

STOPNIE DOJRZAŁOŚCI

 / MOTYWATOR.TV



BECON

NIEDOJRZAŁE

PÓŁ-DOJRZAŁE

DOJRZAŁE

PRZEJRZAŁE



NAJPOPULARNIEJSZE ODMIANY

BECON



REED

HASS



SEZONOWE WARZYWA I OWOCE

LISTOPAD



ROSZPONKA



CYKORIA



ENDYWIA



SZPINAK



RUKOLA



JARMUŻ



BRUKSELKA



KAPUSTA
WŁOSKA



KAPUSTA
BIAŁA



KAPUSTA
CZERWONA



KAPUSTA
PEKIŃSKA



DYŃIA



PATISON



BROKUŁY



KALAFIOR



BRUKIEW



CZARNA
RZEPA



CHRZAN



KOPER
WŁOSKI



RZODKIEW
BIAŁA



KALAREPA



POR



SELER



PIETRUSZKA



MARCHEWKA



BURAK



ZIEMNIAKI



ORZECY
WŁOSKIE



KASZTANY
JADALNE



JABŁKO



GRUSZKA



PIGWA



ŻURAWINA



DZIKA
RÓŻA



JARZĘBINA



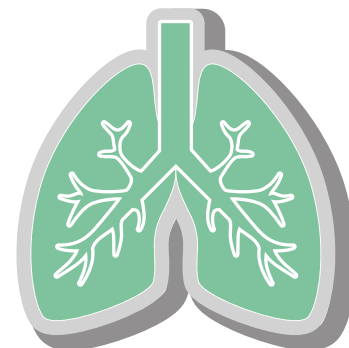
ROKITNIK

POKARM KTÓRY POPRAWIA WRAŻLIWOŚĆ

INSULINOWĄ

KURKUMA

500 do 100 000 razy
skuteczniejsza niż lek na
receptę Metformina



W 100% SKUTECZNA W
ZAPOBIEGANIU CUKRZYCY

IMBIR

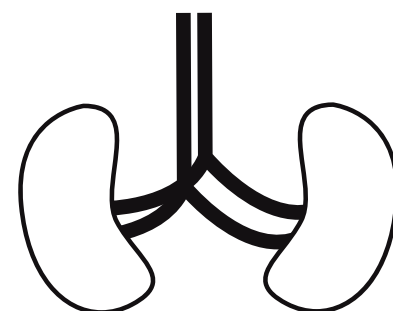
grupa imbirowa
zredukowała poziom cukru
na czczo o 10,5%

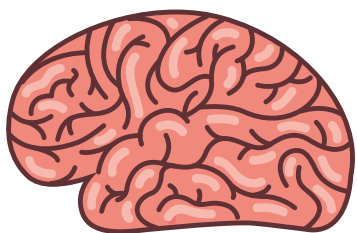
OBNIŻA POZIOM GLUKOZY
WE KRWI NA CZCZO O
10,5%

CYNAMON

dodanie cynamonu
spowolniło tempo
opróżniania żołądka z 37%
do 34,5%

MNIEJ NIŻ POŁOWA
ŁYŻECZKI DZIENNIE OBNIŻA
POZIOM CUKRU WE KRWI

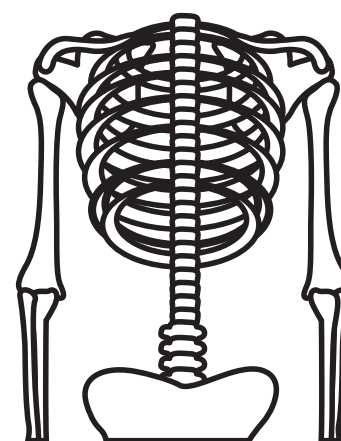




EKSTRAKT Z LIŚCI OLIWNYCH

EKSTRAKT Z LIŚCI
OLIWNYCH: WYNIKI
PORÓWNYWALNE Z
METFORMINĄ

Po 12 tygodniach ekstrakt z
liści oliwnych obniżył
oporność na insulinę średnio
o 15%.



CZARNUSZKA

Wyższa dawka 3
gramów na dzień nie
przynosiła
dodatkowych
korzyści.

CZARNUSZKA SIEWNA –
TYLKO 2 GRAMY TYCH
NASION ZMNIEJSZAJĄ
OPORNOŚĆ NA INSULINĘ



SPIRULINA

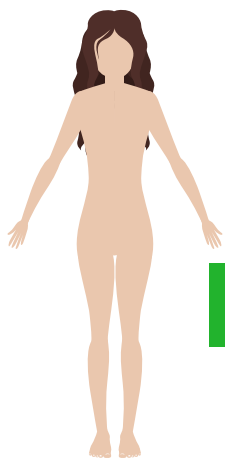


ZWIĘKSZA WRAŻLIWOŚĆ NA INSULINĘ
O 225%

9

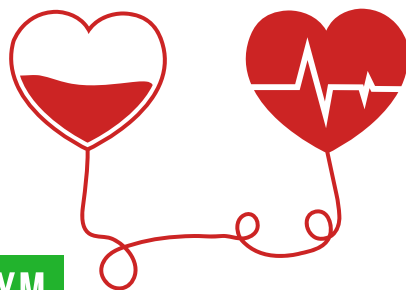
KORZYŚCI

Wynikających z systematycznego
jedzenia Kurkumy



WPŁYWAJĄ NA
MŁODY I ZDROWY
WYGLĄD SKÓRY

MASAŻ Z OLEJKIEM MIGDAŁOWYM

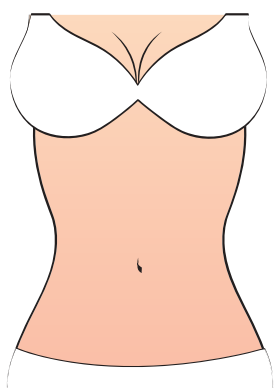


MOGĄ OBNIŻYĆ POZIOM
CHOLESTEROLU LDL
NAWET O 15 PROCENT

BADANIA AMERICAN HEART ASSOCIATION

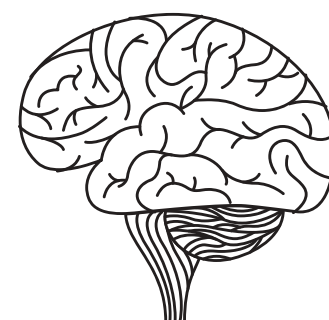
Podobnie jak metformina, hamuje
wchłanianie cukru z jelit

CUKRZYCA



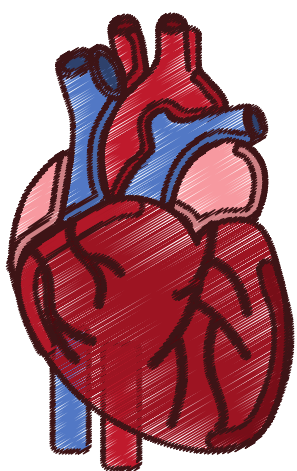
UTRATA MASY

BADANIA EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION



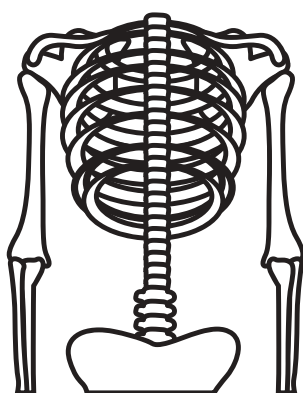
SPRAWNIEJSZA
PRACA MÓZGU

WITAMINA E, WITAMINA B6



WSPARCIE DLA
ZDROWIA
SERCA

MAGNEZ



WZMACNIAJĄ
KOŚCI

FOSFOR I WAPŃ



PRZECIWDZIAŁAJĄ
ZAPARCIOM

BŁONNIK



ZAPOBIEGA WADOM
WRODZONYM

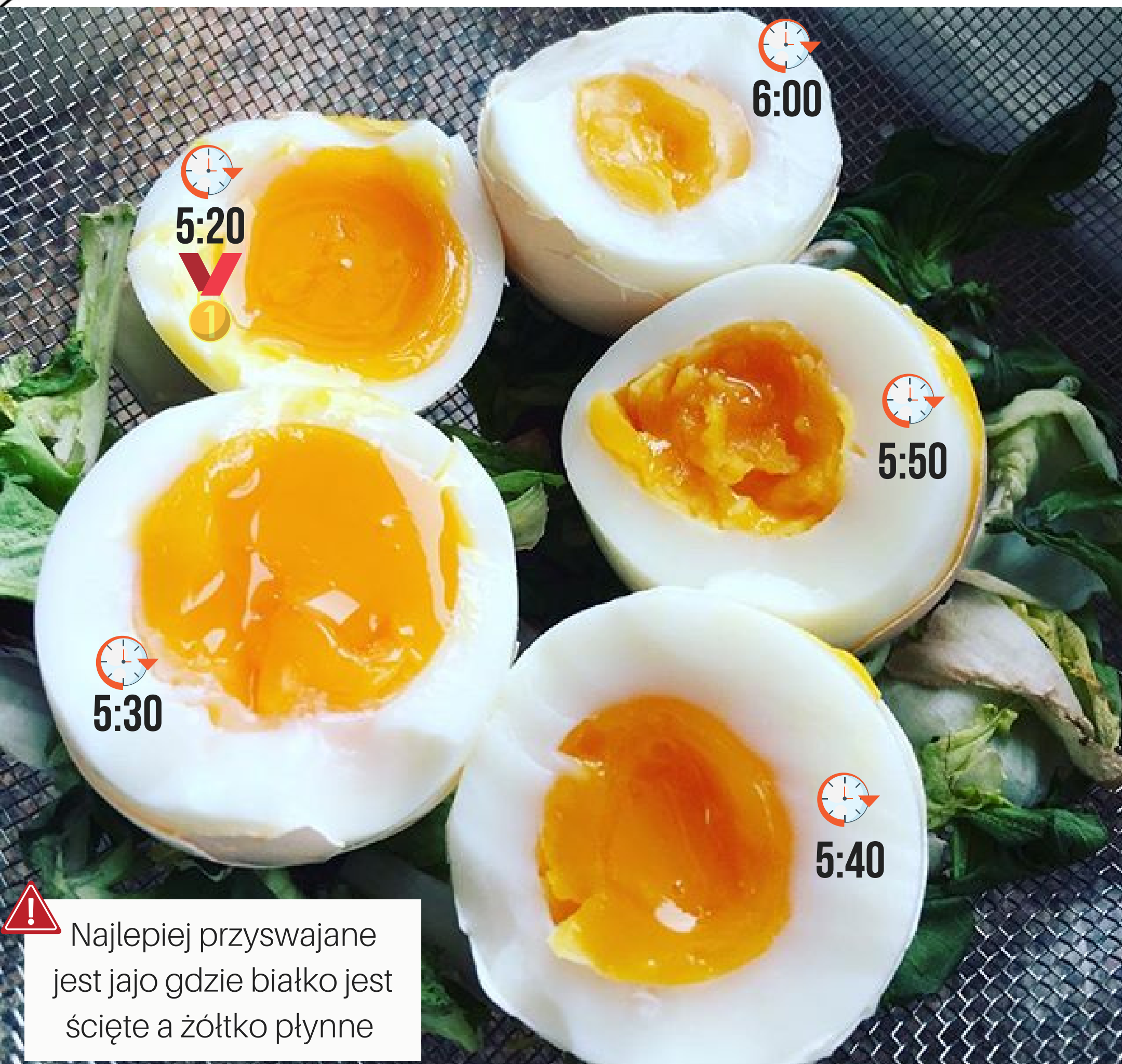
KWAS FOLIOWY ZMNIEJSZENIE (NTDS)



ILE GOTOWAĆ JAJA?

DO WRZĄTKU WRZUCAMY JAJA

O TEMPERATURZE POKOJOWEJ - CZAS PODANY DLA 5 SZT



6:00

5:20
V
1

5:50

5:30

5:40

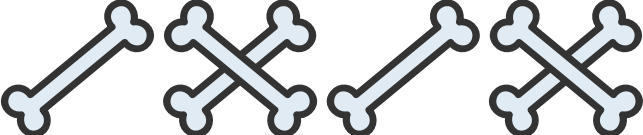


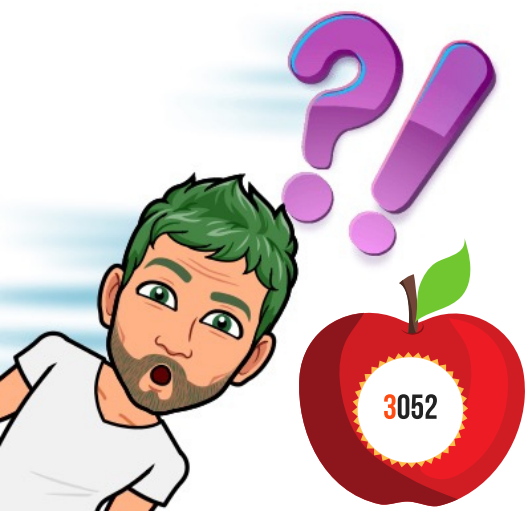
Najlepiej przyswajane
jest jajo gdzie białko jest
ścięte a żółtko płynne

KLUCZOWE

WITAMINY

DLA ZDROWIA

NAZWA WITAMINY	KLUCZOWA ROLA	WYSTĘPOWANIE
A	Prawidłowy wzrok 	 MARCHEWKA MASŁO, JAJA, WĄTROBA, TRAN, SZPINAK, CZERWONA PAPRYKA, DYNIA, KAPUSTA.
D	Zdrowe kości 	 ŻÓŁTKA JAJ TŁUSTE MLEKO, ŚMIETANA, RYBY, TRAN.
K	Krzepnięcie krwi 	 ROSZPONKA ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE: SZPINAK, JARMUŻ
C	Silny układ odpornościowy 	 PAPRYKA KALAFIOR, SZPINAK, KAPUSTA, GROSZEK, ZIEMNIAKI OWOCE CZARNE PORZECZKI, CYTRUSY.
B	Udział w < 100 procesach biologicznych 	 MIĘSO WĄTROBA, OTRĘBY, KIEŁKI, ZIARNA, JAJA, FASOLA, GROCH, ORZECHY.
H	Zdrowe włosy i skóra 	 MASŁO PODROBY, MIĘSO, MLEKO, ORZECHY.



CO OZNACZAJĄ

NAKLEJKI NA OWOCACH ?

NAWOZY SZTUCZNE

3 i 4 na początku w kodzie 4 cyfrowym

UPRAWA KONWENCJONALNA

9 na początku w kodzie 5 cyfrowym

UPRAWA GENETYCZNIE MODYFIKOWANA

8 na początku w kodzie 5 cyfrowym

