

WWW.ANCA-ALUNGULESEI.RO

# REVOLUȚIE ALIMENTARĂ 7 ZILE DE DETOX CU HRANĂ SOLIDĂ ȘI LICHIDĂ

Primul curs online de nutriție și  
bucătărie raw vegană din România,  
creat de *Anca Alungulesei*



## GHID DETOX PAS-CU-PAS

- Acest curs conține:
- tot ce trebuie să știi despre detoxifierea organismului;
  - meniu pentru 7 zile;
  - 17 rețete descrise pas-cu-pas;
  - terapii adjuvante în detoxifiere;
  - informații despre aparatura de care vei avea nevoie;
  - listă de cumpărături și ustensile.

“7 zile pline de hrană gustoasă, sățioasă și frumos colorată în farfuria ta,  
o binemeritată pauză și combustibil de cea mai bună calitate.”



## TE SALUT!

Numele meu este **Anca Alungulesei** și sunt expert în nutriție, trainer în alimentație raw vegan și autorul cărții **“Sănătate la Pahar”**. De asemenea, sunt fondatorul conceptului **RawCoco** și al **Școlii RawVegan RawCoco**, prima de profil din România.

Specializarea mea constă în faptul că am urmat cursuri de nutriție atât în România cât și în străinătate. În urma unui master pe care l-am urmat în Spania, m-am specializat pe nutriție și alimentație vegană și raw vegană atât pentru copii, adulți, femei însărcinate cât și pentru persoane cu diverse afecțiuni.

# SCOPUL MEU ÎN ACEST MOMENT ESTE SĂ-ȚI OFER ȚIE CELE MAI BUNE INSTRUMENTE CA TU ȘI FAMILIA TA SĂ VĂ ÎMBUNĂTĂȚI STILUL DE VIAȚĂ, ÎNCEPÂND CU CEL ALIMENTAR.

Astfel, te anunț cu mare bucurie și entuziasm că am lansat **PRIMUL PROGRAM ONLINE DE NUTRIȚIE ȘI BUCĂTĂRIE VEGANĂ ȘI RAW VEGANĂ** din **ROMÂNIA**. Este un program unic în România și primul de acest fel.

Primul curs online pe care te invit să îl parcurgi este **REVOLUȚIE ALIMENTARĂ: 7 ZILE DE DETOX CU HRANĂ SOLIDĂ ȘI LICHIDĂ**.

Aici vreau să îți menționez faptul că am o experiență de 5 ani în ceea ce privește alimentația sănătoasă și detoxifierea cu hrană lichidă și solidă, experiență dobândită atât prin pregătirea mea profesională cât și prin faptul că am ajutat, prin programele mele de detoxifiere, mii de persoane din România să își recapete sănătatea și starea de bine.

Toate acestea mă creditează ca să-ți ofer ȚIE cele mai valoroase informații pe care le poți pune în practică chiar la tine acasă.

Am strans în acest curs toate informațiile valoroase pe care eu le-am testat cu cei care au apelat la serviciile și produsele mele de-a lungul celor 5 ani, în special pe cele care au dat cele mai bune rezultate până acum.

ACEST GHID NU ȚINE LOC DE EVALUARE MEDICALĂ, NU SE SUBSTITUIE CONTROLULUI DE SPECIALITATE ȘI NU POATE FI CONSIDERAT TRATAMENT. AUTORUL NU ÎȘI ASUMĂ RESPONSABILITATEA PENTRU INTERPRETAREA ACESTOR INFORMAȚII CA FIIND TRATAMENTE SAU CARE POT ȚINE LOC DE SFATUL AVIZAT AL MEDICULUI.



# REVOLUȚIE ALIMENTARĂ: 7 ZILE DE DETOX CU HRANĂ SOLIDĂ ȘI LICHIDĂ

Bine te-am găsit!

Mă bucur din suflet că te afli aici și vom începe împreună această călătorie fascinantă: recuperarea stării optime de sănătate. Dacă te afli aici este clar că te-ai decis să schimbi ceva în stilul tău de viață. Încă de la început vreau să-ți mărturisesc faptul că acesta este doar ÎNCEPUTUL, restul drumului depinzând doar de tine.

Cursul de față este unul exclusiv online, pe care îl poți urma în ritmul propriu, în funcție de timpul pe care ești dispus/ă să-l aloci dar și de cât de repede îți dorești schimbarea în viața ta. Vreau să te rog să "selectezi" informația pe care ți-o împărtășesc și ți-o pun la dispoziție în acest curs și să aplici ceea ce crezi tu că ți se potrivește. Nu mă crede pe cuvânt. Aplică și testează pe propriul tău corp toate etapele acestui detox și vezi cum te simți. Decizia de a continua acest drum îți aparține!

În **MODULUL PRACTIC** vei găsi următoarele informații:

## **PROCESUL DE DETOXIFIERE pas-cu-pas**

- Detoxifierea și beneficiile ei
- Pregătire DETOX-ului de 7 zile
- Etapele care trebuie respectate în cele 7 zile de DETOX

**8 REȚETE VIDEO** care te vor ajuta să-ți pregătești toate felurile de mâncare din curs

## **MENIU PENTRU CELE 7 ZILE de DETOX**

### **REȚETAR - 17 rețete pas-cu-pas**

**EXERCITII PRACTICE ADJUVANTE** în procesul de DETOXIFIERE  
(meditație, curățarea limbii, etc)

**LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI** necesară pentru cele 7 zile  
(cu costurile estimative)

**LISTĂ DE USTENSILE** necesare în timpul programului

FIECARE PERSOANĂ  
ÎNCEPE PROPRIA  
REVOLUȚIE ALIMENTARĂ  
DIN MOTIVE DIFERITE  
SAU ÎN CIRCUMSTANȚE  
DIFERITE.

TU ÎNCEPI CHIAZ  
DE ASTĂZI!

Cu ajutorul programului “REVOLUȚIA ALIMENTARĂ - 7 zile de Detox cu hrană lichidă și solidă”, program realizat la domiciliu, poți considera că ai început MAREA SCHIMBARE în ceea ce privește transformarea vieții tale. Din momentul în care ai luat decizia de a te înscrie la acest curs, ai transmis informația, atât creierului tău cât și celulelor organismului, că în corpul tău se va produce o schimbare de paradigmă. Ai marcat, astfel, începutul unui nou drum pe care-l vei simți la toate nivelurile: fizic, mental și emoțional.

