Vytvořila: Andrea Šefčková
www.zivotjakoduha.com

SLEDOVÁNÍ ÚČINKŮ ZELENÝCH POTRAVIN

Účinky zelených potravin

CO ZTRATÍME :	Před	1. měsíc	2. měsíc	3. měsíc	po 6 měsících
Datum					
únava					
bolesti hlavy, migrény					
virová onemocnění					
angíny					
dýchací obtíže					
astma					
alergie (např. pylová)					
bolesti kloubů, dna					
cukrovka – subj. potíže					
hladina cukru v krvi					
zápach z úst					
opary, afty					
ekzém, lupenka					
kožní problémy, akné					
cholesterol					
problémy s krví					
krevní tlak					
nepravidelnost menstruace					
ženské potíže, mykózy					
záněty močových cest					
žaludeční potíže					
pálení žáhy					
střevní potíže					
zácpa					
průjem					
stav pleti, vlasů, nehtů					
špatné hojení ran					
nadměrné pocení					
problémy se spánkem					
onkologický nález					
deprese					
nadváha					
zvýšená chuť na sladké					
krvácení z dásní					
časté virozy					
…					

Pozitivní veldejší účinky zelených potravin

CO ZÍSKÁME:	1. měsíc	2. měsíc	3. měsíc	po 6 měsících	po roce
Datum					
změna chutí					
snížení chuti na sladké					
snížení chuti na uzeniny					
snížení pocitu hladu					
nárůstek energie					
úbytek váhy					
nárustek váhy					
kvalitnější spánek					
kvalitnější vlasy					
kvalitnější nehty					
jasnější pleť					
kvalita kůže					
čistá pleť / bez akné					
psychická pohoda					
změna myšlení					
změna životních priorit					
lepší zažívání					
snadnější opalování					