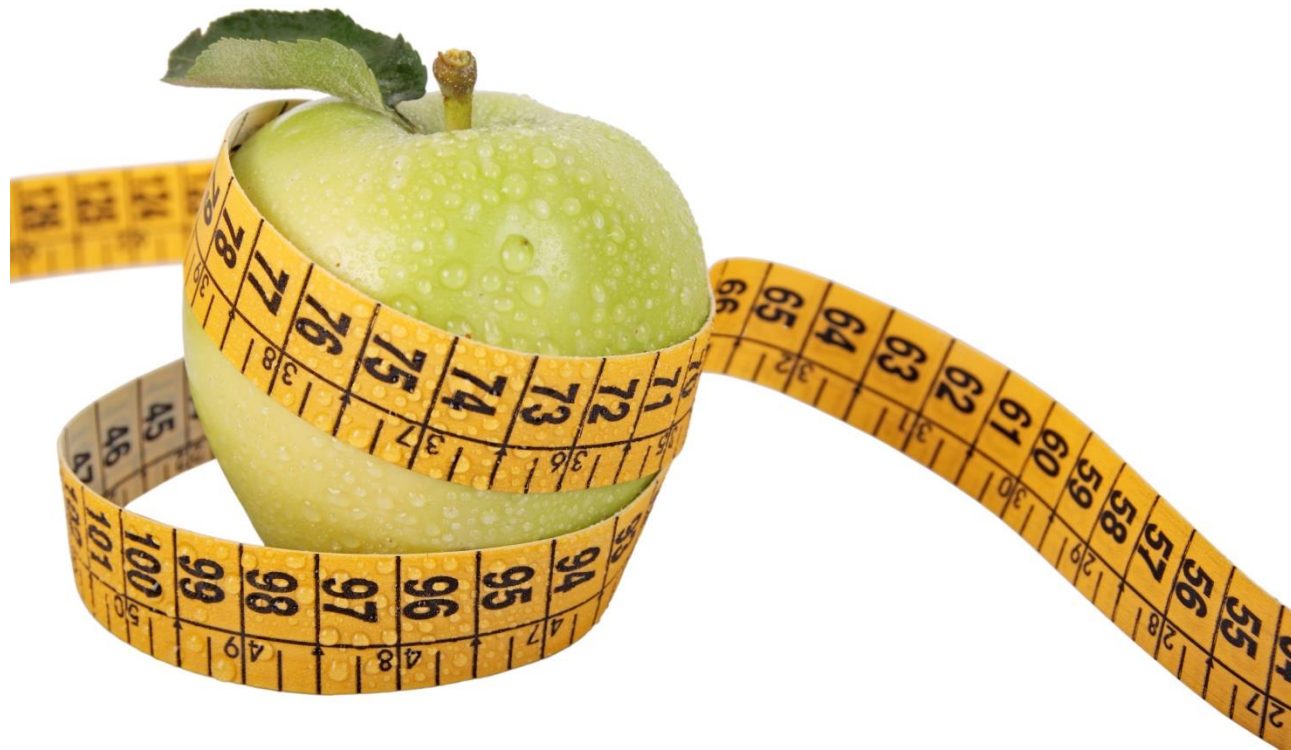


Zadovoljna od Znotraj, Privlačna na Zunaj

Kam se vam nabira maščoba



Zabuhel obraz

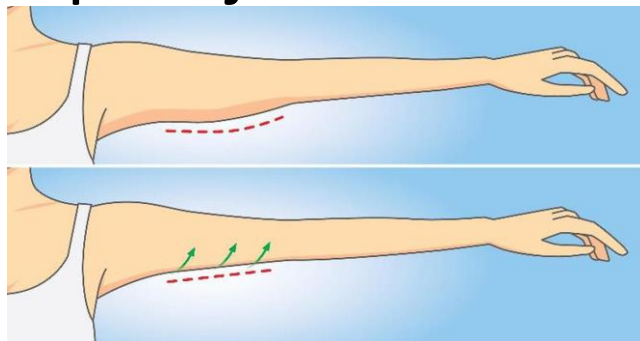
- Zadrževanje vode v telesu.
- Pogost spremljevalec nabiranja maščob na obrazu je alkohol, saj ta dehidrira
- Pomanjkanje kalija – peteršiljavi smutiji



Nadlahti

Kaže na zastajanje strupov v telesu, ki so posledica uživanja hrane in pijače iz plastične embalaže.

Začnite z **razstrupljanjem** in se izogibajte pogrevanju jedi iz plastične embalaže. Razstrupljanje lahko pospešite z znojenjem in pitjem zeliščnih čajev iz **kopriv, korenin regrata in zlate rozge**, poleg pa uživajte kalcij in magnezij, ki pomagata pri tem, da strupi hitreje zapustijo telo.



Maščobne obloge na hrbtu

- Oteženo **prebavljanje ogljikovih hidratov**
- Presnovni vitamini in minerali so vitamin C, vitamini skupine B in magnezij.



Maščoba na trebuhu

Preveč stresa – stresna maščoba – kronični stres

Pomanjkanje hormona DHEA

- Pomanjkanje vitamina C
- Pomanjkanje omega 3
- Pomanjkanje beljakovin



Jahalna stegna

Maščoba na stegnih je pogosto skladišče strupov in kaže na slabo delovanje limfnega sistema.

Čaji:

- kamilica,
- kopriva,
- zeleni čaj,
- cambogia, ki spada med najboljše naravne zaviralce apetita in med najboljše naravne »fat burner-je« – garcinia cambogia poveča tvorbo toplote (termogeneza) ter s tem poveča porabo zaužitih kalorij in porabo že uskladiščene maščobe,
- ginseng,
- pekoča paprika.



Močna meča



- premalo počitka,
- nespečnost,
- pomanjkanje vitamina B in
- preveč soli v hrani –
pomanjkanje kalija