

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DIETY

Aby uzyskać pełne korzyści z naszego zestawu Purify Kit, należy przestrzegać kilku wskazówek dietetycznych:

- Unikaj soków owocowych, napojów dla sportowców oraz napojów gazowanych. Pij dużo wody.
- Kontroluj porcje przekąsek i dań obiadowych przestrzegając zaleceń co do ich wielkości.
- Skoncentruj się na dodawaniu zieleniny, warzyw i chudych białek do codziennych posiłków. Należą do nich: brokuły, szparagi, cukinia, szpinak, jarmuż, indyk i kurczak.
- Stopniowo eliminuj cukier, przetworzoną żywność, pszenicę (chleb i makaron), ryż, kofeinę i alkohol z diety. Zmniejsz także ilość warzyw bogatych w skrobię, takich jak ziemniaki, słodkie ziemniaki i kukurydza.



**ELITARNE
ZDROWIE JEST
MOŻLIWE, ZAŚ
ZRÓWNOWAŻONY
I WŁAŚCIWIE
ODŻYWIANY
MIKROBIOM
STANOWI KLUCZ,
ABY JE OSIĄGNĄĆ.**

TERAZ JESTEŚ GOTOWY, ABY ZACZAĆ DZIAŁAĆ
Im wierniej przestrzegasz wskazówek programu, tym większy będzie Twój sukces. Zdrowie mikrobiomu pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu, wagę, nastrój, układ odpornościowy i przewód pokarmowy. Dzieje się tak dzięki ochronie i wspieraniu dobrych drobnoustrojów przy jednoczesnym eliminowaniu złych.

Aby dowiedzieć się więcej i zapoznać się z 7-dniowym programem oczyszczania, **ZESKANUJ TUTAJ** lub odwiedź: www.synergyworldwide.com/purifyguide



ZESTAW PURIFY

Mikrobiom cierpi wskutek toksycznego środowiska, żywności ubogiej w składniki odżywcze oraz stresującego, siedzącego trybu życia. Czynniki te stanowią przyczynę zaburzeń równowagi między pożytecznymi a szkodliwymi bakteriami, co w rezultacie przekłada się na działanie każdego z układów w naszym ciele.



Zestaw Purify dostarcza klinicznie opracowanych składników odżywczych dla mikrobiomu. Probiotyki, białka roślinne i wiele innych silnych składników łączy się, aby promować detoksykację, oczyszczanie i równowagę. Rozpoczynając swą wyprawę po Elitarne Zdrowie stosuj te wnikliwie opracowane suplementy i przestrzegaj zasad właściwego odżywiania.

*Podobnie jak w przypadku każdego produktu żywnościowego, przed jego użyciem należy skonsultować się z lekarzem. Szczególnie dotyczy to kobiet w ciąży, karmiących piersią oraz osób ze zdiagnozowanymi schorzeniami. Produkt nie służy do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania żadnej chorobie.



DNI 1-5

DNI 6-12

DNI 13-21

ŚNIADANIE

DRUGIE ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

Biome Shake
2 miarki
Biome Actives
1 kapsułka

**UKOŃCZ PROGRAM PURIFY:**

Kontynuuj jedzenie zdrowych posiłków z żywności przyjaznej mikrobiomom i używaj wszystkich produktów do wyczerpania zapasów.

PRZYGOTUJ SIĘ DO PROGRAMU PURIFY:

Zapoznaj się z zaleceniami dietetycznymi i rekomendowanymi produktami spożywczymi. Zacznij eliminować cukier, przetworzoną żywność, pszenicę (chleb i makaron), ryż, kofeinę i alkohol. Zmniejsz ilość warzyw na bazie skrobi (ziemniaki, słodkie ziemniaki i kukurydza).

Biome DT
1 saszetka



Biome DT
1 saszetka



Biome Shake
2 miarki
Biome Actives
1 kapsułka
ProArgi-9+
1 saszetka



Biome Actives
1 kapsułka
ProArgi-9+
1 saszetka



Biome DT
1 saszetka

**CO DALEJ?**

Po PURIFY, wykorzystaj w pełni swój impet dzięki zestawowi „BIOME CORE”, opracowanym z myślą o ciągłych korzyściach utrzymania biomu.

Biome Actives
1 kapsułka
Body Prime
2 kapsułki
ProArgi-9+
1 saszetka



Biome Actives
1 kapsułka
Body Prime
2 kapsułki
ProArgi-9+
1 saszetka

**ZALECANA ŻYWNOŚĆ**

Aby osiągnąć maksimum sukcesu z Zestawem Purify dbaj o to, by Twoje posiłki i przekąski składały się z żywności przyjaznej dla Twojego mikrobiomu:

NABIAŁ

Niesłodzone mleko migdałowe i kokosowe, jogurt, kefir, kwaśna śmietana

OWOCE

jabłka, morele, banan, jagody, wiśnie, grejpfruty, winogrona, kiwi, mango, melon, nektarynki, pomarańcze, brzoskwinie, gruszki, ananas, śliwki, mandarynki

WARZYWA STRĄCZKOWE

soja, suszona fasola, soczewica, ciecierzycza

BIAŁKA

ryby, mięczaki, wołowina, jagnięcina, drób, dziczyzna, jaja, ser biały, ser niskotłuszczowy, wegetariańskie/wegańskie: tofu, tempeh, seitan, vege burgery, orzechy

PRZYPRAWY I DODATKI

Suszone i świeże zioła, wszelkie przyprawy, musztarda, sok z cytryny i limonki, salsa, ocet, sos sojowy, stewia

WARZYWA

Świeża sałata i zielenina taka jak: szpinak i jarmuż, karczochy, szparagi, pędy bambusa, kielki fasoli, buraki, kapusta chińska bok choy, brokuły, brukselka, marchew, kalafior, seler, ogórek, bakłażan, fenkuł, czosnek, fasolka szparagowa, jicama, por, grzyby, okra, cebula, papryka, rzodkiewka, szczypior, szalotka, groszek cukrowy i zwyczajny, dynia, pomidor, kasztany wodne

JEDZENIE, KTÓREGO NALEŻY UNIKAĆ

Cukier, alkohol, żywność przetworzona, warzywa skrobiowe (np. ziemniaki, bataty, słodka kukurydza, zielony groszek itp.), pszenica, ryż, mąka

Śledź swoje postępy, odznaczając każdy ukończony dzień:

Dzień 1



Dzień 6



Dzień 13



Dzień 21



SYNERGY