

Fortgeschrittene Medical Medium 3:6:9 Leberreinigung

	1. - 3. Tag	4. - 6. Tag	7. und 8. Tag	9. Tag
Aufstehen			960ml Zitronen- oder Limettenwasser	
Morgen	<p>30 Minuten warten, dann: 720ml Staudenselleriesaft Ab der 2. Runde Advanced 3-6-9: 960ml Staudenselleriesaft</p> <p>30 Minuten warten, dann: Heavy Metal Detox Smoothie Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)</p>	<p>30 Minuten warten, dann: 960ml Staudenselleriesaft</p> <p>30 Minuten warten, dann: Heavy Metal Detox Smoothie Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)</p>		<p>30 Minuten warten, dann: 960ml Staudenselleriesaft Melone nicht nach Papaya, Birne, Orangensaft oder Wassermelone. Du darfst den ganzen Tag über auch nur gemixte Melonen genießen.</p> <p>im Laufe des Tages: Melone (gemixt) Papaya (gemixt) reife Birne (gemixt) frischer Wassermelonen-Saft frisch gepresster Orangensaft</p> <p>+</p> <p>2 Gurken-Apfel-Säfte (50% / 50%) je 480ml - 600ml</p> <p>Früher Abend: 960ml Staudenselleriesaft Mindestens 30 Minuten nach den Fruchtmischgetränken und mindestens 15 bis 30 Minuten nach den frischen Säften oder dem Wasser.</p>
Mittagszeit			Liver Rescue Smoothie oder Spinatsuppe (optional mit Gurkennudeln)	
Nachmittag	<p>Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)</p>	<p>Mindestens Stunde warten, dann: 960ml Staudenselleriesaft</p> <p>Nach dem Staudenselleriesaft mindestens 15 - 30 Minuten warten, bevor du etwas anderes isst oder trinkst.</p> <p>Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)</p>		
Nachmittag			Grünkohl Salat oder Blumenkohl und Grünes oder Tomate, Gurke und Kräuter-Salat oder Blattgrüne Noris oder Spinatsuppe (optional mit Gurkennudeln oder rohem grünen Spargel)	
Abend	<p>Wenn hungrig: 1 Apfel</p> <p>1 Stunde vor dem Schlafengehen: 480ml Zitronen- oder Limettenwasser</p> <p>Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee</p>			<p>1 Stunde vor dem Schlafengehen: 480ml Zitronen- oder Limettenwasser</p> <p>Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee</p>
Infos	<p>Anstelle von Äpfeln sind auch Birnen erlaubt, ebenso wie rohes Apfelmus oder Birnenpüree aus dem Mixer, sowie eingemachtes Mus pur ohne jegliche Zusätze.</p> <p>Jeden Tag zusätzlich 1 Liter Wasser zwischen dem morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser trinken.</p> <p>Du darfst den abendlichen Tee zur gleichen Zeit wie das Zitronen- oder Limettenwasser trinken und darfst 1 TL rohen Honig in dein Zitronen- oder Limettenwasser oder deinen Tee geben, wie auch 1 TL in das morgendliche Zitronen- oder Limettenwasser.</p> <p>Wenn du das Gefühl hast, dass es zu schwierig ist, mitzuhalten, oder du dich unwohl fühlst, ist es völlig in Ordnung, auf halbem Weg zur vereinfachten 3:6:9 oder der originalen 3:6:9 zu wechseln.</p>			