

Przepis na zdrowe jelita w wersji podstawowej

DIETABEZCUKRU



Jak podrećić metabolizm, oraz ustawić ciało na spalenie tłuszczu z samego rana eliksirem na zdrowe jelita

Witak, tutaj poka **że** Tobie eliksir w wersji podstawowej, który stosuje już od 3 lat i nie potrafię wyobrazić sobie bez niego każdego poranka. Przestaszewskim działa antyzapalnie, wspomaga odchudzanie oraz prawidłowo nawadnia organizm. Od teraz będziesz wyposażony w potężne narzędzie do optymalizacji pracy twojego układu trawienego. Wprowadź ten rytuał do swojego codziennego planu i obserwuj, jak zmienia się twoje życie na lepsze!



Jak podrećić metabolizm, oraz
ustawić ciało na spalenie
tłuszczu z samego rana
eliksirem na zdrowe jelita

Składniki i ich działanie

1. Ciepła woda

Bazą naszego eliksiru jest ciepła woda, która wspomaga przyswajanie i działanie pozostałych składników. Dodatkowo, korzystnie wpływa na pracę jelit, a także nawilża i przygotowuje układ pokarmowy, co sprzyja lepszemu trawieniu. Postaraj się o temperaturę 60-70 stopni celcjusza.



Jak podrećić metabolizm, oraz
ustawić ciało na spalenie
tłuszczu z samego rana
eliksirem na zdrowe jelita

2. Bio octet jabłbkowy

Ocet jabłbkowy to bogate źródło naturalnych probiotyków. Obecne s **a** w nim aktywne kultury bakterii, które wspieraj **a** równowag **e** mikroflory jelitowej, pomagaj **a** zmniejszyć stany zapalne i zwi **e**kszaj **a** przyswajanie składników od żywczych. Regularne spożywanie octu jabłbkowego dostarcza enzymów wspomagaj **a**cych trawienie, przyspiesza przemian **e** materii i wspiera proces oczyszczania organizmu.



Jak podrećić metabolizm, oraz
ustawić ciało na spalenie
tłuszczu z samego rana
eliksirem na zdrowe jelita

3. Wyci ąg z kurkumy z piperyn ą

Kurkuma to wyj ątkowy składnik o silnym działaniu przeciwzapalnym, który wspiera organizm juź na poziomie komórek, szczególnie korzystnie wpływaj ąc na zdrowie jelit. Z kolei piperyna – zwi ązek obecny w czarnym pieprzu – wspomaga procesy trawienne i znacz ąco zwiększa wchłanianie kurkuminy, co pozwala w pełni wykorzystać jej prozdrowotne wła ściwo ści, takie jak poprawa pracy mózgu i wzrost energii.



Jak podrećić metabolizm, oraz
ustawić ciało na spalenie
tłuszczu z samego rana
eliksirem na zdrowe jelita

4. Elektrolity

Wzmacniaj^ą funkcjonowanie układu nerwowego,
wspieraj^ą koncentracj^ę i prac^ę mózgu, a tak^{że}
pomagaj^ą uzupełnić powszechne niedobory
składników od^{ży}wczych, które mog^ą negatywnie
wpływać na kondycj^ę całego organizmu.
Wybieraj elektrolity bez cukru lub alternatywnie
mo^żesz zast^ąpić je solą himalajsk^ą lub kłodawsk^ą.



Jak podrećić metabolizm, oraz ustawić ciało na spalenie tłuszczu z samego rana eliksirem na zdrowe jelita

Sposób przygotowania

- Wlej ciepłą wodę do szklanki i dodaj 1–2 łyżki octu jabłkowego, następnie dobrze wymieszaj.
- Dodaj jedną porcję elektrolitów lub niewielką płatką łyżeczkę soli, mieszaj aż do całkowitego rozpuszczenia.
- Kurkumin z piperyną przyjmuj jako suplement diety (np. 1 kapsułka zawierająca 300 mg), ewentualnie użyj sproszkowanej kurkumy z dodatkiem czarnego pieprzu.