

1.WYRZUĆ ZE SWOJEJ DIETY:

- a. Węglowodany ze swojego śniadania (Pieczywo, bułki, chleb, bułki słodkie itp.)
- b. Wszystkie produkty z napisem „LIGHT” Jemy tłusto – tłuszcz to najlepsze paliwo dla naszego organizmu
- c. Cukier pod każdą postacią
- d. Soki i wszystkie słodkie napoje kolorowe
- e. Pszenice (Dlaczego? Jest bardzo mocno zmodyfikowana, zawiera gluten, podnosi poziom insuliny. Jakie korzyści zauważysz? Zniknie katar, bóle gardła kaszel, skończą się problemy z jelitami)
- f. Mleko (Dlaczego? Wiele osób go nie toleruje i podnosi poziom insuliny Jakie korzyści zauważysz? Zapomnisz o wzdęciach, poprawi się Twoja cera)

2.ZAMIEŃ W SWOJEJ DIECIE:

- a. Mięso z kurczaka na WOŁOWINĘ, WIEPSZOWINĘ, DZICZYZNĘ, PODROBY I RYBY (czerwone tłuste mięso, dziczyzna – to najlepsze jakościowo i najbardziej wartościowe mięso, mięsa w najprostszej postaci: mięso grillowane, pieczeń w ziołach własnej roboty, tatar, suhi)
- b. Tłuszcz roślinne na TŁUSZCZE ZWIERZĘCE „SMALEC”
- c. Pieczywo na CHLEB NA ZAKWASIE lub KASZE (Kasza jagłana)
- d. Owoce na JABŁKA lub ARONIĘ, BORÓWKĘ, JAGODY, JEŻYNY (dodaj koniecznie olej kokosowy lub awokado, tłuszcz zwiększa przyswajalność witamin oraz spowalnia uwalnianie cukrów z owoców. Nadmiar owoców obciąża wątrobę).

3.WRZUĆ DO SWOJEJ DIETY:

- a. KISZONKI codziennie (KISZONKI – to żywe kultury bakterii, które pomagają nam trawić. Kiszzone, a nie kwaszone czyli zakwaszane octem. Warto je robić samemu).
- b. WĄTRÓBKĘ WOŁOWĄ
- c. WARZYWA SUROWE DO GŁÓWNYCH POSIŁKÓW Z OLIWĄ (oliwa z oliwek EXTRA WIRGIN, olej kokosowy - max 3 łyżki stołowe dziennie. Spożywajcie dużo SUROWYCH warzyw, do każdego posiłku, wskazane są również soki warzywne najlepiej z wyciskarek a nie sokowirówek (do warzyw zaliczam również liście warzyw: koper, pietruszka, seler))
- d. TŁUSTE POTRAWY (awokado, czerwone tłuste mięso, jajka na miękko, jaja sadzone, jajecznica na smalcu lub maśle klarowanym dziczyzna – to najlepsze jakościowo i najbardziej wartościowe mięso)
- e. MIĘSO W NAJPROSTSZEJ POSTACI:(mięso grillowane, pieczeń w ziołach własnej roboty, tatar, suhi)

4.PRZESTRZEGAJ ILOŚCI:

- a. NIE LICZ KALORII !!!
- b. NABIAŁ NATURALNY 1x dziennie (Naturalny czyli bez dodatków: cukru żelatyny, skrobi itp.)
- c. OWOC 1x dziennie + łyżka oleju kokosowego lub AWOKADO
- d. WĘGLOWODANY 2x dziennie (Nie łącz węglowodanów z białkiem (kaszy z mięsem) połącz je z warzywami surowymi)
- e. JAJA LUB RYBA 1x dziennie (Jeśli komuś jest niedobrze po jajach kurzych zamieniamy je na jaja przepiórcze lub jemy same żółtka.)
- f. MIĘSO LUB RYBA 1x dziennie (Unikaj ryb z puszek).
- g. WĄTRÓBKA WOŁOWA 1x w tygodniu

5.PIJ CO NAJMNIĘJ 2 LITRY PŁYNÓW:

- a. WODA
- b. HERBATY 30 min przed/po posiłku NIE W TRAKCIE
- c. CZYSTEK 1x dziennie