

dr Kellyann Petrucci

DIETA KOLAGENOWA *od podstaw*

5-dniowy program pokonania zapalenia stawów,
nieszczelności jelita i otyłości
oraz odmłodzenia skóry



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słynni ludzie o książce Dieta kolagenowa od podstaw

Jeśli jesteś zmęczony, chory, wypalony emocjonalnie i chcesz znów poczuć się młodo, dr Kellyann ma dla ciebie wiadomość: też przez to przechodziła. I ma na to sposoby.

— DR MEHMET OZ

Dr Kellyann udowadnia, że oczyszczanie organizmu nie musi być drastyczne. Jej bezbolesny plan, skoncentrowany na pysznych daniach wypełnionych po brzegi składnikami odżywczymi, daje wspaniałe rezultaty bez stresu i głodzenia się.

— DR MARK HYMAN,
autor książek *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść ;
Jak zdrowo gotować; Co jeść, aby być zdrowym*
(nr 1 wśród bestsellerów magazynu „New York Times”)

Oczyszczanie przebiega szybko, a pożywne zupy, bogate koktajle i orzeźwiające zielone koktajle zaspokoją głód na cały dzień.

— J. J. VIRGIN,
autorka bestsellerów

Największym odkryciem, jakiego dokonałam na własnej drodze do dobrego samopoczucia, była uzdrawiająca moc jedzenia – moc, którą dr Kellyann wykorzystuje w swojej genialnej diecie.

— DR IZABELLA WENTZ,
autorka książek, nr 1 wśród bestsellerów
„New York Timesa”

Absolutnie uwielbiam takie oczyszczanie – jest łatwe i przyjemne, a do tego szybko likwiduje zbędne kilogramy. Jeśli szukasz diety oczyszczającej, która dodaje sił i energii, świetnie trafiłeś.

– PENELOPE ANN MILLER,
wielokrotnie nagradzana aktorka teatralna,
filmowa i telewizyjna

Jestem wielką fanką kolagenu i uwielbiam oczyszczanie organizmu, a dieta dr Kellyann łączy w sobie to, co najlepsze w obu tych sferach. Wypróbuj ją na sobie, a poczujesz się piękniejszym zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.

– ELENA GEORGE,
makijażystka gwiazd,
ośmiokrotna zdobywczyni nagrody Emmy

Zrób swojemu ciału wielką przysługę i spróbuj tego szybkiego, łatwego oczyszczania opartego na naukowych osiągnięciach. Jego rezultaty cię zachwycą.

– DR AMY SHAH,
podwójnie certyfikowany lekarz medycyny
i ekspert w dziedzinie wellness

Jeśli zaczynasz odczuwać oznaki starzenia się i zmęczenia, lecz pragniesz zatrzymać zegar – lub nawet go cofnąć – to opisana w niniejszej książce dieta oczyszczająca dostarczy ci informacji i inspiracji, których potrzebujesz.

– DR ANTHONY YOUN,
autor książek

Świeże, zabawne spojrzenie na oczyszczenie, pełne fantastycznych przepisów, które będziesz wykorzystywać jeszcze długo po lekturze książki.

– ROBB WOLF,
autor bestsellerów na liście magazynu
„New York Times”

Oczyszczanie autorstwa dr Kellyann to mądry, prosty sposób, aby rozpocząć swoją podróż w kierunku dobrego zdrowia.

– MARK SISSON,
autor bestsellerów „New York Timesa”
*Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć,
zyskać zdrowie i energię*

Dostarczenie organizmowi odpowiednich składników odżywczych może uzdrowić twoje ciało i umysł, a dieta oczyszczająca dr Kellyann jest skutecznym sposobem, aby to zrobić.

– MAX LUGAVERE,
bestsellerowy autor „New York Timesa”

Jeśli masz nadwagę, cierpisz na brak kondycji i czujesz, że przedwcześnie się starzejesz się, możesz zacząć swoje życie od nowa – dr Kellyann pokaże ci, jak to zrobić.

– BO EASON,
były zawodnik NFL

Dr Kellyann Petrucci wykonała wspaniałą pracę, przybliżając nam wiedzę naukową na temat detoksykacji. Tym samym, prezentuje najlepszy możliwy sposób mierzenia się z wieloma toksycznymi wyzwaniami stawianymi przez współczesny świat.

– DR DAVID PERLMUTTER,
autor bestsellerów nr 1 „New York Timesa”
Księga zdrowia mózgu i Aktywuj pełną moc mózgu

Dieta oczyszczająca dr Kellyann bogata w składniki odżywcze jest niczym innym, jak transformacją. W ciągu zaledwie kilku dni poczujesz się lżejszy, czystszy i zdrowszy.

– DR TERRY WAHLS,
założyciel Wahls Research Fund i autor książek

DIETA
KOLAGENOWA
od podstaw

dr Kellyann Petrucci

DIETA KOLAGENOWA *od podstaw*

5-dniowy program pokonania zapalenia stawów,
nieszczelności jelita i otyłości
oraz odmłodzenia skóry



vital
GWARANCJA ZDROWIA

*Doktorowi Mehmetowi Ozowi i jego zespołowi:
Błyskotliwi, nowatorscy i pełni pasji w przedstawianiu prawdy.
Dziękuję za wiarę we mnie, za łaskawe wyniesienie mnie na wyżyny
i włączenie mnie do rodziny dr. Oza.*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-202-4

Tytuł oryginału: *Dr. Kellyann's Cleanse and Reset: Detoxify, Nourish, and Restore Your Body for Sustained Weight Loss... in Just 5 Days*

Copyright © 2019 by Best of Organic, LLC
This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

PRZEDMOWA 13

CZĘŚĆ 1

Co dała mi moja książka... i co może dać tobie

ROZDZIAŁ 1 Dlaczego napisałam *Dietę kolagenową*
od podstaw – coś dla mnie 19

ROZDZIAŁ 2 Podstawy naukowe 29

CZĘŚĆ 2

Oczyszczanie krok po kroku

ROZDZIAŁ 3 Przygotowanie do oczyszczania 61

ROZDZIAŁ 4 Oczyszczanie 75

ROZDZIAŁ 5 Po oczyszczeniu: Plan na Zdrowe Życie
dr Kellyann 109

ROZDZIAŁ 6 Więcej sposobów, aby cieszyć się seksownym
i zdrowym ciałem przez całe życie 151

CZĘŚĆ 3

Przepisy w ramach Planu oczyszczania i nie tylko

ROZDZIAŁ 7	Rewelacyjne zielone smoothie	187
ROZDZIAŁ 8	Bogate, kremowe koktajle	211
ROZDZIAŁ 9	Pożywne zupy na bazie bulionu	233
ROZDZIAŁ 10	Odświeżająca woda oczyszczona	283
ROZDZIAŁ 11	Przepisy Planu na Zdrowe Życie dr Kellyann	291
PRZYPISY	329

Przedmowa

Od wielu lat wysłuchuję, wspieram, dzielę śmiech i łzy z wieloma ludźmi – głównie z kobietami w przymierzalniach moich sklepów. Od 14 roku życia prowadziłam sklep z odzieżą, sprzedawałam również buty w mojej rodzinnej firmie w Nowym Jorku. Później wraz z rodziną przeprowadziłam się do Kalifornii, gdzie w 1999 roku założyłam sklep elysewalker. Jestem znana jako „fashionistka”, ale prawda jest taka, że przede wszystkim jestem matką, żoną, przyjaciółką i chłopczycą (ale nade wszystkim mamą).

Odkąd pamiętam, zmagalam się z nadwagą i negatywnym postrzeganiem swojego ciała. Nie jestem puszysta, ale nie jestem też chuda. Zazwyczaj noszę rozmiar „M”. Wiem też, że nie pozostaję sama w tej walce, ponieważ pracuję z kobietami (a teraz także z mężczyznami), każdego dnia przez cały rok, ubierając, stylizując i słuchając ich historii. Niezależnie od tego, czy chodzi o hormony, ciążę, rozwód, raka, menopauzę, chorobę autoimmunologiczną, ślub czy bar micwę, poznaję fragment życia każdej z moich klientek.

W wieku 35 lat zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunologiczną, która w moim przypadku atakuje tęczówki oczu. (Definicja choroby autoimmunologicznej mówi, że ciało mylnie atakuje

zdrowe komórki organizmu). Przez około 3 lata borykałam się z dolegliwościami związanymi ze światłem dziennym i cierpiałam na ogólną wrażliwość na światło, co w rezultacie doprowadziło do kuracji sterydami, przyrostu wagi, a następnie zażywania metotreksatu, aby pomóc mojemu ciału wyjść z trybu ataku.

Do czterdziestki radziłam sobie świetnie, szukając sposobów na opracowanie zdrowego stylu życia i utrzymanie mojego ciała w remisji. Przeczytałam każdą możliwą książkę, przez lata konsultowałam się z ponad dwudziestoma ośmioma lekarzami. Byłam na diecie bezglutenowej i kontrolowałam wszystko: wagę, wzrok, ćwiczenia i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Potem, gdy dobiegałam pięćdziesiątki, moje hormony zaczęły zwalniać i wszystkie dotychczasowe sztuczki przestały działać. Czułam się wyczerpana i wzdęta (jakbym była w piątym miesiącu ciąży). Moja skóra i włosy zaczęły się zmieniać, i to nie do końca w pozytywny sposób. Podczas gdy moje ciało rosło, moje włosy przerzedzały się. Nie jest to dobre połączenie!

Z natury jestem osobą opiekuńczą i często przyjmuję rolę powiernika. Staram się być dobrym wzorem do naśladowania dla wszystkich członków mojego zespołu, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Ale w tamtym momencie to ja potrzebowałam pomocy i wsparcia. Żona mojego taty, Lynn, a potem moja droga przyjaciółka z Uniwersytetu Columbia, Rebecca, i jej mąż, Peter, dostrzegli moje zmagania i namówili mnie do przeczytania „Diety bulionowej” dr Kellyann. Szybko im powiedziałam: „nie martwcie się, poradzę sobie z tym. Nie jem glutenu, ćwiczę, ogarnę to”. Ale tak się nie stało. Moja walka wciąż narastała, a stare sposoby nie przynosiły już żadnych rezultatów. Przeczytałam więc tę książkę.

Od czasu do czasu każdy z nas otrzymuje prezenty. Dr Kellyann była prezentem podarowanym mi przez moich przyjaciół i rodzinę. Przeczytałam książkę i w towarzystwie przyjaciół rozpoczęłam

dietę (dziękuję Wam, Michelle, Michael, Kath i Deb!). Razem stworzyliśmy zespół i codziennie sprawdzaliśmy się nawzajem. Zaczęliśmy organizować „przyjęcia bulionowe”, wykorzystując pyszne przepisy dr Kellyann. Nie mogłam w to uwierzyć! Moje ciało odpowiedziało! Osobiście skontaktowałam się z dr Kellyann i zaproponowałam wspólne wyjście na pokaz mody Jonathana Simkhaia podczas mojego pobytu w Nowym Jorku. Spotkałyśmy się w kolejce przy Spring Studios. Była ubrana w superelegancką zimową biel, od stóp do głów. Od razu wiedziałem, że ją pokocham!

Inteligentna, odważna, ciepła, zabawna i totalnie bezpośrednia. Dr Kellyann stała się moim duchowym przywódcą. Jako typowa Włoszka powie: „hej, kocham jeść!”. Mój typ! Dr Kellyann doskonale rozumie problem stanów zapalnych, z którymi tak wielu z nas się zмага. Jej plan żywieniowy oparty na bulionie kostnym (nie lubię nazywać tego dietą) to prawdziwy *game changer*!

Dr Kellyann powraca z książką „Oczyszczanie i Reset”. Uwielbiam w niej to, że dostrzega, iż wszyscy czasami wypadamy z toru. Sama szczerze przyznaje, że i jej się to zdarza, ale zarazem sprawia, że zamiast zniechęcenia, budzi się w nas nadzieja. Jej plan jest wykonalny, łatwy i dodatkowo okraszony poczuciem humoru. Jeśli potrzebujesz odnowy, inspiracji i pobudzenia, dziś jest twój szczęśliwy dzień, ponieważ właśnie wykonałeś pierwszy krok: oto trzymasz w rękach tę książkę i za chwilę wyruszysz w niesamowitą podróż zmieniającą twoje życie. To dla mnie ogromny zaszczyt móc przedstawić ci sylwetkę dr Kellyann!

Elyse Walker

Właścicielka *elysewalker* i *TOWNE* by *elysewalker*

Dyrektor mody *FWRD* by *elysewalker*

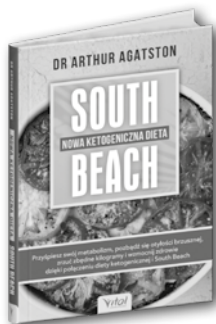
Dlaczego napisałam *Dietę kolagenową od podstaw* – coś dla mnie

Chcę opowiedzieć ci pewną historię, choć jest ona trochę żenująca – no dobra, *totalnie* żenująca – zwłaszcza gdy jest się specjalistą w dziedzinie odchudzania i przeciwdziałania efektom starzenia – kimś, kto od ponad 20 lat pomaga pacjentom odzyskać zdrowie. Jednak mimo to zamierzam ją opowiedzieć.

Dlaczego? Ponieważ w tej chwili wiem, że nie jesteś kimś, kim pragniesz być. Rozpaczliwie marzysz o tym, by schudnąć, lepiej się *czuć* i wyglądać. I chcę, żebyś wiedziała, że ja też tego pragnęłam. I to bardzo...

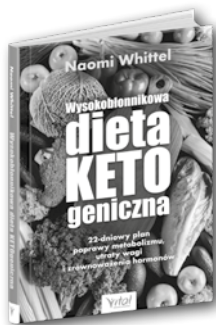
Widzisz, mój plan oczyszczania potrafi zdziałać cuda, ale tak naprawdę opracowałam go, ponieważ sama byłam kimś, kto potrzebował go w ważnym dla mnie momencie. A to dlatego, że jestem tylko człowiekiem, i czasami potrafię zawalić sprawę... naprawdę schrzanić. I rzeczywiście nawaliłam na całej linii jakiś czas temu.

NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH dr Arthur Agatston



Udka kurczaka ze smażonym na maśle groszkiem cukrowym, stek w sosie śmietankowym z gorgonzoli, brukselka zapiekana w parmezanie, jajka ze szczyptorciem i szynką parmeńską... Jeśli jesteś na etapie odchudzania i frapuje cię pytanie, jak szybko schudnąć, oto dobra wiadomość: te dania są dla ciebie! Twórca diety South Beach powraca z nową książką! Przedstawia rewolucyjne połączenie diety ketogenicznej i South Beach, które pozwoli ci wkroczyć w nowy wymiar zdrowego odżywiania, zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się otyłości brzusznej, wzmocnić zdrowie serca, zapobiec cukrzycy czy insulinooporności. Ceniony kardiolog, dr Arthur Agatston przygotował ponad 100 przepisów na smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy, które już wkrótce zagoszczą w twojej kuchni. Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!

WYSOKOBŁONNIKOWA DIETA KETOGENICZNA Naomi Whittel



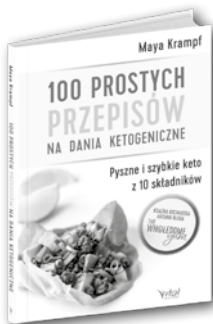
Poznaj bezpieczną i skuteczną wysokobłonnikową dietę ketogeniczną. Nie tylko wzbogacisz swoją kuchnię o nowe pyszne dania, takie jak Keto chleb czy Cynamonowy pudding z nasionami chia, ale również ograniczysz spożycie cukru i wyeliminujesz stany zapalne. Sprawdzony 22-dniowy program Autorki, specjalistki z zakresu terapii naturalnych i zdrowego odżywiania, wskaże ci, jak szybko schudnąć i zadbać o naturalne probiotyki wzbogacające mikrobiom. Stan ketozy żywieniowej spowoduje skuteczny detoks, odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Wyeliminujesz „zły” cholesterol, obniżysz poziom trójglicerydów i skutecznie zadbasz o dobre samopoczucie i zdrową skórę. Wysoka zawartość sycającego błonnika w naturalny sposób wzmocni twój układ trawienny. Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

100 PROSTYCH PRZEPISÓW NA DANIA KETOGENICZNE

Maya Krampf

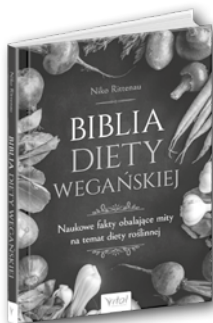


Przekonaj się, że dieta nigdy nie była tak prosta. Autorka popularnego bloga o niskowęglowodanowym żywieniu przekazuje w Twoje ręce 100 łatwych przepisów na dania ketogeniczne. Jedząc smacznie i zdrowo, pożegnasz zbędne kilogramy i zyskasz zdrowie! Najnowsze badania naukowe potwierdzają skuteczność diety ketogenicznej w eliminowaniu groźnych chorób, jak cukrzyca, choroby Alzheimera i Parkinsona, a nawet nowotwory. W książce znajdziesz nie tylko przepisy na śniadania, lunchy czy przystawki, ale również na podstawowe produkty w kuchni, jak majonez czy ketogeniczne ciasto. Receptury Mayi Krampf są bardzo proste. Nie wymagają użycia więcej niż 10 składników. Dzięki zawartym w książce wskazówkom, Autorka wprowadzi Cię w świat ketogenicznego gotowania. Keto może być proste i pyszne!



BIBLIA DIETY WEGAŃSKIEJ

Niko Rittenau



Zastanawiasz się co można jeść na diecie roślinnej? Osób przechodzących na dietę wegańską stale przybywa. Weganami są sportowcy: Venus i Serena Williams, ultra maratończyk Brendan Brazier i lekkoatleta Carl Lewis. Wciąż jednak pokutuje wiele mitów na jej temat. W tej książce Autor – ceniony dietetyk i weganin – zebrał badania naukowe i kliniczne obalające błędne przekonania. To pierwsze i jedyne kompletne źródło wiedzy na temat diety roślinnej. Poznasz zasady zdrowego odżywiania i bilansowania posiłków wegańskich. Włączając do diety oleje roślinne, lniany i z alg, zapewnisz sobie wysokiej jakości kwasy omega-3. Tofu, soja czy rośliny strączkowe dostarczą ci białek, żelaza, witamin, cynku i selenu. Zaś naturalne probiotyki zadbają o twój mikrobiom jelitowy. Dieta wegańska dla zachowania zdrowia.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ZRESETUJ SWÓJ METABOLIZM

Alan Christianson



Zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, zadbać o zdrową wątrobę i zastosować detoks organizmu. Nie jest ci potrzebna drakońska dieta. Wystarczy, że zaplanujesz rozsądne posiłki i zmodyfikujesz styl życia, zadbasz o codzienny relaks. Makaron z cukinii z pieczonymi krewetkami i pomidorami, koktajl „Chrupiąca owsianka z migdałami”, grillowany kurczak z sałwą jeżynową czy szparagi i słodkie ziemniaki z patelni. Brzmi pysznie? Smakuje jeszcze lepiej! Te wyborne dania i pożywne koktajle to podstawa zdrowego odżywiania, na którym Autor opiera czterotygodniowy program oczyszczania organizmu i układu trawiennego, bazujący na medycynie naturalnej. Już dziś, stosując reset metabolizmu, zadbaj o zdrowie i pokonaj choroby przewlekłe. Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii.

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KETO SŁODYCZE

Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? **UWAGA:** nie musisz odmawiać sobie słodczy! Fit słodczy oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodczy i fit przekąski opatrzone jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodczy oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzania. Fit słodczy – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

WIELKA KSIĘGA KUCHNI KETOGENICZNEJ

Jen Fisch



Wielka księga kuchni ketogenicznej to kompendium wiedzy dotyczące utrzymania zdrowego odżywiania i stylu życia keto z największym wyborem przepisów, planów posiłków i informacji żywieniowych. To publikacja zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób, stosujących zasady diety keto. Autorka oferuje 2-tygodniowe plany posiłków, które pomogą ci w realizacji indywidualnych celów związanych z utratą wagi, przyspieszeniem ketozy oraz oczyszczaniem organizmu. Zawsze wszystko, czego potrzebujesz, aby całe życie być na diecie keto. Dowiesz się, jak szybko schudnąć. To jedyna książka, która zaspokaja potrzeby każdej kuchni ketonowej i zawiera 200 prostych, codziennych przepisów uwzględniających dietę ketogeniczną na śniadanie, obiad, kolację, deser. Postaw na keto.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Kellyann Petrucci – dyplomowana lekarka naturopatka i certyfikowana konsultantka ds. żywienia. Autorka bestsellerów „New York Timesa”. Leczy celebrytów w Nowym Jorku i Los Angeles, jest gospodynią programów telewizyjnych *The 10-day Belly Slimdown* i *21 Days to Slimmer Younger You*. Mieszka w Los Angeles.

Zastosuj dietę kolagenową – sprawdź, jaką ma moc!

Kolagen jest ważnym budulcem tkanki łącznej. To białko, które bierze udział w odżywianiu komórek oraz ich procesach regeneracyjnych. Dieta kolagenowa, bogata w życiodajne buliony, pyszne zupy, koktajle, warzywa i owoce, naturalnie wzmocni struktury decydujące o twojej kondycji i wyglądzie. Poznasz 5-dniowy program oczyszczania organizmu i usunięcia stanów zapalnych. To autorski plan żywieniowy dla każdego, kto chce zgubić zbędne kilogramy i wrócić do zdrowia w krótkim czasie.

Już 5 dni stosowania diety kolagenowej:

- przyspieszy utratę tłuszczu i jednocześnie ochroni beztłuszczową tkankę mięśniową;
- sprawi, że komórki staną się bardziej wrażliwe na insulinę, dzięki czemu unikniesz insulinooporności i cukrzycy typu 2;
- delikatnie usunie toksyny z organizmu;
- pomoże w pokonaniu stanów zapalnych;
- wzmocni ściany jelit, dzięki czemu lepiej będziesz przyswajać niezbędne składniki odżywcze;
- odmłodzi skórę i poprawi wygląd.

Dieta kolagenowa – niezawodny sposób na zdrowie i urodę

Patroni:

