

# Lista RESET ZDROWIA 2.0



## Co potrzebujesz:

- Waga kuchenna I waga personalna.
- Zdjęcie przed Przód, tył, bok, twarz. Miejsca problemowe jak np. Atopowe zapalenie skóry. Zdjęcia są dla porównania dla ciebie, warto je zrobić!
- Codzienne ważenie. Patrz schemat ważenia w digitalnej ulotce. Pozwoli Ci to kontrolować dni postoj
- Pomiar według ulotki na starcie i potem raz w tygodniu
- FatSecret app Do pomiaru kalorii.
- Faza 1 Ładunek minimum 3500kcal maximu 5000 ( według aplikacji FatSecret)
- Faza 2 Średnio 700kcal na dzień. NIGDY poniżej 500kcal
- Jeśli trenujesz ustal że swoją osobą kontaktową ilość kalorii i zawsze według listy
- Po 19 żadnych posiłków więcej
- W fazie 2 : 2x paluszki do zupy lub 1x krakers wása. Obowiązkowo 2x na dzień między posiłkami ( nigdy przy lunch czy obiedzie). Zaspokaja to naturalną potrzebę przeżuwania. W fazie 3 nie jemy więcej paluszków i krakersów!
- W celu przyśpieszenia metabolizmu bierzemy Enerxan 2 razy dziennie. Przynajmniej pół godziny przed posiłkiem. Najlepiej przed śniadaniem i lunchem
- Czytamy uważnie etykiety ze składem . Unikamy cukru! Jeżeli w składzie nie ma cukru ale jest w wartości to wtedy product jest ok.
- Maltodekstryna=cukier. Uważaj cukier kryję się pod ponad 24 innymi nazwami
- Do kąpeli używamy kosmetyków bez natłuszczaczy ( bez olejków)
- Nie używamy kremów i podkładów. Puder mineralny jest dopuszczalny
- Wazelina jest dopuszczalna
- MSM balsam z Lifeplus można używać jako:
  - Krem do demakijażu
  - Krem i balsam do całego ciała
  - Przy masażu

## Powodzenia!



## Lista zakupów

- Żel pod prysznic bez olejków
- Paluszki do zupy Grissini albo krakersy (chleb) Wása
- Przecier pomidorowy bez cukru
- Herbata bio bez aromatów i cukru
- Przyprawy Herbamare
- Sól celtycka
- Papier do pieczenia
- Wazelina
- Kosmetyki mineralne
- Balsam MSM z Lifeplus

 Jezelf Helpen  
- voor een betere levensstijl -