

...czyli co z czym połączyć, żeby uzyskać maksymalny efekt :)



ZDROWE SUPERDUETY

Stosuj te kombinacje w swojej diecie przynajmniej dwa razy w tygodniu, a poprawisz ogólny stan zdrowia



Witamina C i żelazo - papryka i karczochy
Łącząc pokarmy bogate w żelazo z tymi, które zawierają dużo witaminy C, zwiększamy przyswajalność żelaza w organizmie.



Zielona herbata z cytryną
Sok z cytryny dodany do zielonej herbaty wzmacnia jej działanie pięciokrotnie. Dodatkowo zielona herbata wspomaga odchudzanie.



Awokado i pomidory
Tworzą wydajne i silne kombo wspomagające walkę z rakiem.



Gorzka czekolada i jabłko
Czekolada zawiera silne antyutleniacze, a jabłko działa przeciwzapalnie. Razem, w smacowym połączeniu, zwalczają zakrzepy, poprawiają krążenie i zmniejszają ryzyko zawału.



Banany i jogurt
Ta kombinacja po intensywnym wysiłku pozwala szybko odzyskać siłę i energię.