

SAVINACATAI

33 DNEVNI

Zlati Detox

NAČRT IN KOLEDARČEK



33 DNEVNI

# Zlati Detox

## 33 DNI ZATE - ZA ZLATO ŽENSKO

Pred tabo je ekskluzivno in popolnoma edinstveno celostno razstrupljanje, ki zajame in poskrbi za VSE, z odločnim poudarkom na popolni varnosti za tvoje ženske hormone.

**A si že kdaj slišala za detox, ki očisti VSE - celo tvoje čakre?! To je Zlati Detox. Hkrati te bo pa pripravil za tvojo najboljšo bikini in emocionalno formo ever!**

S tabo želim deliti vse svoje največje, najbolj učinkovite zaklade, ki sem jih nabrala in preizkusila v 30ih letih raziskovanja, kot učenka in učiteljica. Ki jih sama najraje uporabljam, ker so najbolj easy, ker v njih najbolj uživam in ker najbolj delujejo.

**Želim ti predati CELOTO. Globoko in vidno pomlajevanje, topljenje celulita in odvečnih maščob, oblikovanje telesa, dvig prsi, maternice in obraza. Želim ti dati varen prostor, poln znanja in ljubezni, da boš lahko prižgala novo jasnost, se zaščitila pred stresom in izgorelostjo, povezavala s tvojo žensko esenco, s tvojimi pravimi cilji in s svojo senzualanostjo.**

To je preprosto izvedljiv Zlati Detox, ki si ga sama popolnoma individualiziraš in prilagodiš svojim potrebam, ter zmožnostim: in v vsakem primeru dosežeš velike rezultate! Jaz bom tvoja podpora in navigacija, ti boš pa pilotka svojega razstrupljevalnega private jeta!

**Tukaj je natančen zemljevid razstrupljevalnih ritualnov, vadb, jedilnikov, meditacij in eliksirnih napitkov - ti pa določaš čas potovanja in postaje za počitek! Zemljevid pa že upošteva, da moramo ženske kdaj početi nič in jesti vse, kar nam paše!!!! Vsakih 7 dni, te v Zlatem Detoxu čaka tak 'odklop' dan!**

To je razstrupljanje, ki upošteva tvojo cikličnost, energijsko telo in hormonski sistem, ter čisti tvoja jetra, zastala čustva, prebavila, limfo in dihala.

Celostni načrt, ki ga obrneš tako, da poskrbi za tvoje želje! Npr. želiš shujšati, se zrediti, zanositi, se regenerirati po porodu, obrniti menopavzo v svoj prid, povečati libido in pomnožiti orgazme ...

SAVINA AITAI



**To razstrupljanje, boš absolutno zmogla izpeljati! V njem boš uživala in se igrala. Bogato boš nagrajena s prižganimi hormoni, svežo iskrivo energijo, z izostreno življenjsko vizijo, s sijočim obrazom, z voljo, pogumom za svoje cilje in življenjske vizije, s čistimi jetri, s spočitostjo, z oživiljenimi čuti in svojo čutnostjo, s pretočno limfo in s čudovitim telesom.**

Na svetu ni tako natančnega, celostnega in varno zastavljenega razstrupljevalnega plana, kot je Zlati Detox! Narejen je posebej za Ženske, posebej za hormone, posebej zate! V njem je združeno znanje starodavnih medicin, ogromno ljubezni, varnosti in globoko spoštovanje ženskega telesa, ženske cikličnosti, ter energije! Neskončno boš uživala in imela vsak dan več energije.

**To ni dolgočasen in naporen detox: to je igriva pustolovščina žareče, vase zaljubljene Vizionarke! Če je še ne čutiš v sebi, bo zdaj dobila priložnost, da polno zasveti. Želi si. To si ti.**

Ker VEM, da se včasih zgodi ŽIVLJENJE in da se ni možno vedno držati detoxa 33 dni v kosu, je ta detox sestavljen tako, da kadarkoli, zaradi česar koli, za kolikor dolgo želiš, prekineš Zlati detox in nadaljuješ z dnevom, kjer si končala! To je tvoj ritem, kolikor časa rabiš, ga rabiš.

**Vedno lahko iz letališča z detox letalom poletiš gor in naprej, proti svojemu cilju, 33 dni!!!**

Pred tabo se nahaja koledarček, ki ti bo v veliko pomoč pri letenju do končnega cilja - 33 DNI!

Za vsak uspešno opravljen dan, zapiši datum in ga nato prečrtaj, obkljukaj ali pobarvaj kvadratega, če ti je uspelo opraviti rituale v Zlatem Detoxu.

**Jaz 100% verjamem v tvoj uspeh in ves čas navijam zate! Zlati Detox je narejen za to, da ga zmoreš opraviti po svojih zmožnostih, v tvojem času, zato ni dvoma za uspeh! V vsakem primeru boš videla rezultate!**

Moja Zlata, Rada te imam in Verjamem vate,

- Savina



## **33 DNEVNI ZLATI DETOX ZA ZLATO ŽENSKO ZAJEMA IN V PRAVIH MERICAH DOZIRA:**

- prekinitveni post
- alkalno paleolitsko ali alkalno keto prehrano
- žvrkljanje olja
- suho krtačenje
- vroče hladno tuširanje
- jogo obraza
- intervalni mini trening
- intervalni maxi trening
- bikini eliksir obred
- meditacijo za detox čaker
- intervalni večerni obred z jogo obraza
- dihalno detox meditacijo: za detox limfe, za pomlajevanje kože, za čiščenje petih notranjih organov in za lifting obraza
- superživila glede na potrebe
- eliksirne napitke z jabolčnim kisom in glino
- presne dneve
- master cleanse
- dneve, ko počeneš in ješ kar želiš!
- detox čaje iz kopriv, regrata in cimeta
- aktivacijo jajčnikov
- meditacijo za varen prostor in zaščito
- vibracijski balonček za kreiranje svojega življenja na vseh področjih



## NAČRT

### **VSAK DAN**

- PREKINITVENI POST - sama določiš koliko ur in od kdaj do kdaj
- ALKALNA-PALEOLITSKA ali ALKALNA-KETO dieta

### **TAKOJ ZJUTRAJ**

- FACE GODDESS - AZIJSKI POGLED - joga obraza, 2 min v postelji
- OBRED OIL PULLING: ČIŠČENJE JEZIKA + ŽRVKLJANJE OLJA - 15 do 20 min
- SUHO KRTAČENJE
- 3 DCL MLAČNE VODE Z 1 ČAJNO ŽLIČKO JABOLČNEGA KISA
- TOPEL IN HLADEN TUŠ
- MASAŽA AKUPRESURNE TOČKE JETER
- VIBRACIJSKI BALONČEK S CILJI

### **ČEZ DAN, KADARKOLI**

- 2 DCL ČAJA (ali kopriva, ali regrat, ali cimet)
- ZLATA INFUZIJA ENERGIJE - AKTIVACIJA JAJČNIKOV - vaja za infuzijo energije
- ČIM VEČ VODE

### **ZVEČER, PRED SPANJEM**

- 2 DCL MLAČNE VODE Z GLINO
- DETOX ČAKER + ZLATI BALONČEK MEDITACIJA

## **VADBE + PRESNI DNEVI**

**VSAK 7. DAN PA BOGINJA POČIVA, Z VSEM IN DELA, IZKLJUČNO, KAR JI PAŠE. 1. IN 2. DAN MENSTRUACIJE BOGINJA POČIVA NA DAN PRAZNE LUNE BOGINJA V DRUGI POMLADI (MENOPAVZI) POČIVA.**



## NAČRT PO DNEVIH

### 1. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox kože
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

### 2. DAN

- Hodeča meditacija: detox limfe
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

### 3. DAN

- Hodeča meditacija: detox jeter
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

### 4. DAN - PRESNI DAN + MASTER CLEANSE PO 15:00 URI

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox jeter
- Hodeča meditacija: detox limfe

### 5. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox srca
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

### 6. DAN

- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

### 7. DAN - ZLATI ODKLOP DELAŠ IN JEŠ KAR HOČEŠ :)

### 8. DAN

- Bikini eliksir, vsi obredi

### 9. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox vranice
- Hodeča meditacija: detox pljuč
- Hodeča meditacija: detox ledvic
- Intervalni trening maxi

### 10. DAN

- Hodeča meditacija: detox pljuč
- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred

### 11. DAN - PRESNI DAN + MASTER CLEANSE PO 15:00 URI

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox jeter
- Hodeča meditacija: detox obraza
- Večerni intervalni obred

### 12. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

### 13. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred



#### 14. DAN - ZLATI ODKLOP DELAŠ IN JEŠ KAR HOČEŠ :)

#### 15. DAN

- Bikini eliksir, vsi obredi

#### 16. DAN

- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred

#### 17. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox jeter
- Hodeča meditacija: detox srca
- Hodeča meditacija detox vranice
- Večerni intervalni obred

#### 18. DAN - PRESNI DAN + MASTER CLEANSE PO 15:00 URI

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox pljuč
- Hodeča meditacija: detox ledvic
- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Večerni intervalni obred

#### 19. DAN - ZLATI VLAKCI - ČIŠČENJE ČREVESJA

#### 20. DAN

- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred

#### 21. DAN - ZLATI ODKLOP DELAŠ IN JEŠ KAR HOČEŠ :)

#### 22. DAN

- Bikini eliksir, vsi obredi

#### 23. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox pljuč
- Hodeča meditacija: detox ledvic
- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalnik obred

#### 24. DAN

- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Intervalni trening mini
- Večerni intervalni obred

#### 25. DAN - PRESNI DAN + MASTER CLEANSE PO 15:00 URI

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox jeter
- Hodeča meditacija: detox srca
- Hodeča meditacija: detox vranice
- Večerni intervalni obred

#### 26. DAN

- Hodeča meditacija: detox pljuč
- Hodeča meditacija: detox ledvic
- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Večerni intervalni obred



## 27. DAN

- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred

## 28. DAN - ZLATI ODKLOP DELAŠ IN JEŠ KAR HOČEŠ :)

## 29. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Bikini eliksir, vsi obredi

## 30. DAN

- Hodeča meditacija: detox jeter
- Hodeča meditacija: detox srca
- Hodeča meditacija: detox vranice
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred

## 31. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Intervalni trening maxi
- Večerni intervalni obred

## 32. DAN - PRESNI DAN + MASTER CLEANSE PO 15:00 URI

- Face Goddess - joga obraza
- Bikini Elikvir, vsi obredi
- Večerni intervalni obred

## 33. DAN

- Face Goddess - joga obraza
- Hodeča meditacija: detox kože
- Hodeča meditacija: detox limfe in celulita
- Hodeča meditacija: detox jeter
- Hodeča meditacija: detox srca
- Hodeča meditacija: detox vranice
- Hodeča meditacija: detox pljuč
- Hodeča meditacija: detox ledvic
- Hodeča meditacija: detox in lifting obraza
- Večerni intervalni obred





## VIBRACIJSKI BALONČEK

Vsak dan postaviš svojo energijo z vibracijskim balončkom. Narišeš krog in vanj narišeš sebe (lahko se okrašaš z oprsem, zadnjico, nakitom...) nato pa napišeš kako se želiš počutiti, tvoje cilje, ki so lahko kakršni koli in stvari, ki jih želiš pritegniti v svojo energijo, v svoj balonček.

Super je, da si že zjutraj naravnaš kompas počutja in zavibriraš v vse občutke, ki jih želiš čutiti skozi dan, nato pa opazuješ, kako vse naštetu v tvoje življenje prihaja. Trik se skriva v občutkih.

Vibracijski balonček ti pomaga tudi pri izvajanju Zlatega Detoxa, pri ciljih v zvezi s kariero, zdravjem, lepoto, odnosi ...

Ključ se skriva v tem, da napišeš vse lastnosti kakor da so že del tebe in energije v tvoji bližini.

*Npr. v vibracijski balonček zapišeš, da si polna energije, razstrupljena, pomlajena, ljubljena, vitalna, vitka, opažena, uspešna, sexy, ipd ...*

**VIBRACIJSKI BALONČKI SO ČUDEŽNI!!!**

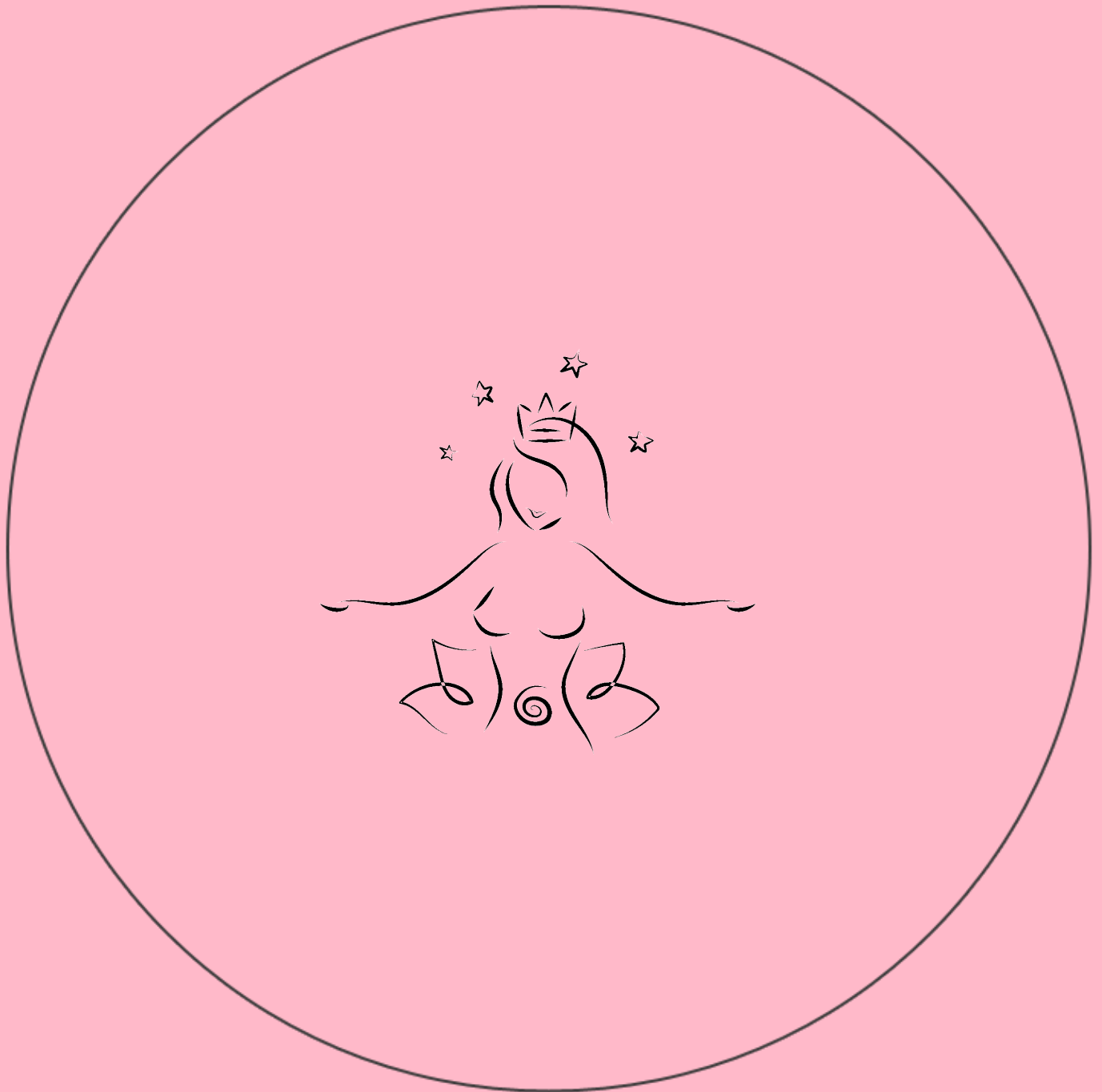
Ne pozabi:

**NE POTREBUJEŠ FIZIČNE MATERIALIZACIJE,  
DA SE POČUTIŠ TAKO KOT ŽELIŠ.  
BOLJ KOT TO DAJEŠ SAMA SEBI,  
BOLJ PRIHAJA VSE K TEBI.**

\*Lahko natisneš in uporabiš "vibracijske balončke", ki jih najdeš na naslednjih straneh.



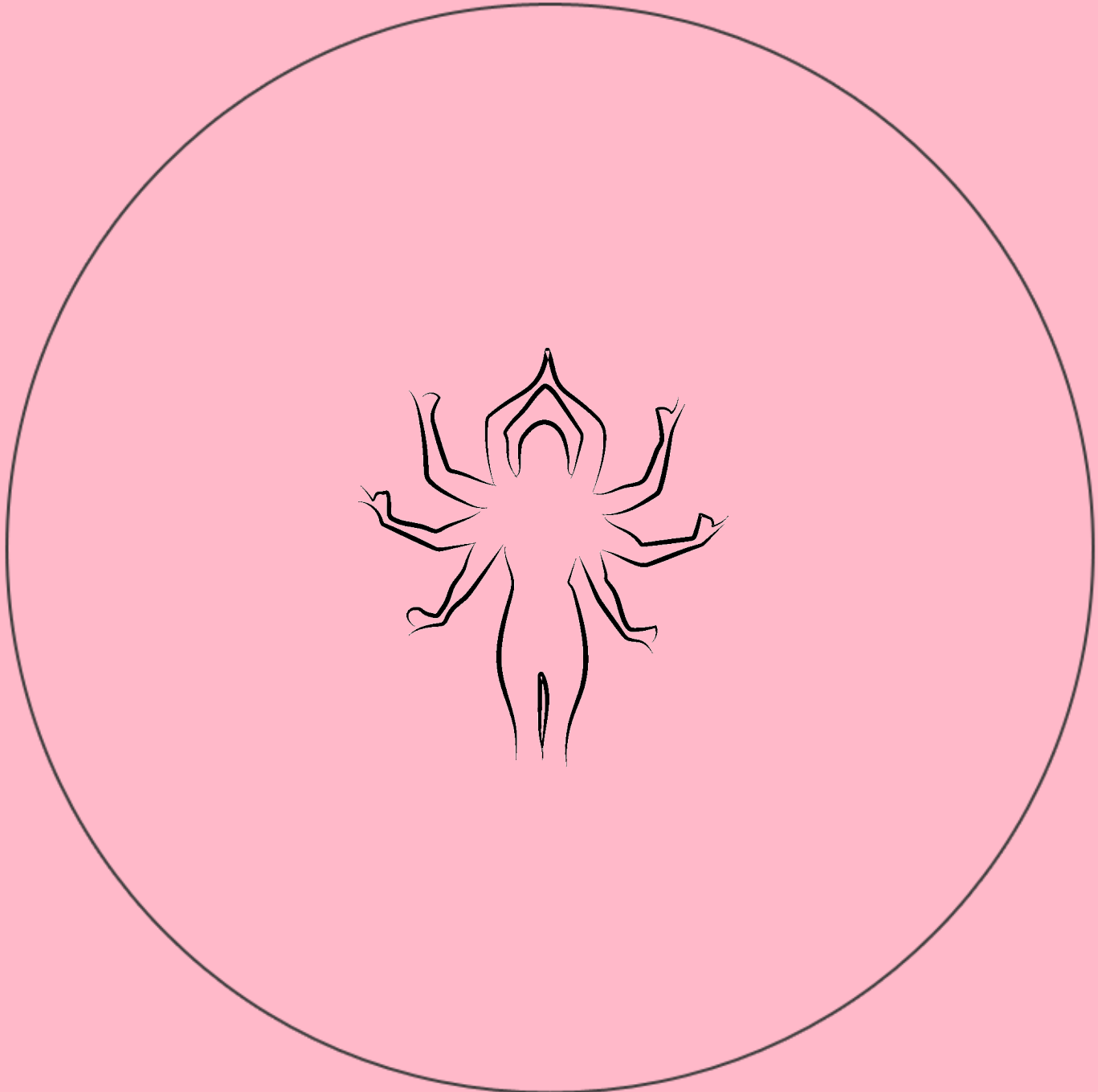
# Zlati Detox



SAVINA ATAI



# Zlati Detox



SAVINA AITAI

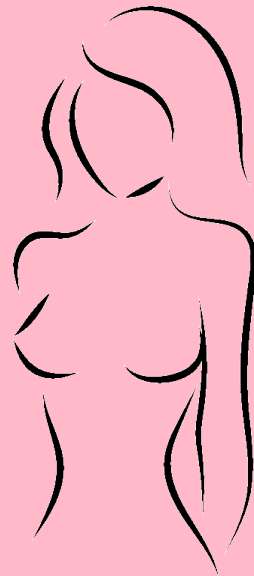






33 DNEVNI

# Zlati Detox



SAVINA ATAI



# Zlati Detox



SAVINA ATAI



## TOČKOVNIK

Da ti bo Zlati Detox v še večji užitek ti lahko pomaga tudi TOČKOVNIK. Točkovnik je narejen tako, da te maksimalno podpira pri uresničevanju tvojih ciljev in opravljanju ritualov povezanih z Zlatim Detoxom.

**Prva tabela** vsebuje vse rituale, ki se počnejo dnevno. Vsak šteje 10 točk, za vsak popit liter vode ali napitek si prištej 10 točk. Prav tako je vsaka skodelica čaja koprive, regrata ali cimeta vredna 10 točk.

**Druga tabela** služi obredom, ki so predvideni za vsak posamezni dan. Seštevek vseh je 100 točk, ti pa si lahko sama izbereš kaj in koliko bo posamezna vaja štela.

*Npr. če opraviš vse vaje predvidene za 1. dan Zlatega detoxa - hodečo meditacijo detox kože, intervalni trening mini in večerni intervalni obred, potem dosežeš vseh 100 točk. Če pa opraviš npr. samo eno ali dve stvari pa sama točkuješ koliko točk od stotih bodo štela.*

*Npr. če prvi dan opraviš samo hodečo meditacijo detoxa kože (20 točk) in intervalni trening mini (25 točk), si dodeliš 45 točk. Sama pa določiš kaj ima več in kaj ima manj točk glede na to, kaj ti je lažje in kaj ti je težje opraviti.*

**Tretja tabela** je tabela, kjer sama dodaš dodatne vaje ali rituale. To so lahko dodatne vaje, meditacije, sprehodi, kopel, savna, joga obraza...

Vse, kar je prijetno in ZATE in te popolnoma podpira pri tem, da si najboljša verzija sebe. Točke dodaš poljubne.

Na koncu tedna vse skupaj sešteješ in si določiš nagrade glede na to, kako si se odrezala in koliko točk si nabrala.

Navijam zate vsak dan!

P.S. Ne pozabi, da točke dobi tudi počitek, spanje in ostale prijetne stvari! :)



## TOČKOVNIK - 1. TEDEN

RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. JOGA OBRAZA - azijski pogled	10							
2. Čiščenje jezika	10							
3. Žvrkljanje olja	10							
4. Suho krtačenje	10							
5. 3 dcl mlačne vode + jabolčni kis	10							
6. Topel + hladen tuš	10							
7. Masaža akupunktorne točke jeter	10							
8. Vibracijski balonček	10							
9. ČAJ (kopriva, regrat, cimet)	10							
10. Aktivacija jajčnikov	10							
11. Voda - 2L	10							
13. 2 dcl mlačne vode + glina zvečer	10							
14. Detox čaker + Zlati balonček meditacija	10							
SKUPNE TOČKE ZA TA DAN:								

DNEVNI RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Opravljeni predvideni rituali (HM, vaje ...)	100							

DODATNE ZLATE TOČKE	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

SKOZI TEDEN SEM NABRALA

ŠTEVILO TOČK

KO NABEREM

TOČK =

MINI nagrada:

KO NABEREM

TOČK =

MAKSI nagrada:

KO NABEREM

TOČK =

MEGA nagrada:

## TOČKOVNIK - 2. TEDEN

RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. JOGA OBRAZA - azijski pogled	10							
2. Čiščenje jezika	10							
3. Žvrkljanje olja	10							
4. Suho krtačenje	10							
5. 3 dcl mlačne vode + jabolčni kis	10							
6. Topel + hladen tuš	10							
7. Masaža akupunkturne točke jeter	10							
8. Vibracijski balonček	10							
9. ČAJ (kopriva, regrat, cimet)	10							
10. Aktivacija jajčnikov	10							
11. Voda - 2L	10							
13. 2 dcl mlačne vode + glina zvečer	10							
14. Detox čaker + Zlati balonček meditacija	10							
SKUPNE TOČKE ZA TA DAN:								

DNEVNI RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Opravljeni predvideni rituali (HM, vaje ...)	100							

DODATNE ZLATE TOČKE	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

SKOZI TEDEN SEM NABRALA

ŠTEVILO TOČK

KO NABEREM

TOČK = **MINI nagrada:**

KO NABEREM

TOČK = **MAKSI nagrada:**

KO NABEREM

TOČK = **MEGA nagrada:**



## TOČKOVNIK - 3. TEDEN

RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. JOGA OBRAZA - azijski pogled	10							
2. Čiščenje jezika	10							
3. Žvrkljanje olja	10							
4. Suho krtačenje	10							
5. 3 dcl mlačne vode + jabolčni kis	10							
6. Topel + hladen tuš	10							
7. Masaža akupunkturne točke jeter	10							
8. Vibracijski balonček	10							
9. ČAJ (kopriva, regrat, cimet)	10							
10. Aktivacija jajčnikov	10							
11. Voda - 2L	10							
13. 2 dcl mlačne vode + glina zvečer	10							
14. Detox čaker + Zlati balonček meditacija	10							
SKUPNE TOČKE ZA TA DAN:								

DNEVNI RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Opravljeni predvideni rituali (HM, vaje ...)	100							

DODATNE ZLATE TOČKE	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

SKOZI TEDEN SEM NABRALA

ŠTEVILO TOČK

KO NABEREM

TOČK =

MINI nagrada:

KO NABEREM

TOČK =

MAKSI nagrada:

KO NABEREM

TOČK =

MEGA nagrada:

## TOČKOVNIK - 4. TEDEN

RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. JOGA OBRAZA - azijski pogled	10							
2. Čiščenje jezika	10							
3. Žvrkljanje olja	10							
4. Suho krtačenje	10							
5. 3 dcl mlačne vode + jabolčni kis	10							
6. Topel + hladen tuš	10							
7. Masaža akupunkturne točke jeter	10							
8. Vibracijski balonček	10							
9. ČAJ (kopriva, regrat, cimet)	10							
10. Aktivacija jajčnikov	10							
11. Voda - 2L	10							
13. 2 dcl mlačne vode + glina zvečer	10							
14. Detox čaker + Zlati balonček meditacija	10							
SKUPNE TOČKE ZA TA DAN:								

DNEVNI RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Opravljeni predvideni rituali (HM, vaje ...)	100							

DODATNE ZLATE TOČKE	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

SKOZI TEDEN SEM NABRALA

ŠTEVILO TOČK

KO NABEREM

TOČK =

MINI nagrada:

KO NABEREM

TOČK =

MAKSI nagrada:

KO NABEREM

TOČK =

MEGA nagrada:



## TOČKOVNIK - 5. TEDEN

RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. JOGA OBRAZA - azijski pogled	10							
2. Čiščenje jezika	10							
3. Žvrkljanje olja	10							
4. Suho krtačenje	10							
5. 3 dcl mlačne vode + jabolčni kis	10							
6. Topel + hladen tuš	10							
7. Masaža akupunkturne točke jeter	10							
8. Vibracijski balonček	10							
9. ČAJ (kopriva, regrat, cimet)	10							
10. Aktivacija jajčnikov	10							
11. Voda - 2L	10							
13. 2 dcl mlačne vode + glina zvečer	10							
14. Detox čaker + Zlati balonček meditacija	10							
SKUPNE TOČKE ZA TA DAN:								

DNEVNI RUTUAL ZLATEGA DETOXA	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Opravljeni predvideni rituali (HM, vaje ...)	100							

DODATNE ZLATE TOČKE	ŠT. TOČK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

SKOZI TEDEN SEM NABRALA

ŠTEVILO TOČK

KO NABEREM

TOČK = **MINI nagrada:**

KO NABEREM

TOČK = **MAKSI nagrada:**

KO NABEREM

TOČK = **MEGA nagrada:**





SAVINA ATAI

© 2018. Zavod Savina Atai. Vse pravice pridržane.