

2011 ГОДИНА									
МЕС- СЕН	НОВО- ЛУНИЕ	ПЪРВА ЧЕТВЪРТ	ПЪЛНО- ЛУНИЕ	ПОСЛЕДНА ЧЕТВЪРТ	МЕС- СЕН	НОВО- ЛУНИЕ	ПЪРВА ЧЕТВЪРТ	ПЪЛНО- ЛУНИЕ	ПОСЛЕДНА ЧЕТВЪРТ
01	4	11:04	12	13:33	19	23:22	26	14:58	
02	3	04:32	11	08:19	18	10:37	25	01:27	
03	4	22:47	13	01:46	19	20:11	26	14:06	
04	3	17:33	11	15:06	18	05:45	25	05:49	
05	3	09:52	10	23:24	17	14:10	24	21:53	
06	2	00:04	9	05:12	15	23:15	23	14:48	
07	1	11:55	9	08:31	15	09:41	23	08:03	
08	29	08:05	5	14:59	13	21:50	22	00:55	
09	27	14:10	4	20:40	12	12:28	20	16:40	
10	26	22:57	4	06:16	12	05:07	20	06:31	
11	25	08:11	2	18:39	10	22:17	18	17:10	
12	24	20:08	2	11:53	10	16:37	18	02:49	

Какво представлява лунната диета?

Лунната диета е течна диета.

Кога започва лунната диета?

Диетата започва, когато луната навлезе в една от четирите си фази и завършва след 24 часа. През тези 24 часа се пият само прясно изцедени сокове от плодове и зеленчуци, чай с мед, минерална вода. Течностите оказват многостранно и благотворно влияние върху тонуса, самочувствието и здравето: стимулира се бъбречната дейност, изчиства се организма, имунната система укрепва.

Как действа лунната диета?

Лунната диета освобождава организма от задържаната вода и натрупаните токсини, в резултат на нездравословните диети, лошото храносмилане и стреса.

Как да се храним след лунната диета?

След като преминат 24-те часа е най-добре да се храните с нетлъсти меса, повече зеленчуци и плодове. Препоръчителни са задушените, варени и печени храни, пред пържените. Алкохол по време на лунната диета не се консумира, но ако все пак има повод е най-приемливо да е чаша бяло вино.

