



4 Tipy

NA WIOSENNAŁ ODNOWĘ
(CZYLI MINI DETOKS)



1

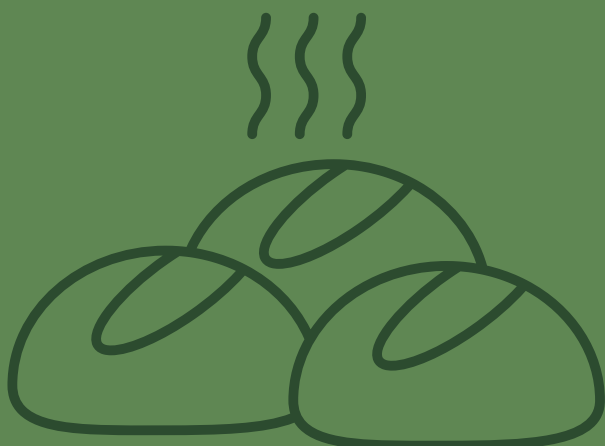
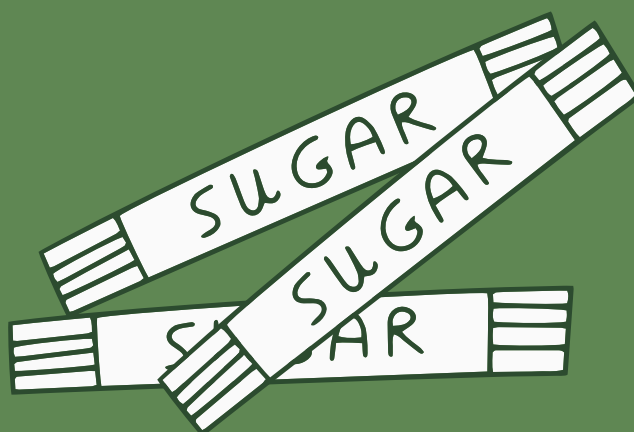
PRZEZ CO NAJMNIEJ 3 TYGODNIE

OGRANICZ DO MINIMUM PRODUKTY ŚLIZOTWÓRCZE;



MLEKO I POCHODNE

CUKIER I POCHODNE



ZBOŻA I POCHODNE (SZCZEGÓLNIIE PSZENICA)

@DOROTAJAGNAZAWADZKA:
AJURWEDA I MOŻLIWOŚCI

2

JEDZ JAK NAJWIĘCEJ RZECZY

KOLORU ZIELONEGO

ZIELONY OCZYSZCZA,
ANTYOKSYDUJE,

UTRZYMUJE PRAWDŁOWE PH,
NAWADNIA,

WZMACNIA ZDROWĄ
MIKROBIOTĘ.



@DOROTAJAGNAZAWADZKA:
AJURWEDA I MOŻLIWOŚCI

3

SPACERUJ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

WYSTAWIAJĄC JAK NAJWIĘCEJ
SKÓRY

DO WIOSENNEGO SŁOŃCA

SPACERUJ PO LESIE, POBĄDŹ W CISZY I
POSŁUCHAJ ODGŁOSU PTAKÓW.
TO SPOSÓB NA HARMONIZACJĘ UKŁADU
NERWOWEGO.



@DOROTAJAGNAZAWADZKA:
AJURWEDA I MOŻLIWOŚCI

4

RÓB SESJE ODDECHOWE NA WOLNYM POWIETRZU

STARAJ SIĘ ABY WYDECH
BYŁ CO NAJMNIEJ POŁOWĘ
DŁUŻSZY OD TWOJEGO
WDECHU



W TEN SPOSÓB ROZLUŹNISZ CAŁE CIAŁO
PODCZAS GDY TWÓJ ORGANIZM SKUPI SIĘ
NA TRANSPORTOWANIU TOKSYN DO UKŁADU
POKARMOWEGO I ICH WYDALANIU.



jeśli masz ochotę

NA PEŁEN

INDYWIDUALNY PROGRAM

DETOKSYKACYJNY

KLIKNIJ PO

szczegóły

Z MIŁOŚCIĄ NA WIOSNĘ - DOROTA JAGNA ZAWADZKA