

PROTOKOL ODU

Protokol ODU je 3 mesečni protokol navad, prehranskega režima in dopolnil, kar predstavlja holistično podporo pri:

- remontu črevesja;
- pri visokem pritisku;
- pri visokem holesterolu;
- utrujenosti, izčrpanosti;
- prebavi (driska, zaprtje, napihnjenost)
- kot podpora pri avtoimunih boleznih;
- izzivih s kožo;
- zdravi izgubi telesne teže;
- psihičnem in mentalnem zdravju ter številnih drugih področjih, saj je tole en povezan organizem.

Predobro, da bi bilo res?

Zadeva je zelo enostavna in biološko jasna.

Skupni imenovalec so vnetja ter jetra in črevesje.



1. O kot ODSTRANITEV

Za minimalno 3 mesece odstranimo:

- alkohol;
- sladkor in procesirano hrano (kakšno presno, vegansko sladico si lahko naredite doma, ne pa kupovati zunaj);
- zmanjšamo meso in mlečne izdelke na minimum (optimalno bi bilo izločiti).

2. D kot DODAJANJE

3 mesece vsak dan naredimo tole:

- zjutraj 2-3 dcl tople vode;
- čez dan spijemo 2 litra čiste vode (najboljše informirane);
- dodajamo čimveč ekoloških, lokalnih, sezonskih živil;
- pijemo zeliščno formulo za črevesje in jetra zjutraj oziroma dopoldan.
- dodamo 1 kapsulo kurkumina dnevno (lahko zjutraj)
- zvečer 2 kapsuli omega 3 iz alg

3. U kot UPOŠTEVANJE, IZVAJANJE

3 mesece upoštevamo sledeče:

- spati hodimo najkasneje ob 22.00 uri;
- najmanj 3x 30 minut aktivnosti na teden (ustrezne, kot zapisano zgoraj)
- jemo v miru, umirjeni in vsako stvar prežvečimo vsaj 35x;
- v postelji zjutraj zmasiramo trebuh okoli popka za nekaj minut.

Nudimo vam podporo pri izvajanju vašega protokola, zato se obrnite na nas preko info@klepetobkavi.si.

Veseli bomo vaših odzivov, pomagali bomo pri usmeritvah, vprašanih ali dodatni motivaciji. Najtežji je nekje prvi teden, ko se telo upira, tudi kakšni paraziti zahtevajo svoje, stare navade pa so železna srajca. Po prvem mesecu pa vam bodo vidni rezultati dodali še več motivacije in bo šlo vse lažje.

Vemo namreč, da pri tistih, ki gredo skozi ta protokol, osvojene navade trajajo še leta in leta ter postanejo njihov zdrav življenjski slog, brez truda, enostavna avtomatika kot pranje zob.