

7 Günlük Doğal Detoks Planı

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

SAGLIK NOTU: Detoks, kronik hastalık, gebelik veya kronik ilaç kullananlar için uygun olmayabilir. Başlamadan önce mutlaka doktora danışın.

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 tost	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)	Karniyarik (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):

