2011 ГОДИНА

МЕСЕЦ	НОВОЛУНИЕ	ПЪРВА ЧЕТВЪРТ	ПЪЛНОЛУНИЕ	ПОСЛЕДНА ЧЕТВЪРТ
01	4 11:04	12 13:33	19 23:22	26 14:58
02	3 04:32	11 09:19	18 10:37	25 01:27
03	4 22:47	13 01:46	19 20:11	26 14:08
04	3 17:33	11 15:06	18 05:45	25 05:48
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 30 21:41	9 09:31	15 09:41	23 08:03
08	29 08:05	5 14:09	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 здра-вето: 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.