



KOSTOMSTÄLLNING

14-DAGARS KOSTOMSTÄLLNING

GI POWDER 1 TSK UPPLÖST I 1 GLAS VATTEN 2 GÅNGER DAGLIGEN, MELLAN MÅLTIDERNA. DETTA TAS VARJE DAG UNDER DE 14-DAGARNAS KOSTOMSTÄLLNING.

VARJE MORGON INNAN FRUKOST 1 MSK WHOLE FIBER FUSION UPPLÖST I 1 GLAS VATTEN. VÄNTA CA 30 MINUTER INNAN DU ÄTER FRUKOST.

DAG 1-3:

FRUKOST: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

**KOSTTILLSKOTT: ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 2 TABLETTER
FISH OIL 700 1 KAPSEL**



LUNCH : VÄLJ OCH KOMBINERA FÖDOÄMNETEN SOM ÄR TILLÅTNA UR BIFOGADE KOSTLISTAN.

KOSTTILLSKOTT TILL LUNCH: ENERGY PLUS 2 KAPSLAR

1 MSK WHOLE FIBER FUSION UPPLÖST I 1 GLAS VATTEN CA 30 MINUTER INNAN MIDDAG

MIDDAG: VÄLJ OCH KOMBINERA FÖDOÄMNETEN SOM ÄR TILLÅTNA UR BIFOGADE KOSTLISTAN.

KOSTTILLSKOTT TILL MIDDAGEN:

ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 1 TABLETT

LIPOIC ACID 1 TABLETT

CURCUMIN 1 TABLETT

DAG 4-8

FRUKOST: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

KOSTTILLSKOTT: ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 2 TABLETTER

FISH OIL 700 1 KAPSEL

LUNCH: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

KOSTTILLSKOTT TILL LUNCH: ENERGY PLUS 2 KAPSLAR



MIDDAG: VÄLJ OCH KOMBINERA FÖDOÄMNNEN SOM ÄR TILLÅTNA UR BIFOGADE KOSTLISTAN.

1 MSK WHOLE FIBER FUSION UPPLÖST I 1 GLAS VATTEN CA 30 MINUTER INNAN MIDDAG

KOSTTILLSKOTT TILL MIDDAGEN:

ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 1 TABLETT

LIPOIC ACID 1 TABLETT

CURCUMIN 1 TABLETT

DAG 9 -11:

FRUKOST: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

**KOSTTILLSKOTT: ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 2 TABLETTER
FISH OIL 700 1 KAPSEL**

LUNCH: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

KOSTTILLSKOTT TILL LUNCH: ENERGY PLUS 2 KAPSLAR

MIDDAG: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

1 MSK WHOLE FIBER FUSION UPPLÖST I 1 GLAS VATTEN CA 30 MINUTER INNAN MIDDAG



KOSTTILLSKOTT TILL MIDDAGEN:

ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 1 TABLETT

LIPOIC ACID 1 TABLETT

CURCUMIN 1 TABLETT

OM MAN BLIR HUNGRIG UNDER DESSA 3 DAGAR KAN MAN TILL KVÄLLEN ÄTA EN LÄTTARE MÅLTID, SOM EXEMPELVIS LITE KYCKLING ELLER LINSBIFFAR MED GRÖNSAKER.

DAG 12 -14:

FRUKOST: VITAL CLEAR 4 MSK BLANDAS MED 1DL KOKOSMJÖLK ELLER MANDELMJÖLK, 1,5-2DL VATTEN, ½ AVOKADO.

**KOSTTILLSKOTT: ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 2 TABLETTER
FISH OIL 700 1 KAPSEL**

LUNCH : VÄLJ OCH KOMBINERA FÖDOÄMNINGEN SOM ÄR TILLÅTNA UR BIFOGADE KOSTLISTAN.

KOSTTILLSKOTT TILL LUNCH: ENERGY PLUS 2 KAPSLAR

1 MSK WHOLE FIBER FUSION UPPLÖST I 1 GLAS VATTEN CA 30 MINUTER INNAN MIDDAG

MIDDAG: VÄLJ OCH KOMBINERA FÖDOÄMNINGEN SOM ÄR TILLÅTNA UR BIFOGADE KOSTLISTAN.

KOSTTILLSKOTT TILL MIDDAGEN:

ACIDOPHILUS/BIFIDOBACTER/FOS 1 TABLETT

LIPOIC ACID 1 TABLETT

CURCUMIN 1 TABLETT

DU HAR NU GENOMFÖRT EN OMSTÄLLNING AV KOSTEN OCH EN DETOX!



ATT TÄNKA PÅ INNAN MAN GÖR EN OMSTÄLLNING

MAN SKALL INTE GÖRA EN OMSTÄLLNING OM MAN ÄR SJUK, HAR EN KRONISK SJUKDOM ELLER ANVÄNDER LÄKEMEDEL REGELBUNDET.

OM DU HAR NÅGON KÄND ALLERGI SKALL DU FORTSATT UTESLUTA DESSA FÖDOÄMNEN UR KOSTEN ÄVEN OM DE FINNS MED PÅ LISTAN ÖVER REKOMMENDERADE FÖDOÄMNEN.

OM MAN INNAN OMSTÄLLNINGEN HAFT EN KOST MED REGELBUNDET INTAG AV GLUTEN, SOCKER, SÖTNINGSMEDEL ELLER KAFFE, GÖR MAN FÖRST EN UTTRAPPNING AV DESSA OCH FÖLJER REKOMMENDERAD KOST I BIFOGAD LISTA UNDER 3 VECKOR INNAN OMSTÄLLNING.

UNDER OMSTÄLLNINGEN ÄR DET VANLIGT ATT MAN KÄNNA SIG TRÖTT, FRUSEN OCH ATT MAGEN KAN GE LITE BESVÄR, SAMT IBLAND LÄTTARE HUVUDVÄRK. DETTA BRUKAR VÄNDA UNDER DAG 10 AV OMSTÄLLNINGEN.

EFTER OMSTÄLLNINGEN FÖRSÖK FORTSATT ATT VÄLJA EN KOST SOM ÄR NÄRINGSTÄT OCH UTAN TILLSATER. LAGA MATEN FRÅN GRUNDEN, SÅ DU STYR VAD SOM TAS UPP I KROPPEN. GLUTEN OCH MJÖLKPRODUKTER KAN FÖR VISSA PERSONER VARA SVÅRT ATT BRYTA NED OCH OMSÄTT, SAMT IBLAND GE UPPHOV TILL OFÖDELAKTIGA REAKTIONER I MAGTARMKANALEN ÄVEN OM MAN INTE ÄR ALLERGISK. SOCKER, TILLSATSÄMNEN I MATEN OCH KONSTGJORDA SÖTNINGMEDEL ÄR ÄMNEN SOM KAN HA EN NEGATIV EFFEKT PÅ HÄLSAN.

VÄLJ MAT SOM FORTSATT GER DIG HÄLSA!