

21D CHALLENGE

INSTRUCTIONS

Preferably start your colon detox the following Monday after your purchase, that would be your Day 1.
For better results in your 21D CHALLENGE, we highly recommend you to follow the next steps:

1

COLON DETOX

(Days 1 to 5) From Monday to Friday

The night before starting your colon detox (Sunday night), prepare your Colon-D as follows:



- Boil a quart of water.
- Once it boils, turn off the heat and place the entire contents of the Colon-D bag in the water.
- Let the tea steep overnight.



On Monday morning, add all the tea you made the night before in a pitcher with 3 quarts of water at room temperature. In total you will get a gallon of tea.

For the next few days (Monday to Friday) drink:

- 1 cup of tea and 1 capsule of ProEnzi+, 20 minutes before breakfast.
- 1 cup of tea and 1 capsule of ProEnzi+, 20 minutes before lunch.
- 1 cup of tea and 1 capsule of ProEnzi+, 20 minutes before dinner.

Measurement cup 8 oz / 250 ml.
Tea can be drunk hot or cold.



Important note: Do not microwave tea, use a stove. Also do not add sugar or any sweeteners. Keep the tea pitcher refrigerated.

2

LIVER DETOX

(Days 6 to 7) Saturday and Sunday

Important Note: During these two days of liver detox, discontinue drinking the Colon-D. Stay well hydrated throughout the detoxification process.

Saturday morning

We recommend to have a light breakfast (scrambled eggs, a little fruit, so as not to overload the stomach).



Saturday afternoon

Before eating, take one capsule of ProEnzi+

For lunch, we recommend eating a chicken broth with vegetables with some shredded chicken. Avoid carbohydrates (bread, rice, sugar) as much as possible.

• At 3:00 p.m., mix thoroughly the entire content of Liver Support in 24 oz (710 ml) of organic apple juice. If you are diabetic, mix in 710 ml/24 oz of purified water. Let the mixture stand for 3 hours in your refrigerator.

• At 6:00 p.m. o'clock, pour 6 oz (178 ml) of the mixture in a glass and drink. (After this time stay at home because the colon movements may increase).

• At 8:00 p.m. o'clock, pour 6 oz (178 ml) of the mixture into a glass and drink.



Saturday at night

At night, do not eat dinner. In case you are hungry, you can eat an apple or 10 almonds or a cup of cucumber.

- At exactly 9:50 p.m., squeeze 4 oz (120 ml) of fresh lemon juice (Yellow or green lemon).
- At 10:00 p.m. o'clock, pour 4 oz (120 ml) of previously squeezed lemon juice into the Liver Mix bottle, close the bottle and shake vigorously until a homogeneous mixture is formed. Drink the whole preparation immediately. (You can use a straw or drink directly from the bottle).



Immediately lie down on your right side and hold the sleeping position. If you get tired of the position, you may move, but return to lying on your right side. It is important to maintain the position for the proper functioning of your cleansing.

Day 7 (Sunday) morning

- Upon awakening (7 or 8 a.m.), in a glass pour 6 oz / 178 ml of the prepared Liver Support mixture along with one capsule of ProEnzi+.

- At 10 a.m. take the last portion of the Liver Support blend.
- In the afternoon: take a ProEnzi+ capsule before eating.
- In the evening: take a ProEnzi+ capsule before dinner.

Important Note: This day (Sunday) do not eat breakfast and keep lunch and dinner light. We recommend eating a chicken broth with vegetables with some shredded chicken. Avoid carbohydrates (bread, rice, sugar) as much as possible.
*If you have high blood glucose, follow your doctor's dietary recommendations.



3

START YOUR EATING PLAN

(Day 8 to 21)



- In the morning (before breakfast)
Drink 1 cup of tea and 1 capsule of ProEnzi+.
- In the afternoon (before lunch)
Drink 1 cup of tea and 1 capsule of ProEnzi+.
- In the evening (before dinner)
Drink 1 cup of tea and 1 capsule of ProEnzi+.

Start your eating plan by following the recommendations you will find in our eating guide

ievo.link/emenu21dchallenge



RETO 21D

INSTRUCCIONES

Preferentemente inicia tu desintoxicación de colon el lunes siguiente a tu compra, ese sería tu Día 1. Para un mayor funcionamiento en tu **RETO 21D**, te recomendamos altamente seguir los siguientes pasos:

1 DESINTOXICACIÓN DE COLON

(día 1 al 5) de lunes a viernes

La noche previa antes de iniciar tu desintoxicación de colon (domingo en la noche), prepara tu **Colon-D** de la siguiente manera:

- Hierve un litro de agua.
- Al hervir, retira el agua del fuego. Añade 1 bolsa de **Colon-D** al agua y tapar.
- Deja reposar el té durante toda la noche.

El lunes por la mañana, añade todo el té que hiciste la noche anterior en una jarra con 3 litros de agua al tiempo. En total obtendrás 4 litros de té.

Por los próximos días (de lunes a viernes) tomar:

- 1 taza de té y 1 cápsula de **ProEnzi+**, 20 minutos antes del desayuno.
- 1 taza de té y 1 cápsula de **ProEnzi+**, 20 minutos antes de la comida.
- 1 taza de té y 1 cápsula de **ProEnzi+**, 20 minutos antes de la cena.

Taza de tamaño normal 250 ml / 8 oz.
El té se puede tomar frío o caliente.

Nota importante: No calentar el té en microondas, usar estufa. Tampoco agregarle azúcar ni ningún tipo de endulzante. Mantener la jarra de té refrigerada.

2 DESINTOXICACIÓN DE HÍGADO

(día 6 y 7) sábado y domingo

Nota importante: Durante estos dos días de desintoxicación de hígado, suspende la toma del **Colon-D**. Mantente bien hidratado durante todo el proceso de desintoxicación.

Sábado por la mañana

Te recomendamos hacer un desayuno ligero (huevos revueltos, un poco de fruta). El objetivo es no sobrecargar el estómago.

Sábado por la tarde

Antes de comer, toma una cápsula de **ProEnzi+**.

Para la comida, te recomendamos comer un caldo de pollo con verduras con un poco de pollo deshebrado. Evita al máximo los carbohidratos (tortilla, pan, arroz, azúcares).

- A las 3:00 p.m., mezclar bien el contenido de **Liver Support** en 710 ml/24 oz de néctar de manzana orgánico. Si eres diabético, mezclar en 710 ml/24 oz de agua purificada. Deja reposar la mezcla 3 horas en su refrigerador.
- A las 6:00 p.m., en punto, sirve en un vaso 178 ml / 6 oz de la mezcla y bébelo. (A partir de esta hora permanecer en casa debido a que los movimientos del colon pueden incrementarse).
- A las 8:00 p.m., en punto, sirve en un vaso 178 ml/6 oz de la mezcla y bébelo.

Sábado por la noche

Por la noche no cenar. En dado caso de tener hambre, puedes consumir una manzana o 10 almendras o una taza de pepino.

- A las 9:50 p.m., en punto, exprimir 120 ml (4 oz) de jugo de limón fresco (*Limón amarillo o verde*).
- A las 10:00 p.m. en punto, vacía 120 ml (4 oz) de jugo de limón previamente exprimido dentro del frasco de **Liver Mix**, cierra el frasco y agita vigorosamente hasta formar una mezcla homogénea. Tomar inmediatamente toda la preparación (*Puedes usar un popote o tomar directamente del frasco*).



Recuéstate de inmediato sobre tu lado derecho y mantén la posición para dormir. Si te cansas de la posición, puedes moverte, pero vuelve a acomodarte sobre tu costado derecho. Es importante mantener la posición para el buen funcionamiento de tu limpieza.

Día 7 (domingo) por la mañana

- Al despertar (7 u 8 de la mañana), sirve en un vaso 178 ml/6 oz de la mezcla **Liver Support** y tómalala con una cápsula de **ProEnzi+**.
- A las 10 a.m. toma la última porción de la mezcla **Liver Support**.
- Por la tarde: toma una cápsula de **ProEnzi+** antes de comer.
- Por la noche: toma una cápsula de **ProEnzi+** antes de cenar.

Nota Importante: Este día (domingo), no desayunar y mantener una comida y cena ligeras. Te recomendamos comer un caldo de pollo con verduras con un poco de pollo deshebrado. Evita al máximo los carbohidratos (tortilla, pan, arroz, azúcares) *Si tienes glucosa alta, sigue las recomendaciones de alimentación de tu doctor.

3 INICIA TU PLAN DE ALIMENTACIÓN

(Día 8 al 21)



- Por la mañana (antes del desayuno) Toma 1 taza de té y una cápsula de **ProEnzi+**
- Por la tarde (antes de la comida) Toma 1 taza de té y una cápsula de **ProEnzi+**
- Por la noche (antes de la cena) Toma 1 taza de té y una cápsula de **ProEnzi+**

Inicia tu plan de alimentación siguiendo las recomendaciones que encontrarás en nuestra guía de alimentación:

evo.link/smenu21dchallenge

