

**Tento produkt se dokonale hodí jako doplněk k přerušovanému hladovění, čistným protokolům a nebo také k detoxikačním kúráám:**

**Grass fed kolagenové peptidy** jsou tzv. strukturální bílkovinou, jejíž stimulační impakt na metabolismus je minimální a jejíž hlavní funkcí je obnova strukturálních bílkovin v pojivech (pokožka, hojení ran, svaly, klouby, vlasy, nehty, stěna střeva,...).

Právě proto je **ideální bílkovinou pro přerušovaný půst**, protože během přerušovaného půstu má naše tělo čas obnovovat, čistit a restrukturalizovat.

**Sibiřský ženšen** nabízí silný revitalizující účinek, vlastnosti **skořice** souvisí s hladinou cukru v krvi a chutí na sladké, **červená řepa** působí proti oxidačnímu stresu a podporuje detoxikaci i regeneraci jaterní tkáně, **theobromin v raw kakau** nabízí vyvážený stimulační efekt, a **baobab** je superbohatým zdrojem vitamínu C a díky vysokému obsahu draslíku umožňuje odstranění přebytečné vody z organismu.

Dalším důležitým faktorem je **prémiová kvalita produktu**, tedy jeho absolutní čistota, bez obsahu umělých sladidel, reziduí a balastních složek. Pokud se naše tělo čistí, proč mu nedodat jen to nejlepší?

## **JAK NA PŘERUŠOVANÝ PŮST:**

Pokud jste jedli naposledy **v 19:00** a další jídlo si dáte **v 7:00 ráno**, je to skvělé – máte za sebou **12ti hodinový** půst. Doporučuje se však toto časové okno prodloužit na **14 až 16 i více hodin**. A opakovat během **3 až 7 dnů** po celý týden.

Pro vyhnutí se pocitu hladu stačí využít například tuto směs, různé kvalitní tuky jako **MCT olej, EMU olej, C8 olej**..anebo jen bohatý pitný režim a meditaci.. Například tato směs kakaa vás velmi **decentně zasytí** a pomůže metabolismu pracovat delší dobu bez nežádoucích výkyvů.

## **POSTUP:**

Poslední lehké jídlo večer **v 19:00 hod**. Následně ráno namísto snídaně:

**2-4 lžičky Ancient Brave KAKAA** a 250 ml horké vody - dobře rozmíchat. Směs lze **v případě požadavku** vyššího příjmu grass fed kolagenu(bílkovin) **obohatit** o několik čajových lžiček jakéhokoli kvalitního **hydrolyzovaného kolagenu** (např. GREAT LAKES, PALEO POWDERS, Kolagen z divokých třesek apod..)

Další jídlo nejdříve **v 9:00** Postupně posuňte **na 11:00** nebo později

**Pozn.: Přerušované půsty** patří v současnosti v celosvětovém měřítku k nejzdravějším a nejšetrnějším metodám hubnutí, vitalizace a optimalizace metabolismu.

Po uvedené dobu přerušovaného půstu dostává tělo optimální prostor pro restart, vitalizaci a detoxikaci. Nejefektivnější metoda přerušovaného hladovění **metoda 23/1 (kdy 23 hodin každý den hladovíte a máte jen 1 hodinu na jedno velké jídlo dne** - ideálně po tréninku), ke které se dá postupně bez problému dopracovat.