

• הזמנה ל-10 iHerb פריטים

רשימת הקניות שלך

טל יקרה, הנה כל מה שצריך להזמין מ-iHerb לפני שמתחילים. כל לינק כולל את הקוד שלי MRM726 שמזכה אותך בהנחה.

אחרי שכל המוצרים יגיעו אליך, נוכל להתחיל ב-FLUSH.

תוספי הליבה

7 תוספים שמרכיבים את הפרוטוקול

1

UltraClear Renew Detox Powder

Metagenics

מינון מתחילים ב-2-1 סקופים ועולים עד 4 סקופים ביום

מתי

לאורך היום, מומס במים או בחלב שקדים

למה:

המזון הרפואי שמספק לכבד את כל מה שהוא צריך לתהליך הדיטוקס הטבעי שלו. הליבה של ה-FLUSH.

פתחי ב-iHerb

2

REVIVE Thyroid Glandular

REVIVE

מינון 1 כמסה

מתי

בוקר עם ארוחה

למה:

תמיכה עדינה לבלוטת התריס שלך, שמתחילה להתעייף.

פתחי ב-iHerb

3

Candibactin BR

Metagenics

מינון 1-2 טבליות, פעמיים ביום

מתי עם ארוחת בוקר ועם ארוחת ערב

למה: תערובת צמחית עדינה שעוזרת לאזן את המיקרוביום במעי במהלך הניקוי.

פתחי ב-iHerb

4

OmegaGenics EPA-DHA 1000

Metagenics

מינון 2 סופטג'לים ביום

מתי עם ארוחות שיש בהן שומן

למה: אומגה 3 איכותית, אנטי-דלקתית, תומכת בלב ובמצב הרוח. החלפה לזה שעומד להיגמר לך.

פתחי ב-iHerb

5

NAC Sustain 600mg

Jarrow Formulas

מינון 1 טבלייה פעמיים ביום

מתי בוקר וצהריים, על קיבה ריקה

למה: פרקורסור לגלוטתיון, האנטיאוקסידנט המרכזי של הכבד. תמיכה קריטית בזמן הדיטוקס.

פתחי ב-iHerb

6

TUDCA 250mg

BodyBio

1 כמסה פעם או פעמיים ביום

מינון

עם ארוחה שומנית

מתי

למה: פותח את זרימת המרה. עוזר לכבד ולמערכת ההורמונלית לעבוד טוב יותר.

פתחי ב-iHerb

7

Sunfiber (PHGG)

Tomorrow's Nutrition

להתחיל ב-5 גרם (כפית), להעלות הדרגתית ל-10 גרם

מינון

בוקר במים או בסמוזי

מתי

למה: סיב פרה-ביוטי עדין במיוחד, מאזן יציאות לשני הכיוונים, מזין את החיידקים הטובים בלי לעורר את האחרים.

פתחי ב-iHerb

עזרים תומכים

3 פריטים שמעצימים את התהליך

💡 את שלושת הפריטים הבאים אולי תוכלי למצוא בחנויות טבע אצלך בארץ. אם לא, מצרפת לך כאן לינקים ישירים ל-iHerb.

8

שמן MCT אורגני C8/C10

Sports Research

מינון כפית עד כף ביום

מתי בסמוזי או בקפה

למה: מקור אנרגיה נקי שנכנס ישר למיטוכונדריה, תומך בתחושת השובע.

פתחי ב-iHerb

9

Aloe Vera Juice (Inner Fillet)

Lily of the Desert

מינון 30 עד 60 מ"ל

מתי 15 דקות לפני ארוחת צהריים וערב

למה: מצפה את רירית מערכת העיכול ומקדם תנועתיות עדינה. חשוב להקפיד על Inner Fillet ולא על Whole Leaf.

פתחי ב-iHerb

תה שורש שן הארי (Roasted Dandelion Root)

Traditional Medicinals (Organic)

כוס פעם או פעמיים ביום

מינון

בין ארוחות

מתי

למה: תמיכה עדינה לכבד ולמערכת הניקוז. גם טעם נחמד שמלווה את התקופה.

פתחי ב-iHerb

DIETNETA · נטע הירש-כהן · ליווי אישי

תוכנית זו נועדה לליווי תזונתי בלבד תחת הנחיית נטע. אינה מהווה ייעוץ רפואי.