



## 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 fed presset hvidløg |
| 2-3 spsk. revet, frisk ingefær | 2-3 spsk. gurkemeje     |
| 3 spsk. Nutridan               | 250 g babyspinat        |
| Rejer, fisk eller kylling      | 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.

