

Zioba dla figury

Zdrumawiec pospolity – ziele dziurawca przyspiesza przemianę materii, reguluje zaburzenia trawienne oraz dolegliwości żołądka i jelit. **Kozłek lekarski** – korzeń kozłka reguluje pracę żołądka i jelit, usuwając nadmierne dolegliwości. **Dzika róża** – owoce dzikiej róży mają działanie moczopędne, wzmacniają odporność organizmu. **Perz właściwy** – kłącze perzu działa moczopędnie i odwadniająco, oczyszcza też organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii.

O tym, że otyłość jest nie tylko nieestetyczna, ale i szkodzi zdrowiu, wiemy oczywiście wszyscy. Gorzej, gdy przychodzi samemu zrzucić parę kilo... Ale może razem, wspólnymi siłami pojedziemy łatwiej? Kilka osób z naszej redakcji odważnie się podjęło to wyzwanie. Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.
Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.
Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.

Zapraszamy do wspólnego chudnięcia

Razem z naszą, pierwszą stroną o odchudzaniu, otwieramy nasz „U – waga Klub”. Waga – bo ją wspólnie będziemy zrzucać, uwaga – bo na traceniu kilogramów zamierzamy się koncentrować.

O tym, że otyłość jest nie tylko nieestetyczna, ale i szkodzi zdrowiu, wiemy oczywiście wszyscy. Gorzej, gdy przychodzi samemu zrzucić parę kilo... Ale może razem, wspólnymi siłami pojedziemy łatwiej? Kilka osób z naszej redakcji odważnie się podjęło to wyzwanie. Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.

Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.
Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.

Jeżeli nasz Klub zyska przychylną przyjęcie, nie przestaniemy...

my jedynie na pisaniu, planujemy cyki spotkań z naukowcami, lekarzami, dietetykami, którzy odpowiadzą na wszystkie pytania. Zapraszamy więc do współpracy. Czekamy na listy od tych, którym już udało się schudnąć (ich doświadczenia są bardzo cenne), mile widziane zdjęcia przed i po kuracji, a także od Czytelników, którzy zadadzą nam pytanie. Jeśli chcesz zrzucić kilka kilogramów, co sobie najbardziej interesujący list nagrodzimy upominkiem „Gazety Poznańskiej”.

Nasz adres: „Gazeta Poznańska”, ul. Grunwaldzka 19, 60 – 782 Poznań, z dopiskiem „U – waga Klub”.

Po terapii odkwaszającej organizm lekarza straciła ponad 30 kg!

Chudnięcie to skutek uboczny

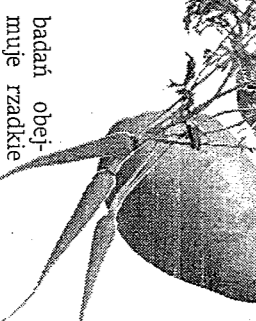


Mistrzynie i uczennice – od lewej Jadwiga Skorzyna, Anna Kremnicka, dr Renata Collier, Anna Bening – Wojska, dr Beata Gawrońska (w trakcie terapii odkwaszającej, obok – już po).

Zyskują energię i blysk w oku. Piękno ciała pochodzi z jego wnętrza, dostojność. Terapii odkwaszającej poddała się także dr Beata Gawrońska. Dziś trudno uwierzyć, że jeszcze niedawno miała o 33 kilogramy więcej.

Terapia odkwaszająca

Kuracja trwa najdłużej 21 dni. Rozpoczyna się od badania u lekarza, a następnie u doktora Beaty. Jest bardzo wszechstronne, opiera się o dietę, ćwiczenia, masaż, dardowych...



Po odkwaszeniu organizmu badane inaczej wyglądają – dodaje Anna Bening – Wojska – Spadają zbędne kilogramy, poprawiają się cera i włosy.

ży dalszy przebieg terapii. Przez cały czas też pacjentki pozostają pod jej opieką. Podstawą odkwaszenia jest odpowiednia dieta zasadowa, o tym jakie daje rezultaty każdy może przekonać się sam, robiąc w domu przy pomocy papierków lakmusowych odpowiednie badania moczu.

Niezależnym dopełnieniem są masaż odkwaszający (7 godzin kuracji), zabiegi na ciele (3), zapobiegające odkadaniu się złogów twierdzenia chrognimastyczne, automasaż brzucha i nóg, delikatne oczyszczanie jelit (sól gorzka), zabiegi odtoksykujące skórę, kąpiele w soli z Morza Martwego, basen, sauna.

Najważniejsza dieta

Ponieważ zakwaszamy się przez jedzenie, właśnie ono, czyli odpowiednia dieta, jest podstawą terapii – mówi odpowiedzialna za tę część kuracji Anna Kremnicka. Czym więc zakwaszamy nasze organizmy? Nadmiernym spożywaniem mięsa i przetworów z mleka krowiego, słodkimi konserwującymi (im dłuższy termin ważności, do

Dieta łatwa i prosta 200 kalorii w prezencie

Najwięcej zwiastunków ma chyba dieta 1000 kalorii. Jeśli jest urozmaicona, dostarcza organizmowi wszystkich, niezbędnych składników, zaliczając ją także lekarze. Chudnie się około kilograma tygodniowo (na początku więcej). My proponujemy 200 kalorii więcej. Kilogramy wówczas spadają będą nieco wolniej, ale to nic nie szkodzi. Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.
Co będzie? Jak się czują? Jakimś cudem udało się osiągnąć sukces? Zapraszamy do naszego „U – waga Klubu”.

1200 kalorii

I śniadanie: 2 średnie kromki chleba żytniego z soją i siemienkiem, 2 plasterki ryżeczki miazgany, 50 g wędzonego dorsza, sałatka z pomidora i ogórka (po 50 g), herbata bez cukru.

II śniadanie:

1 opakowanie sera homogenizowanego. **Obiad:** zupa pieczarkowa (50 g pieczarek, 50 g włościszyn, łyżeczka oliwy z oliwek), 100 g pieczonego z ziołami w folii, 100 g gotowanego ziemniaków, mała główka sałaty z wyśmienitą oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, niegazowana woda mineralna.

Podwieczorek:

szklanka mleka (1,5 % tłuszczu), owoce sezonowe (100 g np. jabłko). **Kolacja:** sałatka z pomidorów (150 g), 2 kęsą kruszyna (40 g), sernik chudek (2 plasterki), 1 mała cebula z sosem (4 g oliwy z oliwek, 10 g soku z cytryny), herbata bez cukru.

Przy takiej diecie z pewnością, nikt nie będzie głodny, a kilogramy, tak ulega spadek. Jeśli więc się decydujesz – czekamy na zgłoszenie do naszego „U – waga Klubu”.

Co jest zasadowe a co kwasowe? – kwasy

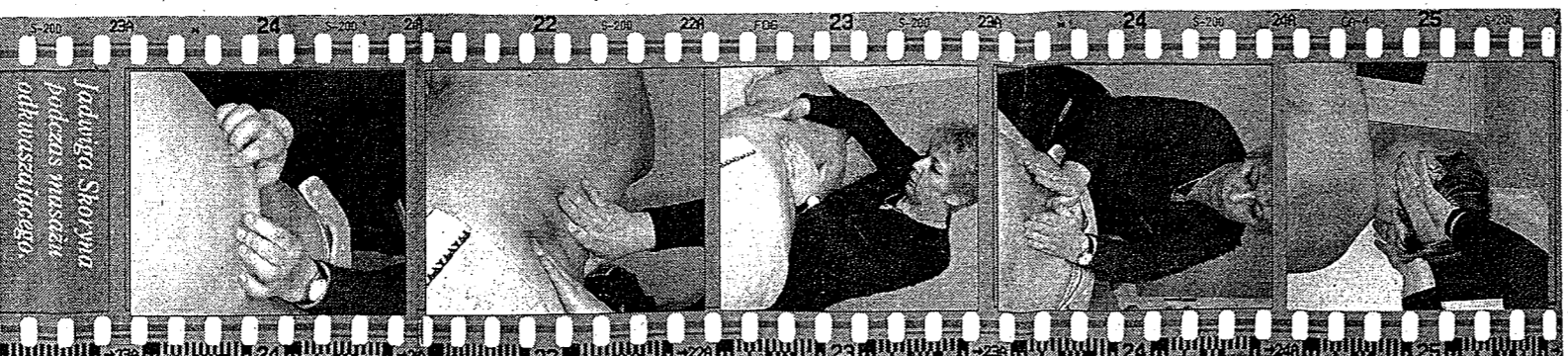
Figi suszone	+ 100
Morele suszone	+ 60
Szpinak	+ 27
Mandarynki	+ 20
Biała fasola	+ 12
Por	+ 11
Marchew	+ 10
Ziemniaki	+ 7
Salata	+ 7
Kalafior	+ 5
Jogurt naturalny	+ 3
Ser Camembert	- 5
Dorsz	- 5
Wątróbka	- 8
Płatki owsiane	- 10
Makarony	- 11
Chleb z pszenicy	- 11
Węprzowina	- 12
Twaróg	- 17
Wolowina	- 38

Produkty mocno zakwaszające:

piwo, węgielny, cukier, kawa, napoje gazowane, czekolada

wiązanie na składnikach zasadowych. Później trzeba pamiętać, aby to właśnie one dominowały w jadłospisach.

Jako jedyną w Polsce mamy certyfikaty upoważniające nas do przeprowadzania terapii odkwaszającej – mówi Jadwiga Skorzyna – Działam od roku, odkwaszyliśmy już ponad 50 osób. Zamierzamy też wyjść poza gabinety i terapię przeprowadzać na turnusach wczasowych, szukamy własnie odpowiedniego miejsca.



Jadwiga Skorzyna podczas masażu odkwaszającego.

Informacje

o terapii odkwaszającej:

Studio Styl
tel. 61 826 72 21
tel. kom. 0 – 501 064 420,
0 – 501 019 106

Teksty: Kamilla PLACKO-WOZIŃSKA Lidia ZARZEWSKA Zdjęcia: A. Stozda, Archiwum