

5 tipů k přirozené rovnováze těla

Bez léků a vedlejších účinků

Úvod

Jmenuji se Zdeňka Vokálová a pomáhám lidem ke zdraví přirozenou cestou. Tento e-book jsem vytvořila pro všechny, kteří chtějí obnovit rovnováhu těla bez chemie, vedlejších účinků a s respektem k přirozené inteligenci našeho organismu.

1. Podpora buněčné výživy – ne jen doplňky, ale cíleně

Tělo nepotřebuje „víc vitamínů“, ale správné živiny ve správném poměru, které podpoří buněčné funkce. Zařaď adaptogenní byliny, minerály v organické formě a antioxidanty. Produkty s certifikací GMP (např. STARLIFE) garantují účinnost i čistotu.

2. Hydratace na buněčné úrovni

Nedostatek vody vede k únavě, bolestem hlavy, překyselení těla a oslabení imunity. Pij 30–40 ml čisté vody na kg hmotnosti denně. Ráno na lačno přidej citron + špetku himálajské soli pro elektrolyty.

3. Obnova skrze hluboký spánek

Během spánku se tělo detoxikuje, regeneruje nervový systém a obnovují se hormony. Chodit spát mezi 21:30–22:30. Vyhnout se modrému světlu večer a poslední jídlo 2 hodiny před spaním. Pomáhají také hořčík, melatonin a extrakt z kozlíku.

4. Odstranění stresu a harmonizace nervové soustavy

Chronický stres zvyšuje kortizol, snižuje imunitu a narušuje trávení i hormonální rovnováhu. 10 minut denně hluboké dýchání, procházky v přírodě, a podpora adaptogeny (např. ashwagandha, rhodiola, reishi).

5. Přirozený pohyb a okysličení organismu

Lidské tělo není stavěno na nehybnost – stagnace vede k zánětům, bolestem a stagnaci lymfy. Každý den aspoň 30 minut chůze, lehké protahování, dechová cvičení (např. Wim Hof metoda).

Shrnutí v kostce

- Buněčná výživa – cílené živiny, adaptogeny a antioxidanty
- Hydratace – voda s minerály, citron ráno
- Spánek – režim, omezení modrého světla, hořčík
- Stres – dechová cvičení, adaptogeny, příroda
- Pohyb – každodenní chůze, protažení, okysličení

Dopřej svému tělu to, co opravdu potřebuje

Pokud chceš vědět, co přesně tvoje tělo potřebuje, objednej si nezávaznou diagnostiku pomocí přístroje Human Body Scanner. Výsledky jsou rychlé, přesné a přehledné – a hlavně bez invazivních zásahů.

Více na: www.doplnekzdravi.cz • Zdeňka Vokálová • tel. 606 649 380