

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	30 Minuten warten, dann: 720ml Staudenselleriesaft Ab der 2. Runde Advanced 3-6-9: 960ml Staudenselleriesaft 30 Minuten warten, dann: Heavy Metal Detox Smoothie Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)	30 Minuten warten, dann: 960ml Staudenselleriesaft 30 Minuten warten, dann: Heavy Metal Detox Smoothie Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)		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. im Laufe des Tages: Melone (gemixt) Papaya (gemixt) reife Birne (gemixt) frischer Wassermelonen-Saft frisch gepresster Orangensaft + 2 Gurken-Apfel-Säfte (50% / 50%) je 480ml - 600ml Früher Abend: 960ml Staudenselleriesaft Mindestens 30 Minuten nach den Fruchtmischgetränken und mindestens 15 bis 30 Minuten nach den frischen Säften oder dem Wasser.
Mittagszeit	Liver Rescue Smoothie oder Spinatsuppe (optional mit Gurkennudeln)			
Nachmittag	Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)	Mindestens Stunde warten, dann: 960ml Staudenselleriesaft Nach dem Staudenselleriesaft mindestens 15 - 30 Minuten warten, bevor du etwas anderes isst oder trinkst. Wenn hungrig: 1 - 2 Äpfel (bei Bedarf mehr)		
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	Wenn hungrig: 1 Apfel 1 Stunde vor dem Schlafengehen: 480ml Zitronen- oder Limettenwasser Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee			1 Stunde vor dem Schlafengehen: 480ml Zitronen- oder Limettenwasser Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee
Infos	Anstelle von Äpfeln sind auch Birnen erlaubt, ebenso wie rohes Apfelmus oder Birnenpüree aus dem Mixer, sowie eingemachtes Mus pur ohne jegliche Zusätze. Jeden Tag zusätzlich 1 Liter Wasser zwischen dem morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser trinken. 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. 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.			