GRELHA DE ROTINAS DURANTE A LIMPEZA DO FÍGADO (SEMANA DETOX)

tu Alma veda	DIA 1/SEG	DIA 2/TER	DIA 3/QUA	DIA 4/QUI	DIA 5/SEX	DIA 6/SÁB	DIA 7/DOM	DIA 8/SEG
06H00							SULFATO/SAIS EPSOM	
07H00	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO		TÓNICO
07H30	MAGNÉSIO	MAGNÉSIO	MAGNÉSIO	MAGNÉSIO	MAGNÉSIO	MAGNÉSIO		MAGNÉSIO
08H00	AZEITE	AZEITE	AZEITE	AZEITE	AZEITE	AZEITE	SULFATO/SAIS EPSOM	AZEITE
08H30	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE		CLOROFILA / SUMO VERDE
09H00	PEQ. ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO		PEQ. ALMOÇO
10H00	ERVA RENAL	ERVA RENAL	ERVA RENAL	ERVA RENAL	ERVA RENAL	ERVA RENAL		ERVA RENAL
11H00	PRÓPOLEO	PRÓPOLEO	PRÓPOLEO	PRÓPOLEO	PRÓPOLEO	PRÓPOLEO	FIM LIMPEZA	PRÓPOLEO
12H00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
13H00	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	INÍCIO LIMPEZA		
14H00							CLOROFILA / SUMO VERDE	
15H00						APLICAR ARGILA		
16H00	MERENDA	MERENDA	MERENDA	MERENDA	MERENDA		MERENDA	
17H00	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	CLOROFILA / SUMO VERDE	LEITURA OBRIGATÓRIA	CLOROFILA / SUMO VERDE	
18H00			*ENEMA: LIMPAR COLÓN*	*ENEMA: LIMPAR COLÓN*	*ENEMA: LIMPAR COLÓN*	SULFATO/SAIS EPSOM	*ENEMA: LIMPAR COLÓN*	*ENEMA: LIMPAR COLÓN*
19H00	CALDO MISO (OPCIONAL)	CALDO MISO (OPCIONAL)	CALDO MISO (OPCIONAL)	CALDO MISO (OPCIONAL)	CALDO MISO (OPCIONAL)		CALDO MISO (OPCIONAL)	
20H00	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	SULFATO/SAIS EPSOM	JANTAR	
21H00	ÁCIDO MÁLICO	ÁCIDO MÁLICO	ÁCIDO MÁLICO	ÁCIDO MÁLICO	ÁCIDO MÁLICO		ÁCIDO MÁLICO	
22H00	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO	TÓNICO	AZEITE/TORANJA	TÓNICO	