DETOX

Doporučené potraviny pro Očistu – Detox těla

Pavel Vojtek a kolektiv

Seznam doporučených potravin pro očistu - Detox těla

Kvalitní bílkoviny 2
Bio zelenina 2
Bio ovoce 3
Ochucovadla 3
Nápoje 4
Zdravé tuky 4

☑ Kvalitní bílkoviny

bio drůbež
bio hovězí
jehněčí
bio vepřové
tučné ryby (divoký losos, halibut, sardinky a makrela)

☑ Bio zelenina

chřest
artyčoky
brokolice
řapíkatý celer
celer
mrkev
květák
kapusta
zelí (bíle i červené)
cuketa
dýně
okurky
petržel
porek
batáty
špenát
listová zelenina
žampiony, hlíva
česnek
cibule
červená řepa
čínské zelí
růžičková kapusta

☑ Bio ovoce

avokádo
borůvky
maliny
ostružiny
jahody
kiwi
citron
pomeranč
pomelo
kokos
jablka
grapefruit
limetky

☑ Ochucovadla

olivy
kurkuma
zázvor
karob
kakao 100%
mořská sůl
himalájská sůl
jablečný ocet
umeocet

☑ Nápoje

filtrovaná voda
minerální voda
zeleninové šťávy
bylinkové čaje

☑ Zdravé tuky

avokádový olej
kokosový olej
olivový olej

Jsme to co strávíme, ne to co sníme.

Zdravá strava je klíčovým bodem (nejenom) Protokolu Moje cesta®.
Je základním a bezpodmínečným krokem vedoucímu ke zvrácení Vaší nemoci a navrácení Vašeho těla do harmonického stavu (homeostázy).

Základní potraviny uvedené v této eBrožuře jsem využíval k očistě - Detoxu mého těla v době, kdy jsem měl diagnostikovánu rakovinu.
Jsem přesvědčený, že zdravá strava byla základním bodem ke spuštění samouzdravovacího procesu mého těla, vedoucímu k mému Spontánnímu uzdravení z navrátivší se z rakoviny v její terminální fázi.

Přeji Vám hodně zdraví a dobrou chuť!

Pavel Vojtek | Moje cesta
Ambassador Protokolu Moje cesta®