**Dieta oczyszczająca**

**Dowiedz się, u kogo sprawdzi się <strong>dieta oczyszczająca</strong>, a także poznaj jej najważniejsze zasady i założenia. Serdecznie zapraszamy!**

**Dieta oczyszczająca, czyli sposób na uwolnienie organizmu z toksyn**

Zdrowe, pełnowartościowe posiłki pozwalają nam utrzymać dobre samopoczucie i zdrowie. Zdarzają się jednak sytuacje, w których robimy odstępstwa od diety i przez jakiś czas odżywiamy się nieregularnie i niezbyt zdrowo. Jeśli dochodzi do tego stres, mała ilość snu czy brak aktywności fizycznej, to może się to negatywnie odbić na naszym samopoczuciu. W takich momentach może pomóc nam [dieta oczyszczająca](https://bedietcatering.pl/dieta-oczyszczajaca/). Sprawdź, kto może stosować tę dietę, a także poznaj jej najważniejsze założenia. Serdecznie zapraszamy!

**Kto może stosować tę dietę?**

**Dieta oczyszczająca** sprawdzi się u osób, które chcą oczyścić swój organizm z toksyn, a tym samym poprawić soje samopoczucie fizyczne i psychiczne. Należy pamiętać, że z diety tej mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, a chęć jej zastosowania warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem, by zamiast pozytywnych efektów, nie przyniosła ona zupełnie odwrotnego efektu.

**Zasady diety oczyszczającej**

Podstawową zasadą *diety oczyszczającej* jest czas trwania - powinna ona trwać od jednego do maksymalnie siedmiu dni. Dłuższe korzystanie z takiej diety może bowiem negatywnie wpłynąć na nasz organizm. Kluczowym założeniem oczyszczającej diety jest wyeliminowanie wszystkich produktów bogatych w cukry oraz żywności wysoko przetworzonej. Należy również zrezygnować z kawy, mocnej herbaty czy napojów gazowanych i alkoholi. Dieta ta powinna być bogata w żywność bogatą w błonnik pokarmowy, który usprawnia pracę jelit i przyspiesza proces przemiany materii, tym samym pozwalając pozbyć się z organizmu wszystkich szkodliwych substancji i toksyn.