

7 KROKŮ K PŘIROZENÉ ALKALIZACI ORGANISMU

1 CITRÓNY

Každé ráno vypijte na lačno sklenici vlažné vody se šťávou ze 1/4 čerstvého citrónu nebo limetky.

2 MOŘSKÉ ŘASY

Wakame, arake, kombu - vařte s nimi alespoň 2x do týdne.

3 TMAVĚ ZELENÁ ZELENINA

Zahrňte alespoň 1 porci tmavé listové zeleniny denně do stravy. Např. brokolice, kapusta, rukola.

4 OVOCE

Snězte 2 ks ovoce denně, vybírejte ty z mírného pásma.

5 70/30

Snažte se konzumovat ze 70 % alkalické potraviny - omezte bílé pečivo, sladké a alkohol.

6 BÍLKOVINY

Omezte hovězí a vepřové maso na max. 200g 2x týdně, nahradte drůbežím, rybou nebo luštěninou.

7 SPORT

Hýbejte se, pravidelně, alespoň 30 minut 3x týdně.