DEKALOG DIETY DR BUDWIG

Copyright © Primanatura 2022- wersja.2.0

NAKAZY

1. UREGULUJ RYTM DNIA, CODZIENNIE PRZEBYWAJ NA ZEWNĄTRZ I SŁOŃCU
2. DBAJ O ZDROWE MYŚLI, EMOCJE, RELACJE I ŚRODOWISKO (NIE PAL)
3. PIJ DUŻO, MIN. 2,5 L, w tym 3 HERBATY, 4 "ŻYWE" SOKI I WODĘ
4. JEDZ ŻYWNOŚĆ EKO, NATURALNĄ, ŚWIEŻĄ, RÓŻNORODNĄ
5. JEDZ PASTĘ Z OLEJU LNIANEGO I SIEMIĘ LNIANE CODZIENNIE
6. WŁĄCZ SUROWY SKŁADNIK ROŚLINNY DO KAŻDEGO POSIŁKU

ZAKAZY

7. NIE JEDZ INNYCH TŁUSZCZÓW ROŚLINNYCH I ZWIERZĘCYCH
8. NIE JEDZ OCZYSZCZONYCH WEGLOWODANÓW, w tym CUKRU I MĄKI
9. NIE JEDZ JAJ, MIĘSA, WĘDLIN I RYB
10. NIE JEDZ ŻYWNOŚCI PRODUKOWANEJ MASOWO np. CHIPSÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:
WWW.PRIMANATURA.PL - Facebook: @Primanatura

NAJLEPSZY OLEJ LNIANY, SIEMIĘ I INNE PRODUKTY DO DIETY DR BUDWIG:
WWW.SUPERZDROWE.PL