

CD1 - 10 ZASAD

01. WPROWADZENIE 02. CZYM JEST 10 ZASAD

03. EFEKTY STOSOWANIA 04. ZASADA 1 05. ZASADA 2

06. ZASADA 3 07. ZASADA 4 08. ZASADA 5 09. ZASADA 6

10. ZASADA 7 11. ZASADA 8 12. ZASADA 9 13. ZASADA 10

CD2 - POLECANE PRODUKTY

JAKIE PRODUKTY MOŻESZ SPOŻYWAĆ

01. MIĘSO 02. RYBY, OWOCE MORZA 03. JAJA 04. WARZYWA 05. OWOCE 06. KISZONKI
07. KASZE, ZBOŻA, PIECZYWO 08. INNE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW 09. ORZECHY, NASIONA
10. GRZYBY 11. TŁUSZCZE 12. NABIAŁ 13. NAPOJE 14. PRZYPRAWY
15. BONUS - ZALECANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

CD3 - ZAKAZANE PRODUKTY

CZEGO UNIKAĆ STOSUJĄC 10 ZASAD

01. MIĘSO, RYBY 02. JAJA 03. WARZYWA 04. OWOCE 05. KISZONKI
06. KASZE, ZBOŻA, PIECZYWO 07. GLUTEN 08. ORZECHY, NASIONA 09. GRZYBY
10. TŁUSZCZE 11. NABIAŁ 12. NAPOJE 13. PRZYPRAWY 14. ALKOHOL 15. STRĄCZKI
16. CUKIER I SŁODYCZE 17. DROŻDŻE 18. PRZETWORZONE PRODUKTY

CD4 - DOLEGLIWOŚCI I SKUTECZNE ROZWIĄZANIA

01. SPADEK ENERGII I BÓL GŁOWY 02. EFEKT ODSZTAWIENIA 03. PROBLEMY Z ZAPARCAMI
04. PROBLEMY TRAWIENNE 05. WYPADAJĄCE WŁOSY
06. BRAK SPADKU WAGI 07. DOLEGLIWOŚCI NASILIŁY SIĘ
08. BONUS - WAŻNE WSKAZÓWKI