

"5 PRIRODZENÝCH CIEST K VÄČŠEJ ENERGII-KRÁTKE ČÍTANIE PRE VÁS"



 0 autorovi

Vladimír Ksenič -LadoWebServis
Pomáham ľuďom zlepšiť zdravie.
Oficiálny partner Zinzino na Slovensku.

 www.ladowebservis.sk/zdravie

 info@ladowebservis.sk

Úvod: Prečo tento e-book?

- Možno aj ty máš dni, keď sa cítiš unavený, bez energie, s ťažkou hlavou – hoci spíš dosť a ješ „relatívne zdravo“.
- Pravda je, že moderný životný štýl vyčerpáva telo rýchlejšie, než si uvedomujeme.
- Káva a cukor len maskujú únavu – neriešia jej skutočný zdroj.
- V tomto e-booku sa dozvieš:
- Ako si prirodzene doplniť energiu
- Ako podporiť mozog a imunitu
- Čo robiť, ak chceš znížiť únavu bez tabletiiek a stimulantov
- A na konci ti ukážem test, ktorý ti pomôže zistiť, čo tvojmu telu skutočne chýba

Dýchaj vedome – kyslík ako zdroj energie

Mnoho ľudí dýcha príliš plytko. Telo potom dostáva menej kyslíka a menej energie.

💡 Skús toto:

2× denne 3 minúty hlbokého dýchania (nádych 4 sekundy, výdych 6 sekúnd)

Pri chôdzi alebo práci si spomeň: „Dýcham z hlboka.“

➡ Viac kyslíka = viac energie = lepšia koncentrácia.

Spánok ako liek (a zrkadlo zdravia)

Bez kvalitného spánku telo nedokáže regenerovať ani vstrebávať živiny.

🕒 Tipy:

Chodievaj spať približne v rovnakom čase

Vyhýbaj sa modrému svetlu 1 hodinu pred spaním

Nedávaj si ťažké jedlá po 19:00

Ak máš problémy so spánkom, často to súvisí s nerovnováhou mastných kyselín – práve tú vie ukázať Zinzino BalanceTest.

Strava, ktorá naozaj živí bunky

Nie kalórie, ale mikroživiny a mastné kyseliny rozhodujú o tom, ako telo funguje.

Základné pravidlo:

🥬 70 % rastlinné potraviny, 🐟 30 % kvalitné bielkoviny a zdravé tuky.

Vedci potvrdili, že väčšina Európanov má pomer Omega-6 : Omega-3 až 15 : 1.

➡ Ideálny pomer je 3 : 1 – v tejto rovnováhe telo funguje najlepšie

👉 Preto Zinzino BalanceOil pomáha dostať organizmus späť do rovnováhy.

Pohyb ako každodenná „dávka energie“

Nemusíš behať maratóny. Stačí 20 minút pohybu denne – svižná chôdza, strečing, drepovanie pri varení.

👉 Krv cirkuluje, mozog sa prekrví a telo začne produkovať viac endorfínov.

Zaujímavé je, že ľudia s vyššou hladinou Omega-3 sa pohybujú viac – majú totiž viac energie a lepšie regenerujú.

Rovnováha v tele = rovnováha v živote

Ak chceš trvalú energiu, nestačí len „jesť zdravo“.

Potrebujeme poznať, v akom stave je naše telo – a na to existuje vedecký test.

🧬 Zinzino BalanceTest ti ukáže:

pomer Omega-6 a Omega-3 v tvojej krvi

schopnosť tela regenerovať

úroveň bunkovej ochrany

Na základe výsledkov si potom vieš prispôbiť výživu – nie naslepo, ale presne podľa dát.

🎁 BONUS: Moja cesta k viac energii

„Keď som spravil svoj prvý BalanceTest, mal som pomer 18 : 1 – telo bolo v stave zápalu.

Po 120 dňoch s BalanceOilom sa výsledok zlepšil na 4 : 1.

Cítim sa ľahšie, lepšie spím a mám viac sústredenia počas dňa.“

Každý má inú štartovaciu čiaru, ale všetci máme rovnaký cieľ – cítiť sa dobre vo vlastnom tele.

✉ Záver: Začni dnes

Tvoje telo s tebou komunikuje každý deň.

Nauč sa ho počúvať a daj mu to, čo potrebuje.

➔ Klikni sem: [Chcem zistiť svoj stav zdravia]

Zistite, čo vášmu telu chýba!

Jednoduchý domáci **TEST** na Omega-3

ZINZINO BALANCETEST

ZINZINO BalanceOil

15:1

3:1

Ideálna Rovnováha!

ZISTIŤ VIAC

www.ladowebservis.sk/Home/Zdravie

👉 PONUKA DOSTUPNÝCH PRODUKTOV

🎉 ŠPECIÁLNA ZĽAVA PRE VÁS!

Získajte 10% zľavu na všetky produkty nad 50€

✅ Platí pre: BalanceOil+ 300ml, BalanceTest, Vitamin D Test, CollagenBooZt

🕒 Platnosť: 1 mesiac

📄 O autorovi

Vladimír Ksenič - LadoWebServis
Pomáham ľuďom zlepšiť zdravie.
Oficiálny partner Zinzino na Slovensku.

🌐 www.ladowebservis.sk/zdravie

✉ info@ladowebservis.sk

👤 Autor: V.Ksenič

🌿 Partner: Zinzino – zdravie v rovnováhe