



Daglig velvære

Søvn: Minimum 7 til 8 timer hver nat.

Massage: Hver 14. dag.

Motion: En frisk gåtur på 5 km hver dag.

Diæt

Undgå: Fast food, ost, Coca Cola, sodavand, sukker, salt og hvidt brød.
Brug groft mel.

Drik: 2 glas granatæble juice hver dag.
1½-2 l. vand med saft fra 2 lime frugter
1 glas god rødvin fra Chile, Argentina, Syd Afrika eller Australien hver aften.
Grøn te.
1 glas rødbede juice 2-3 gange om ugen.

Frugt: Alle farvede frugter så som blåbær (fås som tørret frugt), jordbær, solbær, kirsebær eller kiwi.

Nødder: Valnødder, mandler, cashewnødder, pecans og paranødder i nævnte rækkefølge

Grøntsager: Broccoli, spinat, blomkål, gulerødder, hvidløg, rødløg, kål, ingefær, tomater og sojabønner eller tofu.

Urter: Rosmarin, kanel, salvie, timian, oregano, gurkemeje, fennikel, cayennepeber, persille og dild.

Chokolade drik: Hver eftermiddag 1 kop 80 % kakao drik.

Supplerende kosttilskud

Olie: Tilbered maden med Nutridan Klassisk/Hvidløg/Chili.

Tag 30 ml Nutridan Strong Neutral/Citron hver dag.

Tag 5 ml flydende Nutridan Zink i granatæble juice hver dag.

Tag 1 selen tablet hver dag.

Tag 1 tablet Ca/Mg/vitamin-D hver dag.



Sundhedsgryde á la Shukla ~ ~

2 groft hakkede rødløg
2-3 spsk. revet, frisk ingefær
3 spsk. Nutridan
Rejer, fisk eller kylling

2-3 fed presset hvidløg
2-3 spsk. gurkemeje
250 g babyspinat
Dampet Basmati ris

- Ris dampes
- Rødløg, hvidløg og ingefær svitses let med gurkemeje i 2 spsk. Nutridan
- Reje/fisk/kylling ristes let med salt/peber/urter i 1 spsk. Nutridan og tilsættes løg/gurkemeje. Babyspinat tilsættes, varmes 2-3 min.
- Ris tilsættes; retten blandes & varmes 1-2 min.

