

## SMERNICE ZA PREHRANO

Da bi lahko uživali v vseh prednostih Purify kita, vam predlagamo, da upoštevate sledeče smernice za prehrano:

- Izogibajte se sadnim sokovom, športnim in brezalkoholnim pijačam. Pijte veliko vode.
- Pazite na število porcij, ki jih zaužijete med prigrizki in večerjo. Upoštevajte priporočljive velikosti porcij.
- Vašim dnevnim obrokom dodajte zeleno listnato zelenjavo, sadje in puste beljakovine. Na primer: brokoli, šparglji, bučke, špinača, puran in piščanec.
- Iz vaše prehrane izločite sladkor, predelano hrano, belo moko (kruh in testenine), riž, kavo in alkohol. Prav tako zmanjšajte škrobno zelenjavo, kot je krompir, sladek krompir in sladka koruza.



**ELITNO  
ZDRAVJE JE  
MOGOČE, KLJUČ  
DO NJEGA PA  
PREDSTAVLJA  
URAVNOTEŽEN  
IN USTREZNO  
HRANJEN  
MIKROBIOM.**

## SEDAJ STE PRIPRAVLJENI, DA ZAČNETE

Bolj ko se boste držali smernic, uspešnejši boste. Zdrav mikrobiom pozitivno vpliva na delovanje možganov, telesno težo, razpoloženje, imunski sistem ter prebavila. Do tega pride, ker zaščitimo in podpremo dobre bakterije, hkrati pa odstranjujemo slabe.

Za več informacij in ogled 7-dnevnega Purify programa **SKENIRAJTE KODO** ali obiščite [www.synergyworldwide.com/purifyguide](http://www.synergyworldwide.com/purifyguide)



## PURIFY KIT

Toksičnost okolja, s hranili osiromašena živila ter stresen in sedeč življenjski slog negativno vplivajo na sestavo našega mikrobioma, torej na ravnotežje kar vpliva na vse organe v telesu.



Purify Kit oziroma izdelke za očiščenje mikrobioma sestavlja klinično formulirana prehrana za mikrobiom. Probiotiki, rastlinske beljakovine in mnoge druge hranilno bogate sestavine skupaj pospešujejo razstrupljanje, čiščenje ter uravnavanje. Z uporabo teh s skrbnostjo zasnovanih prehranskih dopolnil in z upoštevanjem prehranskih smernic se boste podali na potovanje do elitnega zdravja.

\*Pred uporabo katerega koli prehranskega izdelka se posvetujte s svojim zdravnikom, še zlasti, če ste noseči, dojite, imate postavljeno diagnozo ali jemljete kakršno koli zdravilo ali prehransko dopolnilo. Ta izdelek ni namenjen diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju katere koli bolezni.



870226860420  
SL22686

1-5. DAN

6-12. DAN

13-21. DAN

ZAJTRK

DOPOLDANSKA  
MALICA

KOSILO

POPOLDANSKI  
PRIGRIZEK

VEČERJA

**PRIPRAVITE SE NA  
PURIFY PROGRAM:**

Preverite prehranske smernice in priporočila za prehrano. Začnite se izogibati sladkorju, predelani hrani, moki (kruh in testenine), rižu, kavi in alkoholu. Zmanjšajte škrobnato zelenjavo (krompir, sladek krompir in sladko koruzo).

Biome Shake  
2 merici  
Biome Actives  
1 kapsula



Biome DT  
1 vrečka



Biome Shake  
2 merici  
Biome Actives  
1 kapsula  
ProArgi-9+  
1 vrečka



Biome DT  
1 vrečka



Body Prime  
2 kapsuli



Biome Actives  
1 kapsula  
Body Prime  
2 kapsuli  
ProArgi-9+  
1 vrečka

**ZAKLJUČITE  
PURIFY PROGRAM:**

Nadaljujte z zdravim prehranjevanjem, ki vsebuje živila, ki so prijazna mikrobiomu, in do konca porabite vse izdelke

Biome DT  
1 vrečka



Biome Actives  
1 kapsula  
ProArgi-9+  
1 vrečka

**KAJ SLEDI?**

Po intenzivnem čiščenju s paketom PURIFY izkoristite zagon in nadaljujte s paketom "BIOME CORE KIT", ki je zasnovan z namenom, da podpre vzdrževanje zdravega črevesnega mikrobioma.

Biome Actives  
1 kapsula  
Body Prime  
2 kapsuli  
ProArgi-9+  
1 vrečka

**PRIPOROČENA ŽIVILA**

S Purify Kitom boste še bolj uspešni, če boste v času prigrizkov in obrokov uživali naslednja mikrobiomu prijazna živila.

**MLEČNI IZDELKI**

nesladkano mandljevo in kokosovo mleko, jogurt, kefir, kislá smetana

**SADJE**

jabolka, marelice, banane, jagodičevje, češnje, grenivke, grozdje, kivi, mango, melone, nektarine, pomaranče, breskve, hruške, ananas, slive, mandarine

**STROČNICE**

soja, suhi fižol, leča, čičerika

**BELJAKOVINE**

ribe, morski sadeži, govedina, jagnjetina, perutnina, divjačina, jajca, skuta, nemasten sir; za vegetarijance/vegane: tofu, tempeh, seitan, zelenjavni hamburgerji, oreški

**ZELIŠČA IN ZAČIMBE**

suha in sveža zelišča, vse vrste začimb, gorčica, limonin in limetin sok, pikantna omaka, kis, sojina omaka, stevija

**ZELENJAVA**

sveža solata in zelena zelenjava (na primer špinača in ohrovt), artičoke, beluši, bambusovi vršički, sojini kalčki, sladkorna pesa, bok čoj, brokoli, brstični ohrovt, korenje, cvetača, zelena, kumare, jajčevci, koromač, česen, zelen fižol, fižol jicama, por, gobe, okra, čebula, paprike, redkvice, mlada čebula, šalotka, sladki grah, sladkorni grah, muškata buča, paradižnik, vodni kostanj

**ŽIVILA, KI SE JIM JE TREBA IZOGNITI**

sladkor, alkohol, predelana živila, škrobnata zelenjava (npr. krompir, sladki krompir, sladka koruza, grah), pšenica, riž, moka

1. dan



6. dan



13. dan



21. dan



Spremljajte vaš napredek tako, da odključate vsak dosežen dan.

SYNERGY