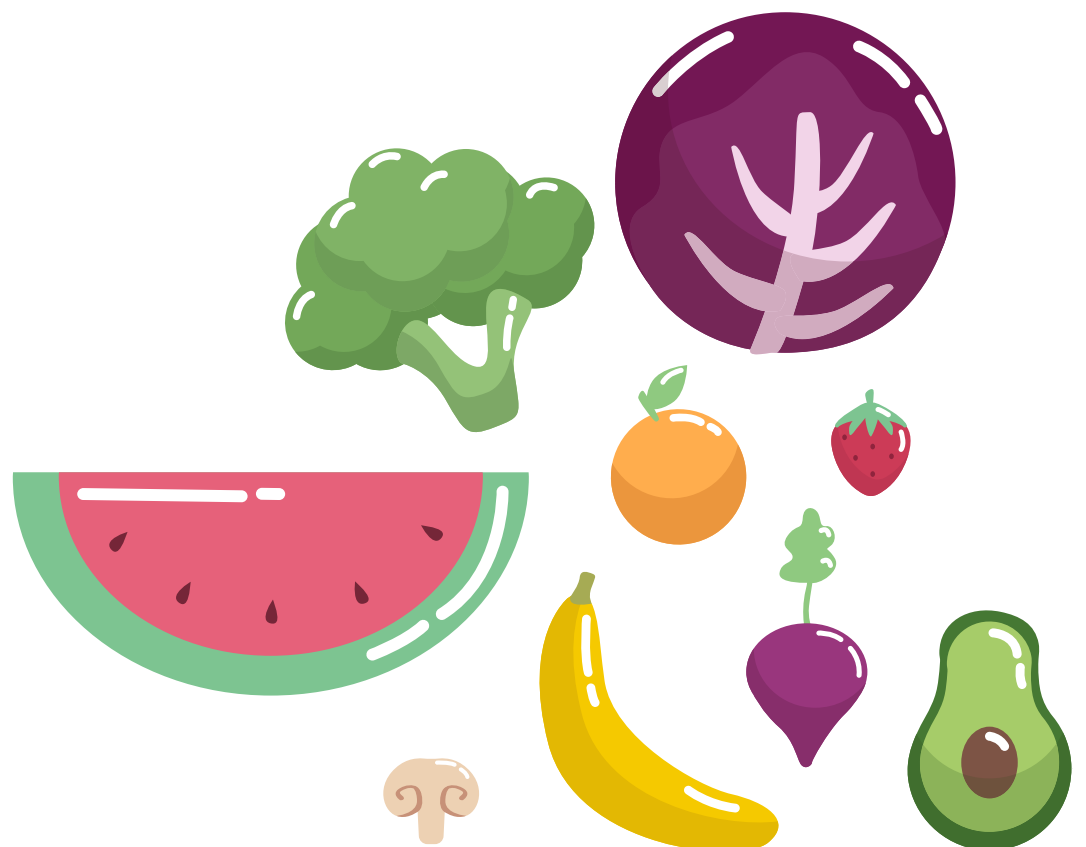
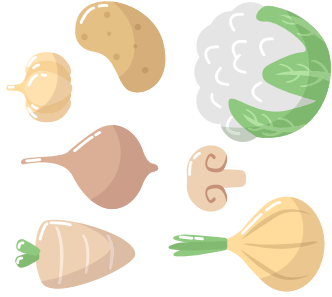


JÓGAKALAND

FALD FEL A SZIVÁRVÁNYT

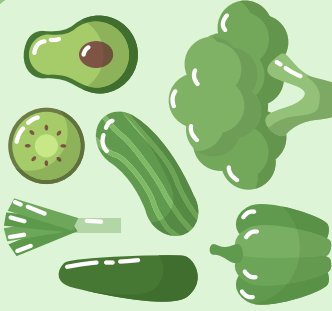




FEHÉR

A FEHÉR ÉTELEK ERŐSÍTIK AZ IMMUNRENDSZERT

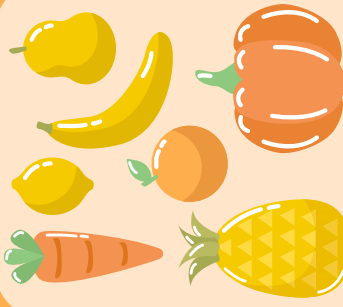
- a karfioltól egészségesebb lesz a bélrendszered
- a hagyma nagyon jól tisztítja a légutakat
- a fokhagyma pedig szuper a hastájás ellen
- a gomba sok vasat tartalmazhat, ami jó teszt a vérednek



ZÖLD

A ZÖLD ÉTELEK SEGÍTEK KIÜRÍTENI A MÉREGANYAGOKAT A SZERVEZETEDBŐL

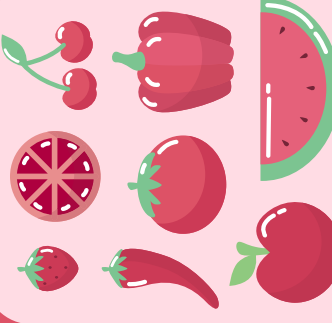
- a brokkoli védi a gyomrod
- az uborka hidratál, ha elirgcsólsz, olyan, mintha megittál volna egy pohár vizet
- az avokádó nagyon jó bőrpoló
- a kiwi segít a véred megtisztításában



SÁRGA / NARANCS

A SÁRGA ÉTELEK SEGÍTHETNEK CSÖKKENTENI A GYULLADÁSOKAT

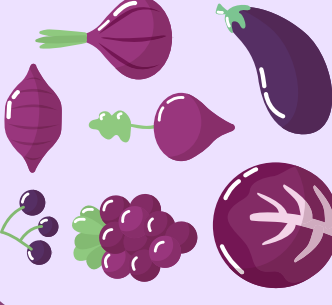
- a citrom nagyon sok C vitamint tartalmaz
- a körteben nagyon sok K vitamin van, ami erősíti a csontjaidat
- a banánban E vitamin is található, ami védi a szemedet
- a répában sok a béta karotin, ami védi a bőröd



PIROS

A PIROS ÉTELEK JÓ HATÁSSAL VANNAK A SZÍVEDRE ÉS A TESTEDBEN FÚTÓ ÉREKRE

- a dinnyében nagyon sok víz van, ezért segít kimosni a méreganyagokat a szervezetedből
- a cseresznye jól tesz az ízületeidnek, amik fontosak a mozgás során
- a paradicsom védi a bőröd
- az alma azért különleges, mert nagyon sok vitamin és tápanyag van benne egyszerre



LILA

A LILA ÉTELEK MEGVÉDIK A SEJTJEIDET A BETEGSÉGEK SORÁN A KÁROSODÁSTÓL

- a padlizsán fejleszti a memóriádat
- az áfonyában található vitaminok (A, C, E) segítenek a stressz csökkentésében
- a cékla az agyadban futó erekre van jó hatással
- a szőlő segít megelőzni a gyulladásokat a szervezet-edben