

SMERNICE ZA PREHRANO

Da bi lahko uživali v vseh prednostih Purify kita, vam predlagamo, da upoštevate sledeče smernice za prehrano:

- Izogibajte se sadnim sokovom, športnim in brezalkoholnim pijačam. Pijte veliko vode.
- Pazite na število porcij, ki jih zaužijete med prigrizki in večerjo. Upoštevajte priporočljive velikosti porcij.
- Vašim dnevnim obrokom dodajte zeleno listnato zelenjavo, sadje in puste beljakovine. Na primer: brokoli, šparglji, bučke, špinača, puran in piščanec.
- Iz vaše prehrane izločite sladkor, predelano hrano, belo moko (kruh in testenine), riž, kavo in alkohol. Prav tako zmanjšajte škrobno zelenjavo, kot je krompir, sladek krompir in sladka koruza.



**ELITNO
ZDRAVJE JE
MOGOČE, KLJUČ
DO NJEGA PA
PREDSTAVLJA
URAVNOTEŽEN
IN USTREZNO
HRANJEN
MIKROBIOM.**

SEDAJ STE PRIPRAVLJENI, DA ZAČNETE

Bolj ko se boste držali smernic, uspešnejši boste. Zdrav mikrobiom pozitivno vpliva na delovanje možganov, telesno težo, razpoloženje, imunski sistem ter prebavila. Do tega pride, ker zaščitimo in podpremo dobre bakterije, hkrati pa odstranjujemo slabe.

Za več informacij in ogled 21-dnevnega Purify programa **SKENIRAJTE KODO** ali obiščite www.synergyworldwide.com/purifyguide











PURIFY KIT

Toksičnost okolja, s hranili osiromašena živila ter stresen in sedeč življenjski slog negativno vplivajo na sestavo našega mikrobioma, torej na ravnotežje kar vpliva na vse organe v telesu.



Purify Kit oziroma izdelke za očiščenje mikrobioma sestavlja klinično formulirana prehrana za mikrobiom. Probiotiki, rastlinske beljakovine in mnoge druge hranilno bogate sestavine skupaj pospešujejo razstrupljanje, čiščenje ter uravnavanje. Z uporabo teh s skrbnostjo zasnovanih prehranskih dopolnil in z upoštevanjem prehranskih smernic se boste podali na potovanje do elitnega zdravja.

*Pred uporabo katerega koli prehranskega izdelka se posvetujte s svojim zdravnikom, še zlasti, če ste noseči, dojite, imate postavljeno diagnozo ali jemljete kakršno koli zdravilo ali prehransko dopolnilo. Ta izdelek ni namenjen diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju katere koli bolezni.

PRED PURIFYJEM		PURIFY 1-7. DAN		PO PURIFYJU	
ZAJTRK DOPOLDANSKA MALICA KOSILO POPOLDANSKI PRIGRIZEK VEČERJA		Biome Shake 2 merici Biome Actives 1 kapsula 		Biome Actives 1 kapsula Biome DT 1 vrečka 	
		Biome DT 1 vrečka 	Nadaljujte z zdravim prehranjevanjem, ki vsebuje živila, ki so prijazna mikrobiomu, in do konca porabite vse izdelke		
	PRIPRAVITE SE NA PURIFY PROGRAM: Preverite prehranske smernice in priporočila za prehrano. Začnite se izogibati sladkorju, predelani hrani, moki (kruh in testenine), rižu, kavi in alkoholu. Zmanjšajte škrobnato zelenjavo (krompir, sladek krompir in sladko koruzo).	Biome Shake 2 merici Biome Actives 1 kapsula ProArgi-9+ 1 vrečka 	Biome Actives 1 kapsula ProArgi-9+ 1 vrečka 		
		Biome DT 1 vrečka 	KAJ SLEDI? Po intenzivnem čiščenju s paketom PURIFY izkoristite zagon in nadaljujte s paketom "BIOME CORE KIT", ki je zasnovan z namenom, da podpre vzdrževanje zdravega črevesnega mikrobioma.		
		Biome Actives 1 kapsula Body Prime 2 kapsuli ProArgi-9+ 1 vrečka 	Biome Actives 1 kapsula Body Prime 2 kapsuli ProArgi-9+ 1 vrečka 		

PRIPOROČENA ŽIVILA

S Purify Kitom boste še bolj uspešni, če boste v času prigrizkov in obrokov uživali naslednja mikrobiomu prijazna živila.

MLEČNI IZDELKI

nesladkano mandljevo in kokosovo mleko, jogurt, kefir, kislá smetana

SADJE

jabolka, marelice, banane, jagodičevje, češnje, grenivke, grozdje, kivi, mango, melone, nektarine, pomaranče, breskve, hruške, ananas, slive, mandarine

STROČNICE

soja, suhi fižol, leča, čičerika

BELJAKOVINE

ribe, morski sadeži, govedina, jagnjetina, perutnina, divjačina, jajca, skuta, nemasten sir; za vegetarijance/vegane: tofu, tempeh, seitan, zelenjavni hamburgerji, oreški

ZELIŠČA IN ZAČIMBE

suha in sveža zelišča, vse vrste začimb, gorčica, limonin in limetin sok, pikantna omaka, kis, sojina omaka, stevija

ZELENJAVA

sveža solata in zelena zelenjava (na primer špinača in ohrovt), artičoke, beluši, bambusovi vršički, sojini kalčki, sladkorna pesa, bok čoj, brokoli, brstični ohrovt, korenje, cvetača, zelena, kumare, jajčevci, koromač, česen, zelen fižol, fižol jicama, por, gobe, okra, čebula, paprike, redkvice, mlada čebula, šalotka, sladki grah, sladkorni grah, muškata buča, paradižnik, vodni kostanj

ŽIVILA, KI SE JIM JE TREBA IZOGNITI

sladkor, alkohol, predelana živila, škrobnata zelenjava (npr. krompir, sladki krompir, sladka koruza, grah), pšenica, riž, moka

Svoj napredek beležite tako, da vsak dan vnesete/odkljukate 5 Purify obrokov:

