

## **A tábor speciális jellege miatt előkészületet igényel.**

Aki a táborban a léböjt mellett egy béltisztítást szeretne végezni (ajánlott), és esetleg még vese- vagy májtisztítással kiegészíteni a böjtöt, annak már otthon bizonyos előkészületeken át kell esnie.

Ezért kérjük, hogy az alább felsorolt béltisztító programot kezdjék el a tábor előtt.

Az előkészületek:

Ahhoz, hogy a tábor első napján a béltisztítás második, léböjt szakaszát lehessen kezdeni, otthon az első szakaszt kell végezni. Ez a következőkből áll:

- A béltisztításhoz szükséges Béltisztító formula 1-et (kapszula) és 2-öt (tisztítópor) időben Bernáth Pálnál rendelni (06-22-426276)
- A tábor kezdete előtt minimum egy héttel az első szakaszt elkezdni a következőképpen:
- A táplálkozás úgy változik, hogy a nyers ételek aránya kb. 80%-ot érjen el. A többi lehet főtt étel, de csak vegán.
- Az első estén - vacsora után - 1 db kapszula a béltisztító formula 1-ből egy pohár vízzel be kell venni. A második estén (mindig csak este a vacsora után kell szedni a hashajtót) 2 db-ot, a harmadik estén 3-at, és így tovább, míg a kívánt célt el nem érjük. A kívánt cél egyébként az lenne, hogy naponta háromszor széklet legyen, illetve annyiszor, ahányszor étkezünk.
- Ez alatt az idő alatt, már lehet frissen préselt leveket is inni, de mindenképpen fontos a bőséges folyadék fogyasztása (minimum 2 liter, inkább 3 liter)
- Amikor elérjük a kívánt célt (tegyük fel az ötödik napon, miután előző estén 4 kapszulát szedtünk), akkor elértük a személyes dózisunkat. Míg el nem kezdődik a léböjt-tábor táplálkozzunk továbbra is úgy, amint ezt a fentiekben megírtuk és minden este szedjük a személyes dózisunk BTF 1-et.
- Hosszan tartó vagy súlyos székrekedés esetén ez az eljárás akár több mint egy hetet tarthat, ezért ebben az esetben megfontolandó a kúrát nem egy hét, hanem inkább 10 nap a tábor előtt elkezdni.

A tisztítókúra beszerzési forrásai:

Bernáth Pál: 06-20-5697574

Vagy [www.vitrend.com](http://www.vitrend.com)

A tisztítókúra részleteiről olvashat [itt](#)