

BOOST ZA ORGANIZAM

20 recepata za savršene i zdrave smutije



BODY TIME

Zašto ovaj program?

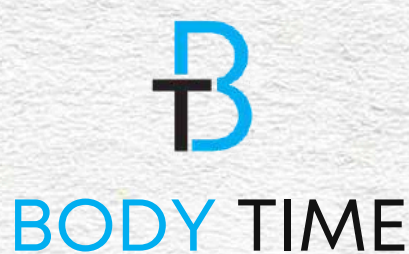
Tokom zime telo nam je često usporeno, koža suva, a imunitet oslabljen. Zimska ishrana ume da bude teža, pa je važno unositi prave vitamine i minerale.

Zato smo uz pomoć stručnjaka osmislili samo za vas 20-dnevni plan revitalizacije koji:

- Jača imunitet i pomaže telu da se izbori sa zimskim virusima
- Održava kožu hidriranom i sjajnom uprkos hladnoći
- Poboljšava varenje i pomaže metabolizmu
- Daje više energije i balansira šećer u krvi

Kombinujemo moćne smutije sa tretmanima za oblikovanje tela u Body Time estetik centru, jer je prava nega tela spoj spoljašnje i unutrašnje brige o sebi!

Da telo bude lepo spolja i iznutra



1.DAN

Detox start

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍏 1 zelena jabuka
- 🥬 1 šaka svežeg spanaća (ili zamrznutog)
- 🍊 Sok od ½ limuna
- 🌿 1 kašičica rendanog đumbira
- 💧 250 ml mlake vode

✅ **Pokreće varenje, čisti organizam, puni energijom.**



2.DAN

Imunitet Bomb

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍊 1 narandža
- 🥕 1 šargarepa
- 🌿 1 kašičica kurkume
- 🍯 1 kašičica domaćeg meda
- 💧 250 ml mlake vode

✅ **Jača imunitet, štiti od virusa, poboljšava ten.**



3.DAN

Metabolism Booster

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍏 1 zelena jabuka
- 🍊 Sok od ½ limuna
- 🌿 1 kašičica cimeta
- 🥕 1 šargarepa
- 💧 250 ml vode

✅ **Ubrzava metabolizam i sagorevanje masti.**



4.DAN

Anti-Age Glow

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍊 1 mandarina
- 🥛 200 ml kefira
- 🍯 1 kašičica meda
- 🌾 1 kašika lanenog semena

✅ Regeneriše kožu, poboljšava probavu, smanjuje bore.



6.DAN

Strong Immunity

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍏 1 crvena jabuka
- 🥕 1 šargarepa
- 🍊 Sok od ½ limuna
- 🥜 1 kašičica mlevenih oraha
- 💧 250 ml vode

✅ Jača organizam, štiti od prehlada, podstiče zdravlje srca.



7.DAN

Digestive Reset

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

🥬 1 šaka zamrznutog spanaća

🍌 ½ banane

🌾 1 kašičica mlevenog lana

🥛 200 ml kefira

✅ **Poboljšava probavu, bogat probioticima.**



8.DAN

Winter Fat Burner

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍍 1 šolja ananasa (zamrznuti ili sveži)
- 🍊 Sok od ½ limuna
- 🌿 1 kašičica đumbira
- 💧 200 ml zelenog čaja

✅ **Podstiče sagorevanje masti i energiju.**



9.DAN

Morning Restart

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍌 ½ banane
- 🥛 200 ml kefira
- 🥜 1 kašika mlevenih oraha
- 🍯 1 kašičica meda

✅ Pomaže varenju, bogat probioticima i dobrim mastima.



10.DAN

Ultimate Detox

Da telo bude lepo spolja i iznutra

SASTOJCI:

- 🍏 1 zelena jabuka
- 🍊 Sok od ½ limuna
- 🌿 1 kašika rendanog peršuna
- 🥕 ½ šargarepe
- 💧 250 ml vode

✅ Poslednji dan detoksa, osveženje i hidratacija!



11.DAN

Jutarnji Restart

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ **Podiže energiju i poboljšava fokus**

🍌 **1 banana**

🥛 **200 ml bademovog mleka**

🌾 **1 kašičica mlevenog lana**

🍯 **1 kašičica meda**

🌰 **1 kašika oraha**



12.DAN

Immuno Boost

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Jača imunitet i štiti od prehlada

🍊 1 narandža

🍋 Sok od ½ limuna

🥕 1 šargarepa

🌿 1 kašičica đumbira

💧 200 ml vode



13.DAN

Zeleni Detox

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Čisti organizam i poboljšava varenje

🍏 1 zelena jabuka

🥬 1 šaka spanaća

🥒 ½ krastavca

🍋 Sok od ½ limuna



14.DAN

Metabolizam Booster

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Ubrzava metabolizam i sagorevanje masti

- 🍏 1 crvena jabuka
- 🌰 1 kašika mlevenih oraha
- 🥕 1 šargarepa
- 🌿 1 kašičica cimeta
- 💧 200 ml vode



15.DAN

Kremasti Protein

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ **Savršen posle treninga, bogat proteinima**

🍌 **1 banana**

🥛 **200 ml grčkog jogurta**

🌰 **1 kašika badema**

🍯 **1 kašičica meda**



16.DAN

Energija za ceo dan

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Daje dugotrajnu energiju

🍌 ½ banane

🌰 1 kašika lešnika

🥛 200 ml mleka

🍯 1 kašičica meda

🍫 1 kockica tamne čokolade



17.DAN

Fat Burner

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Pomaže sagorevanju masti

- 🍍 1 šolja ananasa
- 🍊 Sok od ½ limuna
- 🌿 1 kašičica đumbira
- 💧 200 ml zelenog čaja



17.DAN

Noćni Reset

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Smiruje organizam i poboljšava san

🍌 ½ banane

🥛 200 ml toplog bademovog mleka

🌿 1 kašičica cimeta

🍯 1 kašičica meda

◆ Priprema: Piti pred spavanje za opuštanje.



18.DAN

Super Detox Mix

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Dubinsko čišćenje organizma

🍏 1 zelena jabuka

🥕 1 šargarepa

🌿 1 šaka blitve

🍋 Sok od ½ limuna

💧 250 ml vode



19.DAN

Citrusna bomba

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Hidrira, osvežava i jača imunitet

🍊 1 narandža

🍋 Sok od ½ limuna

🍍 1 šolja ananasa

🌿 1 kašičica đumbira

💧 200 ml vode



20.DAN

Citrusna bomba

Da telo bude lepo spolja i iznutra

✓ Hidrira, osvežava i jača imunitet

🍊 1 narandža

🍋 Sok od ½ limuna

🍍 1 šolja ananasa

🌿 1 kašičica đumbira

💧 200 ml vode





Dodatni saveti za maksimalne rezultate

- Pijte 2 l vode dnevno sa limunom, đumbirom ili cimetom.
- Izbegavajte šećer, belo brašno i procesuirane namirnice.
- Svakodnevno konzumirajte čaj od đumbira, kurkume i cimeta za dodatnu otpornost.
- Po želji, kombinujte sa Body Time tretmanima za oblikovanje tela kako biste maksimalno iskoristili ovaj period obnove.

Da telo bude lepo spolja i iznutra