

21 napos Tavaszi újratöltés program böjt táblázat

(ha sikerült, jelezd pipával)

| Nap | TISZTÍTÁS | | | ELENGEDÉS | | | ÚJRATÖLTÉS | | |
|-----|--|----------------------------|-----------|------------------|---------------------------|-----------|------------|--------|-------------------|
| | Étrend | Ital | sikerült? | száraz dörzsölés | olajos masszázs (abjanga) | pránajáma | naplózás | mozgás | megerősítő mondat |
| 1. | "toxinmentes" | | | | | | | | |
| 2. | vegetáriánus | | | | | | | | |
| 3. | vegetáriánus | | | | | | | | |
| 4. | gluténmentes | | | | | | | | |
| 5. | növényi étrend (vegán) | | | | | | | | |
| 6. | növényi étrend (vegán) | | | | | | | | |
| 7. | növényi étrend (vegán) | | | | | | | | |
| 8. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 9. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 10. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 11. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 12. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 13. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 14. | Krumplidiéta | böjti tea | | | | | | | |
| 15. | (opcionális: léböjt) vagy visszatérni növényi eredetűre | böjti tea (csak ha léböjt) | | | | | | | |
| 16. | (opcionális: léböjt) vagy visszatér növényi eredetűre | böjti tea (csak ha léböjt) | | | | | | | |
| 17. | növényi étrend (vegán) | | | | | | | | |
| 18. | gluténmentes | | | | | | | | |
| 19. | vegetáriánus | | | | | | | | |
| 20. | vegetáriánus | | | | | | | | |
| 21. | "toxinmentes" | | | | | | | | |