

10 ZASAD - 30 DNI

1
Wyrzuć pszenicę!



2
Wyrzuć mleko!



3
Śniadanie
bez węglowodanów



4
Wyrzuć cukier!



5
Węglowodany jedz
tylko w dwóch posiłkach!



6
Nie pij soków
i słodkich napojów



7
Zastąp pieczywo pszenne
żytnim na zakwasie
i dobrymi kaszami



8
Jedz tylko jedną porcję
owoców w ciągu dnia!



9
Nie spożywaj tłuszczów roślinnych,
zastąp je zwierzęcymi!



10
Jedz tylko jedną porcję
nabiału dziennie!

