



MONIKA BIBLIS

JESIENNY DETOKS WEDŁUG 5 PRZEMIAN

#kursobook

(kurs, który zrobi ci
dobrze!)

Interaktywny e-book

Jesienny Detoks według 5 Przemian

#kursobook

BEZPŁATNY FRAGMENT

- Monika Biblis -

Częstochowa 2022

© Monika Biblis - kuchnia i filozofia Pięciu Przemian

Ebook jest chroniony prawem autorskim. Kopiowanie i rozpowszechnianie go bez wiedzy i zgody autorki jest zabronione.

© Monika Biblis - kuchnia i filozofia Pięciu Przemian, 2022

Autor
Monika Biblis

Redakcja
Monika Biblis

Projekt okładki
Dagmara Zadrożna

Skład ebooka
Dagmara Zadrożna

e-mail: kontakt@kuchnia5przemian.pl
www.kuchnia5przemian.pl

Spis Treści

- 1 Wstęp, czyli kim jestem i czego od Ciebie chcę?
- 2 Czym jest detoks i po co w ogóle mam go robić?
- 3 Detoks jesienny i wiosenny - różnice
- 4 Efekty detoksu, czyli co ja będę z tego miał/a?
- 5 Objawy kryzysu i uwalniania toksyn
- 6 Rady na kryzys
- 7 Zasady skutecznego detoksu
- 8 Przydatne pojęcia z Medycyny Chińskiej
- 9 Program 4-tygodniowy
- 10 Etap I: Przygotowanie 9 dni
- 11 Etap II: Redukcja (detoks) 10 dni
- 12 Etap III: Odbudowa 9 dni
- 13 Słowo na nową drogę (życia!)

Wstęp, czyli kim jestem i czego od Ciebie chcę?

Cześć! Jestem Monika i od prawie **30 lat** zgłębiłam z pasją tajniki zdrowia, odżywiania i medycyny naturalnej. Początkowo samodzielnie i amatorsko (już jako nastolatka, gdyż samouk ze mnie pierwszej wody), później oficjalnie, od wspaniałych Nauczycieli.

Ukończyłam m.in. Studium Edukacji Ekologicznej i Profilaktyki Zdrowia we Wrocławiu, Szkołę Dietetyki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Warszawie, pierwszy stopień w Instytucie Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia w Krakowie (nauka w toku), studia (I rok) i kursy z zakresu współczesnej dietetyki. Jestem autorką 10 książek na temat kuchni i filozofii Pięciu Przemian. Uczę jak wdrożyć w życie dobre nawyki, podstawy dietetyki i medycyny chińskiej. W moich kursach i bezpłatnych akcjach wzięty udział tysiące osób. Moją misją jest zarażanie entuzjazmem do tego, by o siebie dbać – **z czułością, poczuciem humoru i bez fanatyzmu.**

Do tej pory prowadziłam kursy w facebookowych grupach zamkniętych, jednak to zamykało drogę osobom, które nie mają konta na tej platformie. Dlatego wymyśliłam coś nowego, coś co jest kursem online, ale w formie ebooka z wykładami. Moja głowa wymyśliła nazwę kursobook. Dużo więcej niż ebook, a mniej niż kurs prowadzony na żywo, bo nie ma tu mojej codziennej opieki. Ale nie zostawiam człowieka samego sobie, co to, to nie! Zapraszam Cię do sprawdzonego i bezpiecznego procesu oczyszczania organizmu. Opracowałam **4-tygodniowy program**, podczas którego poprowadzę Cię czule za rękę, po drodze dam wolność wyboru, ale też będę wymagać Twojego zaangażowania - nie tylko na poziomie odżywiania, ale i trybu życia oraz nawyków. Moje wieloletnie doświadczenie pokazuje, że jedzenie to tylko część całości. Interesuje mnie holistyczne zdrowie człowieka, człowiek jako ciało-duszo-umysł, do czego skuteczne narzędzia daje mi medycyna chińska. Zasady znane od tysiącleci potwierdza coraz więcej współczesnych badań naukowych i oparta na nich nowoczesna dietetyka oraz psychodietetyka.

Cieszę się, że przejdiesz ze mną tę drogę.

Dziękuję za zaufanie.

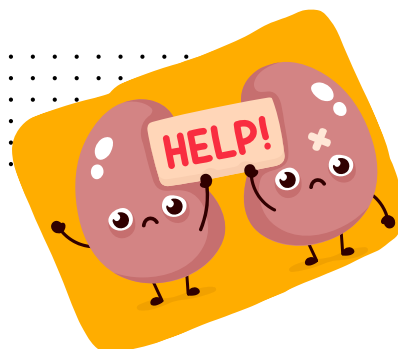
Powodzenia!

Monika



Ludzkie ciała są tak sprytnie wymyślane, że mają wbudowany system detoksykacji, czyli naturalnego pozbywania się niechcianych substancji.

Ludzkie ciała są tak sprytnie wymyślane, że mają wbudowany system detoksykacji, czyli naturalnego pozbywania się niechcianych substancji. Ogromną rolę pełnią tu **wątroba, nerki, płuca, jelita i pęcherz moczowy**. Toksyny wydalone są wraz z moczem, potem, kałem i łzami. Jednak zanieczyszczenie dzisiejszego świata (woda, powietrze), wysoko przetworzona żywność oraz dotykający prawie każdego patologiczny stres (który ma silny wpływ na układ nerwowy i inne układy!) powodują, że organizm nie nadąża z eliminacją toksyn, które kumulują się w tkance tłuszczowej, kostnej, w stawach, w błonach komórek mózgowych, we krwi. W związku z tym im jesteśmy starsi, tym więcej nam się odkłada tu i ówdzie, tym gorzej się czujemy, tym gorzej radzimy sobie z trawieniem, poruszaniem się, pełną mobilnością, jasnym myśleniem, koncentracją, regeneracją po chorobach, głębokim snem i emocjami. Szereg niekorzystnych zmian możemy zaobserwować już u młodych! **Dlatego raz lub dwa razy w roku** potrzebujemy odciążenia dla organizmu i dostarczenia mu niezbędnych wspomagających oczyszczanie produktów, by dalej sam dał sobie radę. Te produkty to przede wszystkim warzywa. Tak, tak, wiem - one też są w jakimś stopniu zanieczyszczone, ale chyba zgodzisz się ze mną, że lepiej jeść codziennie marchew z pierwszego lepszego warzywniaka, niż pszeniczny chleb tostowy z białej mąki? Odpowiedź jelit na te dwa produkty spożywane dzień w dzień będzie skrajnie różna: w przypadku pierwszej zostanie uregulowany pasaż jelitowy i wypróżnianie, druga spowoduje powstawanie kamieni kałowych i ich zaleganie w uchyłkach jelit.



Czym jest detoks i po co w ogóle mam go robić?



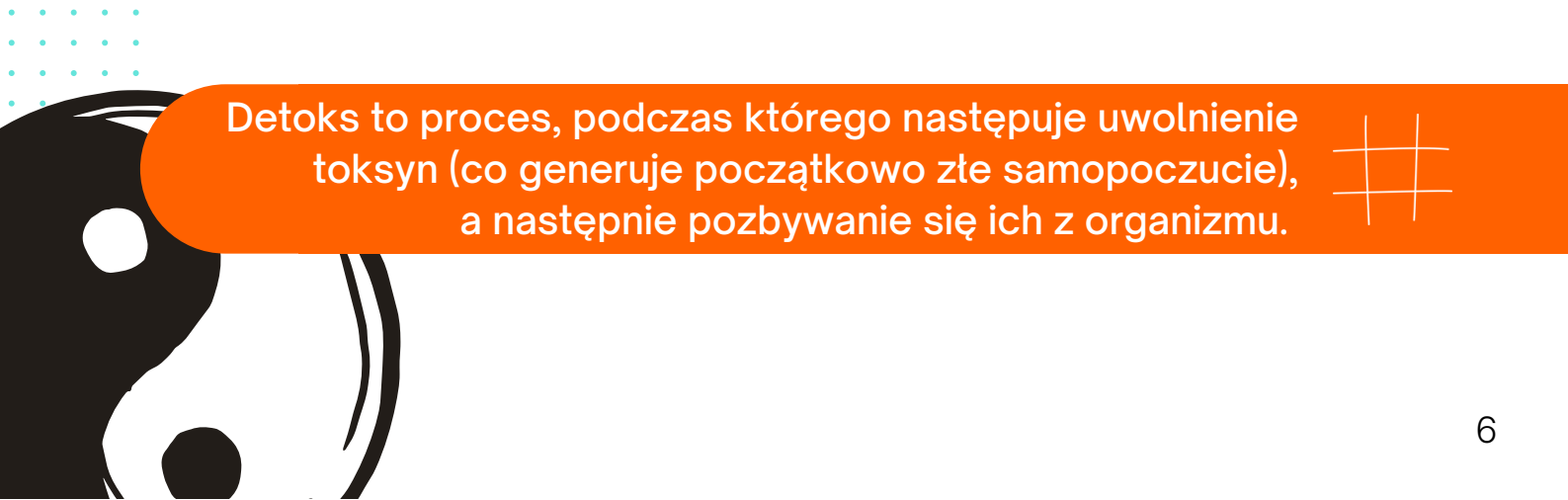
Detoks to proces, podczas którego następuje uwolnienie toksyn (co generuje początkowo złe samopoczucie), a następnie pozbywanie się ich z organizmu.

Nazwa „detoks” wzięta swój początek w leczeniu uzależnień - mowa o rygorystycznym procesie, podczas którego eliminuje się z organizmu uzależniającą substancję psychoaktywną, a następnie do procesu leczenia dołącza się farmakoterapię i psychoterapię. Dziś pod tą nazwą rozumiemy odciążanie organizmu naturalnymi sposobami takimi jak dieta (nierzadko wsparta ziołami, zabiegami i lewatywami).

My skupimy się na odżywianiu. **Czyli odstawimy substancje uzależniające: cukier, kawę, alkohol, pszenicę** (tak, są na to badania) i zapewnimy ciało pełnię substancji odżywczych. To będzie ten impuls, dzięki któremu pobudzimy naturalne siły naszego systemu operacyjnego i ciało dalej sobie poradzi samo. Pozbędzie się ono tego, co mu nie służy, co zalega, a przy okazji pobudzimy też proces autofagii.

Tłumacząc dosłownie, autofagia to samozjadanie/samotrawienie, podczas którego uszkodzone komórki zostają usunięte z organizmu. **To takie sprzątanie organizmu, jego samonaprawa.** Za odkrycie i potwierdzenie tego zjawiska w wieloletnich badaniach, japoński naukowiec **Yoshinori Ohsumi** otrzymał w 2016 roku **Nagrodę Nobla**.

Aby pobudzić proces samooczyszczania wystarczy nie przyjmować niczego co ma kalorie przez minimum 16 godzin. Możesz znać ten sposób pod nazwą Intermitten Fasten (IF). Jest to bardzo skuteczne narzędzie do regulacji samopoczucia i wagi. Jeśli przyjąć, że kolację jesz o 17:00, tak jak zalecane jest w medycynie chińskiej, to śniadanie możesz spałaszować o 9:00, co także jest zgodne z TCM. **Lubię, gdy naukowcy potwierdzają to, co Chińczycy wiedzieli kilka tysięcy lat temu.** Proces autofagii będziemy wspólnie pobudzać w określonych etapach naszego programu, ale na to przyjdzie jeszcze czas.



Detoks to proces, podczas którego następuje uwolnienie toksyn (co generuje początkowo złe samopoczucie), a następnie pozbywanie się ich z organizmu.



Poszczenie to coś **co od wieków mamy zakodowane w naszym DNA.**

Przykład: post wiosenny

Przez wiiiiee wieków, gdy ludzie żyli tylko z tego, co sami wyhodowali lub co rośło w ich okolicy i było sezonowe, po zimie nastawał czas, w którym kończyły się zapasy. Na przednówku, gdy jeszcze nie było świeżych warzyw, jadłospis naszych antenatów w sposób naturalny ulegał zubożeniu i nie było rady - trzeba było to przetrwać. Autofagia miała miejsce **codziennie**. Należy oczywiście wspomnieć, że słabsze jednostki mogły nie przetrwać do wiosny, jeśli miało miejsce **skrajne niedożywienie**, jednak w większości przypadków nasze ciała są do tego przystosowane, a nasz organizm ma zaprogramowaną znajomość głodu i odpowiednie mechanizmy radzenia sobie z nim.

Podobnie rzecz się miała w czasach zamierzchłych, a myślę tu np. o paleolicie, gdy jadło się tylko wtedy, gdy się coś upolowało lub z krzaka zebrano. Człowiek nie jadł pół dnia, dopóki samodzielnie nie zdobył jedzenia. Mechanizm radzenia sobie z głodem był w pełni oswojony.

Spokojnie, w naszym detoksie nie będę nikogo głodzić! Chcę tylko byś zrozumiał/a, że dłuższe okresy niejedzenia lub skromnego odżywiania są dla nas ludzi naturalne. Nie pamiętamy o tym, ponieważ w obecnych czasach wszystko jest na wyciągnięcie ręki, a coraz częściej na odległość klawiatury, co jeszcze bardziej oddala nas od naszych praprzodków i natury.

Oczyszczanie, które Ci proponuję, jest **łagodne, odżywcze i przetestowane na mnie oraz tysiącach moich Kursantów i Czytelników**. To poszczenie **bez** efektu niedożywienia - obecne będą w nim zarówno węglowodany, białka, jak i tłuszcze.

I co? Wchodzisz w to?
Jeśli tak, to przerzuć
na następną stronę!

Nie będę ściemniać, **nie obejdzie się bez kryzysów**, szczególnie gdy nigdy tego nie robiłaś/eś! Ale zapewniam, że... warto. Ciało Ci się w końcu odwdzięczy. **Wiem to, bo sama od lat stosuję detoks**. Staram się go robić chociaż raz w roku, ale ideałem jest czynić to wiosenną i jesienną porą. Zdarzyło się, że przez 2 lata nie zrobiłam oczyszczania z powodu nawet obowiązków osobistych i zawodowych i wierz mi, że czułam wieceelką różnicę (a mając prawie 45 lat umiem spojrzeć na swoje ciało i zdrowie z całkiem już odległej perspektywy!). Obiecałam sobie, że już nigdy nie doprowadzę do sytuacji, w której nie mam czasu na choćby tygodniowe poszczenie.

Już nigdy nie postawię siebie na drugim miejscu, bo moje życie to ja, dopiero potem inni.

Mam nadzieję, że Ty także postawisz na siebie i swój dobrostan. Ponieważ jeśli sam/a o siebie nie zadbasz i nie napetnisz, niewiele z siebie dasz innym. A jeśli dasz, nie dbając o zdrowie, wówczas tylko uszczuplisz zapasy swojej energii, a w końcu opadniesz z sił. Chcesz tego? **Ja też nie!** Dlatego gorąco Cię namawiam do skorzystania z narzędzia jakie trzymasz w rękach i przejście przez **mój 28-dniowy program**.

Nie oznacza to, że będziesz pościć przez miesiąc, nie!

Ten program to system **9+10+9**, gdzie znajdziesz: 9 dni powolnego przygotowania, 10 dni oczyszczania pulsacyjnego (**moja najnowsza autorska metoda**) i 9 dni odbudowy. Ważna wiadomość jest taka, że możesz **skrócić czas detoksu z 10 do 6 dni**, gdyby zaszła taka potrzeba i wtedy program potrwa **24 dni**. Zależy mi na Twym dobrym samopoczuciu i skutecznej odnowie. Ino wytrwaj, jak mawia Qczaj!

Ten program to system 9+10+9, gdzie znajdziesz: 9 dni powolnego przygotowania, 10 dni oczyszczania pulsacyjnego (moja najnowsza autorska metoda) i 9 dni odbudowy.

Detoks wiosenny i jesienny - czym się różnią?

Medycyna chińska w praktyce to przede wszystkim sezonowość. Odzwierciedla się to w odżywianiu. Oczywiście w naszej kuchni staropolskiej ta sezonowość jadłospisu również była praktykowana, ale jak już pisałam, odwróciliśmy się od naszej natury (ludzkiej) i Natury (przyrody), a warzywa i owoce z niemal całego świata mamy na wyciągnięcie portfela lub karty. Mało kogo dziwią pomarańcze i lody zimą, ciężkostrawne jedzenie latem i kanapki z żółtym serem oraz fastfoody przez cały rok.

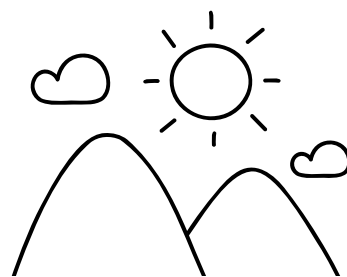
Ale niechaj rzuci kebabem, kto jest bez winy - mnie też się czasem zdarza (pod warunkiem, że jedzenie jest dobrej jakości), więc nie czynimy sobie wyrzutów za to, co sporadyczne ;)

Czas wrócić do sezonowego jadła. Detoks może być do tego całkiem dobrym pretekstem!

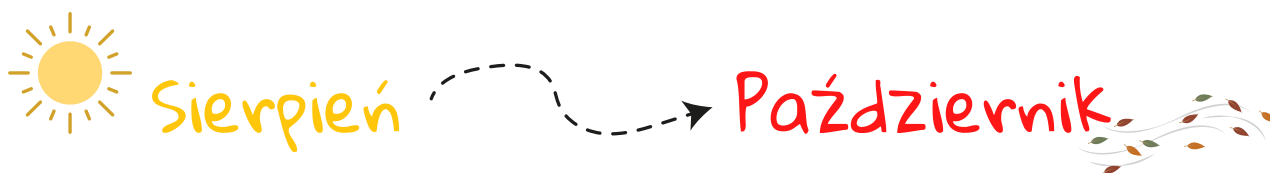
Oczyszczanie najlepiej jest robić **2 razy w roku: wiosną i jesienią**. Wiosną pozbywamy się gorącej wilgoci, której właścicielami staliśmy się zimową porą dzięki odżywczym, nierzadko tłustym i rozgrzewającym posiłkom. Jesienią za to pozbywamy się zimnej wilgoci, nabytej wskutek spożywania ochładzających, odświeżających produktów. Robimy to po to, by przywracać organizm do równowagi i tym samym wzmacniać odporność.

Wiosną idziemy w kierunku Yang (do lata), jesienią idziemy w kierunku Yin (do zimy). I to z automatu ustawia nasze menu.

Wiosna w medycynie chińskiej zaczyna się manifestować już w połowie lutego i trwa prawie do końca maja. Detoks zalecany jest, gdy robi się cieplej, najlepiej w okolicach marca-kwietnia lub w maju. Im bliżej lata, tym więcej warzyw sezonowych mamy do wyboru. Warto także postawić na samodzielnie wyhodowane kietki i wszelaką zieleninę, jako że wiosna to maksimum obiegu energetycznego Wątroby, która kocha zieleń. Podstawą powinny być ciepłe posiłki (jak zresztą przez cały rok, tylko z małymi modyfikacjami). Wiosną robi się coraz cieplej, więc możemy sobie pozwolić na więcej sałat, surówek i sałatek. Wskazane są też i kiszonki - mniem!



Początek jesieni w TCM to **połowa sierpnia**. Trwa ona prawie do końca **października**.



Swoje maksimum ma obieg czynnościowy Płuc. Tutaj sytuacja jest zgoła inna, niż wiosną, ponieważ stragany wręcz uginają się od sezonowych roślin jadalnych! **Nic, tylko wybierać, gotować i pałaszować!** Ponieważ jesień to stopniowe ochłodzenie, surowe produkty są zdecydowanie mniej polecane niż wiosną. Także i tutaj kiszonki są jak najbardziej wskazane - wspaniale działają na mikroflorę jelitową. Jesienny detoks to inwestycja w zdrowie zimą, zgodnie z zasadą **90 dni: co dziś zasiejesz, zbierzesz za 3 miesiące**.

Zarówno wiosna jak i jesień mają swoje sezonowe warzywa i owoce, i to z nich korzystamy ile się da!

To co możesz jeść, a czego nie możesz podczas naszego programu, znajdziesz w przejrzystej tabelce, w osobnym pliku dołączonym do tego kursu. Wydrukuj ją i powieś w widocznym miejscu. To znacznie ułatwi decyzję o tym co ugotować. Oczywiście pomogą w tym też i moje przepisy oraz przykładowy jadłospis na 10 dni według Pięciu Przemian.



Zasada 90 dni: co dziś zasiejesz, zbierzesz za 3 miesiące



Zastanawiasz się: no dobra, ale co ja z tego będę miał/a?! To czytaj dalej...



Efekty detoksu, czyli co ja z tego będę miała?!

Czego możesz się spodziewać się po prawidłowo przeprowadzonym oczyszczaniu?

STRACISZ LUB ZMNIJSZYSZ

- nadmiar wody, opuchliznę i obrzęki,
- być może kilka kilogramów (jest to bardzo indywidualne, ale moi Kursanci tracą średnio 2 kilogramy),
- wilgoć, śluz, toksyny i pasożyty (to długi proces, a detoks jest jego świetnym początkiem),
 - cellulit (jeśli go masz),
 - ociężałość ciała,
- mgłę mózgową, zmęczenie umysłowe,
 - niechęć do działania i ruchu,
 - złe nawyki,
- obniżysz ciśnienie, jeśli jest zbyt wysokie.

ZYSKASZ LUB ZWIĘKSZYSZ

- więcej energii i ochotę na aktywność fizyczną,
 - chęć działania, kreatywność,
- lepsze trawienie i odciążenie układu pokarmowego,
 - nawodnienie komórek,
 - jaśniejszy umysł, lepszą koncentrację,
 - większą ruchomość w stawach,
 - gładszą, jaśniejszą skórę,
- łagodniejsze oczy: bardziej wypoczęte, z większym blaskiem i bielszymi białkami,
 - zwiększone libido i doznania erotyczne,
 - nowe, prozdrowotne nawyki.

Zresztą zobacz co po kursach detoksowych (które były krótsze, niż TEN program) pisali moi Kursanci...

Moniko, ogromnie dziękuję za moc wiedzy i zdrowia, profesjonalizm, ciepło i przede wszystkim za uczenie nas słuchania własnej intuicji, własnego ciała i nie popadania w fanatyzm, wdzięczność, wdzięczność 🙏

Przed chwilą Super Odpowiedz

Wiosenny detox- moc wątroby to mój kolejny kurs u Moniki. Jak zwykle **wspaniale** przeprowadzony. Monika prowadziła nas za rękę, cierpliwie odpowiadała na najdziwniejsze pytania. Czułam się w pełni zaopiekowana. Kurs wiele mi wyjaśnił, lepiej poczułam i zrozumiałam własne ciało. Efekt - bardzo dobre samopoczucie. Czekam na kolejne. Polecam każdemu 🙌

44 m Super Odpowiedz

Jestem kolejny raz na kursie u Moniki. Kursy są **wspaniale** prowadzone, dużo przydatnej wiedzy którą powoli wdrażam do swojego życia, a co za tym idzie dobre samopoczucie, zmiana nawyków żywieniowych, relaks i super energia którą przekazuje Monika. Bardzo serdecznie dziękuję i czekam na kolejne kursy, polecam bo warto pełen profesjonalizm 🙌. Dziękuję 😍😍

m Super Odpowiedz 1

Było super....uspokoili mi się brzuch..nie miałem chętni ani na mięso ani na słodkie...uregulowało wypróżnienie...dziękuję za wszystko...na pewno wrócę i jeszcze przeprowadzkę ten detox 🙌

20 m Super

Dziękuję za cenne informacje podczas kursu, fachową opiekę prowadzącego czyli Twoją Moniko. Jednocześnie obdarzyłaś nas dużą swobodą kreacji i działania. Zawsze cierpliwie odpowiadałaś na nurtujące nas pytania uchylając wiele ciekawych tajemnic TMC. Szalenie podobały mi się wieczorem spotkania medytacyjne. Czekam już na następne wyzwania z Tobą. Uwielbiam profesjonalny spontaneous 😊😊😊😊❤❤❤

11 g Super edz 1

Dziękuję Moniko za wiele cennych wskazówek. Jako akupunkturzystka teoria jest dla mnie bardzo logiczna i jestem bardzo dobra w dawaniu porad moim pacjentom, natomiast jako zwykłemu człowiekowi często trudno się zmobilizować do zmian. Zaczynając obawiałam się objawów niedoboru krwi lecz takowych nie było za dużo a co lepsze wątroba dużo lepiej ta krew zarządza i żadnych bóli głowy nie było 😊 jestem bardzo Ci wdzięczna za dzielenie się wiedzą i doświadczeniem. Jeżeli prowadziłaś jakieś kursy dla aku w przyszłości to chętnie się zapiszę. Pozdrawiam

Odpowiedz 1

Już ????? Ale mi poszło !!!! 😊 bosko ! Dzięki !!! Warto było dla zdjęcia umysłowej mgły, dla lekkości i siły, na macie przeszłam samą siebie i czuję to wyraźnie, dla 2 kg mniej, dla poddawania się potrzebom organizmu i np drzemki poobiedniej ! Dla braku wdęć i ociężałości ! Głowa lekka i pełna genialnych pomysłów, moja mentorka jest w szoku 😊 W dni kiedy prowadziłam jogę mój ostatni posiłek był o 15 stej i spokojnie dałam radę nie jeść do rana ! Siła i kreatywność jest w detoxie !!! 🙌🙌❤❤ Jestem z siebie dumna 😊

9 g Super Odpowiedz 1

Moniko, bardzo dziękuję za fenomenalny kurs. Za fantastyczne przepisy, za lity, za porady, za prowadzenie krok po kroku. Jesteś niesamowitą skarbnicą wiedzy. Arigato 🙏😊

28 m Super Odpowiedz

Weszło mi takie jedzenie w krew i zjadłam zapasy, więc pewnie do piątku jeszcze zostanę na detoksie. Mój cel osiągnięty. -3 kg, boczki zniknęły i dużo lepsze samopoczucie. Czekałam na ten moment, ponieważ w grupie różnie się przechodzi i sporo inspiracji. Jeszcze w czasie trwania wiosny będę chciała na parę dni wrócić do lekkiego odżywiania, zważywszy na fakt, że mam przepisy i są to dania smaczne 😊 Dziękuję za super przeprowadzony detox Moniu 🙌

3 g Super Odpowiedz

Czy będziesz cieszyć się wszystkimi wymienionymi efektami naraz? Wszystko zależy do Twojego ciała, Twojej kondycji psychofizycznej, zdrowia. Ale na pewno zajdą zmiany na lepsze! Trzeba dać ciału czas, bo ono wie lepiej w jakiej kolejności i czego się pozbywać i co uzdrawiać.

Nie oczekuj od siebie za wiele, to nie konkurs, to wejście na ścieżkę Zdrowia, z której - mam nadzieję - już nie zejdziesz.

Będziesz się cieszyć lepszym samopoczuciem. Musisz tylko przetrwać czekające Cię gorsze chwile podczas początkowego uwalniania toksyn. Co prawda opracowałam ten program tak, byś jak najmniej to odczuł/a, ale jeśli robisz oczyszczanie po raz pierwszy, czy nawet drugi, a na co dzień odżywasz się kiepsko, to nastaw się, że to coś trzeba przeżyć i już.

Objawy kryzysu i uwalniania toksyn

Organizm podczas odstawienia produktów zakwaszających i uzależniających sam zaczyna pozbywać się szkodliwych substancji zalegających w tkankach. Wiąże się to z tym, że do krwi uwalniane są toksyny, które krążąc powodują złe samopoczucie. To oczywiście przejściowe, trwa maksymalnie do trzeciego lub czwartego dnia detoksu. Są też osoby, które czują się źle tylko w pierwszym dniu! Każdy z nas jest inny. **Ciało radzi sobie najlepiej jak potrafi i trzeba mu zaufać.**



Nasze główne cele to: **sprawne krążenie Qi i Krwi, czysta Qi i czysta Krew**. Przy oczyszczaniu zostaje to chwilowo zaburzone. Nie da się zrobić remontu bez przejściowego bałaganu i wysiłku.

Następny rozdział zawiera rozpiskę technik pomocniczych, czyli porad na kryzys. Kursanci zawsze z powodzeniem je stosują.

Pamiętaj jednak, że jeśli objawy utrzymują się **dłużej niż 6-7 dni**, może to oznaczać, że ciało w tej chwili nie radzi sobie z tymi przemianami.

Co możesz wtedy zrobić?



Złagodzić detoks (czyli wejść na łatwiejszy poziom, jeśli się da) albo zakończyć go i zacząć spokojne wychodzenie, tak jak jest to w programie. Po wejściu na normalne żywienie zrób podstawową morfologię z wymazem i skonsultuj się z lekarzem. Po prostu upewnij się, że wszystko gra!

Nasze główne cele to: **sprawne krążenie Qi i Krwi, czysta Qi i czysta Krew**. Przy oczyszczaniu zostaje to chwilowo zaburzone. Nie da się zrobić remontu bez przejściowego bałaganu i wysiłku.



I co, zaciekałam Cię?



Myślisz już o przeprowadzeniu detoksu? Mam nadzieję, że tak!

Dalsze zalecenia i cały program dzień po dniu, wraz z przepisami, znajdziesz w pełnym **kursie JESIENNY DETOKS według PIĘCIU PRZEMIAN**, którego premiera już niebawem.

Jako osoba, która pobrała ten fragment, dowiesz się w pierwszej kolejności, gdy tylko ruszy sprzedaż!

Zatem zostajemy w kontakcie,

- Monika



Znajdź mnie na tych
stronach:



Facebook (klik).



Instagram (klik).



Strona www (klik).



