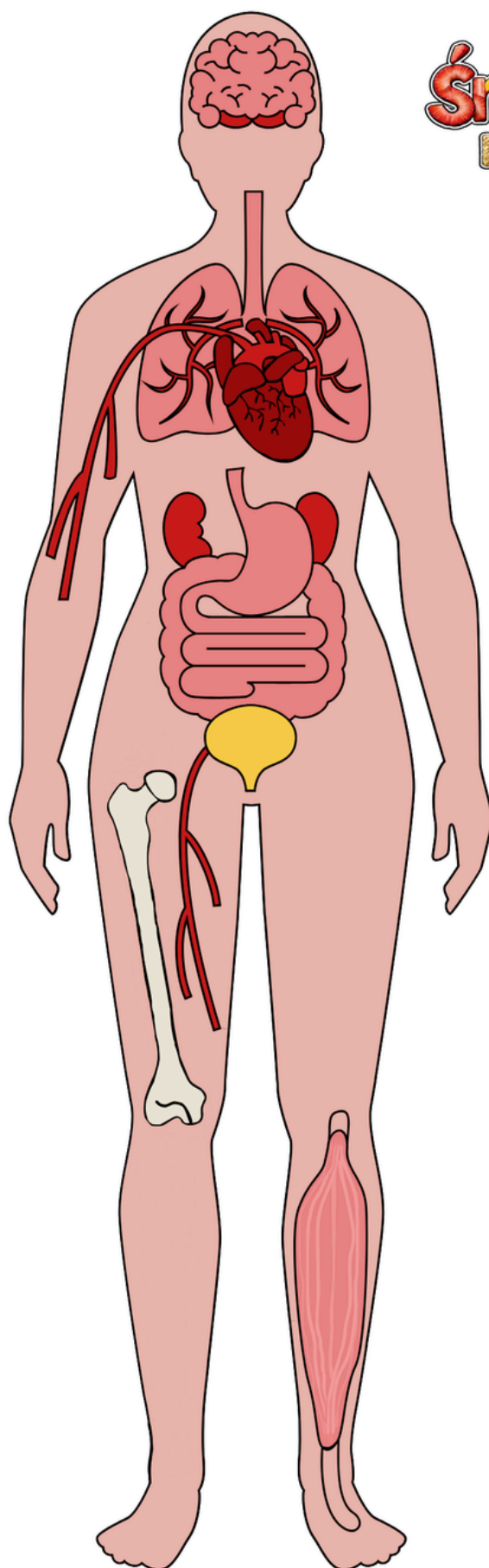


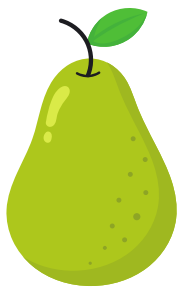
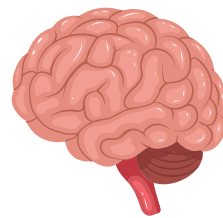
Konspekt warsztatów

Warsztaty z człowiekiem:

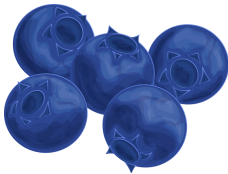
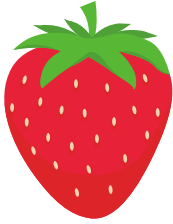


Śniadanie
NA START

Dieta dla mózgu



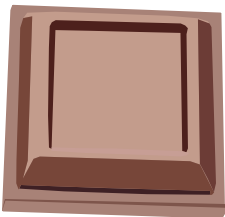
Zawiera bor, który poprawia koncentrację i pamięć. Dostarcza też antyoksydantów chroniących komórki przed starzeniem.



Są bogatym źródłem antyoksydantów wspierających pracę układu nerwowego.



Zawiera witaminę B6 i pomaga w produkcji serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia.



Stanowi świetne paliwo dla mózgu. Wspomaga produkcję serotoniny oraz wyzwala endorfiny, które poprawiają nastrój.

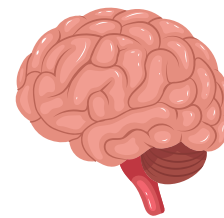


zawiera witaminy z grupy B chroniące komórki nerwowe. Jest pełen probiotyków, które dbają o jelita (zdrowe jelita bezpośrednio przekładają się na lepszą pracę mózgu)

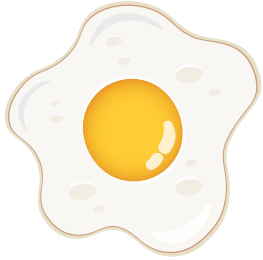


Kształtem przypominają mózg i są bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3. Chronią komórki nerwowe przed starzeniem oraz poprawiają pamięć i koncentrację.

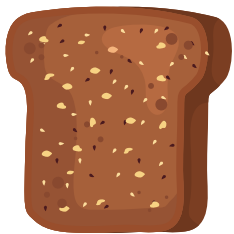
Dieta dla mózgu



To bogate źródło choliny, która wspiera zdolność uczenia się i koncentrację. Zawiera też witaminę B6, która chroni komórki i pomaga w produkcji serotoniny.



podobnie jak kurczak zawiera cholinę (zwaną dawniej witaminą B4), która jest niezbędna do budowy komórek nerwowych.



idealne, długofalowe paliwo dla mózgu, które stopniowo uwalnia energię. Zawiera witaminy z grupy B oraz błonnik, który oczyszcza jelita i wspiera oś jelitowo-mózgową.

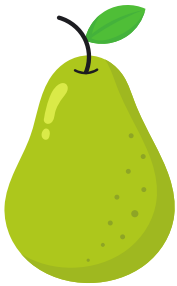
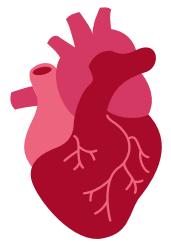


Kluczowy składnik niezbędny do pracy mózgu. Transportuje substancje odżywcze i warunkuje działanie neuroprzekaźników (bez wody komórki nerwowe nie mogą się ze sobą komunikować).

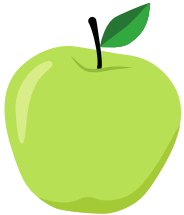
Skutki odwodnienia mózgu

- Kurczenie się tkanki mózgowej – przy braku wody komórki mózgowe kurczą się, co wywołuje ból głowy. Mózg musi wtedy pracować znacznie ciężiej, aby wykonać nawet proste zadania.
- Mgła mózgowa – pojawiają się natychmiastowe problemy z pamięcią krótkotrwałą, skupieniem uwagi oraz logicznym myśleniem.

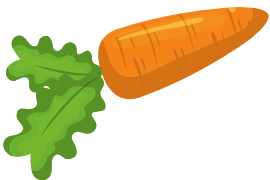
Dieta dla serca i naczyń krwionośnych



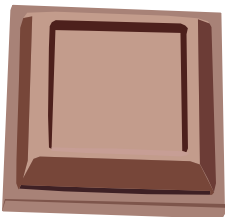
Stanowi źródło potasu, który reguluje rytm serca, a zawarte w niej flawonoidy poprawiają elastyczność żył.



obniża poziom złego cholesterolu i zawiera kwercetynę, która wzmacnia naczynia krwionośne.



zawiera potas, który reguluje rytm serca, oraz antyoksydanty działające ochronnie na komórki.



zawarte w kakao flawonoidy poprawiają elastyczność i wytrzymałość żył, a magnez zwiększa siłę mięśniową serca.



zawiera potas, który reguluje rytm serca i ciśnienie krwi. Obecne w nim dobre bakterie obniżają poziom złego cholesterolu, który powoduje zapychanie żył. Zawiera również białko, które jest dobre dla mięśni, a serce też jest naszym mięśniem.

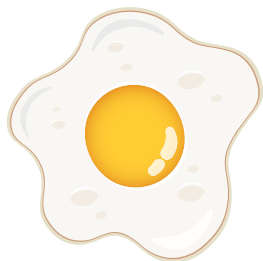


Zawierają potas i magnez, które regulują rytm serca i ciśnienie tętnicze, a także zdrowe tłuszcze obniżające poziom złego cholesterolu.

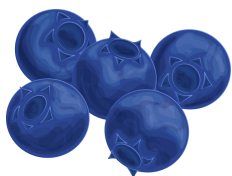
Dieta dla serca i naczyń krwionośnych



zawiera żelazo i kwas foliowy, które wspomagają produkcję czerwonych krwinek, oraz witaminę C, która uszczelnia naczynia krwionośne.



Zawiera kwasy omega-3, które chronią tętnice, oraz lecytynę zapobiegającą odkładaniu się złego cholesterolu.

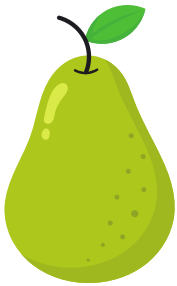
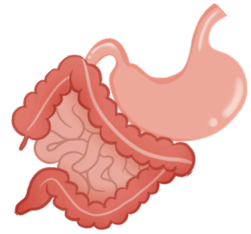


zawierają antocyjany poprawiające elastyczność naczyń krwionośnych, a także obniżają poziom złego cholesterolu i ciśnienie krwi.

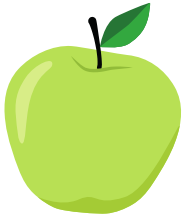


reguluje gęstość krwi i stabilizuje ciśnienie tętnicze, co zapobiega niewydolności serca, dba o elastyczność naczyń krwionośnych oraz transportuje składniki odżywcze bezpośrednio do komórek.

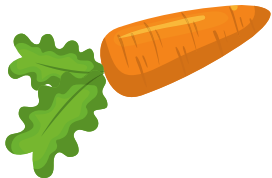
Dieta dla żołądka i jelit



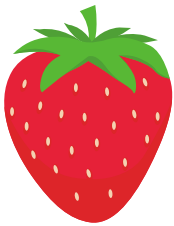
zawiera pektyny, które tworzą żel ochraniający jelita, błonnik działający jak miotełka oraz prebiotyki, które pomagają w rozwoju dobrych bakterii w jelitach.



Zawiera pektyny, które tworzą żel ochraniający jelita, błonnik działający jak miotełka oraz prebiotyki, które pomagają w rozwoju dobrych bakterii w jelitach.



zawiera błonnik, który działa jak miotełka w jelitach.



ich ziarenka działają w brzuchu jak miniszczoteczki i usuwają zalegający pokarm.

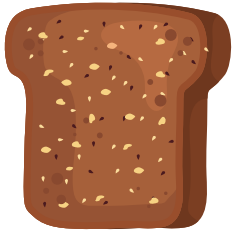
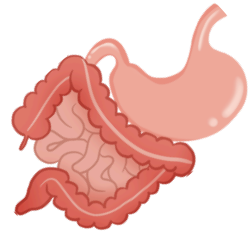


Zawiera probiotyki, czyli dobre bakterie, które sprawiają, że jelita lepiej pracują i sprawniej wchłaniają składniki odżywcze z jedzenia. Ponadto zapobiegają one namnażaniu się złych bakterii oraz regulują wypróżnienia.

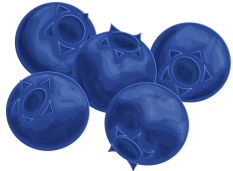


Zawierają błonnik oraz prebiotyki wspomagające powstawanie dobrych bakterii.

Dieta dla żołądka i jelit



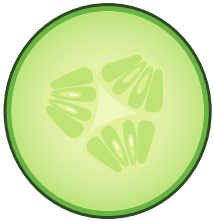
zawiera dużo błonnika, który działa jak miotełka i oczyszcza nasze jelita z zalegających resztek.



Zawierają pektyny, które działają jak żel chroniący jelita, a w formie suszonej pomagają przy biegunkach.



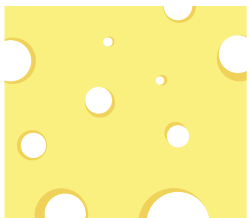
Dzięki swojej konsystencji jest łagodny dla brzucha i lekkostrawny, co pomaga przy bólach brzucha. Wspiera również rozwój dobrych bakterii.



zawiera błonnik, a w wersji kiszonej dostarcza probiotyków (dobrych bakterii).



zawiera błonnik, który działa jak miotełka w jelitach.

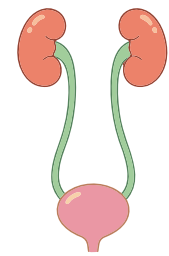


Zwłaszcza ten długodojrzewający, zawiera dużo probiotyków, czyli dobrych bakterii dla jelit.

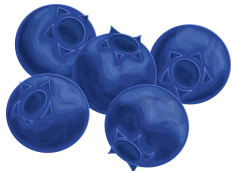


zmiękcza pokarm, ułatwia wchłanianie witamin i zapobiega zaparciom.

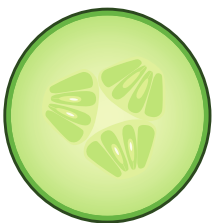
Dieta dla nerek i pęcherza



Mają silne działanie przeciwzapalne i zawierają cytryniany, które pomagają zapobiegać odkładaniu się kamieni nerkowych. Mają lekkie działanie moczopędne.



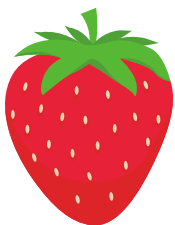
są bogate w przeciwutleniacze, które chronią tkankę nerkową przed uszkodzeniami. Zawierają też związki (wit C) uniemożliwiające bakteriom przyleganie do ścian pęcherza, co bezpośrednio zapobiega nawrotom infekcji dróg moczowych.



Składa się głównie z wody i ma silne działanie moczopędne, co ułatwia wypłukiwanie produktów przemiany materii, oczyszcza układ moczowy oraz skutecznie zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych.



Zawiera bardzo dużo witaminy C, która hamuje rozwój bakterii.

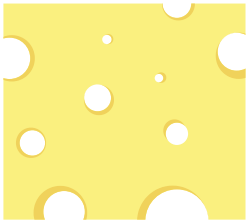


dostarczają mnóstwa antyoksydantów (antocyjanów), które chronią komórki nerek przed uszkodzeniami i stanami zapalnymi. Ponadto zawierają dużo witaminy C wspierającej odporność dróg moczowych.



zmiękcza pokarm, ułatwia wchłanianie witamin i zapobiega zaparciom.

Dieta dla mocnych kości



Jest doskonałym źródłem wapnia, który stanowi główny budulec kości i odpowiada za ich twardość. Zawiera również białko budujące silną strukturę kostną oraz fosfor, który z wapniem pomaga budować kości.



Dostarcza bardzo dużych ilości wapnia, który buduje kości i zapobiega osteoporozie. Jest także bogaty w białko niezbędne do tworzenia tkanki kostnej oraz fosfor, który wspiera prawidłową twardość kości i wzmacnia cały szkielet.



Zawiera witaminę K, która odgrywa kluczową rolę w procesie budowania kości. Dostarcza również wapnia, który buduje mocny kościec.



Jest wyjątkowo bogata w witaminę C, która jest niezbędna do produkcji kolagenu tworzącego elastyczną siatkę i strukturę kości. Zawiera także witaminę K, która działa jak magnes na wapń i wyłapuje go z organizmu do budowania kości.

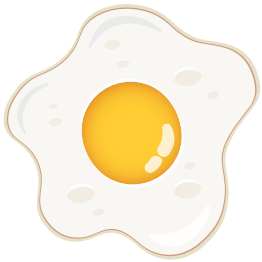


zawiera potas, który zapobiega nadmiernemu ubytkowi wapnia z organizmu wraz z moczem, co chroni gęstość kości. Jest również źródłem witaminy K, która działa jak magnes na wapń i wyłapuje go z organizmu do budowania kości, oraz witaminy C niezbędnej do produkcji kolagenu.

Dieta dla mocnych kości

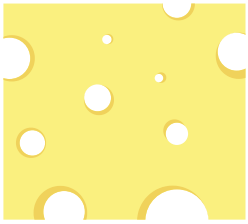


Dostarcza pełnowartościowego białka, które jest kluczowym składnikiem budulcowym kości i tworzy dla nich rusztowanie. Zawiera także fosfor, który działa z wapniem i wspiera prawidłową budowę kości.



Zawierają witaminę D, która jest niezbędna, ponieważ zwiększa wchłanianie wapnia z układu pokarmowego do kości. Są też bogate w pełnowartościowe białko tworzące strukturę kostną oraz fosfor, który odpowiada za wytrzymałość naszych kości.

Dieta dla zdrowych mięśni



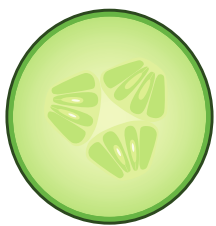
Zawiera bardzo dużo pełnowartościowego białka, które jest głównym budulcem mięśni i pomaga w ich naprawie. Dostarcza też wapnia niezbędnego do prawidłowego skurczu i pracy każdego mięśnia.



Dostarcza pełnowartościowego białka, które buduje mięśnie i regeneruje je po wysiłku. Jest również bogaty w wapń, który odpowiada za prawidłowe skurcze mięśni, oraz potas, który dba o ich sprawność.



Jest świetnym źródłem łatwo przyswajalnej energii, która daje siłę do pracy mięśni. Zawiera dużo potasu, który zapobiega bolesnym skurczom mięśni i dba o ich prawidłowe działanie.



Składa się głównie z wody, dzięki czemu dba o nawodnienie komórek mięśniowych. Zawiera też minerały, które pomagają utrzymać równowagę w organizmie i zapobiegają osłabieniu mięśni.

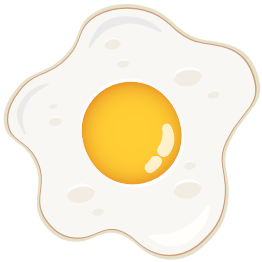


Jest niezbędna do prawidłowej pracy mięśni, ponieważ transportuje do nich składniki odżywcze i tlen. Zapobiega odwodnieniu, które powoduje bolesne skurcze, zmęczenie oraz spadek siły mięśniowej.

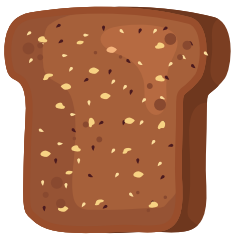
Dieta dla zdrowych mięśni



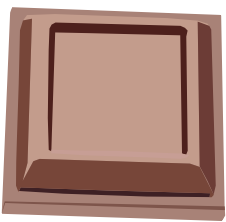
jest doskonałym źródłem chudego i pełnowartościowego białka, które skutecznie buduje masę mięśniową. Pomaga w szybkiej naprawie i regeneracji mięśni po każdym wysiłku.



Zawiera doskonałej jakości pełnowartościowe białko, które buduje mięśnie i przyspiesza ich regenerację. Dostarcza również cennych witamin z grupy B, które wspomagają wzrost i siłę tkanki mięśniowej.

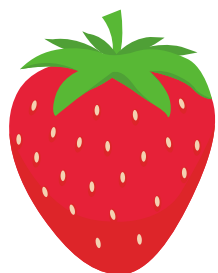
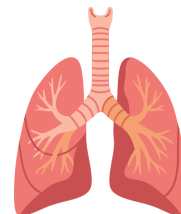


Dostarcza węglowodanów złożonych, które dają mięśniom długotrwałą energię do pracy. Zawiera też magnez, który wspiera siłę mięśniową i zapobiega bolesnym skurczom.

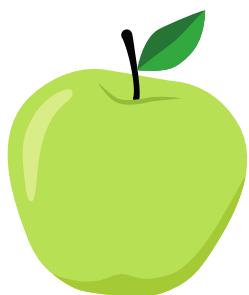


Zawiera magnez, który poprawia siłę mięśniową, zmniejsza zmęczenie i pomaga mięśniom prawidłowo się rozluźniać. Daje także szybki zastrzyk energii potrzebnej do wysiłku.

Dieta dla zdrowych płuc



są pełne naturalnych substancji ochronnych oraz witaminy C, które skutecznie zwalczają stany zapalne w drogach oddechowych i pomagają płucom lepiej się regenerować.



Wspomagają prawidłową pracę płuc i ułatwiają swobodne oddychanie. Zawierają cenne związki ochronne, które dbają o czystość dróg oddechowych i zmniejszają ryzyko problemów z płucami.



Dostarczają zdrowych tłuszczów oraz magnezu, które pomagają rozluźnić mięśnie wokół dróg oddechowych. Dzięki temu ułatwiają głębokie oddychanie i łagodzą podrażnienia płuc.

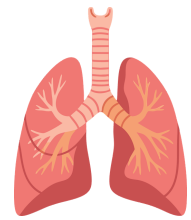


Jest źródłem silnego składnika ochronnego (likopenu), który zmniejsza stany zapalne w układzie oddechowym, poprawia wydolność płuc i ułatwia przepływ powietrza.



Rozrzedza śluz zalegający w drogach oddechowych, co ułatwia jego usuwanie. Pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie płuc, dzięki czemu mogą one sprawniej oczyszczać się z pyłów i bakterii.

Dieta dla zdrowych płuc



Zawiera bardzo dużo witaminy C, która oczyszcza płuca ze szkodliwych zanieczyszczeń z powietrza, wzmacnia odporność dróg oddechowych i chroni je przed infekcjami.

