

Vše, co jste kdy chtěli vědět o jídle, ale neřekli vám to

Chcete STRAVOU vyladit svůj organismus a nevíte, jak se orientovat v přemíře zaručeně správných návodů, které jsou všude kolem vás?

Vezměte zodpovědnost za své zdraví do vlastních rukou a začněte se stravovat v souladu se svým organismem, s ročním obdobím i s přírodními zákony.

- Proč je průměrný obyvatel západní polokoule unavený a má nadváhu?
- Proč máme jarní únavu, i když jsme celou zimu chodili do fitka?
- Proč se necítíme dobře, ačkoliv jíme dostatek zeleniny a jogurtu?

Nejen na tyto otázky najdete odpovědi a logické pochopitelné zdůvodnění.

Co najdete v eBooku?

- **Základy tradiční čínské medicíny**
- **Příklady ze života**
- **Podrobnou charakteristiku potravin**
- **7 rad správného stravování**
- **Doporučenou stravu při vybraných onemocněních**
- **Přehled potravin a jejich vliv na orgány**
- **BONUS 1: Recept z Nefritové pokladnice**
- **BONUS 2: Superpotraviny aneb stravování dlouhověkých**

Možná si říkáte, proč by zrovna dietetika podle pravidel čínské medicíny měla fungovat, ale uvědomte si, že čínská medicína obstála v té nejtěžší zkoušce, tj. **zkoušce časem**. Je zde více jak 3 000 let a za tu dobu pomohla **milionům lidí po celém světě**, nejen v Číně.

Jestliže chcete převzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou, jestliže chcete znovu **získat fyzickou i psychickou rovnováhu** svého organismu, začněte stravou. Tím, že minimálně třikrát denně ovlivňujeme vnitřní chemismus organismu tím, co jíme, je **úprava stravy prvním krokem na cestě k rovnováze**.

Více na www.martinreznicek.cz

