ŻYCIE. DIETA. HDL, HDL. DEPRESJA, STRES. ALERGIA.

Autor: DianaTKACZ - 2012/09/04 14:56

_____

_____

_____

ODCHUDZANIE, WYŁĄCZNIE JAKO: ŻYWIENIE RACJONALNE. □□□□□

60.TEMAT.
MOTTO: MASA, SIŁA, JAKO SUBSTANCJA ORAZ TREŚCI LOGICZNE TJ. ODŻYWIANIE ZDROWE I ROZSĄDNE. :lol: *****

ZAWSZE W ŻYWIENIU NALEŻY PAMIĘTAĆ O KILKU REGUŁACH ODŻYWIANIA CZŁOWIEKA:

Tzw. niezmiennych. Wyniki badań, w laboratoriach np. na oddziałach szpitalnych, czy w przychodniach zdrowia, wykazały bardzo duże podobieństwo między ludźmi 15 a 75 letnimi. Wynika z tych badań jednoznacznie, że różne osoby, a raczej Ich organizmy, reagują na pokarm niemal identycznie, ponieważ liczy się zawsze skład pierwiastkowy produktu zjedzonego przez człowieka, wobec którego, poszczególne narządy wykonują wyuczone przez miliony lat reakcje, długim procesem o nazwie: życie organizmów żywych na planecie Ziemia.

Dlatego też, w diecie racjonalnej należy wybierać pożywienie sklasyfikowane wg tabel tzw. INDEKS ŻYWIENIOWY TJ. IŻ PRODUKTU.

1. ENERGIA:
To głównie, jako podstawa CHLEB TYPU KR-IRL. IŻ=2,6%. Wiem, że to problem, że się go nie kupi, że trzeba samemu, ale dla pana piekarza toksyczna mąka ma znaczenie, natomiast Twoje zdrowie, dla pana piekarza znaczenia nie ma. Dlatego musisz koniecznie sam. Tylko bez miodu, bez rodzynek, bo sprzyjają otyłości i cukrzycy typu 2. Wyłącznie wg oryginalnego przepisu ze strony internetowej;
Skrót adresu strony w Internecie: INSTYTUTIRL.
ADRES: http://www.instytutirl.com.pl/

2. MIĘSA:
Wyłącznie chude tj. wołowina, cielęcina, chudy drób bez skóry, cała dziczyzna.

3. RYBY:
Chude i tłuste, ale tłuste to tylko te dzikie, hodowlane wykluczone.

4. OWOCE MORZA:
Tylko dzikie, bez octu, bez żadnych dziwnych zalew i sosów.

5. OWOCE:
Zdecydowanie wszystkie, jakie znamy.

6. WARZYWA:
Wszystkie świeże, gotowane, pieczone i smażone, ale jeśli smażone to wyłącznie na kroplach oleju i wodzie, ponieważ chłoną tłuszcz. GLUKOZA NATURALNA; to ryż, wszystkie kasze, owoce, warzywa. Logika myślenia, postęp, spokój.

7. NABIAŁ:
Cały i wszystkie przetwory nabiałowe: wykluczony.
Mleko krowie na planecie Ziemia jest dla cielaka, a nie dla człowieka. Koncentracja składników, to

oczywiste tycie człowieka, wyroby w markecie dodatkowe toksyny. Takich wyrobów cielakowi bym nie dał z szacunku dla zdrowia przyszłej krowy. Cielak staje się krową 12 razy szybciej, niż noworodek dorosłym człowiekiem. Jeśli babcia pod lasem hoduje krowę, karmi ją wyłącznie trawą, w zimie sianem i suszonymi burakami, to wtedy od takiej zdrowej krowy, mleko jedynie powoduje otyłość u ludzi, ze względu na koncentrację składników (nadmierne spożycie). Mleko w marketach oraz np. jogurty z proszku, albo żółty ser 45% tłuszczu o długim terminie przydatności do spożycia, to już inny problem. P. S. Najwięcej wapnia jest w szprotkach np. wędzone 1400 j. m., mleko tylko 120 j. m., jogurty 120-170 j. m.

7a. JAJA:
Wszystkie jaja np. kurze, przepiórcze są dozwolone.
Kurczaki nawet małe żywią się wyłącznie trawą, jak dobra gospodyni o nie dba, to również suchymi ziarnami zbóż, no i niekiedy kurczak dzióbnie robaka. To wszystko. Dla ludzi, którzy spożywają jaja kurze problem stanowi jedynie duża ilość tłuszczu, ale to w przypadku, gdy kury są karmione resztkami z pańskiego stołu i spożywają WYSOKIE WĘGLOWODANY z chleba oraz ciast, czyli chodzi o mąkę. Trzustka u kur działa podobnie jak u człowieka. Jaja zakupione w markecie; to ocenę zostawiam jednak bez komentarza.

8. WĘDLINY:
Wszystkie muszą być wykluczone. Dobra masarnia z 30 dkg mięsa, wykonuje 100 dkg wyrobu finalnego o nazwie smaczna kiełbasa, lub mówią chuda szynka. Resztę ponad te 30 dkg to azotany, azotyny, fosforany, i cała paleta polepszaczy smaku, zapachu, barwniki itd. To zwykły przekręt i dramat. Jeśli jest inaczej, to dlaczego stację telewizyjną nie wpuszczono do 9 z 10 masarni, które ta TV chciała pokazać. Pokazała tylko tą jedną, przygotowaną do pokazania w TV, i wyglądał ten zakład jakby tam nie było produkcji. Zwyczajnie szkoda słów, po prostu omiń.

9. MĄKA:
Każda mąka np. pszenna, żytnia, odmiana pszenicy tzw. orkiszowa i inne to: GLUKOZA NIENATURALNA, wykluczamy. Stymuluje otyłość oraz cukrzycę typu 2, wzdęcia i zaparcia mamy gwarantowane. Są to tzw. WYSOKIE WĘGLOWODANY TJ. OD 26.01% WZROSTU.

10. CUKIER:
Spożywczy, biały i brązowy. Wykluczamy. Otyłość, cukrzyca typu 2. GLUKOZA NIENATURALNA; to mąka i cukier. Irracjonalne zachowania, częsta zmiana nastroju, nerwowość.

11. NAPOJE:
Kawa ekspres lub rozpuszczalna kofeinowa, herbata czarna, zielona, czerwona, soki świeże owocowe, warzywne to tak. Herbaty smakowe wykluczone, karton oczywiście również wykluczony. Alkohol dozwolony to: wina wytrawne i półwytrawne, białe i czerwone, każde piwo jasne, lecz uwaga woda schodzi do 24 godzin po piwku, oraz wódki wyłącznie białe.

12. PRZYGOTOWANIE DO SPOŻYCIA:
Gotowanie w wodzie; tak. Gotowanie na parze; tak. Pieczenie wg uznania; tak. Smażenie na patelni; tak. Jest tylko warunek podstawowy: smażymy zawsze na kroplach oleju i wodzie, przyprawy to sól kamienna, morska, pieprz, sucha papryka. Olej z pestek winogron, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, taka kolejność użycia, oczywiście do wyboru i smaku. Dokładniej przeczytasz w książce, naukowego INSTYTUTU IRL KRAKÓW. Książkę tą czytałem, ja się nią zachwycam, i w moim życiu jest na drugim miejscu, zaraz za elementarzem, a przed literaturą w oparciu o którą moja praca doktorska stała się faktem; warto po prostu zwyczajny niezbędnik.

PUENTA:
Z tej klasy tytularnym Profesorem się nie dyskutuje, należy wyłącznie się w Jego wykład wsłuchać. Tym

profesorem jest; Przyroda planety Ziemia.

WYSTARCZY ZAPOZNAĆ SIĘ Z TREŚCIĄ PUBLIKACJI;
Książka, pt. PORADNIK ŻYWIENIOWY CZŁOWIEKA W XXI WIEKU. B) *****
Znajdują się w niej unikatowe tabele żywieniowe tzw. INDEKS ŻYWIENIOWY TJ. IŻ PRODUKTU. NISKIE WĘGLOWODANY, to np. banany, buraki, kasza, ryż, winogrona, ziemniaki. Publikacja zawiera pełną klasyfikację dostępnych w handlu artykułów spożywczych, tj. ponad 200 pozycji. Wybieramy pożywienie tzw. zalecane i dozwolone.

WYKLUCZAMY PRODUKTY TZW. ZAKAZANE:
Zaczynamy wtedy dopiero, opanowywać i odchudzać nasz organizm. W rozdziale NR 35, zamieszczono kompendium wiedzy nt: afrodyzjaki, seks, hormony, testosteron.

KOD 7 TJ. BIAŁKA, TŁUSZCZE, WĘGLOWODANY, WITAMINY, SKŁADNIKI MINERALNE, BŁONNIK, WODA:
Wymienione substancje są niezbędne do tego, by nasz organizm funkcjonował prawidłowo, komórki odpowiednio się tworzyły i regenerowały, w przeciwnym bowiem razie nowo powstające, są coraz gorszej jakości, w wyniku czego dochodzi najpierw do dolegliwości, następnie do rozlicznych chorób, szybkiej starości, aż w końcu do przedwczesnej śmierci. Długość życia komórek jest zróżnicowana np. leukocyty (białe krwinki) żyją około 10 dni, niektóre kubki smakowe na języku tylko kilka godzin, komórki mięśni kilka miesięcy, a komórki kości żyją aż 7-8 lat. W naszym organizmie następuje ciągły proces odnawiania się, czyli odbudowy. Aby mógł on przebiegać racjonalnie, musi być dostarczony materiał do budowy tychże komórek. Materiałem są oczywiście związki pokarmowe i składniki odżywcze, pozyskiwane przez nasz organizm wraz ze zjadanym pożywieniem.

CHLEB TYPU KR-IRL, JEST W CHWILI OBECNEJ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYM PRODUKTEM ŻYWIENIOWYM DLA CZŁOWIEKA NA PLANECIE ZIEMIA:
80% Energii (niskie węglowodany), antyotyłościowy (bardzo syci), antycukrzycowy (poziom cukru do 26% wzrostu). W całych swoich dziejach ludzkość (7 mld), nie stworzyła dotąd tak wartościowego i biologicznie wzorcowego produktu żywieniowego.

W ODŻYWIANIU PODSTAWOWYM ZAŁOŻENIEM JEST TO CO JEMY, A NIE O KTÓREJ GODZINIE I W JAKICH PORCJACH:
Organizm zakodowany jest genetycznie tak, aby oddziaływać na spożyty produkt żywnościowy adekwatnie co do składu tego produktu i wobec którego poszczególne narządy organizmu wykonują; zaprogramowane ewolucyjnym życiem na Ziemi reakcje (wyuczone przez miliony lat). Nieistotnym czynnikiem jest godzina, a pomniejszym ilość spożywanego pokarmu: liczy się zawsze skład pierwiastkowy „produktu” zjedzonego przez człowieka. Wszystkie czynniki inne niż skład mają znaczenia drugorzędne i można je nawet wstępnie pominąć. P. S. Pora spożywania posiłków nie jest istotna, a ich objętość powinna być uzależniona od indywidualnych potrzeb organizmu.

KONKLUZJA FINALNA:
Ilość żywności należy bezwzględnie dostosować do trybu życia, czyli zapotrzebowania energetycznego własnego organizmu. Najistotniejszym stabilizatorem wyrównywania braków energii u człowieka jest bez wątpienia tzw. CHLEB TYPU KR-IRL. Wskazana jest także zasadotwórcza cytryna ok. 2,5-4 sztuk / 24h. Sok z cytryny neutralizuje kwasowość soków trawiennych pustego żołądka zmniejszając łaknienie.

R E F L E K S J A:
INDEKS ŻYWIENIOWY, a; INDEKS GLIKEMICZNY, to dwa różne spojrzenia na realia przyrodnicze. IŻ; to identyfikacja ewolucyjnych dokonań przyrody, czyli sfera faktów. IG; to wirtualne poglądy, dezinformacja, obłuda i biznes.

ORGANIZM CZŁOWIEKA BUDUJE NOWE KOMÓRKI W OPARCIU O SKŁADNIKI I ZWIĄZKI POKARMOWE:
Dostarczane mu wraz ze zjadanym pożywieniem. Jemy pokarmy tzw. śmieciowe, to komórki mamy w złym gatunku; Wynik: częste dolegliwości, choroby, niesprawny układ immunologiczny, również krótkie życie. Gdy natomiast spożywamy produkty biologicznie prawidłowe, wynik jest następujący: realizujemy konstruktywnie, długi cykl życia bez większych dolegliwości i chorób.

WYBÓR NALEŻY DO NASZEGO MÓZGU, KTÓRY GDY JEST ODŻYWIONY GLUKOZĄ NATURALNĄ:
Czyli tzw. NISKIMI WĘGLOWODANAMI TJ. DO 26% WZROSTU; to podejmuje trafne decyzje w tej realnie istniejącej dla rozumnego człowieka: rzeczywistości.

INSTYTUT naukowo-badawczy im. Prof. Ryszarda Lorenca w Krakowie. Dr inż. Jarosław MICHAŁ, telefon: 12 353 18 75, telefon/fax: 12 358 77 30. Info: INSTYTUT IRL KRAKÓW (Pn.-Pt. 10:00-17:00).

ARTYKUŁ JEST OCZYWIŚCIE DO WOLNEGO WYKORZYSTANIA:
Proszę tylko zauważyć, że treści w tym artykule stanowią identyfikację zjawisk, które są wyewoluowane przez przyrodę, i każdy może sobie prawdy te potwierdzić. Wartość stanowią wyniki badań laboratoryjnych, a nie puste ciągle powtarzane frazesy, nieprawdy biologiczne, czyli zwyczajnie pospolite kłamstwa. Chodzi też o to, że stale mówimy o rozszerzaniu się chorób tzw. plaga otyłości oraz plaga cukrzycy typu 2, jako o chorobach cywilizacyjnych.

DLA NAS TJ. IRL KRAKÓW, OKREŚLENIE CYWILIZACJA WIĄŻE SIĘ Z PODAWANIEM LUDZIOM WIEDZY, PRAWDZIWEJ I JASNEJ:
Oraz łatwej do potwierdzenia. Dopiero wtedy mówimy o cywilizacji, jako o pojęciu, bo samo słowo powtarzane wielokrotnie bez merytorycznych wyjaśnień nic nie uszczegóławia, a raczej utrudnia precyzyjną i logiczną ocenę prawd biologicznych.

MOTTO:
Mądrość człowieka polega na respektowaniu dokonań przyrody i nie zmienianiu jej zasad. Moją intencją jest przekazać tę wiedzę, ponieważ swoje własne życie realizujemy tu i teraz. Autorem przedstawionego artykułu jest; Dr inż. Jarosław MICHAŁ, konsultant INSTYTUTU IRL KRAKÓW.

Powyższe treści dzięki uprzejmości autora, zamieścił/a: jw. :) *****
P. S. Od siebie tylko dodam, że te proste zasady zwyczajnie działają. Polecam i pozdrawiam Wszystkich, zwłaszcza Tych z nadwagą.

60.TEMAT.
ENGLISH VERSION: http://www.instytutirl.com.pl/index9.php

Biologia, medycyna.

==========

CUKRZYCA TYPU 2, OBNIŻYĆ POZIOM CUKRU, DIABETYK.
Autor: DianaTKACZ - 2012/09/04 14:58

---

1. ES.+ 1. GJ-K.+ 2. GJ-K. +2. ES. 2011/2013. *****

Odchudzanie z facebookiem tzw. grupa otwarta (DOKŁADNY CYTAT). □□□□□

1. Ewa Somrowska.

W swoim życiu przeszłam tyle diet, że nie sposób zliczyć na palcach. Począwszy od 3 dniówek, a skończywszy na 6 tygodniowym głodzeniu się. Efektem na dzień dzisiejszy jest, a raczej była spora nadwaga i początki cukrzycy.

Zdeterminowana swoim wyglądem i samopoczuciem zaczęłam przeszukiwać internet w nadziei, że teraz coś znajdę. Coś , co pomoże wygrać mi ze swoimi słabościami.....! I znalazłam.

Indeks Żywieniowy. Instytut IRL Kraków, który stał się dla mnie wybawicielem. Nie będę tu opisywała szczegółów. Każdy może znaleźć informacje w internecie lub kupić książkę (bardzo pomocna).

Instytut propaguje jedzenie chleba KR-IRL, wspaniała receptura. Na długie godziny pozostaję syta. Jest smaczny. Nie wymaga dużego nakładu finansowego. Moj trzyletni wnuk zajada ten chlebek ze smakiem !!

Poza tym sposób żywienia polega na tym, by jeść kasze, owoce, warzywa.
Odrzucić należy cukier i mąkę. (www.instytutirl.com.pl)

Ktoś zaraz krzyknie-mąkę?! Jak to? mam nie jeść nic co zawiera make? Ano tak. I uwierzcie mi-nawet nie pomyślicie o tych wszystkich rzeczach zawierających mąkę i cukier!!! Mija mi właśnie 2-gi tydzień żywienia wg Indeksu żywieniowego. Cukier już na normalnym poziomie. Schudłam już. Energia mnie rozpiera. Przemierzam codziennie 5 km szybkim krokiem.

Wcześniej podczas schylania się bolał mnie krzyż. Teraz nic mnie nie boli. Naprawdę jestem ciekawa jak będę się czuła po paru miesiącach takiego żywienia, skoro już po 2-ch tygodniach mogłabym góry przenosić!

Pozdrawiam 28 czerwca 2011 o 10:20/Actual./2013-2023.

Odchudzanie z facebookiem tzw. grupa otwarta (DOKŁADNY CYTAT). □□□□□

1. Gena Janczewska-Korczagin.

Czy wiecie o tym że cukrzycę typu 2 i plagę otyłości wywołuje alergia na mąkę ???? Ja też o tym wcześniej nie wiedziałam. A zaczęło się od tego, że byłam wiecznie głodna i ciągle chciałam jeść!!! Tylko że ja nie byłam świadoma tego, że cierpię z powodu głodu jakościowego!!!

No i tak trafiłam w Internecie przez Google na Instytut Naukowo-Badawczy im prof. Ryszarda Lorenca w Krakowie. Kupiłam ich książkę: Poradnik żywieniowy człowieka w XXI wieku. I okazało się, że kryterium indeksu glikemicznego u nich nie istnieje, ale za to istnieje kryterium jakości jedzenia wg Indeksu Żywieniowego.

Ta różnica była dla mnie bardzo ciekawa. Kupiłam ich książkę, a tam na przedostatniej stronie jest przepis na chlebek z ryżu i kaszy jaglanej po jedzeniu którego ponad miesiąc zaczął mi spadać

mierzony codziennie poziom cukru. No i po rozmowach ze wszystkimi mi znanymi, którzy powiedzieli że chyba muszę przejść na insulinę- zdenerwowana zadzwoniłam do dra Jarosława Michała z Instytutu i on zszokował mnie informacją o alergii na mąkę.

I kto by pomyślał, że nasza cywilizacja wychowana na kulturze mąki od tej mąki może mieć alergię??? No i zaczęłam już jeść CHLEB NA OTYŁOŚĆ przysłany wg przepisu KR- IRL. Przestałam brać tabletki od cukrzycy typu 2.

Chlebek jest smaczny i sycący, sama go piekę sobie.
(http://www.instytutirl.com.pl/index6.php)

No i stosując się diety Instytutu i przepisu na chleb KR-IRL w ciągu 3 miesięcy (nie jedząc tabletek od cukrzycy) schudłam około 8 kg. Przestałam brać leki od nadciśnienia – okazały się niepotrzebne. Po 6 miesiącach schudłam 30 kg. Teraz zostało mi do zrzucenia tylko 15 kilogramów!!!! To niewiarygodne, ale czuję się fantastycznie, jestem silna i zdrowa.

Życie dla każdego z nas okazało się trudne, w biegu, dzisiaj już chyba szybciej biegniecie???? Cywilizacja przyspieszyła…. więc zaczęliśmy jeść co popadnie pod rękę. Wszechświat stworzył najbardziej idealną i samodzielną jednostkę we wszechświecie do jego ochrony- tego Wszechświata- to ty człowiek i ja człowiek. Inni ludzie. Wszechświat potrzebuje naszego rozumu, a nie kilogramów, więc nie niszczmy siebie i wykorzystajmy naturę człowieka, ot chociażby po to aby nie jeść wysokich węglowodanów tylko jeść NISKIE WĘGLOWODANY!!

Więc proszę was wszystkich, zadbajcie o siebie sami, nauczcie się żyć w zgodzie z naturą Indeksu Żywieniowego i zgodnie z naturą we Wszechświecie, gdzie celem w sobie nie jest jedzenie tylko zaspokajanie potrzeby żywienia, aby trwać w sposób rozumny.

Instytut Naukowo-Badawczy im prof. Ryszarda Lorenca -to jedyna instytucja, której zależy na człowieku, na sile rozumu jego przetrwania. Niektórzy słuchając mnie odbierają mnie jako członka jakiejś sekty!!! Ludzie kochani to rozum tak nakazuje! A to jest takie proste, upiec chlebek, jeść go i nie czuć głodu. A głód powoduje strach, który paraliżuje rozum.

Ale głód można pokonać w prosty sposób, dzięki Instytutowi Naukowo Badawczemu im prof. Ryszarda Lorenca. Nie znam twarzy nikogo z nich. Ani dra Jarosława Michała- który jest zawsze z pomocą i daje mi poczucie bezpieczeństwa dając bardzo pożyteczne, racjonalnie uzasadnione badaniami informacje. Bardzo dziękuję Wam wszystkim z Instytutu za pomoc.

To jeszcze nie koniec moich zmagań, one ciągle trwają, ale ja jestem zdrowa i silna. Bardzo dziękuję i liczę jeszcze na wsparcie i pomoc telefoniczną dra Jarosława Michała wyprowadzającego mnie z zamętu około medycznego. Życzę wszystkim dokonania samodzielnego wyboru. Ale aby go dokonać- młodzież musi sama poznać reguły przyrody i reguły żywienia człowieka, aby połączyć to wszystko w swoim rozumie- uważam że należy włączyć to w podstawy programowe nauczania przyrody.

1 października 2011 o 18:09/Actual./2013-2023.

Odchudzanie z facebookiem tzw. grupa otwarta (DOKŁADNY CYTAT). □□□□□

2. Gena Janczewska-Korczagin.

Ja po prostu korzystam z rozumu, ale przede wszystkim poznaję cudze rozumne badania i własne

wyniki działania potwierdzające, że np. od cukrzycy można się wybawić nie jedząc mąki- ta wiedza teoretyczna pochodzi z instytutirl, a ja sprawdziłam to w działaniu - jako indywidualny przypadek potwierdzający teorię Instytutu im prof. Ryszarda Lorenca.

Co od tego czasu wiem więcej na ten temat?

Po pierwsze są 3 rodzaje norm wynikowych standardów kwalifikujących pacjenta jako cukrzyka. Moja niewiedza wcześniej była wstydliwa.

Po drugie nadwaga jest elementem dyskryminacji u nas nawet przez diabetyków, doświadczyłam tego, a nie mogłam mieć pięknej sylwetki (to obraz zaledwie) bo doświadczałam potwornego głodu. Nikt na ten temat nie rozmawia z pacjentem jak pokonać głód.

Po trzecie nie wiedziałam co jeść, nie rozróżniałam niskich węglowodanów od węglowodanów wysokich a nie chciałam wpisywać się jako człowiek chory (i)

Po czwarte uzależniony od choroby i tabletek. Wiele ludzi umiera na raka trzustki- w tym członkowie mojej rodziny którzy byli chorzy na cukrzycę. Nie mnie sądzić o sposobie terapii medycznej, ale na dziś wiem jedno- pacjent jak współpracuje np. z lekarzem rodzinnym i Instytutem im prof. Ryszarda Lorenca i chce być niezależny i silny to wszystko w jego rękach, a przede wszystko w jego rozumie po to aby skorzystać z rozumu innych badaczy i sprawdzić to na sobie.

Dlaczego widzę problem w dietetykach- oni mierzą ilość węglowodanów w kromce chleba, która jest na zewnątrz mojej osoby, nazywają to I.G.

Natomiast wszystkie analizy (www.instytutirl.com.pl) oparte są na ICH Indeksie Żywieniowym- a to ogromna różnica, ja dzięki konsultacjom dowiedziałam się o tym, że mam wiele bakterii w przewodzie pokarmowym i mogę ilość szkodliwych zmniejszyć znacznie jedząc sól kamienną i cebulę!!!! A dlaczego potrzebna jest zdrowa i prosta bez dodatków niszczących mój organizm kapusta kiszona i kiszone ogórki????

A dlaczego trzeba najpierw zaczynać od pieczenia chlebka KR-IRL z kaszy, a nie mąki? Bo to są niskie węglowodany których potrzebuje nasz mózg. Bez pomocy Instytutu im prof. Ryszarda Lorenca nie poradziłabym sobie. Bardzo jestem Wam wdzięczna- Szanowni Ludzie Instytutu.

23 października 2011 o 17:37/Actual./2013-2023.

Pytanie: Ewo, czy TY szczuplejesz ?! 15 grudnia 2011 (DOKŁADNY CYTAT). □□□□□

2. Ewa Somrowska.

Tak, ginę w oczach -ha, ha. A tak na poważnie-to tak, udało mi się zrzucić 20 kg w 6 miesięcy. Teraz przeszłam 2 tyg. oczyszczania na samych warzywkach i zaczynam dalej stosować (instytutirl) dietę .

Zmodyfikowałam ją jednak, ponieważ nie jem i nigdy nie jadłam mięsa-nie cierpię, a z mądrością mego organizmu nie będę dyskutować. Zastąpiłam mięso rybami i soją. Czuję się świetnie. Zostało mi jeszcze ok. 10 kg do zrzucenia.

Pozdrawiam 16 grudnia 2011 (facebook)/Actual./2013-2023.

_____
_____

==========