

# 7 DNI ŚWIATŁA

Owoce i  
warzywa

*Kobierski Janusz*

# ☀️ DZIEŃ 1 - Początek Światła

✨ Wszystko zaczyna się od decyzji.  
Dziś wybieram lekkość i energię.



Intencja:

Oddycham spokojnie.

Daję ciału to, co żywe i prawdziwe.



PRZEPIS - Sok z selera

Składniki:

seler naciowy

opcjonalnie pół jabłka

Przygotowanie:

Wyciśnij sok lub zmiksuj.

Działanie:

oczyszczenie

lepsze trawienie

energia na start

**zdrowe ciało  
zdrowa  
dusza**

kobierski. eu



## DZIEŃ 2 – Lekkość ciała

 Gdy ciało jest lekkie — umysł odpoczywa.

 Intencja:

Pozwalam sobie być lekki.

 PRZEPIS – Surówka mocy

Składniki:

marchew

pietruszka

jabłko

por

ogórek kiszony

awokado

majonez z nerkowca

Przygotowanie:

Zetrzyj i wymieszaj.


Działanie:

sytość bez ciężkości

wzmocnienie organizmu



 **DZIEŃ 3 – Światło w środku**

 **To, co jesz — staje się Tobą.**



**Intencja:**

**Wybieram to, co mnie wzmacnia.**



**PRZEPIS – Koktajl energii**

**Składniki:**

**banan**

**szpinak**

**jabłko**

**woda lub mleko roślinne**

**Przygotowanie:**

**Zmiksuj.**

**Działanie:**

**szybka energia**

**lekkość**



 **DZIEŃ 4 – Oczyszczenie**

 **Pozwalam odejść temu,  
co ciężkie.**

 **Intencja:**

**Oddycham i puszczam  
napięcie.**

 **PRZEPIS – Sałatka  
oczyszczająca**

**Składniki:**

**rukola**

**ogórek**

**pomidor**

**cebula**

**oliwa**

**cytryna**

**Przygotowanie:**

**Pokrój, polej oliwą i cytryną.**

**Działanie:**

**oczyszcza organizm**

**lekkość brzucha**



# DZIEŃ 5 – Energia życia

 Energia jest we mnie.



Intencja:

Czuję siłę w ciele.



PRZEPIS – Koktajl mocy

Składniki:

banan

masło orzechowe

kakao

mleko roślinne

Przygotowanie:

Zmiksuj.

Działanie:

siła

sytość

energia



## **DZIEŃ 6 – Światło miłości**

 **Miłość zaczyna się od siebie.**



**Intencja:**

**Dbam o siebie z szacunkiem.**



**PRZEPIS – Sałatka serca**

**Składniki:**

**burak gotowany**

**rukola**

**orzechy**

**oliwa**

**cytryna**

**Przygotowanie:**

**Pokrój i wymieszaj.**

**Działanie:**

**wsparcie krwi**

**regeneracja**

**lekkość**



 **DZIEŃ 7 – Pełnia Światła**

 **Jestem spokojem i siłą.**



**Intencja:**

**Dziękuję za ten proces.**



**PRZEPIS – Sok kończący**

**Składniki:**

**marchew**

**jabłko**

**imbir**

**Przygotowanie:**

**Wyciśnij sok.**

**Działanie:**

**wzmocnienie**

**oczyszczenie**

**zamknięcie cyklu**



