



Tydzień bez cukru

1

AUTORZY:
WIKTORIA BEREZA
MONIKA MARCHLIK
NATALIA WRÓBLEWSKA

Dlaczego zero cukru?

1) Zdrowie Serca:

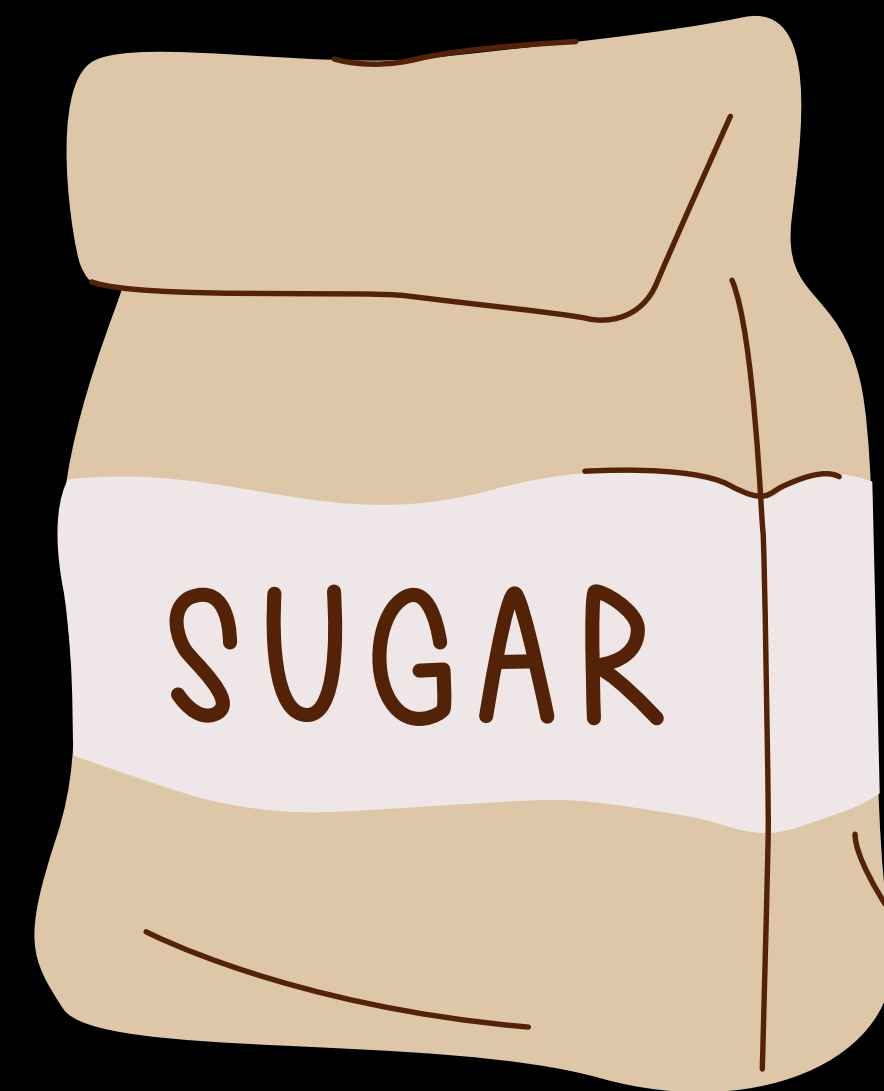
Ograniczenie cukru może poprawić zdrowie serca i obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

2) Energia:

Zamiast skoków poziomu cukru, będziesz cieszyć się stałą energią przez cały dzień.

3) Waga:

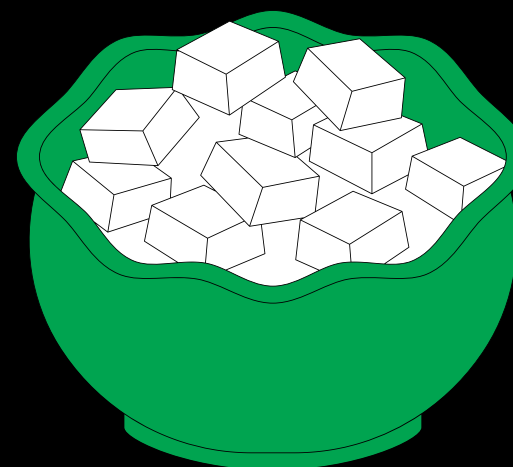
Zero cukru to także szansa na utratę kilogramów i utrzymanie zdrowej wagi.



Co Wyeliminować?

1) Białe Cukry::

Cukier rafinowany, sacharoza, cukier pudrą.



2) Słodzone Napoje:

Unikaj napojów gazowanych i słodzonych soków.



3) Przetworzone Produkty:

Zawierają często ukryty cukier.



CO JEDNAK MOŻNA SPOŻYWAĆ?

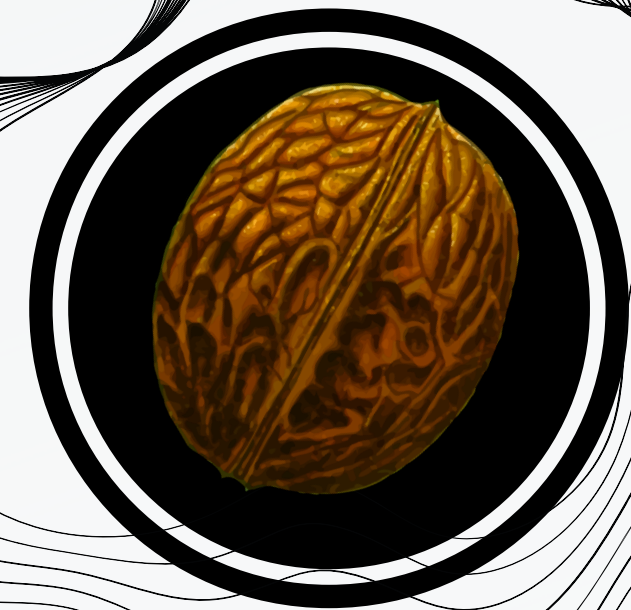
Owoce



Warzywa



Orzechy i Nasiona





"TYDZIEŃ ZERO CUKRU"

**TO REWELACYJNY SPOSÓB NA ODKRYCIE, JAK
NASZA DIETA WPŁYWA NA ZDROWIE I
SAMOPOCZUCIE. WYPRÓBUJCIE TO WYZWANIE I
PODZIELCIE SIĘ SWOIMI DOŚWIADCZENIAM!**

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

