7 Günlük Doğal Detoks Planı

Başlangıç Tarihi: ___/___/_____ Hedef Kilo: ____ kg

SAGLIK NOTU: Detoks, kronik hastalik, gebelik veya kronik ilac kullanan-
lar icin uygun olmayabilir. Baslamadan once mutlaka doktora danisin.

7 Günlük Detoks Programı

Gün	Sabah	Öğle	Akşam
1	Limonlu su + yulaf	Salata + ızgara tavuk	Sebze çorbası
2	Yeşil smoothie	Bulgur pilavı + zeytinyağlı	Brokoli kremalı
3	Bitki çayı + meyve	Mercimek çorbası + roka	Buharda balık + sebze
4	Avokado tostu	Quinoa salata	Sebze sote
5	Chia puding	Köy yumurtası + yeşillik	Hindi göğsü + ıspanak
6	Yulaf + meyve	Soğuk pres çorba	Mantar sote + bulgur
7	Smoothie bowl	Ev yapımı pizza (tam buğday)	Karnıyarık (yağsız)

Altın Kurallar

- [ ] 2-3 litre su / gün
- [ ] Kafein: maks 1 fincan
- [ ] İşlenmiş gıda yok
- [ ] Şeker yok
- [ ] Alkol yok
- [ ] Erken yat, erken kalk
- [ ] 30 dk yürüyüş / gün
- [ ] 7-8 saat uyku

Günlük gözlemlerim (enerji, ruh hali, uyku, sindirim):