

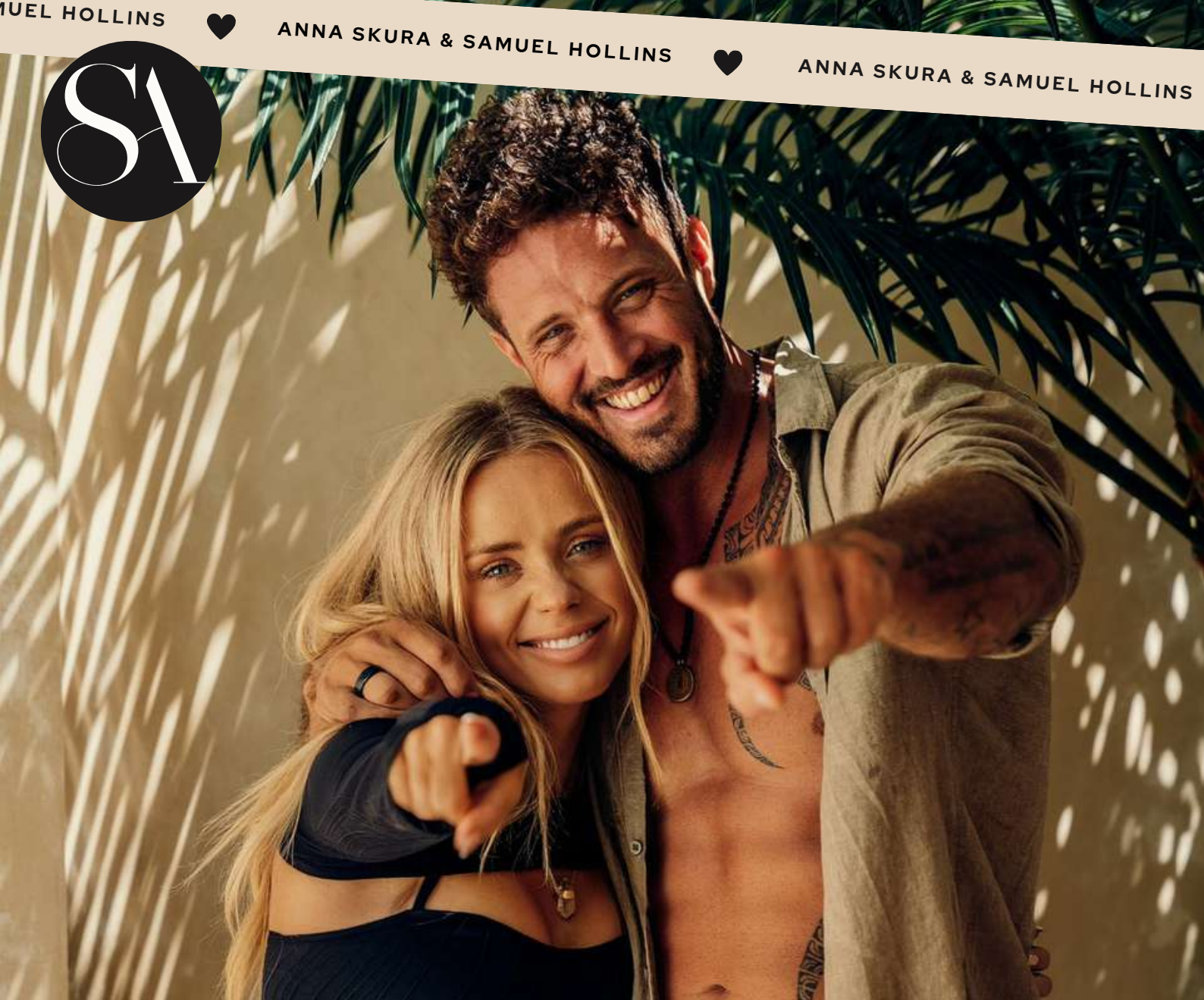
UEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



# LISTA SUPLEMENTÓW

**KETO CHALLENGE & POST PRZERYWANY**

**W ZGODZIE Z TWOIM CYKLEM HORMONALNY**

# Hej, Superstar!

Suplementy to doskonałe wsparcie podczas naszej keto przygody. Choć nie są koniecznością, mogą znacząco poprawić Twoje wyniki, pomóc w adaptacji tłuszczowej i wesprzeć Twoje ciało w osiągnięciu pełnego potencjału.

W poniższym przewodniku znajdziesz kluczowe suplementy, które mogą wspomóc Cię w wyzwaniu oraz dowiesz się, dlaczego warto je włączyć do swojej codziennej rutyny.

## Zestaw do pomiaru ciał ketonowych

### Dlaczego jest ważny?

Śledzenie poziomu ciał ketonowych pozwala na bieżąco monitorować, jak skutecznie Twój organizm przechodzi w stan ketozy. To motywujące narzędzie, które pokazuje efekty Twojej pracy!

### Korzyści:

- Umożliwia kontrolę nad procesem ketozy.
- Pomaga dostosować dietę i post dla lepszych rezultatów.

**Zobacz -> [Keto-Mojo](#)**

**Zobacz -> [Keto sklep](#)**



## Elektrolity

### Dlaczego są ważne?

Podczas keto tracisz więcej elektrolitów, co może prowadzić do osłabienia, bólu głowy i objawów „keto grypy.” Uzupełnianie elektrolitów wspiera nawodnienie i równowagę w organizmie.

### Korzyści:

- Zapobiegają zmęczeniu i bólom głowy.
- Wspierają funkcje mięśni i układu nerwowego.

### Jak stosować:

- Dodaj elektrolity do wody i spożywaj codziennie.

**Zobacz -> [Keto sklep](#)**

## Olej MCT

### Dlaczego jest ważny?

Olej MCT to szybkie źródło energii w diecie keto. Pomaga osiągnąć ketozę i redukuje uczucie głodu.

### Korzyści:

- Przyspiesza produkcję ciał ketonowych.
- Poprawia koncentrację i energię.

### Jak stosować:

- Dodawaj do kawy, smoothie lub jako dressing do sałatek.

**Zobacz -> [Nativia](#)**

## Omega-3

### Dlaczego jest ważna?

Kwasy Omega-3 wspierają zdrowie serca, redukują stany zapalne i poprawiają równowagę hormonalną.

### Korzyści:

- Wspierają zdrowie mózgu i serca.
- Balansują stosunek Omega-3 do Omega-6 w diecie.

### Jak stosować:

- Przyjmuj kapsułki z posiłkiem zawierającym tłuszcze.

**Zobacz -> [Nativia](#)**

## Witamina D (5000–10,000 IU)

### Dlaczego jest ważna?

Witamina D wspiera odporność, zdrowie kości i nastrój, szczególnie podczas postu.

### Korzyści:

- Wspomaga zdrowie hormonalne.
- Zwiększa wchłanianie wapnia i magnezu.

### Jak stosować:

- Spożywaj z posiłkiem zawierającym tłuszcz.

**Zobacz -> Nativia**

## Ocet jabłkowy

### Dlaczego jest ważny?

Ocet jabłkowy wspiera trawienie i stabilizuje poziom cukru we krwi. Idealny przed posiłkami.

### Korzyści:

- Poprawia wrażliwość na insulinę.
- Redukuje skoki glukozy po posiłkach.

### Jak stosować:

- Dodaj 1-2 łyżki stołowe do szklanki wody przed posiłkami.

## Bulion kolagenowy

### Dlaczego jest ważny?

Bulion kolagenowy wspiera zdrowie stawów, skóry i jelit. Pomaga również uzupełnić elektrolity.

### Korzyści:

- Regeneruje tkanki i wspiera trawienie.
- Wzmacnia układ odpornościowy.

### Jak stosować:

Pij ciepły bulion jako przekąskę lub składnik posiłku.

**Zobacz -> Zdrowa zupa**

## Skorzystaj z naszych kodów na niektóre z wybranych sklepów

### [Zdrowazupa.pl](https://zdrowazupa.pl)

**Buliony collagenowe** – jeśli nie masz czasu na gotowanie swojego bulionu collagenowego to mamy dla Ciebie gotowe propozycje od Zdrowa Zupa – z kodem [**SAMANIA10**]

### [Natvita.pl](https://natvita.pl)

Mają szeroką gamę suplementów.

Na natvita.pl użyj kodu [**keto10**], gdzie znajdziesz 10% zniżki na najwyższej jakości środki zdrowotne, które uzupełnią Twoją podróż detoksykacyjną.

### [Hempking.eu](https://hempkin.eu)

w sklepie Hempkin zniżka na produkty marki Biowen (poza wyprzedażą i zestawami). Twój kod to [**Skura10**]

Kod działa tylko pod tym linkiem -> [Hempkin.eu](https://hempkin.eu)

### [Badania krwi](#)

Przed wyzwaniem możesz wykonać badania krwi z uPacjenta: wygodnie, bez wychodzenia z domu! To uPacjenta przyjedzie do Ciebie i w trakcie jednej wizyty zadba o Ciebie i Twoich bliskich. (Sprawdź czy jest w Twoim mieście)

Skorzystaj z kodu [**SAMANIA**], który da Ci 10% zniżki na badania za min. 250 zł.

Link -> [uPacienta.pl](https://upacienta.pl)

Wszelkie pozostałych dodatków, których nie ma w linkach, proszę znaleźć je w lokalnym sklepie ze zdrową żywnością lub ulubionym sklepie internetowym.



HOLLINS ♡ ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS ♡ ANNA SKU



## ANIA 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 ♡

SA

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS ♡ ANNA SKURA & SA