

MISTRZ SOKÓW
JASON VALE

TO PODEJŚCIE JAK NAJBARDZIEJ MA SENS – DAILY MAIL

Turbo zdrowie w 14 dni



ENERGETYCZNE DOŁADOWANIE
TWOJEGO CIAŁA I SZYBKA UTRATA WAGI

vital
GWARANCJA ZDROWIA

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
NfÄ_fj h kpöjnr t5Kj onKtdf
Kjñe fçj fÄ_fçKj onKtdf
Qph \u i d5zpf \nuBÄr \fd

R t_\i d D
=dÄnjf' +, 0
D=I 423(3. (1/- 23(3- (-

QpÄj rñd \p5Qpnj >c\rb Tj pnGd
J rñd \gg kp| gtc'_ d' æ' @ bgtc' gñi bp\ b'] t' C\ rñ' naj gñi nKp| gtc' mCo) pi_` nñe' 'æj'
Qpnj >c\rb Tj pnGd
~ Eñj i Qg' -++0

~ >jktñbcøj nñe' Kj gtc' ~_æj i] t' R t_\r i ðor j Qæ'g'=dÄnjf' +, 0
<ggñbcøj nñi nq'_ d' gñ_d b'æ' ñbcøj anikñ_p'æj i ' d' r çj g j nñl k\ rñd \i t' ä rñ)

R nñ g d kñr \ù rñi j i') _i \u/4 'öekp| gñ \æi d h j \] t' k j r d g i \'
\i d j u k j r n i ^ c i d i \ù k j h j ^, p m_ u _ g f o j i ð u i t ^ c' h ^ c \ i ð u i t ^ c' '
f j k p e ^ t ^ c' i \ b r r \ e ^ t ^ c' d i i t ^ c'] \ u k d i h i \ e b j _ t k j r d _ \ u t k ñ r \ p g m f ð e



, 0(21- '=dÄnjf'
pg'<i g i qñ' \A) n100* /
30'11- '4' 12'..m \f^è
30'10/ '23+1'..n f m ò r ñ o
30'10' , . + . : : _ u d Ä c \ i _ g r t . : c p m
30'10/ '23' 0'..r r r r) q ð b g d /) k g . : _ ò g
rñj i \r t_\r i ðor \5r r r) r t_\r i ðor j q ð b g k g
r f g k ^ e h j r t 5 = d Ä n j f ' p g ' < i g i q ñ ' \ A) n 1 0 0 * - +

R d 4' e d g m \æi \e_ u d n i i \ k j r ñ g r r r j _ u t r ð i d - /) k g

KMD Oe? D KJ G<I ?

Spis treści

Wprowadzenie. 14-dniowy program na turbodoładowanie Twojego życia	7
Cytat dekady	17
Koniec z wymówkami	22
Ruszaj się	94
Zapomnij o dietach	113
Płynna technologia dla Twojego ciała	132
Siedem grzechów miertelnych diety	151
Sześć istotnych potrzeb żywieniowych	192
Zobaczył, zoczył, uwierzył	217
14-dniowy program na turbodoładowanie swojego życia	220
Przepisy	257
Dodatek	323

Wprowadzenie

14-dniowy program na turbodoładowanie Twojego życia

Pozwól, e ju na samym pocz tku jasno Ci co wytłumacz : ni-
niejsza ksi ka nie została stworzona po prostu po to, aby da Ci
motywacyjnego kopniaka w tyłek na polu życia, zdrowia i kon-
dycji, ale aby dosłownie wpakowa Ci tam silnik rakietowy!

I dr \ i ``f d h è nò ' ' g k j m _ i d f y r ' k m ^ u t o A ` r ' q p n (
h d \ n d ^ c p ^ u m i d u t A ' i \ ` q p _ d o ^ c] t A ` \ i d g k j b m (
h y r ' o m i d b j r t ^ c i j u k j ^ u t i \ A ` r ' k m n u A ` ^ d I d r \ i ` `
è f] \ m u j r t _ e > d n d / 4 ` ` g ` r n t n f j q p r d n u . . k n r _ \
è m o d f \ ` ` f \ _ h p u i \ n i k n t _ \ A] t n d / o j ^ c 1 / 4 n u u m e
h j d r \ ^ t e ` e b _ f d \] t h t r f j ^ p k m i n o g l h t g ` o d o (
f j i \ i q u h d i t z f o m b j _ i d f \ u h d m o b j i p n t g d A d
d r u d g n d / 4 j i j l j o)

D g m \ ^ e ` u r \ m ` r ` o e f n d ^ ` k j u r j g > d i d o g j o b j `
_ j f j i \ ` g ` y j u \ u d r \ i d e u ' u j u p h d _ j f A _ i d ' y `
i j l d u n r i j i \ ` k j u j h d h ` i o g t h ` è f ` d e u ^ u t h ` \] t `
_ j f j i \ i ` u h d i t i d] t A o g j ` c r q r `) U u r t ^ u e r k n t (
k _ f p k n r d f \ _ ` b j k j b m h p u n j r j o ` b j ' E o ` m ^ u t _ d (
o a u i ` b j i \ ` k j ^ u d p e m ` u h j d r j r \ i t ` k m i u e f d ^ u n i
n j p e n u n d / 4 j ` r n f ` u r ` f ` u ^ u t i \ n u r t b g _ \ ` d ^ u p ` n d / 4
_ j] m ` \ g ` k j f d g p h d r d ^ ^ c r m ^ n u _ j m o n t ^ c i r t f y r)

O g p u i \ n i e m u i \ f j h d t ^ c i \ ` n o m d) E m o h t ` k j _ f n (
^ t q r \ i d d h \ h t _ j] m ` d o i ^ e) E _ i \ f ` r ` 4 0 ` k j n ^ i d ^ c `
k n t k _ f y r ` k j r m ^ h t _ j m o n t ^ c i r t f y r ` d r f \ _ t r ` ` f (
` i _ k j r o m h t r j] d # l j u i \ e h d h t ` r d o p S ` ` g ` r n t n f j `
u h d i d r d / 4 n u u i \ _ ` e ^ d h))) k j i d _ u d A p f l

Hye^ gènokjmt5_j nòmüt >dj_kjrd_i dè d j m \^ed
 fòm>d/4hj òr pè _j j_kjrd_i dè d d r du` Èt^u
 it^c j n u u d r k d p e` _j p f j ^u i d` p i d` g` b j` d r t r j ^`
 `af ò r i` b j` , / (l i g r` b j` k j b h p i` \` o n j _j À _j r` i d`
 O r j e b j` t` d`) K j f` \ ¼ d n r i d` ` e f` j _j k j r d_i d` h t g`
 d r t f j n t n r \ ` g` ò f` \] t` k n r _u d` d k m` t r \` À r j e` t`
 ^d` \ i d` ò g j` n ò n` À d` z k m` o n` \ f`

Szansa na utratę tłuszczu

R d h` ` ` u m p` ^ i d` u j ¼ i t` ^ c` f` g` b m h` y r` ` g` ` g` r` d g` g` _u d`
 j b j h t` k r j] g` h` . i` \ k n r` _ ¼ k m` u r` d g` g` o h` d` À h` ò f` d` h`)`
 I d j b j` i d` k j r d i j` ` g` ` _u d` d` ` u r` À n` r` u` ` u p r` \ b d i` \ ` a f` ò`
 ` j]` ` ^ i d` u` \ e p e h t` r d` r` ` t` o` \` ^ e l i d` _j` k j u u` r j n` u`
 i d` k j i d r` \ ` _u d m t h t` ` o p` À]] f`] n` v a f` K p` À c k` J] r k` q`
 s` A q r k l e a` # e f` u k` r i` ` u` , t` À` ` u p r` \ t` ` h` \ h t` i` \ ` o h`
 k j g` ` ^ À d h` ` r k j m` f j i f p m i` ^ e f`) O n t` ` u r` \ m` ` k j k p g` ^ e l`
 R d g` d e` = m o i d` d` r k d i` \ i` _r` \ b` ¼ g`] j` o` À` ` ` \` _u d` ^ d e p`
 r` r` d f p` k d` p` g` ò` c j m e` i` \ ` n` m` ` d h` \ e` r` ` u r i` ` ` j u` \`
 f d` p f n t` ^ t`) R` ` f` \ ` _t h` ` h` \ b u t i d` ` u t` ` b u` ` ^ d` ` o m] d` ` ^ d` b g`
 j j` o` À` ` ^ d] ¼ , ^ e` o f` \ e` ^ ,] j h] , ` u` b` r j r` , ` f` o m` g` ` \` h j`
 h` ` i` ò` f` r k g` _p e`) D u` ò b j` ` r` u b` ¼ p` e` p` ` i` \ ` n` h` t h` ` k j` ^ u` d` p`
 ^ c` ^ ¼ d` \ ` e r i j` _j` u j u p h` d i` d` 5

Gwarantuj , e w trakcie 14-dniowego programu na turbodoładowanie Twojego życia **zrzucisz od trzech do sześciu kilogramów.**

G` k m` _` ` r` n t r f` d h` _g` ` o` ^ c` ` f` o m` t` r` k d m n` e f` j` g` e` j` (` ^ d k m b i` , k j u j t` ` r d` ¼] ¼ i t` ^ c` ` f` g` b m h` y r`)`

Ponaò r \bdj fòmèpòèhjr \ 'i \mòkdr 'omf ^d'kdm (
 nt ^c ^uò m \mp _i d'g'kjidr \ 'oi'kjbhnh 'qnhj _j À(
 _pè 'Orjè' t^d'kj'fjòf dh ^ùrd'ù'u dnu\pr \ \ ' ' '
 Orjè ^dÀ i \]dmir th \nj it ^c fnoÀyr 'dd \g'èr \bd'
 >j'r d4 é'kjbhnh 'oi'uj nòÀukjèfòr \itr 'òfdrkj ný]'
 \]t nýr id _j m m bÀkj ut òri `ùh di tr `rtbg _ud r fýrti'
 \]t Orjè r Àrt m À rd b/4mou' d] Àn'ù' ^' \]t `hdÀr d4
 ^è'ì `rd' di \è \ i deù' ... \]t `ùh di Ài \ `ùr nù' r jè'
 i \mòr di d _j è _u i d' d r d u)

Kjbhnh 'i \qnhj _j À_jr \id'Orjèbj' t^d'h _j \ù(
 jàrjr \id'ù' \^u d'r d4 èi d'òg'j j] dò d'4kj u] t^d'rd4
 fòp'fòg'bhnh ýr) R' d'ò' d' id' f \ _t' fò' kj _' dh pè' rd4
 òbj' kjbhnh p'h \i \ ^g' m'cp_i d4d) N' ò' t' fòm' kj'
 kjbhnh k'nh' , kj ^up' rd'g'ffj' _j r d' ^ut' id'nhjr d(
 bj' u_rjr d' d_j] d' rd4_j' ný' À' i \qnhg' è'ì `rd' fòmè
 id' h' d' g' j' f \ uè \ u' h \ fjr \ _j _' ud ^d' m' \) R' d' g' g' ud'
 ur Àn'ù' h' 1/4' ut' id' ^c ^' ur d' ant' r' jè' r \ b/4] p_pè' ^
 hd' i d' d' g' òbj' r' òh' h' d' è' p' ^c ^' 1/4' km' _mòr d' _mp' ,
 èni , pr \ b/5

Ten program **nie jest** tylko dla **otyłych**.

=ti \èh i d' fUj m Àm' j m j it _g' f \ _' bj' 'fj hp \g' j ^d4(
 fj' è' m' u' \u' \ ^g' j' fji òi pjr \ 'u_rjr , 'u' nýr i jr \ j i ,
 _d' d4d' omi d' bd' è' t' u') Uj nòÀukjèfòr \it' u' ht' g'
 j' a' c' fòm' ný' r' k' À' d' r' d' _j h' d' ^j' kjr di d' kj' tr \ _g'
 g' knu' bj' u_rjr d' d' g' ^u' bj' kjr di d' r' d4' è' r' d' ut' 'g' uè(
 f' d' bj' 'kj' r' j' _p' id' kj' om' è' , r' t' r] d' r' r] d' i' r' t' f' p' f' j' i' n(
 fr' `i' ò' bj' _ud' Ài' d') E' m' o' j' i' nýr' id' _g' a' c' fòm' p'
 r' km' n' u' ^' d' kn' j' r \ g' r' d' g' d' i' t' c' kjbhnh ýr' \g' i' d' t'
 òf' i' \kn' r' _1/4' d' j' r] b' i' g' r' th \nj' i' bj' u_rjr d' d' d' t' u' i' t'
 è' t' u' i' è' O' i' p' i' d' g' t' kjbhnh è' m' km' u' \ ^j' i' t' òf' _g'

α'c'f'ómt i d'á'g'j ^c^, kj knr d'rr jè 'u_rjr d' \g' nyr (i d' kj om] pè' kj m_i `bj' fj ki df \r' α'Áf)

I dhi deè_i \f' i dh `ù] dm h t'nd'4\ k'rbnh 'f'ómt] `ur , ddi d'uh di dOr jè 't^d'j' n'j' rdh_ud'nd'ong k(i d'r' kdmnù' éf'j'g'á'j ^dh'pnd'u'uj] d' 'j' ' 'j' rknr d' ` n'j' r' \i d' m'4_j' é'bj' `ù'g'^] 1/4ud' `è_i , 'ui \è'Á' d' é' nt^c'di \knt'è'hi d'ent^c'm' ^ut' `èf' , fd_t'f'j'g' df' i'j] d' À' ` \h'di j' r' d'd' h'pnd'u)))

Przeczyta ksi k !

E gl^cj_udj' kj_`e^d`_j' `u_rjr d' r' d'ù' 'knt'bj' ó'rt(r' \i d' kj m'yr' d' d'á'j' by'Áh' 'ó' h'd'Á' h'j' i \kj' r' d' ud' ' `kj_`á'h' r' ub'g'4'h' t'è'ht' r'] \m'j' `ud' i t^c' ^u'n^c) R' R' d'g' d'è=m'ò'i d'lh' \h't' r' d'4' é'k'rbnh' yr' `ò'gr' dt'è' t^c' j' `bj' ó' r' \i' φ' r' d'4' é'u' \i t^c' f'p^c' \m' d'f'pkp'è'ht' r' d'4' é' f'nd' `f' f'p^c' \m' d'c' i d' `è'f' d'j'g' df' d' i t' i' \n'j' r' @prjkd) R' m' ^ut' r' d'j' ^d' > n'p'f' v' u' u' k' i' é' q'q' s' u'] f' `o'á' ai' p'oe' `ul'oj' i'ps' j'] ck'ks' al' k'oe'g'e' j'k'p'v'uj' vis' e' `af'j' e' i' `æ'ov'g] `u'f] g'æ'ck'g'k's' æ'g' é'j' ack'l] q's] s' 'A'q'rk'l' æ)

H\h't' n'yr' i d' r' d'4' é'f'g] yr' j_`cp_`u' i d' r' d'4' é'f'nd' (`f'j' `u_rjr' φ' i d' r' d'ù' i d' ^c'j' n'ur' d'4' é' i' \b'm' ?Q? `ù' `u' \ (i' th' d'j' r'j] \h' d'kj' f' \u'p'è' ^th' d' `è'f' j' m'bi , 'r' th' \n'j' i , 'rt'g' r' `ó' 1/4 i d' `è'f' d'j'g' df' d' i t' f' m'è'r' @prjkd' ` \ `è' `i'j' `u' i d' `è' n'ò' h't' i' `é'j' \m'ud'ej' á'Á' h' d' d' i' du_rjr' th' d' @prjkd' `é'ut' f' \h' d'

Dlaczego?

K'j' i d'r' \ `^c'j' ` r' d'ó' d' i' \h' `d'ud' f'pk'j' r' \i d' f'nd' `f' ' ó' `è' `i' \f' i d' j' k' \i' j' r' \g' l' h't' `è' n' `u' `n'p'f' d' ^ut' `ò' i d' `d'c' f' l' J' ^ut' r' d' ^d' ` r' d'ó' d' `è' k'm' f' \m'f'j' r' p'è'ht' `g' m' `f'j' f'd' (

_t..è gr j byg' fd_tfjg df'..?utòht^À fnd f¼dkj (m\kpeht r`_g`d mppf^er i deùr \m^c)

Kmfó^u d f \ _j r j] \ ' fóm u i \ h' h \ r r r j è f p ^ c (i d f n d f ¼ f p ^ c \ m f , E h d b j J g d i m' ? ` g l n d e j m u l d b g d G r n j i ' ` g ` u i d i d ` h j b ¼ r j] d k n t k j h i d ' ` \] t f d _ t f j g d f k n t b j ó r t r \ g r ` _ A b d c k m k d p ` e f , f j g r d f k j ó n r ¼ F n d f d f p ^ c \ m f d ` ^ g] m ó r n d A r d ¼ u d j _ k j r d _ i d d h ` o f d c ` h \ b \ u t i y r ` e f ` O K ! ` ^ u ` C ` g g f l , , u \ f j h d ` _ g ` h \ g ` n r i d u r j r ` e n i n \ e g] d ` t ^ c _ j (] m ` u e ` ` g ` i d n o t i ` \ ` o h r d f j ^ u)

R ` k n r _ u t t h ` r d ` d ` r d g ` g _ u d h \ _ j] m i d o i ` e ` ` \ g ` m ` ^ u t r d j ` ` d b g ` k j u n e ` o f \ ` n h \) R d f n j ` u i \ n \ g j] d m ` ^ j ` i ` r t i j n ` r n p r \ f \ i \ k f ¼ d a t f d \ g j ` r f A _ \ _ j ` k d f \ m d ` ` b j ó r t k j n A f ` r d m , ^ ` ` e p ` u j] d g j] d j] d _) R t b g _ \ i ` \ g ` ` ` E h d ` I d o g g ` d ` A ` m n o ` i d n ` r ` i \ n u ` e f p ^ c i d k j ` g ` \] t k j h y ^ i ` h ` k n t (b j ó r \ ` r n k \ i d A ` k j t r i ` ` k j n A d f \ _ ` b j ` r d ` u j m ` ` \ g ` m ` u ` e n p , u \ h j _ i ` ` f p ^ c ` i i ` ` f ^ n j m d) R ` d j ` d ` ` r t _ ` e ` h d n d ¼ ` _ p ` \] A n r u ^ \ f n d f \ E h d b j J g d i (m ` ^ u t u h t n r ` e l d o g g n ` o m u r \ i d e u ` _ g ` ` m o f d f p ^ c i d ` i d ` g l n h \ f p ^ c ` i f \ ` E h t ` N h ` b ` = A n r u ^ ` ` i j r j ` u r i ` ` f p ^ c ` i f d g i d i d ` _ g o b j ` ` ` o f k j m _ i d e ` ` ^ u ` ^ d t ` \ g ` _ g o b j ` ` ` m \ f j f d _ t e r A ^ u h t)

O h ` n h t h ` r ` k n f o ^ u d f \ _ t h ` _ j h p ` f o m h \ h ` j f \ u e ¼ _ r d _ u ` r d u ¼ \ k y A \ ^ c k j m i d d f n d f d u r d ^ u i d h d d i \ o h \ o u r j r ` e _ d a ` \ h d j ` g ` g _ u d ` f o y n t e ` i \] t g l e _ u ` h d ^ d r ` e _ u i d ` j b g _ e ` b j _ u d \ h d o g r d u e / d i \ m f e ` i ` n r ` y e r j u h d m f n o A d t ` d j b y A h) J n a (^ j r \ i j ` ` p i n u t o p j] n n e l i \ k p i f ^ d _ d o < d d n k j i \ _ o u t ` h o g l i t ` = m e u t f y r `] t A ` i ` \ _ d ` d) E _ i \ f ` g t u \ ` o ` r ` k n f o ^ j u \ ` u ` ` ` o u t ` h o g l i t ` g _ u d f p k d f n d f ¼ \ g ` ^ j u o b j) G ` ` ` o u t ` h o g l i t ` g _ u d \] t A ` f n d f ¼ i d j u \ ` u ` r ` ^ g ` ` ` r ` j b y g ` e ` ^ u o g H j ` ` i ` r ` o n h _ j f g n k d d n

i d_t i d_u] m^A r d u k m^u t o i d r j e b j _ u d A^ k j i d r \ .
r ^c r g l h d m r \ t A b b i d ^u ` ; , O f g b n h y r f l

Kupienie ksi ki to za mało – musisz j jeszcze przeczyta !

Kj r d h > d o m u ` ` d j m \ ^ e u r \ m r i d d e u e f m j ^ .
u _ u d A e) U h d i d Q r y e k j n y] k \ o n i d i \ u _ n j r d d r d
^ u i d) = ` u ^ d i d r , d g t j ^ d f m j f \ o i d o g j] 1/4 u d
m i j r A _ g > d] d _ j] m k j ^ u o f ` ` g n r i d ` q n h j _ j (
A _ p e ` f \ _ t \ r k ` f o Q r j e b j ` t ^ d) K j m i , A t h m d i \ r ` o
_ j k j r d _ u i d ` ` g i d h j g t ` ` \ t k m i ^ u o ` d f m j f 1/4
d i d _ j u i \ ` e f d b j ` k j m n u i d ` f o m r f A i d] t > d 4 _ j
u h d i t r k j r j] p j _ t r d i d d r d u ` ` \ a h n h t h . . . t ^ d)
> c j ` u] m h d g ` r ` o e ^ c r g l i d n h j r d d ` g ` o f i \ k n r (
_ 1/4 f d _ t r f j ^ u n u ^ u o ` d f m j f 1/4 u i d ^ d m g t j ^ d] 1/4
_ u d n i r t ^ u f d \ A r j d c ` j _ u d i i t ^ c ` r d u ` `] 1/4 u d n i
p r d g d A u _ n j r j e ` d] 1/4 u d n i r d _ u d A ^ u b j _ j f A _ i d
> d o m] ` ` \ t q n h j _ j A _ j r \ ` f \ _ t \ r k ` f o r r j e b j ` t ^ d)
< g ` k j u r y g ` ` e n u ^ u m u k j r o m 1/4] t i d] t A r , d g t j (
^ d e ` g l o g j ` d f m j f 1/4 k m i f \ m p e n i] 1/4 u d n i e ` r t f j (
n t n r \ A e f j ` k j _ f A _ f 1/4 g j ` k j u j m o r d u i \ ` k y A ` ` \] t
u ` g b \ A i \ ` i d e f p n i ` g ` h \ b d ` r ` i d e u r \ m] 1/4 u d h d A
o f i d A n u i n ` i \ u _ u d A i d ` e f i d A n u i n / h \ B ` j m ` .
R) = p r c i \ j o u t h \ i d K j f j e r ` e l \ b j _ t I j] g)

Dziewi dziesi t pi procent poradników
zalega na półkach

R d g o g _ u d u \ e m d h t g ` ` ` f p k p e ^ o f , f m j f 1/4 u j (
] d g p _ j) R d n u j ` j h d c j _ u d > u p e n i r d 1/4 j] m ` r d (
_ u ^ ` ` k n t i \ e h i d e k j _ ` e h p e n i e p ` e f d ` f i n f d h \ e ^ .

i \ ^ g' k j k n r d i d' O r j e b j ' u r j r d' d t ^ d) I \ n k i d' r n \ n i ' j ' j h p ' n t] f j ' f r d f 1/4 f \ n f p e n i j _ f A _ n i d h y r d u 5 z E f ' a g j ' u j] d 4 g ' d o h g ' r n y ^ 1/2 d e ' k m i ^ u t (o h f) K j o h j f \ u p e n d 4 ' n 3 e n u ' u ' d i ' m ^ u t ' f o y m h d i \ g t ' n d 4 u e ' ' d i \ b g ' f r d f \ u ^ u t i \ \ > d k m i n f \ _ u) ' J _ r p r \ n i e i \ \] j f ' d h y r d u 5 z E p o j i ' k m i ^ u t o h ' e ' p (o j f) < g ' u i y r i \ _ r j _ u ' n o e ' ^ d z \ i d e u ' m ^ u t f d i d h ' n d 4] \ e n t n i O r j e i j r j u l f p k d i \ f r d f \ g _ p e ' r ' k p (_ g ' g] i \ k y A ' u i d r d g , n u i n i \ i \ g ' ' \ f d _ t f j g d f ' k j ' i d ' n d i d n u) < g ' k n t i \ e h i d e r d n i ' \ k m i u ^ c r d 4 ^ c ^ d A _ j] m i ' . . k m i u ^ c r d 4 f d _ t e ' f p k j r \ A) ' .

O f n h j ' e m u i d h d r n t n f d h d g _ h d f o y m t u k d p e ' n d 4 \ n d r i d 4 \ g ' i d n o t ' n h j u k d h i d n d 4 d p ^ u t i d > d 4 u r j r t h ' . . H P N D U O r H K a E) R ' d ' i a ^ u i t r k j (n j] u l f p k d i d f r d f d] \ u k m i ^ u t o i d e e d] \ u u n g r j (r \ i d n d 4 j r n f \ u y r ' f r i d e u r \ m ^ c] 1/4 u d o f n h j ' k n t _ o ' ' e f ' k g ^ f u i \ _ u d i d h u r d k m j r d t i \ \ t (_ j r n f d h r ' n g) ' .

E f ' p ' u k ' r i ' n d 4 j h t g A '] \ m u j ' h d u g t ' '] t ' o ' r k n r \] t A ' e n i ' ' d i d ' h \ h ' i d ' k m i ^ u t f j ' k j r o (n i d p ' n d 4 e g l _ u l f i d o h p ' u j n o i 1/4 r ' f j ' ^ p ' p n i n i t) ' I d ' r j] d 4 o b j ' _ g o b j ' ' k j i d r \ ' n _ u 1/4 ' ' h j d ^ u t o g d t ' n 3 ' k y A y r f \ h d ' g ' _ g o b j ' ' ' d h ^ u 1/4 ^ d e ^ j ' n n t n i ' d h ' g k d e u k \ \ g ' u n y r i j ' r ' O r j e e r d _ j h j ^ d e f ' d k j _ r d _ j h j ^ d ' .

<] t] t ' \] r j g o d ' k ' r i t h ' ' \ _ u \ e n i j] d ' r k n r 1/4 e f ' r \ i \ e n o h j e ' k d m n u \ p r \ b \ ' d k j i j r i d i \ n \ (e ^ n d] d i \ k j r o n i d n d 4 k j n o i j r d h k j ' r d 4 d ^ A _ m j i 1/4 \] t e n u ' u ' n u _ j] d i d > d j p r d _ j h d 5

Przeczytaj ksi k *Przeczytaj ksi k*

Przeczytaj ksi k **Przeczytaj ksi k**

PRZECZYTAJ KSI K Przeczytaj ksi k

PRZECZYTAJ KSI K Przeczytaj ksi k

Przeczytaj ksi k *Przeczytaj ksi k*

PRZECZYTAJ KSI K Przeczytaj ksi k

Przeczytaj ksi k *Przeczytaj ksi k*

Przeczytaj ksi k Przeczytaj ksi k

PRZECZYTAJ KSI K

Przeczytaj ksi k *Przeczytaj ksi k*

Przeczytaj ksi k **Przeczytaj ksi k**

PRZECZYTAJ KSI K Przeczytaj ksi k

PRZECZYTAJ KSI K Przeczytaj ksi k

Przeczytaj ksi k *Przeczytaj ksi k*

PRZECZYTAJ KSI K Przeczytaj ksi k

Przeczytaj ksi k *Przeczytaj ksi k*

Przeczytaj ksi k Przeczytaj ksi k

PRZECZYTAJ KSI K

?αουζ'οεζ(' a'par] v'facppk] f] o] aE

I d'utδeóefm] fdδf'èf'c^ni\g r kjm_fpr'èf dh' i\g t'g'ij]d'utgj_kj^uδp_j fj ^)Kj i dr \ èmòh' ^ct] \ i\é \ mudéi d' d'rhgt , j rj] , 'èf , 'ui \ h' r' k'À d u\è/4j] d rknr ¼ \ kj h dh j hj èbj r tm i `bj km nÀi d']mh d^bj Km^utδeFm] f ½r^d' hj `nuj_ ^upr \ kj (fpn/4km e^d j _nup_j iju_ uLp j kdpe^bj ; / (i g r t kgi i \ qnhj _j À_j r \ i d' Or j èbj `t^d) < g kj r n¼i \ muj_ kj r n¼i d' n¼] `òbj flkj r dh > d' `è g g' uij] du' è glud bi j pè nu h j e' kdm nu `n ¼ g' knr _j kj _j] i d' kj r bnh' `oi] ¼ ud_ g' > d] d' agj' fj g é th' kj r bnh' `h' r du' i g (r th' d_ d' o' a' u i th * _ g' f r t f \ ^ t é th' dr j m' o' a' u i th' iju' n^cpi fp' kj i d r d nu kj m f ½i d h' j _ nu r d' 4ò h p' u h d (i d e' ^ h p' t^d' kj r bnh' j r d' i \ kdm' h p n u k n t b j g r \ n d' 4 j i d b j `h' i d g d' .. g' r À i d' k n t b j g r \ i d' h' i d g i `h \ f j g' n g' `u \ u i d' k j i d r \ j _ i d b j u g' t' ^ u i \ kdm' n d' 4 q n h j _j À_ p è n u \ k j o h' p g b i d n u \ r \ n d' ^ u t' h j `è _ i \ f k j q n h j _j À_ j r \ i φ u j À n i p o u t h \ k j u g h' d j m' o' a' u i d j n d' b i d n u ^ d' 4' u' i j r d' d n o g' t^d' è f d c k m (b i d n u) E g l i d' k j o n e u k j r d' 4 d' n d' 4 \ ` a g' \] t k m ^ u t (o' f m] f ½ g' h p n u u k t o' ` n h' n d] d' è f \ è m' i \ _ u d è' ` p _ \ > d n d' 4 j r d' 4 d' k j r b n h' j r d'

I \ n' u' u' 4' d' `j' q' k' r i d' u' p r \ t À ' k d u' 4' o' f' è f (] t h' h' y r d À \ r d' 4' i d h' n d' 4 r k j m o u ` n i] ¼ u d n u q' p f j \ f m] f d' > d f o' y n t i d t k m _ o h' i d' ^ u t o g l h j (d c' k p] g f \ ^ e' r' o n f' ^ d' g' f q m' u j u p h d e' ` ` i d' r j] d' 4' o b j' \] t u j] t' è f , i \ b j n _ ¼ g' o n' f ,) M] d' 4' g' \] t k j (h y ^ > d j n d' b i , n u p g' o' j' è f d c' h \ m t n) D è g l] ¼ u d' g' r t h \ b' 4' _ r p _ u d n j f i j o' ` b j' k j r o m' i d' k' r i t ^ c' m' ^ u t' R T F M U T F I R < I B' O @ B J ' J ' > J ' H D > C J ? U D _ ` g f \ o' ` b j' k m' f g l \ i d' # u \ n h' d g p]] t ^ d' j] ^ n j r t h' ` g' o p _ i j) I d' n k j _ u d r \ h' n d' 4' `] ¼ u d n u b \ u' À n d' 4' u' r n t m f d h' ` j' k d u' ¼ \ i d' ` ` ^ À ^ u n] ¼ u d' k j _ j] \ À > d

nd/h ýemg`g`è gl] ¼udnip tr \Àr Àri `ed ògb i ^el
kntéh jr \Ag`'j] ¼ud`hdÀ`_g`>d] d`n`i`n`dj`_mp^À
g`^d`'bj`hd`i`d`] ¼ud`'y]] ^utn`' `j`n`bi`dni`u` \fj (
h`d`r`ti`d`d`>u`n`h`dr`tr`m`ut`'km`^ut`ò` `è`_i` ,`gl`df` ¼
fr`d`fd`_ji` \hj` `kj`pnt`r`Q]d`'j`''j`'uh`di`d`Q`j`è`
t`^d`i` \ù`r`n`ù`)
Krijnu`¼`d`è`_ti`d`'\`t` km`u`^À`g`f`q`n`h`
hd`À`j`σ` \nt`ph`tr`À`

<`r`d`4`'è` gl`è`m`ò` `bj`ó`r`'ij`uk`j`^u` `kj`_n`j`'f`ó`y`n`'q`n`h`j` (
_j`À`_p`è`f` _t` \rk`'f`o`Q`r`j`è`bj`'t`^d`'r`tr`p`n`h`h`))

REGUŁY OBOWI ZUJ CE PODCZAS CZYTANIA KSI KI

1. *Przeczytaj rozdziały od 1. do 8. po kolei.* 2. *Czytaj przynajmniej jeden rozdział ksi ki ka dego dnia, aby nie traci motywacji.* 3. *Skrupulatnie stosuj si do wytycznych 14-dniowego programu. Reguły obowi zuj ce podczas czytania ksi ki*

1. PRZECZYTAJ ROZDZIAŁY OD 1. DO 8. PO KOLEI.

2. *Czytaj przynajmniej jeden rozdział ksi ki ka dego dnia, aby nie traci motywacji.*
3. *Skrupulatnie stosuj si do wytycznych 14-dniowego programu.*
reguły obowi zuj ce podczas czytania ksi ki

1. *Przeczytaj rozdziały od 1. do 8. po kolei.* 2. **Czytaj przynajmniej jeden rozdział ksi ki ka dego dnia, aby nie traci motywacji.**

3. *Skrupulatnie stosuj si do wytycznych 14-dniowego programu.*
Reguły obowi zuj ce podczas czytania ksi ki

1. *Przeczytaj rozdziały od 1. do 8. po kolei.* 2. *Czytaj przynajmniej jeden rozdział ksi ki ka dego dnia, aby nie traci motywacji.* 3. *Skrupulatnie stosuj si do wytycznych 14-dniowego programu.*

To sok blonnika Ci karmi.
Jay Korditch

Gp_uf d ^dÄ`uj mÄ`ükjñè fòr \i` `òf"]t h j bÄ` tr d`
 nd/kmì`_`r ntrmf d kÄi i th`k\gt`h)G i d`uj dbj fj (
 glu j`^d` `f\`_`rj`gl` \`km`u` \`uj`i` \`_j`è`_u`i`d`_g`
 gp_ udr`kj i` \`_2+`kij`^`i`ò`^c`rfÄ` \`nd`uir`j`_t)O i` `t`d`(
 _`è` t`kÄi` u` \`e`pe`^`t`nd`r`f` \`_th`j`r`j`^`p`dr` \`ntr`d`kj`_`
 r`ub`g`_4`h`j`_`tr`^`th`è`m`nj` `mut`g`knt`i`d`^`j`f`j`g`df`
 ^`j`^`u`r`df`è`m`nr`m`i`d`n`hj`_`ud`g`d`r`tkij`_`pf`j`r` \`)Kj`
 kijn`p`i`d`d`i`d`è` ` \`_i` \`k`dp`Ä` \`i` \`k`yé`^`ut`p`k`è`h`i`ò`
 f`òm`^`cj`]t`r`i` \`è`i`d`è`uth`n`j`ki`ø`_j`n`r`i`tr` \`Ä`t`ò`hp`
 i`d`r`d`mb`j`_i`h`p`kÄi`i`h`p`k` \`gt`p)

E_i` \`f`u`]dbdh`g`ò`è`ht`ò`^`c`k`j`f` \`m`yr` `^`j`m`u`h`i`d`è`
 G`_j`kijr` \`_u`_j`u` \`g`f`j`r` \`i`d`d`j`nÄ`]di`d`i` \`nu`bj` `itr`
 ò`hp`p`ò`nr`di`i` `bj` `^`j`u`f`j`g`d`knt`^`uti`d`nd`_4`j`ò`bj` ` `j`m`
 bi`dh`u`op`_`h`u`^`uti` \`r`_j`]tr` \` `g` `^`i`i` `kÄi`i` `k`gl`
 r`j`u`]Ä`i`i`d` \`nk`j` `tr` \`i` `bj` `km`u`i` \`nè`_`u`i`d`)Km`^`d`è` \`
 `d`ò`r` `R`d`g`d`è`=m`ò`i`d`l`u`g``r`d`r` `O`kij`^`i`ò`^`c`rfÄ`(
 ` \`nd`u`i`j`b`ò`^`c`r`r`j``1/4`tr`t`^`c`k`j`f` \`m`yr` `^`è`n`p`r`j`r`t`^`c`
 j`r`j`^`yr` `dr` \`ntr` `kj`_`^`u`n`b`_t`ò`g`lu` \`kj`r`d`i` \`r`t`ij`nd`
 j`_`2+`_j` `3+`kij`^`i`ò`

Je li chodzi o optymalne od ywianie, to zdolno organizmu do wydobywania soku z blonnika naturalnych pokarmów ma tutaj ogromne znaczenie.

E`m`j`^`tr`d`ò` ` `k`j`om`]p`è`ht`]Ä`i`i`d` \`g`h`p`nd`u`uj`(
 uph`d` ` `g`i`d`]Ä`i`i`d` >d`f` \`m`d`g` `ij`f`ò`bj`]Ä`i`i`d` \`
 =Ä`i`i`d`k`j`om`]i`t`è`m`_j`ò`bj` \`]t`r`ntr`mf`h`j`bÄ`nd`kj`(
 p`n`u` `#`gl`r`d`n`i`j`^`th`h`yr`d`\$d`è`m`nr`i`d` `j`]m`h`
 i` \`m`_4`ud`h`k`j`h` \`b`è`^`th` `om`i`nk`j`n`r` \` `k`gl`j` `kÄi`i`
 r`m`Ä`è`j`r`h`d`)

Fg^ujr , m^u è moi \g `èfd r kj ný]' fóm kj h ybÅ
]t i \nì hp`ùk^c\i `hp`r ti du^j i `hp`dj nÅ] d i `hp`
 pfÅ_j r donr dii `hp`rt^d b\ `t g` t^g_`é t^c`r j fýr`
 g` t g` j m4_) I j `l j `r `f j `p`èfd è m`n i n i \è_` \ `m4_`
 r \ntr \h ddj r j ^h d`è g l t g` j i dr d g` d k j r ^i ó d c`
 k j tr i t^c`k Å i y r `j ^d m`ò h` b_ u d` è m`i \è \m u d e k j (
 o m] i t: M j u r d u i d` è m`è _i j 5

Zaczni j wyciska soki!

? j f g m l j m \i `R \g` m] t Å ^c t] \i \e n Å r i d e u t h `u r j (
 g i i d` d h` r d t^c`r j fýr` r t^d f\i t^c`u j r j ^y r` d r` (\
 ntr) H d Å, . . `g ó` b` t` r k j f j é d` p h \n Å r` `i d` r` j g t`
 j_` ^c j ný] K m` j r \Å_j j n ó d b j _i d` r` j e b j` t^d` f ó`
 m` k j r d Å i \i \p^u i d` d i t^c`r `è f d r k j ný] p u t r f` \`
 j k o h \g` , r \m j` j_` t r ^u` u i \è g k n u t^c` k j f \m h y r` i \\
 o p r h` = t Å k m` f j i \i t` `k d d` r d t^c`r j fýr` g` i \è g k n u t`
 d i \è Å o d e u t` r k j ný] i \r` k j r` _u i d` _j` f m g] d b p` t (
 r t^c`r f Å_i d` fýr` j_` t r ^u t^c`)

Wiem, e je li ka dego dnia nie b d pił odpowiedniej ilo ci
 wie ych soków pochodz cych z surowych warzyw, wtedy naj-
 prawdopodobniej, b dzie mi brakowało dostatecznej ilo ci en-
 zymów ywieniowych w organizmie.

Doktor Norman Walker

I \r tk _ `f` b` t] t` u` n` i \r` d` Å` n` 4` j` g` è` m` i` u` t` h` `g` k` j` (
 r` d` h` k` j` r` m` j` . . . i` u` t` h` t` n` ` t` ^` d` h`) @` u` t` h` t` r` i` \n` t` h` `k` j` t` (
 r` d` i` f` n` j` `o` f` n` h` j` r` \` i` `è` f` r` d` h` d` t` h` d` m` Å` `o` p` n` u` `i`
 r` 1/2` g` j` _i` t`]` d` Å` \` d` r` j` _` \)` = `u` j] ` ^i` j` ^d` i` u` t` h` y` r` r` è` (
 _u` i` f` j` m` i` d` h` h` p` r` d` j` n` Å` r` i` d` f` m` `u` r` j` e` b` j` r` Å` r` i` `b` j`
 f` j` i` ó`] \i` f` j` r` `b` j`) ?] j` m` è` m` o` r` d` _u` d` ` ` ` r` n` t` m` f` d` h` j` ^i` j`

km'or j m j i` kjf\rht...?ut gb'fom u d h p e_ e f d` 40k j n(^i oky Af`r`mpk`m\rn`d`c`...k j u l`r`d i`n`i`u t h y r 6 d i t h d n j r t i d`u r d m e z t`d r`e h j`^t`i n g l f J u`^u` g`^`u`f`_t h m u h`f d_t`e n u c`h`|p r b`m`]p A`1/4 k d u`1/4 b j g r t k j n A f`g l`^j f j g d f`d i`b j`^j`f p k p e n u r`j k`f j (r`i`p`^u`t`k p n u`^`O r y e j m i d h`h p r d n d`b`A j f j`_j` r`A n i`b j`n y`A`i`u t h y r`^]t i`_m] d i d_j]y m

Tracisz enzymy przez stres, alkohol i przetworzone jedzenie. Nie odzyskasz ich, pij c dietetyczn col , kaw czy jedz c hot dogi. Mo esz zast pi je jedynie surowymi, zdrowymi pokarmami – w tym sokami.

Doktor A. Rosenberger

Di th d n j r t`f d_t`O r j e`^i`u t h t`n`_u p t o`^O t n j r i d` e m o`_u p t o`

Niech sok b dzie Twoim lekarstwem

G`i d`_i`^i j r`^j`_f m`d`^`k A i`u`e p e`^t`m`r`m p(n j r t`c`j r j`^c`d r`n t r`^c`h`g`u`i`d u`h j`^N j r`^ C d j f m o n`^j e`^h`_t`^t i t`^`_u d`f d o m h`^c t]`^u j (m A i`e j`m u d e u k`h d o i t`g`5 z i d`c`e k j`_t r d i d`]`1/4 _u d`o r j d h`g f`m o r`h`f`d h j`_n u]t`k`r i t`^`r`^g`i d`^c j`_u d`h p j`c`h`|p r b`m`d a t o f`d i f d_t`h y r`d j`e`_u (i`p`f o m`k j r`d i j`]t`_u n j r i j`z o r j d h`k j`_t r d i d h`e f`d g f`m o r`h`f`h d A i`^h t`g l e`_t i d`k j f`r h t i`^q p m g`^` u r d m e`^`z`g f n d n t`d`f`E b j`n j r`^z i d`c`e k j`_t r d (i d`]`1/4 u d`o r j d h`g f`m o r`h`f`j u`^u e`i`k n r`_1/2 i d`c` n j f d k j`_t r d i d`]`1/4`_o r j d h`g f`m o r`h`f`

r d j`r t`d i d`o`n j f d u r`n t r`n o j r`i j`i`n u`n j(f`_r f`g`r`g`u`i`p`k m f`a`u`i`d`f`_`e`^c j n j]t`u`i`e`

g_ufj ^ddr 'kijEgfa^)?jfgmh\s'B`mji j_fmA` `r
rntnt`u`ebj`kd/4_udrd/4p`k`^ei`qr`^cj`m`c`i`\`mf`\`
f`om`c`kj`_\`Ag`^u`i`q`rj`f`h`dr`tu`rjr`dglu`rknr` ,`oe`
i`\`qm`g`^edz`Aj`_i`^ef`on`kd`I`d`^c`^h`yr`d`^`k`dd`rj`(
f`yr`r`tg`^u`m`f`\`g`j`^`o`mkd`B`mji`\`]`1/4`ud`_`ud`AA`
i`\`f`\`_`bj`^`r`r`f`\`upe`/e`_ti`d`^`^`oi`f`j`i`fm`o`t`^`fr`k`^`m`(
h`i`oj`f`j`r`t`knti`dn`^i`dn`hj`r`d`m`p`g`o`)#E`g`l`c`^`nu`
u`kj`u`\`nd`/4`nu`^u`by`Ah`dj`_rt`Ah`_j`f`m`j`f`dB`mji`\`
k`o`5z`O`mkd`mf`\`^`r`ti`d`d`o`+`k`mt`k`\`f`yr`f`j`

H\s`B`mji`i`d`]t`Ae`_ti`th`f`om`p`tr`\`A`rd`t`^`rj`(
f`yr`^`\`t`knt`r`m`^d`^`t`d`f`j`h`yn`f`j`h`j`mu`\`t`g`^u`^`cj`(
rj`]t`dd`u`kj`]db\`^`I`d`te`^t`q`_j`f`g`n`e`d`nc`n`e`i`i`m`i`
u`A`t`d`g`r`^i`e`f`g`l`d`d`=d`nc`n`e`i`i`m`f`om`r`j`r`i`d`_j`(
m`u`b`Ar`dg`^`r`^`m`j`^`r`r`j`f`^`c`u`r`p`j`r`t`^`k`ij`_p`f`q`r`^`
k`j`r`d`_ud`5z`I`d`h`^i`\`ud`h`di`du`bj`j`g`k`n`th`_`ud`Ai`q`
g`^u`d`uth`i`d`ud`gi`^`r`j`f`q`^`H`y`e`f`j`g`e`t`u`\`f`j`h`d`h`^i`(
q`mj`_`r`j`f`yr`^`q`^`E`l`F`j`m`dc`^`R`^`N`oi`\`^`U`e`_i`j`^`u`j`i`t`^`
e`mi`^`q`^`m`ud`e`r`j`u`kj`u`\`r`^`g`^`j`r`j`^`^`e`g`l`c`j`_`ud`j`r`j`f`j`(
r`^`i`d`^`u`i`t`u`r`r`t`^`c`n`yr`5z`^`A`^`t`d`i`\`ud`h`d`h`^i`p`e`
u`ud`gi`d`r`j`g`l`f`^`

?jfgmIjmh`i`R`g`^`m`]t`A`km`f`j`i`i`t`^`^`rkj`n`j`^`
r`nt`m`f`d`c`r`kj`r`j`]y`r`g`^u`i`d`^`cj`n`j`^`du`kj`]db`i`d`d`h`^`
r`tk`d`i`d`^`j`_`udi`i`d`_`r`y`^`c`n`f`g`i`^`f`^`r`d`^`bj`r`j`f`p`r`t`d`
i`d`o`bj`ur`\`n`tr`j`m`u`i`du`h`d`^`i`d`j`r`h`i`d`h`p`i`du`r`j`(
r`th`e`_u`i`d`h`q`h`^`q`_`u`^`t`_j`r`^`i`d`i`^`ef`p`o`^`u`i`de`u`l`^`^`

M`m`H`i`n`r`c`q`^`u`r`d`f`^`f`om`^`^`Aj`r`d`d`u`b`_`u`nd`/4`
u`j`f`g`m`h`R`g`^`m`h`^`E`m`j`i`^`r`d`d`k`m`f`j`i`i`t`^`^`h`j`^`
r`d`j`r`t`^`di`d`e`^`c`r`j`f`yr`^`u`j`r`j`^`yr`^`dr`\`n`tr`r`tg`^u`(
A`bj`u`m`f`\`^`B`_`t`_`u`d`b`i`j`u`r`^`i`j`p`i`d`b`j`^`cj`r`j`]1/4`j`i`^`^`
u`h`d`m`o`kj`_`_\`^`nd`/4`f`j`i`r`^`i`^`q`i`^`g`th`^`h`^`q`_`j`h`^`g`^u`(
i`d`^`^`k`j`n`o`i`j`r`d`r`m`^`\`_`j`_`u`r`j`r`d`u`k`j`h`j`^`^`r`j`f`yr`^`^`j`
o`b`j`^`^`g`^`ab`j`_i`d`r`j`u`p`tr`\`A`nt`_`ud`^`d`^`u`o`m`i`f`g`b`n`h`t`
h`m`c`r`^`f`^`n`u`^`_`ud`n`j`o`e`]A`f`^`n`u`^`^`u`m`j`i`t`^`c`f`(\`

kpróde_`i \ `d f d g b m h y r `k j n r) z l \ e g k n t `r k j n y] i ` `k j f j i \ i d `m f \ `g `i d u l o p r \ i d `e n u `u `] \ m u d e r r j e b j `j r h i d h p' \ `g `f \ m d i d `b j `j _k j r d _i d h d r f A _i d `h d j _ t r ^ u h d f)

Najlepszy sposób na pokonanie raka, to niezatrucie jeszcze bardziej swojego organizmu, ale karmienie go odpowiednimi składnikami od ywczymi.

= `u r , k d i d `d o d e `h d g i `n y i t ^ c `k j r j _y r `r t r o k j (r \ i d `^ c j r j] t `o f d e e f `m f `d i d `h \ `j _j `o b j `r , d g l r j ^ d ` `r `r d g p `k m t k \ _f \ ^ c `h p r d _j e ` _j `d o m `i (^ e l ^ c d p r h d u ` `e ` < g `k m t k \ _f d a k p `M m H \ i n r h c `j m u i k d _4 u d n d a p ^ c j m c `i \ `m f \ `k \ ^ e i o r `g ^ u j i t ^ c `k m u i H f r n `B `m j i \ `p f \ u p e ` ` `u \ f j h d `k A i i ` `k g t j i \ (o r t k j o n e `u u d A ` ^ p _ \)

R d g p `g _u d u ` `r d o `h ` _t ^ t i t `u k j b m , `k j _ ^ c j _u d _j z o m k d h j f j r t ^ c f \ `u r A n u u \ _j `h `g _ `m j r j r \ i t ^ c `k m u B `m j i \) > u h j _ `i `m p e `d c `o f `u r \ i `k m u i d c `o n k d z `g o m \ o r i `f `e f `g ^ u i d r j f \ h d k m b i 1/2 e _i \ f `u r n y ^ d `p r \ b 1/4 ` ` t ^ g _ `e t `r j f `p r d u j i t `r `] A i i d p `i \ e r k \ i d g u t ^ c `k j f \ m y r `i \ o r t i `g ` ` _i \ `z `g o m \ o (r \ f . . g `g ` ^ u b j j r h i d h A f i d `d k j o n] p e ` \] t n d r t (g ^ u) `O m d `z `g o m \ o r i \ f ^ u 1/4 j `e m] \ m u d e r r j r (i t _g `g f y r `f j i r `i ^ g i \ g t ^ c)

? j o n g l h t i `r `o _j n o _p h ` `b _u d i j u b A n u i d `a f o p `d `e f d `e _u i d `h j ` `r t g ^ u ` ^ c j r j] 1/4 m d A `n d 1/4 d g (b g `) I \ `n d `n p k `r h \ m i o r < n \ `r ` - + + / `r j f p i \ A j (i j k j r \ i , `f \ m a \ `g ` ` `m f g h j r \ g l d `e _u i d `h \ i b j `h j ` `k j h y ^ r `g ^ u i p m f \ `d n u t] f j `h p r d g r t j a ` n d 4 u `r j e b j `o d m u i d) E _i \ f `r f r j h i t j r j ^ h \ i b j `] j (b a `e n o r `n p] n o i `e A i o m f j r , `..] `o (f `r j o i `.. \ `o f ` `r d h d 1/2 `r d g `r d h d `u b p k t `= `r `k ` `h \ b i `u d k j (

òñ)J kná^uòbj' èf' r ntnfd jr j ^' dr \ntr \ 'k' Ài' è mò
 \i òj frt_ \i ór' 'f óm'kj h \b\è_ pòth \ 'i \nuj r\i dh'
 r' u_rjr φ)

Gdyby Hipokrates był dzisiaj i otworzył sklep z organicznymi owocami i warzywami, wykorzystując przy tym swój slogan „niechaj pożywienie będzie twoim lekarstwem”, pewnie dostałby karę albo musiałby go zamknąć.

B_t] th]tÀòj mtf dh' fji rkdñ^tè th' 'kjr d_ uclÀ th' '
`Èht àrh \^ pò^u` r nuuim_`h h\è_ èfdj rj] dñ'
d òmnr' òh' \] t' b\Àrd' `kj tr did i \pòmi d' hj `'
g^ut `cj rj] ^ut dh' ùkj] db\ `d `è_ ti th' r te^dh' è mò
fpkjr \i d' g'f \mòr 6è_ i \f i dh' i d' è mòh' di d] ¼¼òbj'
rj] dñ

>c^dÀ th' pòèu\i \^ut `d' i d' è mòh' è_ i , uò^c'
j rj] 'f óm' r dm_ ' `f _ , ^cj rj] ¼hj i \r t g^ut `u'
kj hj ^, `r d t^c' rj f yr \g j' èf de' òm' k d p u k` À de'
^è] d i' g' ¼r id `j ò^c' f óm' p r \ `è_ ` `i d_ t'
i d' kjr d i j r d k m t h j r \ g' f yr h `t^u t^c' k j i d r \ `'
^u n h d h j i ` \] r j g ó d i d u j ¼i `) E_ i \f è mòh' r d ð'
^d' k m' f j i \i t' ` ` t^g_ \è t' r j f' u' \e p e^t' r d / r] j b(
ò^c' r' r j_ ¼k j f \h \^c' i \pòmi g' i \e j r f j i \g u' k \g t j'
g g_ u f d b j ^d À' j m u ` `k d d' b j' 'g' i \è g k n u' r k j r j]'
i \g^u i d' ^c j r j] d u k j] d b i d' h) E' g l' c j r j] \ r j u r d'
i d' r d' ä \g' t r u d' k j _ p r \ b / d ò m' i ^è h `t^u i , \g'
è_ i j ^u i d' ^À ^u n r r k d m' r' y e j r b i d h' j _ k j r d_ (
i d' k \g t' h)

?gòbj' è mòh' r' n j f p' f d_ t r d u / è_ u i d' n' m j r \ (
i `r' n k d g ^c) K j h t g À t' ` `è' g l d ò d è' è f d' h d é'
n^' r' f ó m h' b r \ n i g r \ i `è mò' ` `j m o i d n u i \è g k n u'
k \g t j _g_ p g ^u i d' r j è b j j r b i d h p' g' è mò h' n k d'
ò g U h d m o b j' r d u h t' ò h' i d' ò g j' ò ^' u è_ u i d h' '

fóym'è mòd' f'dkrfd' ` ` knt' i dh' kj nã dn' mjr \i ` ` i \ kj fÀ \^c òi dc' gl dg ó dut ^c' hj i \] t' puì \ ` u' r t(fr d ó , fp ^ci d¼ g' è n' u' _j òbj i \ òmi d i df óm' ^c' nkd \ gli \ e_ p_ e_ m¼ \ r ` orf g' kt' b_ ud r km_ \ e_ à mój _)

To magia!

I d_ t' i d' g' f ^r \ _j _ tr ^u' è d g' ^u' du' è hj ^t' kÀi yr' i \ qm' u' \ e_ p_ e_ ^t ^c' n¼ r' ipj r t ^c' j r j ^ ^c' dr \ ntr \ ^c) E glkj on_] t' 'kj hj ^i ` r' kntk \ _fp' ^d¼ f dc' ^c' j m] ' èf m' f' g' r tj] m' ij] d' èf h \ bdu' ` _ud Ài d hj b_ h d' i \ ` dÀ' f' óym' è mòh' ¼uj i ` 'j rk \ À' d g] ' h \ i \ _r \ b¼

H \ b d' ` èf ` n_ u' ¼ g' r À' ^d' ` n¼ r j _g' j kd' i d' òbj' ^j' u' ^uti \ n¼ ud' ' b_ t f \ _bj _i d' f \ rh duir j è ^dÀ' r d' th dnj f \ h dj m' u' pi d' \ nu rd_ h f' b m' ^c' yr' ` h d m' ò g' t ^c' _d_ #) , O, \$ Or j è r À' n' t' u' ^uti \ e_] À n' u' 6 j ^t' df n' t' n d' orf ym' k j h di d e' ` ` i ` r b d' r n¼ u' > d(] d' ` f r k g_ p_ e 6 \ è glkj on] p_ è n' u' n p' ^d' r \ b¼ . g' j i \ kj ' k j n p' r k \ \ f l R' m' ^t' n h ` è b_ t] t' h d À k m' e' i \ f n' d' j ò m' d j r t' k j b m' h' f j i n p h j r \ i d' r t À' ^u' d' r d(j' r t ^d i d_ ^c' r j f yr' u j r j ^yr' dr \ ntr' g' ^j _r \ ` ont' _i d_ m' ^d' t' è f d' '+ O, f d g' b m' h \ r \ b d' U' p r \ ` ` ` i \ kd \ À h' z k j b m' h' f ` ` i d' z n t] f d f ^c p_ i d¼ d' u' k j h j ^, r j f yr) N t] f j ` è m' r ò _t' b_ t j r h i d h j r di d _j nòm' u' n i \ _i ` b j ' k j tr di d) H p r d u' u j u p h d' ` ` ` r j f' u' r \ n t' r] À i i d' p i p j r t ^c' j r j ^yr' dr \ ntr' g' è _u' i d' . k À i (i ` ` è _u' i d' f ó m' k m' k À r \ k m' u' Or j è ^dÀ' d u i d n (h j r d_ À_ o r j ^d' f \ rh d f j h y r f d'

Fd_ t' i \ ` i \ nu' d b j _i d r t' k j b m' h' k m' h d i t' ^dÀ' d p h t n p' u' r j f \ h d k m t è _ \ e_ g_ ud' ` g' i d n h j r d' ` g' ^u' k m r _ud' ` ` \ g' k j ' k \ r p' k d m n t ^c' _i d' ^c' i d' ^u p_ e' j i d r d g' d b j ' b_ p) R' o n f ^d' ò b j ' d b j _i d' r k j tr \ h t'

r t A ^ u d ' r d j ' r t ^ d i d e ' n j f d u j m \ i d u i t ^ c ' j r j ' y r '

 dr \ ntr) K A r \ h t r ' h j n p ' r d u t h t ' g b / d h ` _ t p e h t)

 ? u d e ' n d / o f ' k j i d r \ j m \ i d h j o u t h p e ' l j b o ' r r j _ 1 / 4

 k \ g l j ' f o m b j k j _ , _ \ i \ k j u l h d f j h y n f j r t h) K j o b j (

 _ i p A o r j o ' h j i \ u \ p r \ t u ' ^ u i , p o m d / 4 \ b d p a ^ c '

 f o m t o b j k j o m \ j r \ g l . . m i d j _ r y ^ c _ j ^ u o m ^ c '

 f o g b m h y r) J n j | t ' f o m ' _ ^ t _ p e ' n d 4 i \ h \ f r t h \ g t '

 o u t o b j _ i g r t ' k j n b m h ' k j _ ^ u n i f o m b j ' n k j t r \ n d 4 j f d

 # n u i o j ^ c 1 / 2 \ A f ' d r j f \ _ j u ' r u b g 4 p i \ \ A i i d \$ o m ^ ,

 m i d j _ k d 4 p _ j n d _ h p f o g b m h y r) I d k j o m | p e '

 n r i d ' o f _ A b d b j ' n i p ' e f k m i _ o h ' \ d e k j u l h ~ i ' n i

 b o l u i \ ^ u i d r u n n o ' r k j n r i \ i p u o h ^ u b j _ j r d _ (

 ^ u g r ^ u i d e > j r d 4 e r d g u i d e k j f n o d h ^ u n d '

 p r \ g d n d n r i d j _ n i ' b j i n _ u e p _ j g b g t j ^ d f o m i

 _ j f p ^ u A d h ' k m u g o ' i k j _ u n k j A e g d r m g t ' b j) '

 t ^ d ' r t A ^ u d i \ \ n j f \ ^ c ' h j ' ` r t _ r \ ` n d 4 ^ u t h '

 ` f m o n h \ g t h ' \ g e ' g l i d h \ n u h ' i o g j ^ d r t n o k p e ^ e

 ^ u i o j k j _ ^ u n _ d a ' g ' A o r d i \) R ' k j n b m h d i \ ` o n h j (

 _ j A _ j r \ i d ' O r j e b j ' t ^ d i d ^ c j _ u d r t A ^ u d i j ' k d d '

 n j f y r ' j ^ u t h n h n d 4 k m i f j i \ n u \ g r t m i d j _ b t r \ (

 e j i ` r i d h ' m j e i n g % F \ _ b j _ i d u b j _ i d u k g i ` h '

] 1 / 4 u d n u k m t b j o r t r \ A r j | d ' r d t r j f) B r \ m i p e 1 / 4 `

 f d _ t _ j m o m ` n u m u p g o d ' O t d O r y e r j f j r i d f e p ' i d t '

 n d 4 i n j] , i d i j u n d i d ^ d) '

 r d j ' r t ^ d i d e ' n j f e m o i d a g j ' u \ f j h d h ' g f \ n i

 n o ' h ' \ g ' g ' n r i d ' i \ e g k n u \ k j g h ' p | ` u k d ^ u i d j r \ '

 r ' e f , h j ` n u u d r ` n r \) H p r d u u j u p h d ' ` j i d (

 l j A o r d e e m o u k j] d b \ ` ^ c j n j | d ' \ i d ` g l k n j | j r \ ` n d 4

 u i d e r t g ^ u t) F d _ t k m t b j o r p e n u r j | d n j f ' g i d i n j (

] d u k j ' k j n p ' k t n u i ` b j i \ k j e p ' \ g i \ e g k n u ' g i d f ' u n j (

 r j o t ' k A t r o h d ' h d ` n A r ' j _ k j r d _ i d c ^ p f n r ' '

 j _ k j r d _ i d c o p n u y r ' j _ k j r d _ i d c n j g l r j _ t d h d j (

 f r \ n r # p _ p g y r] d A f \$

Wszystko w dobrym gu cie

R ^g'i d' km'n\ u'h' 'fd_t'h'yr d' r d j' r t^di d' r j f' g' k' a i i' u' g' _g' ^d' d' d' p h t n' Uf\ _ , r t k' d' n f g i (f , e' k' j' f' d' p' h' d' p' o' ^c'] ¼ u d n u j _ ^ u p r \ A' ` k m' k' A r \ k m' u > d] d' z' t r ` f u r j r d) I \ k n r _ ¼ d' d' f j ` e' m k m' n' r' r t ^ c r \ g' ` u' g' a' r d t ^ c' r j f' y r' : n \ ` o' f' _ j] m' < r h \ f' r j f' y r' ' f' o' m' k n t b j' g' r p e' n u j] d' r _ j h p' ' g' ' u p k' A' d' d' i \ g b' r' k j' n r' i \ i' p' u z k j u \ r d i t h d' i u t h' y r' f r ` m e h d j (f' y r' ' f' o' m' h j ` n u i \] t' r'] p o g ^ ' f \ n j i d' ^ u t' k p n u ^)

Je li s dzisz, e wiesz ju , jak smakuje sok ananasowy, ponie-
wa wypile sobie troch z butelki, to przygotuj si na praw-
dziw uczt , kiedy zrobisz go sobie sam.

E r o' n j h \ o' u i t' f m h j r t' \ i \ e' b j k j r d m' c i d j r m e' k d i (f \ k j _ j] i \ ` e' f' k j i \ g i p' _ j n f g i f d B p d i ` m) I \ r ` o' n j f d u r \ n t r ' f d _ t u j] d d' d' _ k j r d _ i d' r h \ f p e' r t h d i d d)

K i j] g h' k j g b' i \ ` o' h' ' ` r d g p' g' u d i d b' t i d' f j n u j (r \ A' r h \ u' ` b j ' f m h j r ` b j ' n' _ f d b j r j f p' ' f' o' m' j o n t (h p e' h t ` u ` r d t ^ c' _ j k d r j ` j' r t ^ d i d' o' ^ c' r \ n t r) E (_ t i t' i j f' r \ n t r i t' ` e' f' d r d' n u j ` g' p _ u d k n j] j r \ A' ' g' ' r j f' u h \ m' c' r ` f' d i \ ` _ j _ \ o' f' u u r t ^ u e] t A' g' r j f' k' m' n u j (r \ i t u] p o g d' d' i d' o i ^ p _ j r i t i \ k y e' f' o' m' j o n t h p e' n i' f d _ t _ u j] d u b j ' r j] d' n h) E' g l' c j _ u d j r j f d r \ n t r i ' ` g' k m' _ ` r n t r f d h n h \ h t g j ` o' f' d h r j f p' _ u d A' i \ i \ n i j _ k t ^ c' e' j) K n t u i \ e' r d' n u j ` u i d c' a' f' a' u' d'] m h d j f r j k i d f l < i \ ` _ j _ \ o' f' n k j r j j n j] ^ u' n j r' j b y g' i d' r d' ` j' i r j] d' F p k p e' r j] d' r j f j r d' y r f ¼ u t o e' ' ` _ g' _ u r j (r d' _ j] m e' n o j f' u' n k d \ f p' d j b y r n \ ` r j] d' b j ' f j n u p e' d r t k g r ` e' . j _ ` o' e k j m r j f j r d' y r f \ e' p' i d b' t i d' r d u d r d o' A' _ u d i i ` b j) I \ r ` o e \ u h j d h d f p] f h d r h \ f j r t h d' b _ t] t h h d A' r t k d r j f u' n k d \ f p' d j b y r n \ ` g' o' `] t h b j '

r tkpÀkj i dr \ 'rh \ fpe' kj 'kijmp'] `u \ _udé dfl<g` è (gl_j òfd bj 'ijfp'_j _nuoj^c¼r d j r t^di dób j 'ijfp' uè] Å \ `di \ i \ n' n' n' utkd/dh] dp g f \ m f dbj 'df rjk` g ¼gl hj i fd'g j onth \ nu t^d _é t i \ kyeu' r d t^c udg i t^c ' r j f y r ' di d 'kj ^upèni _i `bj j f rjki `bj rh \ f p) R` mupg ò^d 'putrf \ nuf m h j r t i \ kyej rh \ f p] j b ò h 'dnj_f dh) U \ 'kj hj ^, 'rk` ^èg t^c 'pm_u` 'h j i \ `r t_j] t` r j f ur dg rj i t^c r \ ntr)

Ur tf g `è _h j r j ^ 'dkd/r \ ntr \) I d ujnuph hi d `g' `è _h j r i d hi y n r j r \ ntr' `g f d_t f j g df i j] d j f' g `dò dè`_p \ `n i n' ` `u _e ud`rd/r i d h j r i d `nkd i \ f'] r j f p À n` g m j b y n f `.. k g n j ^ u t r d ^ d `oj^c¼è] Å \ `i \ i \ n' g] h \ m c `r f d \] t_j _ \ h p i n j _ f j ^ d Q r À i d ur \ ntr `u`u` À h i \ k d m r t ^ d f \ `r j f d \ `i d u j r j ^ y r) R y r ^ u n r j b y g i d j _ t r d À h `rd/4 i r j r j) F d h i d _j (d f i `À th f `r \ Å \] r j f p À) < g `j _f _ `k d m n t m u r k n j] (r \ À h rh \ f j r d b j ' n j _ f d b j ' d f m h j r ` b j r j f p ur \ ntr' f g m i f À _ A r d /4 i n` g m j b y n f \ `è] Å \ `d r u k d \ f p : j _ m u p r d /4 p u g i d À h) U \ `g u À h `n k j n j] \ `] t_j r o m u ` j r b i d u h j r d r \ ntr] ` u f j i d ` u j ^ d è _ u i d ` d c ` d u ` j r \ g À hi d `g f j _ ò h o b j ^ u n p u h d i d À h `n k j n j] j _ t r d i d r d /4 d _ u d e p r d g d h ò d f d r \ ntr \ `è f i k]] r j f p À)

< g `c j `p r d g d h `è `r \ ntr \ `g i d i d k j] d e h j ^ t ` z p i j r t ^ c f r f À _ i d y r ` j _ t r ^ u t ^ c ` r ` g m d ` k À i i ` è ` F d _ t f j g d f ` u ` u t i \ n u k j _ b n i r \ ` r \ ntr \ ` j _ m u p i d u ` t n i t ^ d _ `é ` ` i u h t u ` _e p e ^ ` r d /4 i d c)

Nie oznacza to, e gotowane na parze warzywa nies dobre, ale „ ywe” składniki od ywcz e w formie plynnej posiadaj najwy sz zawarto enzymów.

< k j i d r \ h \ n t i \ r t ^ d i ¼ Å r j f ' h \ n u k ` r i ` `è f r] \ i (f p' ` f \ _ \ f r j k g ` o e k À i i ` e o ^ c i j g b d l j ^ d m _ j ` a ^ c

^u/4^dQ: j e b j j m \ i d h p ' _ j f o m ^ c ^ u h j i d h j b , _ j (o n ' r \ n t r \ ' f o m u e _ n) E n u ' m u k j r d h 5 i d u \ (^ u t g ' ' i d k j r d d i ' e ' r d t ^ c r \ n t r b j g r \ i t ^ c i \ k \ m ' . r f j ^ p k j o m] p e n u] A i i d ' ' \ _ i k j f \ m i d e m] j b \ o u t ' r ' j _ k j r d _ i d] A i i d ' _ g i \ n t ^ c j r b (i d h y r i d j r j ^ ' d r \ n t r \) > c j _ u d h d k j k j n p j ' g ' ' i d k j r d d i ' u k j h d \ j n p j r t ^ c i j f \ ^ c) Q r A i d n p j r ' u d g i ' r j f d i \ e \ m u d e n / o p e g t u)

U d g i ' r \ n t r \ ' u r d n e ' n p] m o i ^ e / 4 u r \ i , ^ c g r j (E g N a i i t] \ _ \ u @ = d n c ' m k j r d _ u d A ' ' ^ c g r j E g g ' z f j i ^ i o j r \ i \ n A n A ^ \ f d r k ' r d i n k j n] a f a ^ u d o f e m . : g ' i ' m d n A ^ \ p r d u d i \ r ' r A f i \ ^ c r j g l) O k A i i ' ' i ' m d n A i ^ u \ k j k n r d ' k m ^ / 4 n m ' r k A (r \ f j n t m o d i \ p f A _ i ^ u t i d r t ' e g d ' h ^ d / 4 d k A ^ \ 6 j ^ u t n u ^ u d j _ o p r \ f m r j m u r , o j] 1 / 4 k j h \ b \ r u h j ^ i d p f A _ j _ k j m j ^ g r t d u h i d e u \ r t r j f d ^ d i d i d f m d . : a g e m o r d _ j h j) U o b j o ' r u b g 4 p u \ p r \ t n l ' ' r j f d r \ n t r i ' j _ b t r \ e _ d h o , r j g / 4 r ' o m f ^ d , / (i d r ' b j k j n b n h p) I d f m o f p e d c ' _ j k y f d i d r t k n] p e n u)

> c j] t ' r j f d r \ n t r i ' ' m \ f j r \ A ' j] n t _ g t d ' g ' u r \ \ e ^ i \ a f o ' ' _ j f j i \ A ' j i ' i d n h j r d e ^ c u h d i r ' h j d h ' t ^ p ' o r k n r d A ' ' m o n ^ A h r \ b / 4 i \ A _ j r \ A h i d ' i ' m d j b y A h ' k j k n r d A h j e ' u _ r j r d ' . : g ' d o f _ \ g e] t h e ' k d i ' r ' o b _ t] t h ' h p n d A u l a f \ ' k n t ^ d h i j n] I \ n u ^ u / 4 d m \ f p e ' r r k i d g ' d o m u p r d g d h i \ (r ' o o ' f o m k j ^ u d j r j p u i \ r \ A h u i d j _ u t i ')

Dlaczego picie soków dostarcza naturalnej energii

<] t g k d e u j n u p h d ' ' _ g ^ u b j ' k d d ' r j f y r ' e m o d f ' r f p (o ^ u i ' ' h p n d t u] g l f \ k n t e n ' m d / 4 k j n ^ r j r d o n r d i d)

E_i th`u i`e d`m u d e`i`r h j`^c`A i i t`^c`k r j n`^n y r`u`^c j`
_u`^t`^c`r`g p`u f`d h`j r b i`d h d`e`m o n r`d i d`r`^c`A i d i d`
d r t`_g i d`k j f`h p`^`g j`h y r`d`^`_j f`A_i d`o n r`d i d`
r`^c`A i d i d`d r t`_g i d`u`A b j`k j f`h p`

H j i`i`r`o`_j r d`i`k r j n`^n k m`h d i t`i d j`_k j`
r d`_i d b j`e`_u i d`i`k n t`_o`k`g l j`_g`j r b i`d h p`
j m u k j u l t r`i d`r d`o b j`^`j`e`m o i d k j o u`j i`^`g`k j`_m`
e`^t`i`^e`d`e`i`r h d k j n`^n u`^c`j`_u`^t`r`O r j d h`^d g`
E`g l h`n u r`_o`g l j`^d`g`k j u r`y g`_`u`k t o h`5

,)>u f d`_t f j g`d f j`_`u p r`_A`u h`u i d`k j k j n`p i f`A`
_`e`^t`h`r d`u p b j`g r`i`b j`d k m`o`j m j`i`b j`e`_u i d`
-)>u f d`_t f j g`d f j`_`u p r`_A`u h`u i d`k j`u e`_u i d`
f d`^d r`d j b j i`:

Wszystkie pokarmy natury zostały w mniejszym lub wi-
kszym stopniu przetrawione przez ro lin i wszystkie zawiera-
j enzymy trawienne, a tym samym pozostawiaj organizmo-
wi niewiele do zrobienia.

U`o b j`o`r u b`g`p`h j`n`u`e`_`o`g`k j h`m`^u`^d`u`
^c`^n`i`d i d`j`u d`n u`^u`p`A`r d`k d`^t`^g`u`g`_p`h`d f`
h`f`r j i p`k m`i d r d`>d`j`z f`m d`t r i y r`f`u i d`h`u`_`t r i`
k j r d`_u d`g l b p d`^`g k`m j`R`m j`r d`_u d`i`f d`_t j`j`
e`n u i r d`_i`i`q r j r`i t h`e`_u i d h`_j`o b j`m j`k i d`i`_`u`
m u k j o h`u r t k d n i`g`r`^g`i d`k m`i j`r d u r d`_j`z f`m d`t`
r i y r`f`^g`m`u`e`u`k`_`n u r`k d`^u`f`h`>`c j`h j`_`j`n h d`
g`k m`m`e`^j`^g`o f`i`k n r`_`u`f d`_t`i`k`^c`n u i r d`r t`
k`A`d`^u`h`d d j`_k`A`r`n u f`g`u`i`f`_`j`r b i`d h`k j`k r j m p`
i d`h`i`i`^o`g`_`i`r h d`j`t r`o h`n h`t h`^u`r d`p o n t h`t`
r`_`>d`r`m o i d`k m`j`p`_u`i d`d`f`o r i j`^d`

<|t j r b i`d h`h y b`k m`i j`d`d`b y n`i`r`k y`A`h`m`r`b j`
z e`_u i d`f r`e`f d`k n t`_o`k`g l j`j m u k j u l t`r d`_j`_`

k_fyr' f'ómnd/ai dbj 'or j m\ ..kj om]pè ``i `rhd\p j`
`i `rhd<|t'hýbAr tfji \ `rj è `u\ `i d'hprdi \kdm`
kj ùhtf\ `r ntrfd `z_ud`f'f'óm'n\ `u\ ¼i ` `j pfj (
`u`i d`òekm^t)Uòbj r ubg`4pr ujf' n^c`d r d_j hj`
èfj `kdmnù `d, `r `j_`nòr f¼..`òh `rkjnj] `h `r nù`gd
mp^c`Éut`u`i t`#kj ùj `__t^c`i dh Snyr i d `prèè)?jkdri`
r ò_tj rbi dh hj ` `r tfj ntrò `r ntrfd `rj è `ùj]t`
j `kj m`u`i d`nj]d`u`h`n\ ` `i \`pjr `i `bj` `^u`h`g` kj (
u\`r`d`i `bj` `r`j`_t`kj f`rh`p`f'óm`nd`/ai `b`j`h`_`u`d`>`^`
k`j`n`^`n`i`ò`r`d`i`d`r`^`c`À`i`d`i`d`r`_`g`i`d`h`j` ` `om` \ `bj` (
`ud`t``i`d`h`d`n`j`^` ` `i`r` `ò`g`ò)R`m`^`tr`d`j` ^`d`k`j`n`^`n`i`
ò`i`r`r`d`g`k`m`k`_`f`^`c`i`d`_`t`r`k`^`d`i`d`u`^`c`j`_`u`d`

Jeste my pełni gówna – dosłownie!

Km`r`ý`_`è`g`h`r`_`t`h` \ ` `p`bj` `j`f`j`^`_`u`dr`d`4`p`h` `ò`yr`
d`j`n`ò`^`u`k`j`è`f`g`r` `i`t`u`h`t`g`j`r`^`^`d`t`^`c`r`j`n`_`u`è`^`c`
k`j`f`_`h`ý`r)I`r` `ò`k` \`om` ^`i` \ `u`_`e`d`d`^`d`4`f`j`è`m`_`j`e` `g`
u`f`n`ò`r`d`f`d`n`j`i`f`u`_`e`p`è`n`d`r`è`g`d`^`d`i`f`d`h`d`b`p`
]`th)Q`r`^`i`d`r`j`r`t`^`c`z`f`d`n`j`i`f`^`c`f`u`_`e`p`è`n`d`_`o`p`_`
i` ` `j` `m`ò`r`d`i`d` `m`n`u`f`d`k`j`f`_`h`ý`r` `f'óm`è`_`g`h`_`t`_`i`d`
h`d`n`j`^` ` `i`r` `ò`g`ò`ò`h`p`)

E`g`l`j`_`u`d`i`d`è`_`nu`_`i` \`p`j`r` `i` ` `è`_`u`i`d`'O`r`ý`e`j`m`
b`i`d`h`i`d`u`r`nù`k`j`om`É`nj`]d`u`i`d`h`k`j`m`_`u`d`r` `r`^`^`d`t`
r`k`j`n`j]`r`n`f`p`ò`f`^`u`b`j`r`è`g`d`^`u`h`g`k`j`j`n`ò`è`i`d`m`ò`r`d`i` ` `
m`n`u`f`d`R`m`^`tr`d`j` ^`d`r`d`è`j`n`j]`k`m`u`g`ò`ò`f`]`m`j`k`j` (
u`k`^`c`^`^`r`j`è`j`m`i`d`h`_`t` ` `r` `d`c`j`f`m`i`d`t`h`j`b`_`u`_`e`j` (
r` \ `r`d`i` `b`j`h`_`_`u`j`i` `j`_`k`_`f`d`f'óm`u`^`u`n`h`p`g`b`^`m`
i`d`i`p`d`k`m`g`i`^`_`j` ^`d`i`f`u`h`i`d`e`u`e`^`p`i` `g`n`i`n`j`f` ^`d`
nù`^`p`^`i`ò`h` `ò`yr`_`j`u`è`g`_`r`d`f`d`p`h`g`h` `ò`yr`)<`r`d`i`
^`u`n`h`d`r`t`p`^`è`h`j` ` `r`t`b`g`_` `ò`f` `è`f`]`t`h`_`t`k`j`j`r`_`g`l`
k`m`k`^`c` \ ` `h`p`u`k`m`u`j`ò`ý`n`j` `m`_`i`d`t`h`d`è`r`f`d`k`j`g`f`l`



Jason Vale – znany jako „Mistrz soków”, mówca motywacyjny, trener zdrowego stylu życia, a także autor bestsellerów z dziedziny sokoterapii. Jego książki sprzedały się w milionowych nakładach na całym świecie i zostały przetłumaczone na wiele języków. Opracowuje plany żywieniowe dla gwiazd kina, telewizji i modelingu.

**Dzięki poradom zawartym w tej książce
zrzucono już miliony kilogramów.**

**Autor zainspiruje również Ciebie swoim pozytywnym podejściem
i przepisami na smaczne potrawy.**

W tej niezwykle motywującej książce, bestsellerowy Autor rozprawia się ze wszystkimi typowymi wymówkami, które sami sobie wymyślamy jako usprawiedliwienie, dlaczego nie możemy być szczupli i zdrowi. Opracował on skuteczny, 14-dniowy program turbozdrowie, który gwarantuje Ci zrzucenie od 3 do 6 kilogramów w przeciągu 2 tygodni. Ponadto pozwala, aby Twoje ciało nabrało wymarzonych kształtów oraz zapewnia pozytywne zmiany w wyglądzie skóry i włosów. Gwarantuje zwiększenie poziomu energii i zmianę Twojego nastawienia do jedzenia oraz ćwiczeń.

KONIEC WYMÓWEK, POCZĄTEK ZMIAN.

Patroni:



mowimyjak.pl

DOLCEVITA
celebruujemy życie

**ŚWIAT
NA DŁONI**



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-82-2



9 788364 127882