



EGÉSZSÉGBARÁT DIÉTA

A kiegyensúlyozott diéta nem pusztán fogyókúra,
hanem egy jobb életforma is

Receptkönyv



Mi történik a testtel, ha fogyni kezd, de nem méregtelenít?

- A zsír mennyiségének csökkenésével a toxinok koncentrációja megnő.
- Új helyre költöznek a felszabadult mérgeanyagok, általában a májba, véráramba vagy az agyba.
- A kemény munka árán leadott kilók gyorsan visszatérhetnek, mert a szervezet „újranöveszti” a hájat, hogy ismét fogságba tudja ejteni az elszabadult toxinokat.

Az elzsírosodást okozó toxinok nagy része a vastagbélen keresztül szívódhat fel. Elég egy székrekedés és a bél falon keresztül a véráramba jutva végül a combon, hason, lévő zsírpárnákban végzik útjukat.

Vagyis aki karcsú, nem biztos, hogy egészséges is. Nem elég a diéta és a sport, méregteleníteni is kell! A belső tisztítás lényege, hogy eredményesebben, jó közérzettel nézzünk ki jobban és egészségesebben.

A toxinok kiürülésével nem csak egészségesebbek lehetünk, de könnyebben távozhat a súlyfelesleg és narancsbőrre is pozitív hatással lehet.



Mi is az a narancsbőr és mi köze a mérgeanyagokhoz?

A narancsbőr, más néven cellulit, a csípő, comb, fenék és has területén jelenik meg a leggyakrabban. Kialakulásáért elsősorban a kötőszövet gyengesége okolható, ami legtöbbször öröklött vagy hormonális eredetű, ám a nem megfelelő táplálkozás is sokat ront rajta. A kötőszövet alatt pedig még a legkarcsúbb hölgyek esetében is ott lapulnak a zsírlakódások. A narancsbőr nem függ a testsúlytól.

Ezek a megkeményedett zsírsejtek pedig könnyedén kinyomják és dimbes-dombossá teszik a meggyengült kötőszövetet. Ettől tűnik olyannak a bőr, mint egy piskóta vagy narancshéj. Megfelelő étkezéssel, életmóddal azonban csökkenteni lehet.

Az egészséggel egybekötött fogyáshoz nyújt segítséget a Naturalhelp Complex, mely természetes összetevőkkel segít a mérgeanyagokat kivezetni, anélkül, hogy az étrendkiegészítőkre jellemző mesterséges adalékokkal terhelné a szervezetet.



A Naturalhelp Complex egy összetett, hatékony, 21.századi (csak egyetlen lépésből álló!) modern méregtelenítő és béltisztító rostörlemény, amely egyszerűen alkalmazható, a tapasztalatok alapján hatásos méregtelenítő kúrasegíti a méregtelenítést tisztítja a bélfalakat

- támogatja a fogyást jojo-effektus nélkül
- hozzájárul a rendszeres normál széklet ürítéshez
- tartalmazza az egészséges testi és szellemi frissességhez elengedhetetlen vitaminokat,
- ásványi anyagokat
- prebiotikummal támogatja a bélflórát, az immunrendszert

Természetes, egészségbarát élet

A 10 napos étrend kezdete minden nap egy pohár ebből a komplex béltisztító és vitalitáló szerből. Igazodva a mai rohanó világunkhoz, amikor is nincs idő kapszulák tömegét egymás utánra időzíteni, vagy teákat lefőzni reggelente és arra várni, hogy kihűlve fogyasztható legyen. Napi szinten egyszer reggel ébredés után tetszőleges folyadékban elkeverve biztosítja a szükséges napi vitaminokat és növényi rostokat, valamint prebiotikum összetevői révén támogatja az egészséges bélflórát.

Lássuk, mit és mikor érdemes fogyasztanunk:

10 napos EGÉSZSÉGBARÁT ÉTREND

Minden nap igyunk meg legalább 2 liter cukormentes folyadékot. Erre azért is szükség van, mert a méreganyagokat csak így tudjuk megfelelően eltávolítani. A Naturalhelp Complex útifű maghéj tartalma a vízben megduzzad, így leradírozza a bélfalokról a lerakódásokat. A víztől a bőr is kisimul, hidratált lesz.

1.NAP

Ébredés után

1 adag NaturalHelp Complex, 3 deci szobahőmérsékletű vízben elkeverve.

Reggeli

Rántotta 2 tojásból vagy

Rántotta 1 tojásból fél tenyérnyi vékony szelet teljes kiőrlésű kenyérral

Friss paradicsom

Tízórai

1 db alma

1-2 db cukormentes korpás vagy teljes kiőrlésű keksz

Ebéd

Gulyásleves kevés krumplival

Diétás piskótatekerics xilités lekvárral

Uzsonna

1 vékony szelet teljes kiőrlésű kenyér vagy zsömle kevés májkrémmel

1 szelet sajt

Friss paprika

Vacsora

Zöldséges fasírt salátával