

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЧЕК ЛИСТ СТОП ПРОДУКТОВ

Предварительно вам придется убедиться, что они не причиняют вам вред

- ✓ Коровье молоко и молочные продукты. Если вы знаете, что вам это подходит используйте органические козы или овечьи. А если не уверены, протестируйте и откажитесь от всего молочного на месяц и потом попробуйте добавить
- ✓ Пшеница и все продукты ее содержащие
- ✓ Рожь
- ✓ Красители и консерванты
- ✓ Маргарин и продукты его содержащие
- ✓ Газированные напитки, готовые соки
- ✓ Колбасы, копчения, соленья
- ✓ Майонез, готовые соусы
- ✓ Сахар
- ✓ Готовые кондитерские изделия
- ✓ Жареная пища
- ✓ Белый рис
- ✓ Кукуруза
- ✓ Полуфабрикаты и промышленно обработанные продукты (готовый хумус и др салаты)
- ✓ Алкоголь
- ✓ Мед
- ✓ Шампиньоны
- ✓ Кофе, если вы пьёте более одной чашки в день лучше уменьшить. Но делать это надо постепенно, чтобы не вызвать синдром отмены