www.zencleanz.com

NATURAL ENZYMES

THE MIRACLE OF LIFE

ONE DAY - CLEANSE KIT - USER MANUAL

ZENCLEANZ

LE 21ÈME SIÈCLE EST DEVENU L'ÈRE DES BIO-TECHNOLOGIES.
LES PROGRÈS AU NIVEAU DES CONNAISSANCES ET DES MÉTHODES ONT FAIT FAIRE UN BOND ÉNORME À L'INDUSTRIE DE LA SANTÉ ...

AUTANT LE 20IÈME SIÈCLE FUT CELUI DES VITAMINES, LE 21IÈME SIÈCLE S'ANNONCE COMME ÉTANT CELUI DES ENZYMES.

«Le Maintien de la Santé» n'est pas seulement un slogan.
C'est avant tout une action, et une action d'autant plus importante.

Au cours du siècle dernier, tous les aspects de notre vie ont été profondément bouleversés. En conséquence, notre environnement interne et externe est en crise. Nos corps ont subi la pression du changement, du développement, de l'industrie, souvent à notre insu. Pour embrasser pleinement cette vie moderne et ses défis, nous devons renforcer le corps et cultiver la santé.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce qui suit est un manuel qui vous guidera pas à pas à travers ce nettoyage de la voie gastro-intestinale aux enzymes, indiquant les heures et les breuvages d'enzymes respectifs à prendre, ainsi que toutes les informations supplémentaires.

PRÉPARATION

Pour assurer une expérience de nettoyage confortable, il est important de manger léger le soir précédent. Les choix recommandés sont des jus de fruits, des soupes ou des salades. Optez pour des options faibles en protéines, optez pour des aliments faciles à digérer.

EAU

Pour activer les enzymes, utilisez de l'eau tiède à environ 40 °. Il est important que la température de l'eau ne soit pas supérieure à cela, sinon les enzymes commenceront à se dénaturer. La qualité et le pH de l'eau que vous utilisez feront également une grande différence quant à l'efficacité du nettoyage. Nous vous recommandons d'utiliser si possible de l'eau ionisée de pH 8+, sinon une bonne eau de source naturelle ou purifiée par osmose inversée.

MÉLANGER VOS BOISSONS

Les solutions enzyme / eau doivent être agitées vigoureusement avant d'être consommées. Un meilleur choix est donc d'utiliser une bouteille à couvercle (shaker).

BOIRE

Une fois que l'eau et les enzymes sont bien mélangés, ouvrez votre contenant et buvez rapidement la solution d'enzymes avant qu'elle n'épaississe.

EAU ENTRE BOISSON

Boire 250 ml d'eau tiède supplémentaire 30 minutes après chaque boisson enzymatique. Cela facilitera la circulation des enzymes dans le système digestif. Pas nécessaire de boire rapidement.

RELAXATION

Prenez cette journée pour vous concentrer. Nous vous recommandons de prendre le temps de vous détendre, de dormir si vous en avez besoin et d'éviter tout stress au travail ou à la maison. Écoutez votre corps et entrez en contact avec ce qui s'y passe à l'intérieur de vous-même.

MOUVEMENT

C'est une bonne idée d'inclure un léger mouvement pendant votre journée. Cela peut être la marche, le yoga, le taiji ou toute autre forme d'exercice qui ouvrira le corps et encouragera le mouvement du système digestif. Évitez toutefois les exercices trop physiques, car vous perdriez ainsi une énergie qui pourrait être mieux utilisée pour soutenir votre nettoyage.

NETTOYAGE PSYCHO-EMOTIONNEL

Des processus physiques tels que ce nettoyage déclenchent également des processus psycho-émotionnels. Au cours de votre journée de nettoyage, il peut arriver que des émotions enfouies remontent à la surface. S'il vous plaît, acceuillez-les comme un cadeau. Prenez le temps de ressentir et de refléter ce qui se passe exactement dans votre vie en ce moment. Y a-t-il des tensions émotionnelles ou des blocages que vous aimeriez relâcher? Si vous estimez qu'il s'agit d'un aspect important pour vous, prenez le temps, au cours de votre journée, de faire du travail de journalisation et / ou de méditation.

LE MATIN

1 2 3

L'horaire du matin commence à 9h00 et à 12h30. Entre ceux-ci il y aura une pause pour se détendre et quelques conseils.

Ce qui suit est un manuel qui vous guidera pas à pas à travers ce nettoyage de la voie gastro-intestinale aux enzymes, indiquant les heures et les breuvages d'enzymes respectifs à prendre, ainsi que toutes les informations supplémentaires.

9:00 One-Day Cleanse

sachet dilué dans 250 ml d'eau tiède

9:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

10:00 One-Day Cleanse

sachet dilué dans 250 ml d'eau tiède

10:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

LE MATIN

11:00 One-Day Cleanse

sachet dilué dans 250 ml d'eau tiède

11:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

12:00 One-Day Cleanse

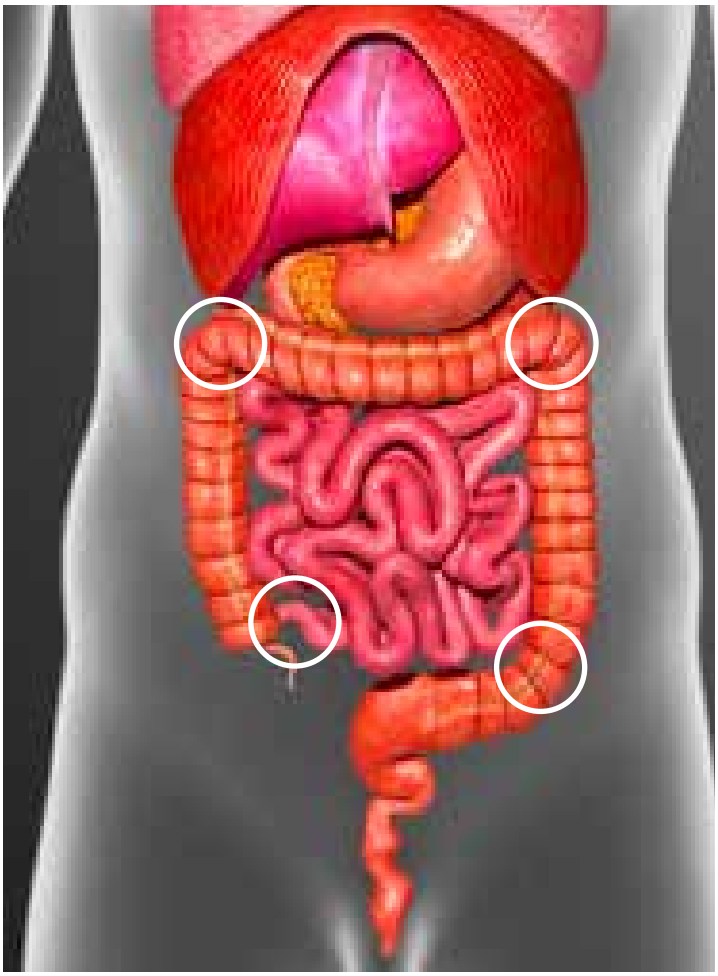
sachet dilué dans 250 ml d'eau tiède

12:30 One-Day Cleanse

30 ml d'une bouteille d'enzymes (1/2 bouteille) dans 250 ml d'eau tiède

Time for a little break till 2:00 PM, till the afternoon schedule starts. In the meanwhile try to relax and take some time for yourself.

13:00: MASSAGE DU VENTRE



Prenez le temps de masser votre abdomen, en particulier les quatre points critiques où le gros intestin se replis. Les quatre cercles rouges sur la photo du haut vous donnent une idée de l'endroit où ces zones se trouvent sur votre corps.

REMARQUE

S'il vous plaît, n'ayez pas peur d'aller en profondeur avec votre massage. En utilisant la pression de vos doigts, explorez toutes les zones de l'abdomen. Le foie, l'estomac, le gros intestin et l'intestin grêle tous seront adressés par ce nettoyage. Vous remarquerez peut-être que certains endroits de votre abdomen sont souples et indolores, tandis que d'autres sont durs et douloureux. En massant ces zones, vous supporterez le système digestif et créerez une relation plus profonde avec ce qui se passe dans votre corps. N'oubliez pas d'utiliser une respiration consciente pour accompagner votre massage, en oxygénant le tube digestif et en respirant dans chaque zone pour créer une sensation d'espace et de détente.

Position du corps pendant le massage: Nous vous recommandons de vous agenouiller sur le sol et de pencher le haut du corps en avant, avec votre tête sur un coussin. Créez une poing souple avec vos mains et laissez-les s'enfoncer dans l'abdomen lorsque vous vous penchez en avant. Masser en déplaçant les jointures dans un mouvement circulaire. Laissez ce processus devenir comme une méditation, avec la conscience que votre corps bénéficie de vos soins aimants!

APRÈS MIDI

14:00 One-Day Cleanse

20 ml bouteille d'enzymes (1/3 bouteille) avec enveloppe et 250 ml

14:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

15:00 One-Day Cleanse

20 ml bouteille d'enzymes (1/3 bouteille) avec enveloppe et 250 ml

15:30 One-Day Cleanse

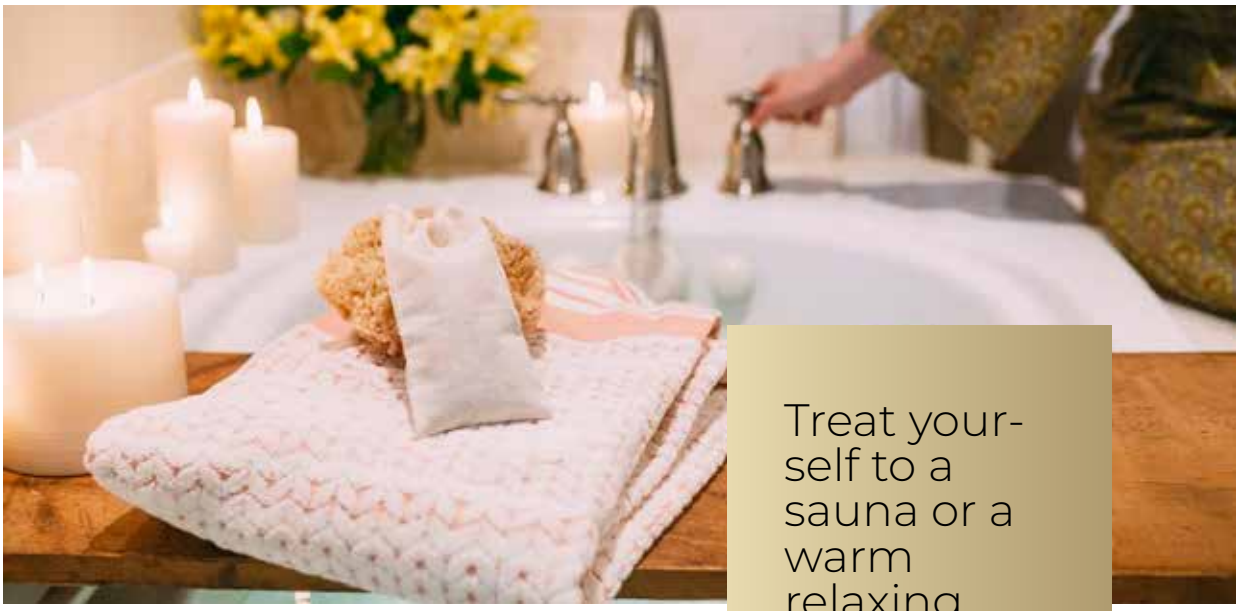
boire 250 ml d'eau tiède

Time for a little break to relax and treat yourself well

16:00: Relaxer et/ou prendre un bain

Take this day to focus on you. We recommend making time to relax, sleep if you need to and stepping away from any stresses at work or home.

Listen to your body and get in touch with what is happening there.



Treat yourself to a sauna or a warm relaxing bath!

APRÈS MIDI

17:00 One-Day Cleanse

20 ml bouteille d'enzymes (1/3 bouteille) avec enveloppe et 250 ml

17:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

18:00 One-Day Cleanse

20 ml bouteille d'enzymes (1/3 bouteille) avec enveloppe et 250 ml

18:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

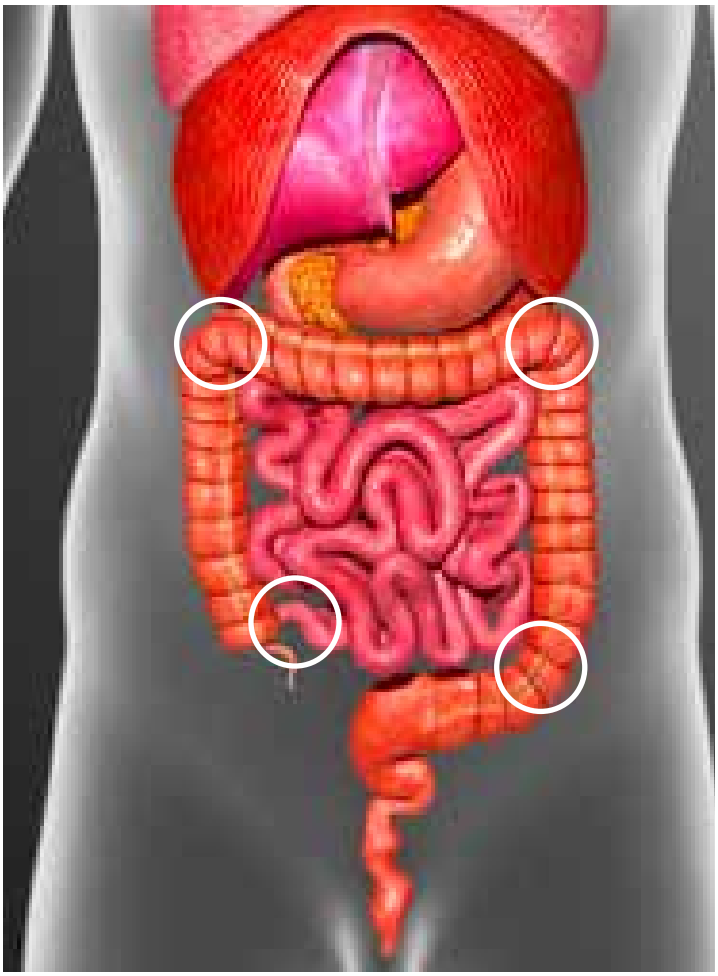
19:00 One-Day Cleanse

20 ml bouteille d'enzymes (1/3 bouteille) avec enveloppe et 250 ml

19:30 One-Day Cleanse

boire 250 ml d'eau tiède

20:00: MASSAGE DU VENTRE



Prenez le temps de masser votre abdomen, en particulier les quatre points critiques où le gros intestin se replis. Les quatre cercles rouges sur la photo du haut vous donnent une idée de l'endroit où ces zones se trouvent sur votre corps.

REMARQUE

S'il vous plaît, n'ayez pas peur d'aller en profondeur avec votre massage. En utilisant la pression de vos doigts, explorez toutes les zones de l'abdomen. Le foie, l'estomac, le gros intestin et l'intestin grêle tous seront adressés par ce nettoyage. Vous remarquerez peut-être que certains endroits de votre abdomen sont souples et indolores, tandis que d'autres sont durs et douloureux. En massant ces zones, vous supporterez le système digestif et créerez une relation plus profonde avec ce qui se passe dans votre corps. N'oubliez pas d'utiliser une respiration consciente pour accompagner votre massage, en oxygénant le tube digestif et en respirant dans chaque zone pour créer une sensation d'espace et de détente.

Position du corps pendant le massage: Nous vous recommandons de vous agenouiller sur le sol et de pencher le haut du corps en avant, avec votre tête sur un coussin. Créez une poing souple avec vos mains et laissez-les s'enfoncer dans l'abdomen lorsque vous vous penchez en avant. Masser en déplaçant les jointures dans un mouvement circulaire. Laissez ce processus devenir comme une méditation, avec la conscience que votre corps bénéficie de vos soins aimants!

LE SOIR

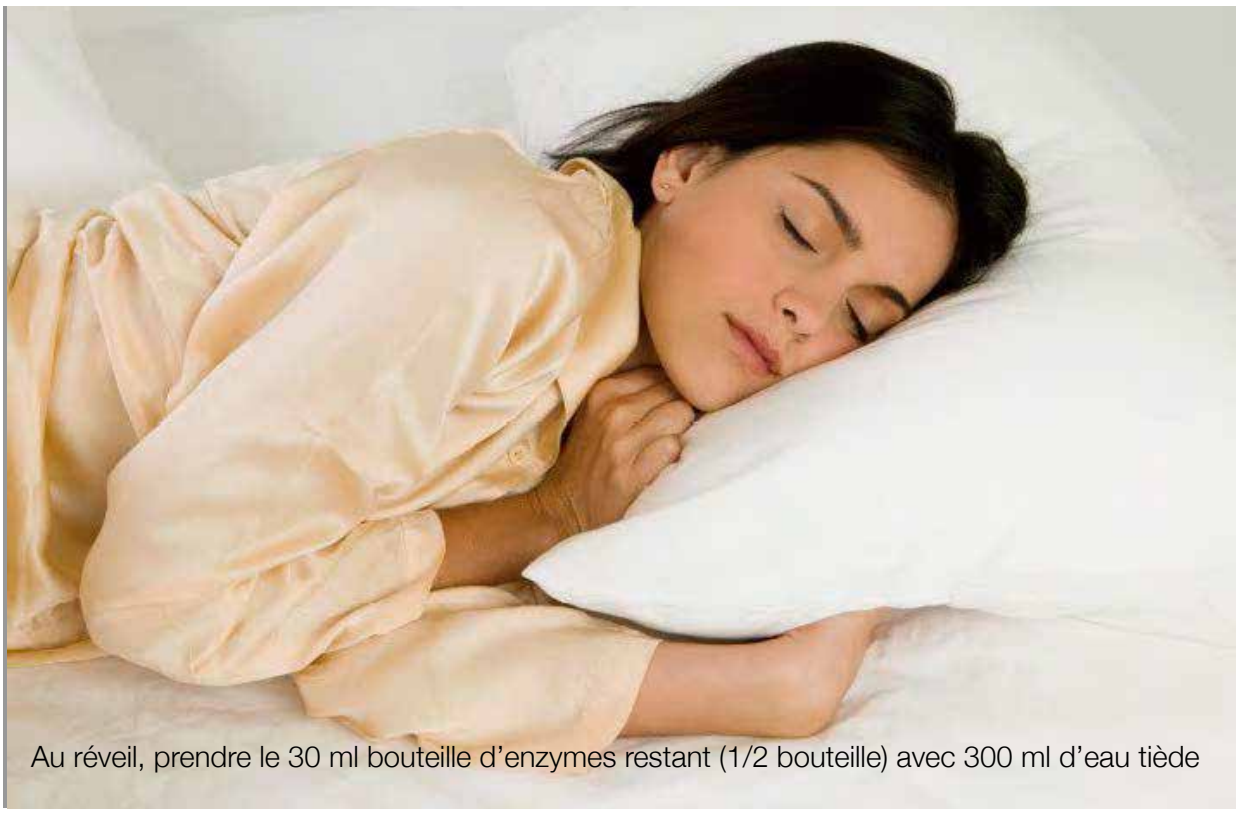
21:00 One-Day Cleanse

20 ml bouteille d'enzymes (1/3 bouteille) avec enveloppe et 250 ml

21:30 One-Day Cleanse

Prendre les 6 pilules contenu dans un sachet.

SOMMEIL



Au réveil, prendre le 30 ml bouteille d'enzymes restant (1/2 bouteille) avec 300 ml d'eau tiède

Créez un environnement paisible et passez une bonne nuit de sommeil d'au moins 7-8 heures ou plus si vous avez besoin.

EXCERTION

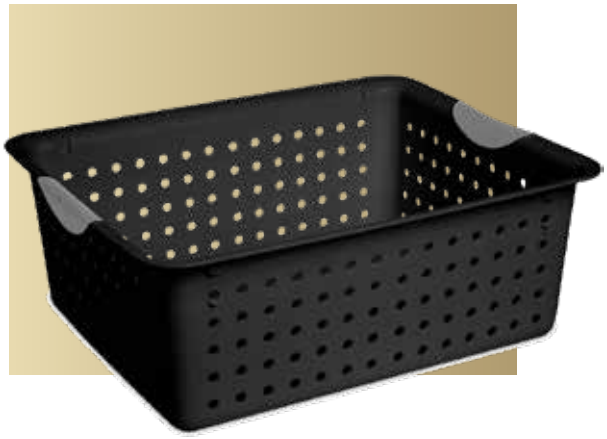
La libération de la plaque mucoïde dépend entièrement de votre propre vitesse de digestion et aussi de l'action propre des enzymes confrontant la condition interne de votre voie digestive. Certaines zones pourraient nécessiter un nettoyage et actions particuliers. Certaines personnes commencent à libérer de la matière le soir du nettoyage et d'autres ne commencent pas avant un jour ou deux. Si vous n'avez pas eu de selles deux jours après le nettoyage, nous vous recommandons d'utiliser un léger lavement d'eau tiède maison.

ANALYSE DE LA PLAQUE MUCOIDE

Comprendre ce qui a été libéré de votre corps est important et peut vous aider à adopter un mode de vie plus sain. Nous recommandons de libérer tous les mouvements de l'intestin dans un tamis placé dans la cuvette des toilettes. En utilisant des gants, vous pouvez ensuite étendre la plaque mucoïde sur une surface plate comme le plancher. Vous pourrez ensuite aller sur le site de ZenCleanz pour consulter nos tableaux comparatifs ou encore contacter votre détaillant qui a été formé pour vous supporter.

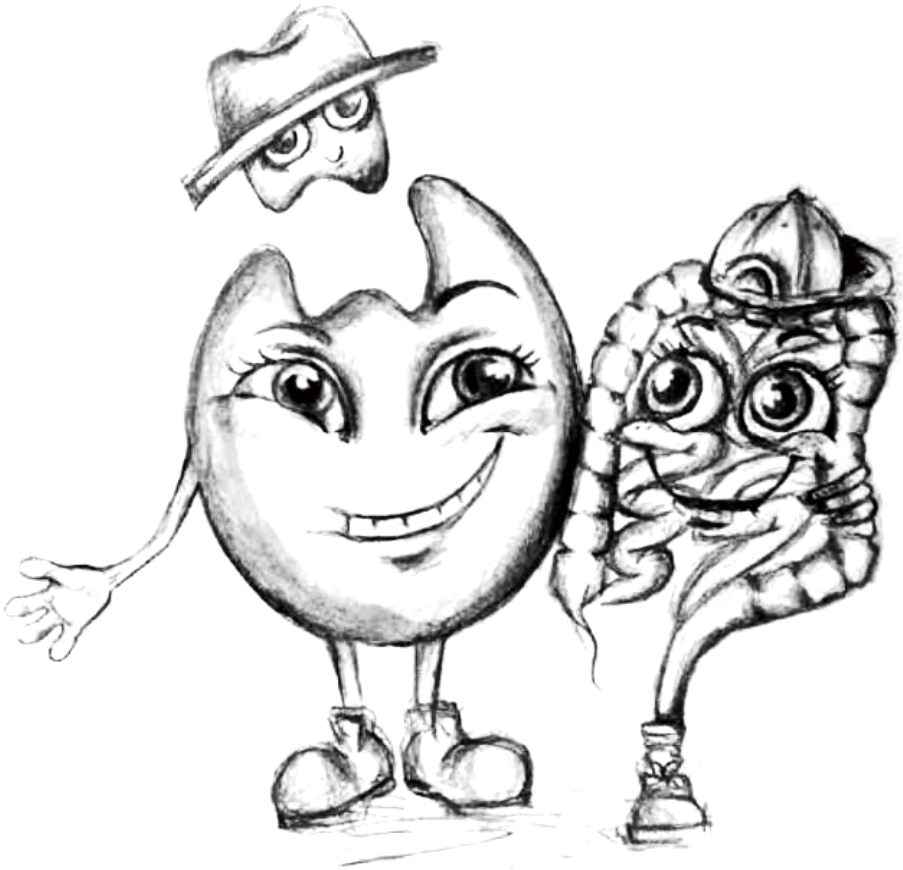
EXCERTION
- Basket
- Plastic Gloves
- Chopsticks

Understanding what has been released from your body is important, and can help you with moving into a healthier way of life.



QU'EST-CE QUI SUIT?

Ce nettoyage vous offre la possibilité de reprogrammer votre système digestif et d'adopter un mode de vie plus sain. Après le nettoyage, vous remarquerez peut-être que vous ne voudrez plus consommer certains aliments oet que vous vous sentirez prêt à modifier votre alimentation. Nettoyer le corps n'est pas le point final, mais plutôt le début de quelque chose de nouveau. Cette pratique créera une base merveilleuse sur laquelle bâtir votre santé. Vous pouvez célébrer ce précieux cadeau que vous avez offert à votre corps et saisir l'occasion de passer à un mode de vie plus dynamique et plus sain.



L'ENZYME ET SON MEILLEUR AMI, L'INTESTIN!