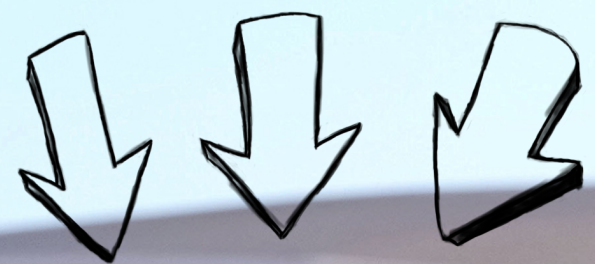


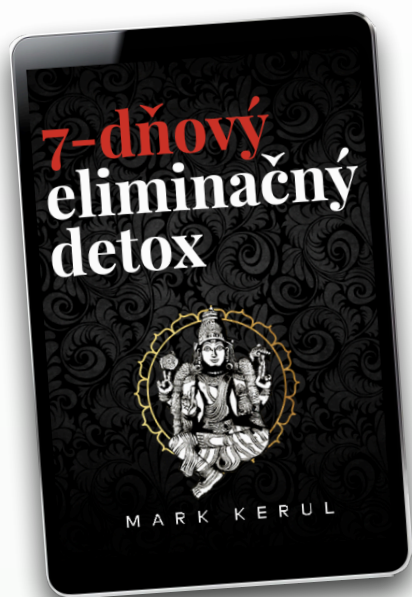
7 TAJOMSTIEV DOKONALÉHO TRÁVENIA

podľa áyurvedy



Detoxikujte svoje trávenie za 7 dní

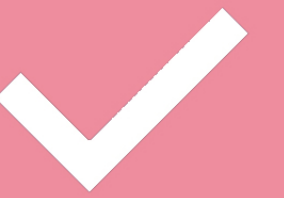
Váš ďalší krok, k silnému tráviacemu ohňu



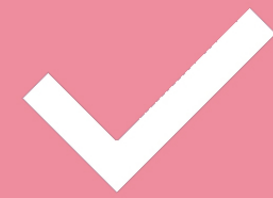
Zistite viac >

Digitálny PDF produkt s okamžitým prístupom

NIKAM SA NEPONÁHAJTE: Trávenie začína v ústach. Sliny obsahujú tráviace enzýmy, ktoré pomáhajú tráviť. Ak budete dôkladne žuvať každé sústo, vaše trávenie sa zlepší.



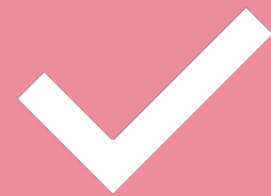
NESPLÁCHUJTE TO: Vyhýbajte sa pitiu veľkého množstva vody s jedlom. Voda riedi tráviace šťavy, čo spomaľuje trávenie. Trávenie môžete podporiť pitím kyslých mliečnych produktov.



POSAĎTE SA: Ak ste rozvalená na gauči, telo sa pripravuje na spánok, nie na trávenie. Ak stojíte alebo chodíte, telo je v pohybe a netrávi. Držanie tela ovplyvňuje vaše trávenie.

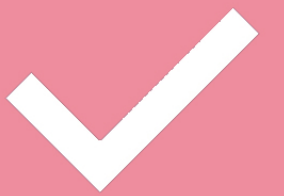


JEDZTE V KEUDE: Na jedenie si nájdite kludné miesto, kde vás nebude nik rušiť. Nejedzte na verejných miestach, ktoré sú rušné a hlučné.



NEPREJEDAJTE SA: Žalúdok premiešava potravu ako práčka. Tráviace šťavy sa so zjedeným jedlom správne zmiešajú len vtedy, keď je časť žalúdka prázdna.

JEDZTE, KEĎ STE HLADNÁ: Apetít je signál, ktorým telo dáva najavo, že ste pripravená tráviť. Iba vtedy sa jedlo strávi a bude mať pre vás blahodárny účinok.



NEJEDZTE PO ZÁPADOE SLENKA: Podľa ayurvedy je telo zrkadlom vesmíru. So západom slnka sa vaše trávenie vypína a jedenie spôsobí rannú vyčerpanosť.

