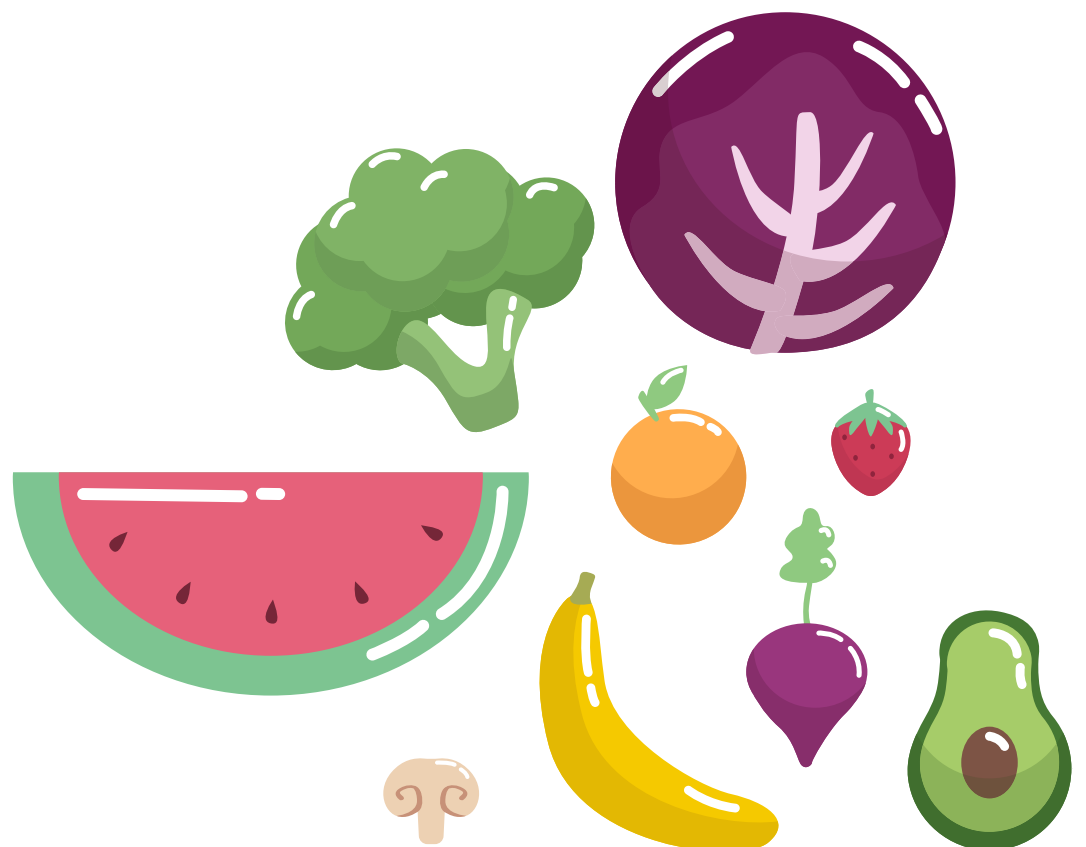
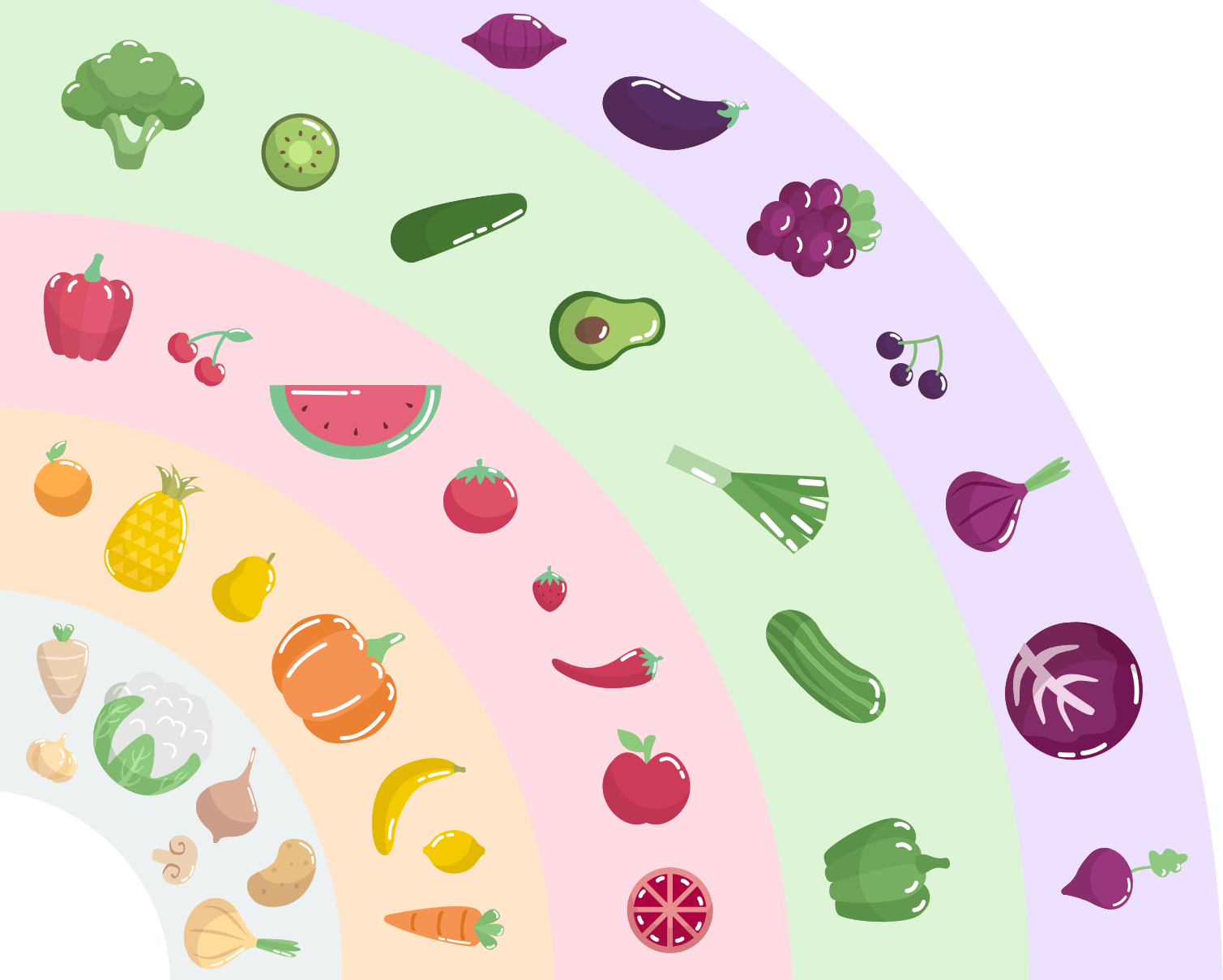


JÓGAKALAND

FALD FEL A SZIVÁRVÁNYT





FEHÉR/BARNA

- a fehér ételek erősítik az immunrendszered
- a karfioltól egészségszebb lesz a bélrendszered
- a hagyma nagyon jól tisztítja a légutakat
- a fokhagyma pedig szuper a hasfájás ellen
- a gomba sok vasat tartalmazhat, ami jót tesz a vérednek

SÁRGA/NARANCS

- a sárga ételek segíthetnek csökkenteni a gyulladásokat
- a citrom nagyon sok C vitamint tartalmaz
- a körtében 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 bőrdet

PIROS

- a piros ételek jó hatással vannak a szívedre és a testedben futó erekre
- a dinnyében nagyon sok víz van, ezért segít kimosni a mérgegyanyagokat a szervezetedből
- a cseresznye jót tesz az ízületeidnek, amik fontosak a mozgás során
- a paradicsom védi a bőrdet
- az alma azért különleges, mert nagyon sok vitamin és tápanyag van benne egyszerre

ZÖLD

- a zöld ételek segítenek kiűríteni a mérgegyanyagokat a szervezetedből
- a brokkoli védi a gyomrod
- az uborka hidratál, ha elrágcsálsz, olyan, mintha megittál volna egy pohár vizet
- az avokádó nagyon jó bőrápó
- a kiwi segít a véred megtisztításában

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