsem to dala....**

Hezky se mějte Klára
