

SAMANIA



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Sugar Detox

HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SA

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

Witamy!

Hej, Superstar!

Hurra! 🎉 Właśnie zrobiłaś pierwszy krok w niesamowitą podróż, i nie możemy się doczekać, abyś do nas dołączyła.

Serio, wirtualne piątki dla Ciebie!

Przez następne 7 wschodów (i zachodów) słońca zanurzymy się w pyszne przepisy, świetne ćwiczenia w domowym zaciszu, które sprawią, że spocisz się i uśmiechniesz, relaksujące sesje oddechowe, kojące medytacje i przytulny czas z dziennikiem.

Pomyśl o tym jak o mini-urlopie dla Twojego ciała, umysłu i duszy... bez wychodzenia z domu!

Rozumiemy, że wprowadzanie zmian może być nieco przytłaczające (i trochę straszne). Ale wiesz co? Nie jesteś sama. Jesteśmy tu z Tobą, dopingujemy Cię na każdym kroku, skoku, kęsie i oddechu.

Wyobraź sobie, że jesteśmy Twoją osobistą grupą wsparcia, z motywacją, wsparciem i może nawet kilkoma żartami po drodze. 😊

To wyzwanie? To coś więcej niż tylko 7 dni. To szansa, by poczuć, jak wspaniale można się czuć, dając naszym ciałom i umysłom trochę więcej Troski i Uwagi. A kto wie? Może niektóre z tych fajnych nawyków zostaną z Tobą na dłużej.

Zanim zaczniemy tę emocjonującą jazdę, chwila na docenienie siebie.

Ach, zrób sobie nawet taniec radości, jeśli masz ochotę! 🕺🔥 Zaczynanie to połowa sukcesu, a Ty właśnie to osiągnęłaś. Więc zawiąż sznurówki i zaczynajmy.

Oto 7 dni zabawy, śmiechu, odnowy i poczucia się oh-tak-wspaniale!

Do zobaczenia po drugiej stronie!
Ciepłe pozdrowienia i dużo uścisków!

HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & S

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

Dzień przygotowawczy

Zanim zanurzymy się w naszą 7-dniową przygodę, porozmawiajmy o przygotowaniach. Sukces, jak mówią, to miejsce, gdzie przygotowanie spotyka się z okazją. I dobre wieści? Już wykorzystasz okazję, dołączając do tego wyzwania. Teraz pora się przygotować!

PRZYGOTUJ POLE DZIAŁANIA:

Zacznij od uporządkowania swojej kuchni. Przejrzyj szafki, lodówkę i wszelkie inne miejsca, gdzie przechowujesz jedzenie. Jeśli znajdziesz przetworzone produkty, słodyczne czy inne potencjalne pokusy, rozważ ich przekazanie innym lub odłożenie na bok, poza zasięg wzroku. Czysta przestrzeń, czysty umysł!

PRODUKTY DO WYELIMINOWANIA:

W naszym nadchodzącym wyzwaniu zrobimy przerwę od niektórych produktów, aby dać naszym ciałom najlepsze szanse na reset. Obejmuje to:

- Nabiał
- Kofeinę
- Gluten
- Chleb (tak, nawet ten pyszny na zakwasie!)
- Przetworzone cukry i słodziki
- Wszelkie przetworzone produkty

Mała rada: Zamiast odstawiać wszystko od razu, spróbuj stopniowo zmniejszać spożycie tych produktów w ciągu kilku dni przed rozpoczęciem wyzwania. Łagodne odstawianie pomoże uniknąć nagłych spadków energii i pragnień.

DLACZEGO ZMNIEJSZAĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM?

Nasze ciała czasami reagują silnie, gdy nagle wykluczamy pewne podstawowe elementy naszej diety, zwłaszcza takie jak kofeina i cukry, do których możemy być bardziej przyzwyczajeni. Stopniowe odstawianie daje naszym ciałom delikatne ostrzeżenie i czyni przejście łagodniejszym i bardziej komfortowym.

ZAPEŁNIJ ZAPASY:

Podczas porządkowania zrób miejsce na wszystkie te pełne życia, odżywcze produkty, które wkrótce zaczniesz spożywać. Świeże owoce, warzywa i chude białka staną się Twoimi nowymi przyjaciółmi! Bądź na bieżąco, aby otrzymać naszą pełną listę zakupów.

OSTATNIE MYŚLI:

Pamiętaj, że te kroki przygotowawcze są po to, abyś odniosła sukces. Nie chodzi o pozbawienie, ale o stworzenie środowiska, w którym będziesz mogła rozkwitać. Więc sącz ostatnią kawę, delektuj się kawałkiem chleba, ale rób to, wiedząc, że torujemy drogę do niesamowitej, transformującej podróży, która przed Tobą.

Toast za nowe początki i ekscytującą podróż, która na nas czeka!

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA — CZARODZIEJSKA PORANNA RUTYNA

1. SKROBACZKA DO JĘZYKA

Użyj skrobaczki do języka jako pierwszej rzeczy rano po przebudzeniu. Pozwala to usunąć wszystkie toksyny i śluz, które zgromadziły się na Twoim języku podczas snu, zapobiegając ich ponownemu połknięciu do organizmu.

2. PŁUKANIE OLEJEM

Po użyciu skrobaczki do języka użyj oleju kokosowego jak płynu do płukania ust. Płucz usta przez 3-5 minut, aby usunąć bakterie i śluz. Nie połykaj oleju, wypłuj go do chusteczki i wyrzuć do kosza, a nie do zlewu.

3. 8-MINUTOWE ENERGETYZUJĄCE ĆWICZENIA ODDECHOWE

Wykonaj te zaawansowane energetyzujące ćwiczenia oddechowe. To ważne, proszę, znajdź na to czas.

4. AKTYWNY WĘGIEL LUB ZEOLIT

Następnie, dodaj 5 gramów (1 łyżeczkę) aktywnego węgla lub zeolitu do szklanki wody i spożyj.

5. ĆWICZENIA LUB TANIEC

Jeśli masz nasze treningi o 11:11, świetnie! Wykonaj jeden z nich. Jeśli nie, zrób jakąkolwiek formę ćwiczeń lub jogi, którą lubisz, albo po prostu zatańcz przez co najmniej 10 minut! Ważne, by rozruszać ciało!

6. DZIENNIK

Następnie, wypełnij pytania dziennika dostarczone na każdy dzień.

Niełego dnia!

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA – CO ROBIĆ

POSTĘPUJ ZGODNIE Z PRZEPISAMI

Stosuj się do przewodnika po przepisach jak najściślej. Przygotowaliśmy dla Ciebie wiele pysznych posiłków do wyboru, więc znajdź te, które najbardziej Ci odpowiadają i trzymaj się ich. Moim osobistym ulubionym sposobem na ten detoks jest koktajl białkowy z jagodami na śniadanie i obiad, a wieczorem sałatka z kurczakiem lub rybą. Pamiętaj, że ten detoks nie ma na celu głodzenia, a wręcz przeciwnie – jego celem jest dostarczenie Twojemu organizmowi składników odżywczych, więc śmiało jedz większe porcje, jeśli jesteś głodna.

PICIE

Pij dużo wody, co najmniej 2-3 litry dziennie. Pomoże to Twojemu ciału wypłukiwać toksyny.

POT

Jeśli masz dostęp, sauna może być świetnym dodatkiem do Twojego detoksu. Zwiększa to krążenie, pomagając Twojemu ciału pozbyć się metali ciężkich i toksyn, a także sprzyja relaksacji i poczuciu dobrego samopoczucia.

POSTĘPUJ ZGODNIE Z PRZEPISAMI

Stosuj się do przewodnika po przepisach jak najściślej. Przygotowaliśmy dla Ciebie wiele pysznych posiłków do wyboru, więc znajdź te, które najbardziej Ci odpowiadają i trzymaj się ich. Moim osobistym ulubionym sposobem na ten detoks jest koktajl białkowy z jagodami na śniadanie i obiad, a wieczorem sałatka z kurczakiem lub rybą. Pamiętaj, że ten detoks nie ma na celu głodzenia, a wręcz przeciwnie – jego celem jest dostarczenie Twojemu organizmowi składników odżywczych, więc śmiało jedz większe porcje, jeśli jesteś głodna.

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA - CZEGO UNIKAĆ

UNIKAJ PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI:

Trzymaj się z daleka od przetworzonych i wysokocukrowych produktów. Te całkowicie zniweczą wysiłki związane z detoksem i spowodują wzrost poziomu cukru we krwi.

BRAK KOFEINY I ALKOHOLU:

Oczywiście alkohol jest zabroniony podczas wyzwania. Unikaj kawy podczas wyzwania, jeśli jesteś kawoszem jak ja, może to być trudne! Zawsze jednak czuję się świetnie po zrobieniu tego, i pamiętaj, że nadal możesz dostarczyć sobie kofeiny poprzez czystą Matchę lub zwykłą zieloną herbatę, co faktycznie wzmocni Twój detoks, hurra!

UNIKAJ PRZECIĄŻENIA:

Słuchaj swojego ciała. Chociaż ćwiczenia są korzystne, zbytnie forsowanie się może przynieść odwrotny skutek. Równowaga jest kluczowa.

NIE SPOŻYWAJ ŻADNEGO...

- Glutenu, Pszenicy, Chleba, Nabiału, Makaronów,
- Sosów (pomidorowych, barbecue, majonezowych itp.)
- Soków owocowych, takich jak sok pomarańczowy czy jabłkowy, Napojów energetycznych, Napojów gazowanych
- Płatków śniadaniowych, granoli, batonów śniadaniowych
- Cukierków, czekolad, ciast, ciasteczek itp.

MAŁA RADA:

Spróbuj na czas detoksu nie używać dezodorantów zawierających aluminium. Możesz je zastąpić naturalnymi lub soda oczyszczoną.



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA I WIECZORNY RYTUAŁ ROZKOSZY

DRENAŻ LIMFATYCZNY – SUCHY MASAŻ

INSTRUKCJE SUCHEGO SZCZOTKOWANIA:

- Wybierz odpowiednią szczotkę: Użyj szczotki z naturalnymi, sztywnymi włosami, aby dotrzeć do wszystkich obszarów ciała.
- Zaczynaj na suchej skórze: Rozpocznij od suchej skóry, najlepiej przed prysznicem lub kąpielą.

TECHNIKA SZCZOTKOWANIA:

Zaczynaj od stóp i kieruj się w górę, w stronę serca, wykonując długie, gładkie ruchy. Szczotkuj każdy fragment skóry kilka razy, zachodząc na siebie. Kontynuuj szczotkowanie nóg, a następnie przejdź do rąk i szczotkuj ramiona. Szczotkując klatkę piersiową i górną część pleców, kieruj ruchy w stronę serca. Bądź delikatna w bardziej wrażliwych obszarach, takich jak brzuch, klatka piersiowa i szyja.

Używaj okrężnych, zgodnych z ruchem wskazówek zegara ruchów na brzuchu.

CZAS I CZĘSTOTLIWOŚĆ:

Poświęć około 3–5 minut na suchą masażerkę całego ciała.

- Zaleca się codzienne wykonanie suchego szczotkowania, najlepiej rano, aby pobudzić system limfatyczny, i wieczorem przed kąpielą detoksykacyjną.
- Po Szczotkowaniu: Weź prysznic lub kąpiel po suchym szczotkowaniu, aby zmyć martwe komórki skóry. Następnie użyj oleju kokosowego, aby odżywić skórę.

KORZYŚCI Z SUCHEGO SZCZOTKOWANIA:

- **Stymulacja systemu limfatycznego:** Suche szczotkowanie pomaga pobudzić system limfatyczny, wspomagając naturalny proces detoksykacji organizmu.
- **Peeling:** Usuwa martwe komórki skóry, prowadząc do gładkiej, jaśniejszej skóry.
- **Zwiększenie krążenia:** Ruch szczotkowania zwiększa krążenie krwi w skórze, co może przyczynić się do zdrowszej, bardziej promiennej skóry.
- **Redukcja cellulitu:** Regularne suche szczotkowanie może pomóc zmiękczyć twarde depozyty tłuszczu pod skórą, redukując wygląd cellulitu.
- **Efekt energetyzujący:** Wiele osób zgłasza uczucie energii po suchym szczotkowaniu, prawdopodobnie ze względu na zwiększone krążenie.
- **Ułga w stresie:** Działanie suchego szczotkowania może być medytacyjne, redukując napięcie mięśniowe i uspokajając umysł.

Polecana szczotka: szczotka do ciała z Tampico



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA I WIECZORNE RYTUAŁY ROZKOSZY

RELAKSUJĄCA KĄPIEL DETOKSYKACYJNA

Super detoksykująca kąpiel łączy właściwości terapeutyczne soli Epsom, sody oczyszczonej i olejku lawendowego, tworząc relaksujące i oczyszczające doświadczenie kąpieli. Ta kąpiel została zaprojektowana, aby wspomagać naturalne procesy detoksykacji organizmu, łagodzić mięśnie i promować poczucie spokoju i relaksu. Jest szczególnie korzystna po sesji suchego szczotkowania limfatycznego, wzmacniając efekty detoksykacji i wspomagając drenaż limfatyczny.

INSTRUKCJE:

- **Przygotowanie Kąpieli:** Napełnij wannę ciepłą wodą (nie za gorącą). Upewnij się, że temperatura jest komfortowa na dłuższe moczenie.
- **Dodaj Składniki:** Dodaj do kąpieli 2 szklanki soli Epsom. Wmieszaj 1 szklankę sody oczyszczonej i również dodaj do kąpieli. Na koniec dodaj 10-15 kropli olejku lawendowego dla kojącego aromatu.
- **Moczenie:** Zanurz się w kąpieli na co najmniej 20-30 minut. Wykorzystaj ten czas na relaks, medytację lub po prostu ciesz się spokojem.
- **Nawodnienie:** Po kąpieli spłucz się chłodną wodą i osusz skórę. Pij dużo wody, aby pozostać nawodnionym.

KORZYŚCI:

- **Sól Epsom:** Bogata w magnez, pomaga relaksować mięśnie, łagodzi stres i może pomóc w usuwaniu toksyn z organizmu.
- **Soda oczyszczona:** Alkaliczna, wspomaga eliminację toksyn z organizmu. Pomaga również przy podrażnieniach skóry i zapewnia efekt zmiękczenia.
- **Olejek lawendowy:** Znany ze swoich właściwości uspokajających, może zmniejszać stres i lęk, promując bardziej spokojny sen.
- **Wsparcie limfatyczne:** Po suchym szczotkowaniu, ta kąpiel pomaga w dalszym stymulowaniu systemu limfatycznego, wspomagając usuwanie toksyn przez skórę.
- **Ogólny relaks:** Połączenie ciepłej wody, soli Epsom i lawendy tworzy głęboko relaksujące i terapeutyczne środowisko, które może pomóc w redukcji ogólnego stresu i promować dobre samopoczucie.



HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SA

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

CODZIENNE ZOBOWIĄZANIA I WIECZORNE RYTUAŁY ROZKOSZY

Herbata z Mniszka Lekarskiego: Kojący Dodatek do Twojego Wieczornego Rytuału

Jako część Twojego wieczornego rytuału podczas 7-dniowego Wyzwania Detoksu Cukrowego, polecamy delektowanie się ciepłą filiżanką herbaty z mniszka lekarskiego. Ta skromna roślina to nie tylko herbata; to tonik, który wnosi mnóstwo korzyści do Twojej podróży detoksykacyjnej.

DLACZEGO HERBATA Z MNISZKA LEKARSKIEGO?

- **Naturalny detoksykator:** Herbata z mniszka lekarskiego jest ceniona za swoje naturalne właściwości detoksykujące. Wspiera funkcjonowanie wątroby, jednego z głównych organów detoksykacji w organizmie, pomagając skuteczniej usuwać toksyny.
- **Bogata w antyoksydanty:** Mniszek lekarski jest pełen antyoksydantów, które zwalczają szkodliwe działanie wolnych rodników w twoim ciele. Jest to kluczowe w programie detoksu, gdzie celem jest redukcja stresu oksydacyjnego i promowanie ogólnego dobrego samopoczucia.
- **Wsparcie dla trawienia:** Picie herbaty z mniszka wieczorem może wspomagać trawienie i redukować wzdęcia. Jej łagodne działanie przeczyszczające pomaga regulować trawienie i zapobiega zaparciom, które są częstym problemem podczas diet detoksykacyjnych.
- **Wspiera funkcję nerek:** Ta ziołowa herbata działa jako diuretyk, zwiększając produkcję moczu i tym samym pomagając nerkom w eliminowaniu odpadów, soli i nadmiaru wody. Jest to integralna część usuwania produktów odpadowych z procesu detoksu.
- **Działanie uspokajające:** Herbata z mniszka lekarskiego ma kojące właściwości, czyniąc ją idealnym napojem na relaks wieczorem. Może pomóc w redukcji stresu i promować poczucie spokoju na zakończenie dnia.

JAK CIESZYĆ SIĘ HERBATĄ Z MNISZKA LEKARSKIEGO?

Po prostu zalej torebkę herbaty z mniszka lekarskiego gorącą wodą na około 5-10 minut. Możesz również dodać plasterek cytryny, usiąść wygodnie, zrelaksować się i powoli sączyć herbatę, pozwalając jej ziemistemu, ugruntowującemu esencji przygotować Cię na spokojny sen.

Włącz tę delikatną, a zarazem potężną ziołową herbatę do swojej wieczornej rutyny, aby wzmocnić efekty detoksykacji w ramach wyzwania i dodać moment spokoju na koniec dnia.

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

SUPLEMENTY WSPOMAGAJĄCE DETOX (OPCJONALNIE)

PSYLLIUM HUSK (ŁUPINA BABKI JAJOWATEJ):

Zażywaj 3 gramy przed każdym posiłkiem.

WITAMINA D3 + K2 MK7:

Stosuj zgodnie z zaleceniami na etykiecie (4000 IU dziennie).

OLEJ RYBI — OMEGA 3:

Stosuj zgodnie z zaleceniami na etykiecie.

AKTYWNY WĘGIEL/ZEOLIT:

5 gramów ze szklanką wody zaraz po przebudzeniu każdego ranka.

OCET JABŁKOWY (Z OSADEM/MĘTNY):

30 minut po węglu spożyj napój z octem jabłkowym.

IZOLAT BIAŁKA SERWATKOWEGO LUB GROCHOWEGO WANILIOWEGO:

Do smoothie, jeśli zdecydujesz się je spożywać.

SKROBACZKA DO JĘZYKA:

Używaj pierwszą rzeczą rano, każdego ranka.

KĄPIEL DETOKSYKACYJNA:

Sól Epsom, soda oczyszczona, olejek lawendowy.

SZCZOTKA DO SUCHYCH MASAŻY:

Do masażu limfatycznego.

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

ZALECANE SUPLEMENTY

WZBOGAĆ SWOJE DOŚWIADCZENIE DETOKSU DZIĘKI OPCJONALNYM DODATKOM

Maksymalizuj Efekty Swojej 7-Dniowej Podróży Detoksykacyjnej

Aby pomóc Ci w tej podróży, starannie wybraliśmy gamę suplementów i narzędzi, które mogą uzupełnić i wzmocnić proces detoksykacji. Chociaż te dodatki są całkowicie opcjonalne, zostały zaprojektowane, aby wspierać i wzmacniać efekty detoksu.

Dokonuj Świadomych Wyborów

Chociaż wierzymy w korzyści płynące z tych suplementów i narzędzi, rozumiemy, że podróż zdrowotna każdego jest unikalna. Zachęcamy do przeprowadzenia własnych badań lub skonsultowania się z lekarzem, aby upewnić się, że te dodatki są odpowiednie dla Ciebie. Twoje zdrowie i bezpieczeństwo są najważniejsze, a dokonywanie świadomych wyborów jest kluczowe.

Abyś nie musiała szukać w czeluściach internetu zrobiliśmy dla Ciebie research najbardziej odpowiednich rekomendowanych przez nas suplementów zarówno premium jak i tych bardziej dostępnych cenowo.

SAMANIA: Użyj kodu [**SAMANIA**] na mybestpharm.com, aby uzyskać **15% zniżki** na ich gamę suplementów i narzędzi wellness.

SAMANIA: Skorzystaj ze zniżki na natvita.pl z kodem [**SAMANIA**], gdzie znajdziesz **10% zniżki*** na najwyższej jakości środki wspomagające zdrowie, aby uzupełnić Twoją podróż detoksykacyjną.

Twoja Podróż, Twoje Wybory

Pamiętaj, że te dodatki są opcjonalne. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się je włączyć, czy nie, Twoja podróż przez ten detoks będzie potężnym krokiem w kierunku lepszego zdrowia.

HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SA

*Obowiązuje tylko przy zakupach powyżej 100 PLN

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

ZALECANE SUPLEMENTY I LINKI

[Mybestpharm.pl](#)

Posiadają wspaniały wybór suplementów premium, które wybrałbym, aby wesprzeć mnie w tym detoksie. **To ZESTAW HOLISTYCZNEGO ZDROWIA.** Użyj kodu [**SAMANIA**] przy składaniu zamówienia, aby uzyskać 15% zniżki na ich gamę suplementów i narzędzi wellness.

[Natvita.pl](#)

Mają szeroką gamę niemal wszystkich dodatków, które mogłyby być użyteczne podczas detoksu, w tym składniki do kąpieli detoksykacyjnej i aktywny węgiel lub zeolit.

**Nie musisz szukać — znaleźliśmy dla Ciebie odpowiednie suplementy
(kliknij nazwę, aby znaleźć się na stronie)**

[Vitamin k2 mk 7](#)

[Vitamin d3](#)

[Omega 3 EPA/DHA](#)

[Lavender oil](#)

[Psyllium husk](#)

[Activated Charcoal](#)

[Zeolit](#)

Na natvita.pl użyj kodu [**SAMANIA**], gdzie znajdziesz **10% zniżki*** na najwyższej jakości środki zdrowotne, które uzupełnią Twoją podróż detoksykacyjną. Wszelkie pozostałych dodatków, których nie ma w linkach, proszę znaleźć je w lokalnym sklepie ze zdrową żywnością lub ulubionym sklepie internetowym.

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

*Obowiązuje tylko przy zakupach powyżej 100 PLN

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

ZEOLIT KLINOPTYLOLIT

Jest to opcjonalny dodatek do Twojego detoksu i może zastąpić aktywny węgiel, aby zapewnić głębsze oczyszczenie z metali ciężkich. Przeczytaj poniżej, aby dowiedzieć się więcej o jego korzyściach.

JAK DZIAŁA ZEOLIT?

Zeolit to alkaliczny minerał, który jest bardzo porowaty i należy do nielicznych minerałów, które są naturalnie naładowane ujemnie. Ponieważ większość toksyn, takich jak metale ciężkie, promieniowanie i pestycydy, są naładowane dodatnio, zeolit jest przyciągany do toksyn jak magnes i wchłania je do swojej struktury. Te niebezpieczne substancje zostają uwięzione w klatkowej strukturze zeolitu, a następnie są bezpiecznie i delikatnie usuwane z organizmu.

DO CZEGO ZEOLIT SIĘ WIAŻE?

Zeolit ma silny ujemny ładunek i dlatego jest przyciągany do cząsteczek naładowanych dodatnio. Ponieważ większość substancji, które nie powinny znajdować się w naszym organizmie, jest naładowana dodatnio, zeolit może być skuteczną metodą detoksykacji dla wielu toksycznych elementów, które osłabiają nasze zdrowie.

OTO KILKA RZECZY, DO KTÓRYCH WIAŻE SIĘ ZEOLIT:

Metale Ciężkie - Metale ciężkie to toksyczne metale, które gromadzą się w naszych ciałach z czasem i obciążają nasze układy odpornościowy i nerwowy, co sprawia, że nasze organizmy pracują ponad miarę, aby pozostać zdrowymi. Ostatecznie nasze ciała tracą zdolność do radzenia sobie z nadmiernym zapotrzebowaniem, a objawy takie jak przewlekłe zmęczenie, zamglenie umysłu, drażliwość i wiele innych objawów i schorzeń mogą się ujawnić. Zeolit może celować w ukryte metale, takie jak ołów, kadm i arsen w twoim ciele, i uwięzić je w swojej klatkowej strukturze, aby bezpiecznie je usunąć. Gdy obciążenie metalami ciężkimi zostanie zmniejszone, twoje ciało może zacząć funkcjonować na pełnym potencjale.

Toksyny Środowiskowe - W XXI wieku mamy do czynienia z bezprecedensową liczbą toksycznych stresorów w naszym codziennym życiu. Od powietrza, którym oddychamy, po jedzenie, które spożywamy - toksyny są wszędzie. Z czasem te toksyny gromadzą się w twoim ciele, powodując spustoszenie w twoim zdrowiu. Zmęczenie, zamglenie umysłu, przyrost wagi, osłabiony układ odpornościowy i niezliczone problemy zdrowotne są powszechnymi skutkami ubocznymi, gdy te toksyny się gromadzą. Ponieważ te toksyny mają dodatni ładunek, większość z nich padnie ofiarą silnej zdolności wiązania zeolitu do bezpiecznego usunięcia z organizmu.



Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

ZEOLIT KLINOPTYLOLIT

Pleśń - Toksyczność pleśni jest coraz częściej uznawana za poważny problem i czynnik przyczyniający się do wielu poważnych przewlekłych schorzeń. Nawet jeśli obecnie nie jesteś narażony na pleśń w swoim domu lub miejscu pracy, możliwe jest, że pleśń z poprzedniej ekspozycji mnoży się w Twoim ciele. Zarodniki pleśni mogą utrzymywać się i nadal rozmnażać w Twoim ciele przez lata, nawet w braku zewnętrznej ekspozycji na pleśń. Zeolit to niesamowity środek detoksykujący pleśń i jest niezbędnym elementem w każdym protokole detoksu pleśni.

Materiały Radioaktywne - Po ekspozycji na promieniowanie jonizujące, w twoim ciele pozostają materiały radioaktywne, które będą utrzymywać się przez lata, jeśli nie podejmiesz działań, aby je usunąć. Prawdopodobnie masz w swoim ciele sporo materiałów radioaktywnych, które nagromadziły się na przestrzeni lat od tomografii komputerowych, mammografii, promieniowania rentgenowskiego, naturalnie występującego promieniowania, jak radon, procedur medycznych z użyciem promieniowania, skażenia nuklearnego itp. Zeolit to fantastyczne narzędzie, które może pomóc usunąć pozostałe promieniowanie z Twojego ciała.

Patogeny Mikrobiologiczne - Zeolit może wiązać się z wieloma patogennymi mikroorganizmami, w tym z Candida i szeregiem wirusów. Zeolit ma właściwości przeciwwirusowe dzięki swojej potencjalnej zdolności do absorbowania cząstek wirusowych.

ZEOLIT A TWÓJ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Skuteczne dwuetapowe podejście do optymalizacji układu odpornościowego to po pierwsze: usunięcie elementów obciążających odporność, a po drugie: dodanie wzmacniaczy odporności.

Bez usunięcia toksycznych elementów, które kompromitują funkcję odpornościową, drugi krok jest bardzo ograniczony. Metale, toksyny środowiskowe, pleśnie, materiały radioaktywne i patogeny mikrobiologiczne to tylko niektóre z toksycznych elementów osłabiających odporność, które wielu z nas nabyło na przestrzeni lat i nosi w swoich ciałach. Zeolit może wchłonąć wiele z tych toksycznych elementów i usunąć je z Twojego ciała, uwolnić Twój układ odpornościowy, aby mógł skoncentrować swoją energię na innych problemach.

Jeśli chcesz zabrać swój detoks na wyższy poziom, Zeolit jest moim ulubionym sposobem na to, ale proszę Cię zrobić wcześniej research we własnym zakresie i wybrać to co uznasz za najlepsze dla siebie.

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

Wiadomość na Start Wspólnej Przygody

Pragniemy przekazać Wam serdeczne podziękowania i wyrazić nasze wielkie oczekiwanie. Decyzja o dołączeniu do naszego 7-dniowego wyzwania detoksu cukrowego to pierwszy krok ku zdrowszej i bardziej energicznej wersji siebie, a my jesteśmy niezmiernie podekscytowani, że możemy rozpocząć tę podróż razem z Wami.

Uwzględnienie Unikalnej Podróży Każdego

Rozumiemy piękno i złożoność indywidualności każdej osoby. Każdy z Was jest wyjątkowy, z własnymi potrzebami, preferencjami i historią życia. Stworzenie programu, który odpowiada na tę różnorodność, było wyzwaniem, które podjęliśmy z troską, rozważką i głębokim pragnieniem pozytywnego wpływu na Wasze życie. W naszym wyzwaniu staraliśmy się spełnić rozmaite potrzeby uczestników. Mimo to zdajemy sobie sprawę, że żaden program nie może idealnie pasować do indywidualnej ścieżki każdego z Was. To właśnie w tym miejscu nasze zaangażowanie w Wasze wsparcie naprawdę się przejawia.

Nasza Obietnica Wsparcia

Przez najbliższe siedem dni obiecujemy być z Wami na każdym kroku. Poprzez nasze codzienne live'y na żywo, będziemy dążyć do zapewnienia wsparcia, poradnictwa i uważnego słuchania. Te sesje to nie tylko przekazywanie wiedzy; to budowanie społeczności, dzielenie się doświadczeniami i wspólne rozwijanie się. Zachęcamy Was do aktywnego udziału, zadawania pytań, dzielenia się spostrzeżeniami i nawiązywania kontaktów z innymi uczestnikami. Wasz głos ma ogromne znaczenie w wzbogaceniu tego doświadczenia.

Przyjmij Swoją Unikalną Ścieżkę

Podczas naszej detoksykacyjnej podróży pamiętaj, że Twoja ścieżka jest tylko Twoja. Podążaj nią z otwartym sercem i ciekawością. Ciesz się każdym postępem, ucz się na wyzwaniach i ufaj procesowi. Jesteśmy tu, aby Cię wspierać, ale prawdziwa siła przemiany leży w Tobie.

Wizja na Przyszłość

Gdy ten etap przygotowań dobiega końca, z niecierpliwością oczekujemy rozpoczęcia naszej detoksykacyjnej podróży. Czujemy się zaszczytni, że możemy być częścią Waszej drogi do zdrowia i nie możemy się doczekać, aby zobaczyć niesamowite przemiany, które przed Wami. Wyruszmy w tę przygodę z ekscytacją, nadzieją i przekonaniem, że razem możemy osiągnąć coś wyjątkowego.

Z miłością,

Anis i Sam

HOLLINS

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

Ochrona Praw Autorskich:

Ten przewodnik to wynik naszej pasji i zaangażowania w Twój rozwój i dobre samopoczucie. Jest chroniony prawami autorskimi, jest imienny i przeznaczony wyłącznie dla osób, które go zakupiła wyzwanie Sugar Detox. Rozpowszechnianie tego materiału jest zabronione i może skutkować usunięciem z wyzwania.

HOLLINS

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS