



DEKALOG ŚCISŁEJ DIETY DR BUDWIG

Copyright © Primanatura 2022-

wersja.3.0

NAKAZY

1

UREGULUJ RYTM DNIA,
jedz, następczniej się
i śpij o właściwych porach

2

DBAJ O ZDROWE
ODDZIAŁYWANIA,
jakim podlegasz
wewnątrz i na zewnątrz

3

PIJ DUŻO,
min. 2,0-2,5l dziennie.

4

JEDZ ŻYWNOŚĆ NATURALNĄ:
jak najmniej przetworzoną,
ekologiczną i max. świeżą.

5

JEDZ CODZIENNIE:
pastę dr Budwig i mielone
na świeżo siemię lniane.

6

JEDZ CAŁĄ SUPER SZÓSTKĘ,
w tym zioła i przyprawy
w każdym posiłku -
i codziennie ją urozmaicaj.

ZAKAZY

7

NIE JEDZ ŻADNYCH
TŁUSZCZÓW zwierzęcych,
ani roślinnych poza
lnianym i kokosowym.

8

NIE JEDZ OCZYSZCZONYCH
WĘGLOWODANÓW
(cukru, mąki, makaronów,
chleba).

9

NIE JEDZ JAJ, MIĘSA,
WĘDLIN I RYB
pod żadną postacią.

10

NIE JEDZ ŻYWNOŚCI
PRODUKOWANEJ MASOWO,
z konserwantami
i sztucznymi dodatkami.

WIĘCEJ INFORMACJI:

WWW.PRIMANATURA.PL - Facebook: @Primanatura

NAJLEPSZY OLEJ LNIANY, SIEMIE I INNE PRODUKTY DO DIETY DR BUDWIG:
WWW.SUPERZDROWE.PL