

tibetská medicína



Borise Tichanovského

Kúra na zhubnutí

Problémy spojené s nadváhou mívají častěji ženy. Když se zbaví nadváhy, stávají se jistějšími a přitažlivějšími. Člověk se po zhubnutí stává mladším. Organismus se totiž velmi moudře, současně s tukem, zbavuje i všeho nepotřebného – solí atd. Proto se hubnutí jeví jako mocný faktor uzdravení a ozdravení.

Pokud vám stačí zhubnout méně než 10kg, musíte naši kúru dodržovat 1–1,5 měsíce. Chcete-li snížit svou váhu o 10–15kg, musíte vše dodržovat 2–2,5 měsíce. Pokud si přejete zhubnout o více než 15kg, musíte vše dodržovat nejméně 3 měsíce.

S naší pomocí jde všechno rychleji!!!

Co nesmíte dělat

1. Nesmíte jíst po 20. hodině, nesmíte se přejídat, nesmíte pít alkohol a kávu.
2. Nesmíte jíst bílý chléb, čerstvé pečivo, těstoviny, čokoládu, pít nápoje s cukrem, jíst sádlo, buchty a sladké, nesmíte pít mléko.

Co musíte dělat

1. Bezprostředně před jídlem musíte vypít 100ml studené vody.
2. Po jídle si vypláchnout ústa slanou vodou.
3. Každý den sníst: 0,5–1kg zelí nebo různé druhy salátů a kapusty – v syrovém, vařeném nebo dušeném stavu, 1–2 jablka, 1–2 mrkve, červenou řepu.
4. 2 lžice rostlinného oleje, například v salátu.
5. Vážit se pouze jednou týdně a váhu si zapisovat.
6. Zapisovat si vše, co jste jedli.
7. Jíst 3–4x denně. Při snídani a obědě sníst 60% denní dávky jídla. Opravdu musíte jíst nejméně třikrát za den.
8. Ovoce a zeleninu krájet a jíst v malých kouscích.
9. Koupat se 2x týdně v horké vodě se solí. Ve vaně rozpustit asi 0,5kg soli. Nebo využít eukalyptovou tibetskou aromatickou léčebnou sůl do koupele, která podporuje látkovou výměnu, odstraňuje zvýšenou únavu, je protizánětlivá a podporuje hubnutí. Mokrý umytý tělo natřete eukalyptovou solí a nechte deset minut působit. Během té doby by se mělo tělo zpotit. Potom se ještě na dvacet minut ponořte do teplé lázně s jednou lžící eukalyptové soli.
9. Musíte fyzicky cvičit a potit se u toho.
10. Jíst můžete černý či celozrnný chléb nebo různé druhy celozrnného pečiva. Pouze však jeden kousek denně a raději ne čerstvý.

Co je možné dělat

Jíst vše, co chcete: maso, rýži, tvaroh, pohanku, kukuřici, vejce, libovolné kaše (nejlepší je pohanková). Brambory jezte jenom občas. Za den můžete sníst jednu lžičku medu. Pečivo tmavé, chléb celozrnný. Kromě toho je potřeba najít nějakou svou fotografii, na které se sami sobě líbíte. Nebo fotografii někoho, komu chcete být podobní, a před spaním se na ni 1–2 minuty dívat a sebe si takhle představovat. Nejlépe se vám bude hubnout pomocí pocení. Navštěvujte saunu nebo se více oblečte a jděte sportovat.

Lehčí je zhubnout s naší pomocí, na našich kurzech. Přejeme vám hodně úspěchů.

Boris Tichanovský

Více na www.epam.eu

Veškeré informace o působení MISTRA BORISE TICHANOVSKÉHO vám podá paní Cermanová, tel. 602 141 628; v Praze lze výrobky zakoupit na adrese: Vršovická 64, Praha 10, Po–Pá 9–17.30 hod., tel. 734 652 320; nebo Kazašská 1427, Po–Pá 8.00–16.00 hod., tel. 603 923 123



Od ledna 2011 se můžete začít přihlašovat do dalšího ročníku úspěšného Profesionálního Institutu Mistra Borise Tichanovského, bližší info na knop@epam.eu nebo na tel. 775 011 498.

www.epam.eu