



SORSFORDÍTÓ NAP

2022. január 22.

Munkafüzet

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





JOGI NYILATKOZAT

Az átadott információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot.

Az átadott információk az előadó saját ismeretét és tapasztalatát tükrözik.

Az átadott információkat a címzett a saját felelősségére használja.

Az ismeretek egyéni gyakorlati alkalmazása és értelmezése kizárólag a címzett felelőssége.

Bármilyen étrend- és életmódbeli változtatással kapcsolatban minden esetben ki kell kérni kezelőorvos véleményét.

Az átadott információkat nem orvosi diagnózis, megelőzés vagy kezelés megállapítására szánták és nem is lehet ilyen célra felhasználni, beleértve az ön-diagnózist, megelőzést és -kezelést is.

Sem utasításokként, sem egyértelmű nyilatkozatokként, csakis tájékoztató, figyelemfelkeltő információként értelmezhetők a tartalmak.

A tartalmak, információk közzé tevője, megjelenítője, vagy szerzője semmilyen erkölcsi, vagy anyagi felelősséggel nem tartozik a használatból eredő bármilyen – közvetlen vagy közvetett – jellegű kárért.

A tartalmak, információk közzé tevője, megjelenítője, vagy szerzője kifejezetten kizár minden felelősséget, amely azzal kapcsolatban merül fel, hogy az ezekben az anyagokban foglalt bármely és mindennemű információ, vagy egyéb tartalom alapján valamely cselekvést megtesznek, vagy nem tesznek meg. Ezek az anyagok és információk kizárólag oktatási és tájékoztatási célokat szolgálnak, és semmi esetre sem értelmezhetők orvosi tanácsadásként. Az átadott információ nem hoz létre szakképzett egészségügyi szakemberrel való kapcsolatot, és nem szándéka ilyen kapcsolatot helyettesíteni sem. Mindig kérje ki háziorvosa vagy más szakképzett egészségügyi szakember tanácsát valamely egészségügyi állapotra vagy az egészségére vonatkozó bármely kérdésével, valamint mielőtt különleges étrendbe, testmozgásba kezd, vagy táplálék-kiegészítő szedését kezdené meg.

SOHA NE HAGYJA FIGYELMEN KÍVÜL A SZAKKÉPZETT ORVOS ÁLTAL ADOTT TANÁCSOKAT, NE HALASSZA EL ORVOSI VIZSGÁLAT VAGY KEZELÉS KÉRÉSÉT ÉS NE HAGYJA ABBA FOLYAMATBAN LÉVŐ ORVOSI KEZELÉSÉT OLYAN INFORMÁCIÓ MIATT, AMIT EBBEN A JELENTÉSBEN OLVASOTT.

AMENNYIBEN SÜRGŐS ORVOSI ELLÁTÁSRA/KEZELÉSRE VAN SZÜKSÉGE, KERESSE FEL KEZELŐORVOSÁT VAGY A LEGKÖZELEBBI SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁST BIZTOSÍTÓ EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYT!

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





A TE NAGY MIÉRTED

MIÉRT fontos neked, hogy visszaszerezd a vitalitásodat?

1. Mi a legfontosabb neked,
amiért jól akarod érezni magad?

2. Miért fontos neked, hogy?
(Írd ide az előző válaszodat)

3. Miért fontos neked, hogy?
(Írd ide az előző válaszodat)

4. Miért fontos neked, hogy?
(Írd ide az előző válaszodat)

5. Miért fontos neked, hogy?
(Írd ide az előző válaszodat)

6. Miért fontos neked, hogy?
(Írd ide az előző válaszodat)

7. Miért fontos neked, hogy?
(Írd ide az előző válaszodat)

Mi a legfontosabb neked, amiért jól akarod érezni magad?

A Te Nagy Miérted ez: _____
(Másold ide a válaszodat újra a 7. sorból)

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.

medkozpont.hu / autoimmunsorsforditoprogram.hu / valtsnaplo.hu

V.Á.L.T.S.® Copyright Kokavecz N Katalin - Minden jog fenntartva



Az Én V.Á.L.T.S.® Indító 5X5-öm

V 	Á 	L 	T 	S 
☐	☐	☐	☐	☐
☐		☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



Hogyan állítsd össze ideális tányérjaidat az ELIMINÁCIÓS étrenden?

1.
LÉPÉS

VÁlassz egy összetevőt mind a hat oszlopból

1.



2.



3.



4.



5.



6.



1 ADAG =	1 ADAG =	1 ADAG =	1 ADAG =	1 ADAG =	1 ADAG =

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



2. LÉPÉS

MÉRD KI A HOZZÁVALÓKAT!

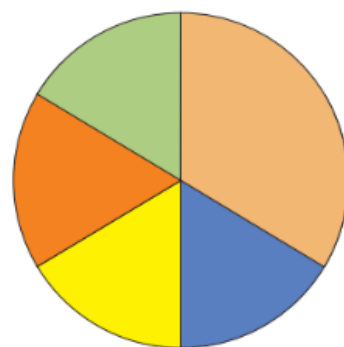
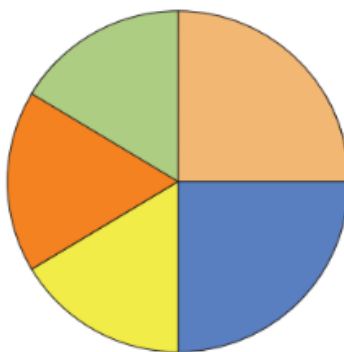
NŐ: NŐ: NŐ: NŐ: NŐ: NŐ:
FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI: FÉRFI:



REGGEL

DÉLBEN

ESTE



Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



ADJ HOZZÁ EXTRA ÍZESÍTŐKET, DÍSZITÉST

Válassz az alábbi ízvilágok közül három vagy akár többfélét, hogy még izgalmasabbá tedd a kész ételeidet.

Fűszernövények friss vagy szárított:

- | | |
|---|--|
| ☒ Babérlevél | ☒ Levendula |
| ☒ Bazsalikom | ☒ Majoránna |
| ☒ Borsikafű | ☒ Medvehagyma |
| ☒ Borsmenta | ☒ Metélőhagyma |
| ☒ Citromfű | ☒ Oregánó |
| ☒ Fahéj | ☒ Petrezselyem |
| ☒ Fodamenta | ☒ Rozmaring |
| ☒ Fokhagyma | ☒ Sáfrány |
| ☒ Gyömbér | ☒ Szegfűszeg |
| ☒ Kakukkfű | ☒ Tárkony |
| ☒ Kamilla | ☒ Torma |
| ☒ Kapor | ☒ Turbolya |
| ☒ Koriander (levél) | ☒ Vaníliakivonat |
| ☒ Kurkuma | |

Kerülendő fűszerek az elimináción

- | | |
|--|--|
| ☒ Anizs | ☒ Mustármag |
| ☒ Borókabogyó | ☒ Őrölt kömény |
| ☒ Bors (fekete, zöld, fehér) | ☒ Paprika |
| ☒ Cayenne-bors | ☒ Pirospaprika |
| ☒ Chilipaprika | ☒ Szerecsendió |
| ☒ Curry | ☒ Szezámmag |
| ☒ Csillagánizs | ☒ Zeller-mag |
| ☒ Édeskömény-mag | ☒ Kömény-mag |
| ☒ Kapormag | ☒ Mák |
| ☒ Kardamom | |
| ☒ Koriander-mag | |

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



4. LÉPÉS

A FŐZÉS, ELKÉSZÍTÉS



A friss fűszernövényeket mindig a főzés végén add hozzá.



A szárított fűszereket érdemes a szénhidráthoz adni

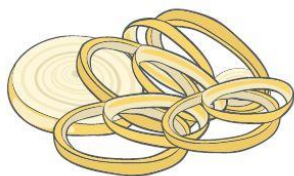


A fehérjéknek jól tesz egy kevés citromlé.



Aprított diófélék** vagy olyan konzervált ízesítők, mint olívbogyó, szardellafilé, a végén kerüljenek a tányérra.

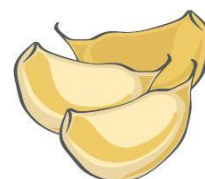
Egyéb tippek:



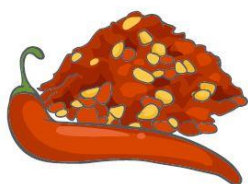
A zöldségek alá dinsztelhetsz egy kis hagymát, mély, karamellás ízért és változatosabb textúráért



Csirke, sertés vagy lazac sütése után a serpenyőben maradó húslé remek öntet lehet



A sült húshoz vagy halhoz dobhatsz egy-két egész gerezd héjas fokhagymát.



Friss torma vagy chilipehely** is remekül feldobja az ízeket.

**** Visszavezetők, az eliminációs szakaszban hagyd ki őket**

5. LÉPÉS

ÁLLÍTSD ÖSSZE A TÁNYÉRODAT!

Megszórhatod még egy kis friss zöldfűszerrel!

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



VÁLTS® AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP) MENÜINSPIRÁCIÓK MINTA HÉT - 1. NAP



REGGELI

- Sült/füstölt lazac
- Nyers zöldséghasábok és zöldségek (salátalevél, karalábé, cékla, avokádó)
- Édesburgonya-hasábok



TÍZÓRAI

- Gyümölcsös kókusz-joghurt



EBÉD

- Bazsalikomos, avokádós lazac
- Párolt sütőtök és brokkoli
- Saláta
- Édesburgonya-hasábok, zöldfűszer pesztóval



UZSONNA

- Immun-egyensúlyozó répasaláta
- Csontleves bögrében



VACSORA

- Pulykagombóc-saláta
- Karamellizált édeskömény és édesburgonya



ESTI NASI

- Mellékvese-támogató krémturmix

MINTA HÉT - 2. NAP



REGGELI

- Pulykagombócok
- Nyers, szeletelt zöldségek – retek, karalábé, fejes saláta, olívbogyó
- Édeskömény-édesburgonya
- Csontleves ½ csésze



TÍZÓRAI

- Csontleves bögrében
- Sütőtök/gyümölcs nasi



EBÉD

- Pulykagombóc-saláta
- Karamellizált édeskömény és édesburgonya



UZSONNA

- Bogyós smoothie



VACSORA

- Zöldséges csirkecombok
- Mentás zöldfűszeröntet
- Lepénykenyér főzőbanánból



ESTI NASI

- Kurkumás karamella

MINTA HÉT - 3. NAP



REGGELI

- Sült csirkehús
- Lepénykenyér főzőbanánból
- Nyers zöldségek (répa, zöld levelek, káposzta, avokádó)
- Csontleves ½ csésze



TÍZÓRAI

- Bogyós smoothie



EBÉD

- Zöldséges csirkecombok
- Mentás zöldfűszeröntet
- Lepénykenyér főzőbanánból



UZSONNA

- Immun-egyensúlyozó répasaláta
- Csontleves bögrében



VACSORA

- AIP-Marhapörkölt
- Sült taró/jamsz/manióka
- Zöldsaláta citrusos öntettel



ESTI NASI

- Sóban hempergetett banán



ÉTKEZÉSEK NAPIRENDI MINTA

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





Fitonutriens skála

Jelöld be, hogy a mai nap alatt hányszor szerepeltek az alábbi színek a tányérodon

PIROSÁK

Ételek	Cseresznye	Hagymafélék	Rebarbara	Előnyös hatásai	Gyulladáscsökkentő
Alma	Édes pirospaprika *	Kaliforniai paprika *	Retek	Egészséges máj	Hormonális egészség
Bab * (adzuki, vese, stb.)	Eper	Málna	Rooibos tea	Egészséges szív	Rákellenes
Vörösburgonya *	Goji bogyó *	Paradicsom*	Szilva	Emésztőrendszeri egészség	Sejtvédő hatás
Cékla	Görögdinnye	Pink grapefruit	Tőzegáfonya		
	Gránátalma	Radicchio	Vérnarancs		

NARANCSSZÍNŰEK

Ételek	Kaki gyümölcs	Nagydobosi sütőtök	Sárgabarack	Előnyös hatásai	Immunrendszeri egészség
Batáta (édesburgonya)	Kaliforniai paprika *	Narancs	Sárgadinnye	A-vitamin-forrás	Nemi szervek egészsége
Hokkaidó tök	Kurkumagyökér	Nektarin	Sárgarépa	Antibakteriális	Rákellenes
Jam (yam) gyökér	Mandarin	Óriástök (úritök)	Sonkatök	Csökkent halálozás	Sejtvédő hatás
	Mangó	Papaya	Spagettitök	Egészséges bőr	

SÁRGÁK

Ételek	Citrom	Gyömbérgyökér	Kukorica *	Előnyös hatásai	Gyulladáscsökkentő
Alma	Cukkini	Kaliforniai paprika*	Paradicsom * (sárga)	Egészséges bőr	Kognitív egészség
Ananász	Csillaggyümölcs	Köles *	Vilmoskörte	Egészséges szem	Rákellenes
Banán				Egészséges szív	Sejtvédő hatás
				Érrendszeri egészség	

ZÖLDEK

Ételek	Csírák (brokkoli, retek, stb.)	Pak choi	Zöldlevelések (céklalevél, fodros kel, káposzta, mángold, petrezselyem pitypanglevél, rukkola, saláta, sóska, spenót)	Előnyös hatásai	Gyulladáscsökkentő
Alma		Spárga		Egészséges agy	Hormonális egyensúly
Articsóka	Kaliforniai paprika *	Szárazeller		Egészséges bőr	Rákellenes
Avokádó	Kelbimbó	Uborka		Egészséges máj	Sejtvédő hatás
Bambuszrügy	Körte	Vízitorma		Egészséges szív	
Brokkoli	Lime	Zöld tea *			
Cukkini	Okra	Zöldbab *			
Cukorborsó *	Olívabogyó	Zöldborsó *			

KÉKEK/LILÁK/FEKETÉK

Ételek	Lila burgonya *	Olívabogyó	Szilva	Előnyös hatásai	Kognitív egészség
Lila batáta	Fodros kel	Padlizsán *	Szőlő	Egészséges máj	Rákellenes
Bogyósok (áfonya, fekete szeder)	Füge	Rizs * (lila, fekete)	Vörös/Lila káposzta	Egészséges szív	Sejtvédő hatás
	Kaliforniai paprika *			Gyulladáscsökkentő	

FEHÉREK/DRAPPOK/BARNÁK

Ételek	Gomba	Kakaó *	Magvak	Előnyös hatásai	Emésztőrendszeri egészség
Alma	Gyömbér (fűszer)	Karfiol	(len, napraforgó, szezám, tök)	Antimikrobiális	Hormonális egészség
Csonthéjasok *(dió, kesudió, mandula, pekándió)	Hüvelyesek *	Kávé *		Egészséges máj	Rákellenes
Datolya	(csicseriborsó, földi mogyoró, hummusz,	Kókusz	Savanyú káposzta	Egészséges szív	Sejtvédő hatás
Fokhagyma	lencse, sárgaborsó, szárazbab)	Körte	Tahini *		
		Lilahagyma	Tea *(fekete, fehér)		
		Vöröshagyma			
Gluténmentes gabonák * (hajdina, quinoa, köles, amaránt)					

A *-gal jelölt ételek az Autoimmun Protokoll (AIP) eliminációs része után visszavezethetők

Forrás: IFM Phytonutrient Spectrum Foods c. kiadványa alapján

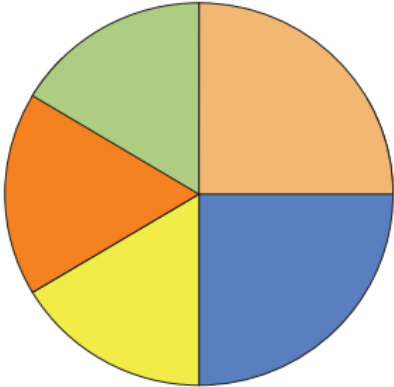
Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





IDEÁLIS TÁNYÉR - FELADATLAP

A V.Á.L.T.S.® Étrendi Ökölszabályok mentén, állíts össze két főétkezés tervet úgy, hogy lehetőség szerint minél több szint használj a fitonutriens skáláról. (A két étkezésből lehetőleg jöjjön össze az 5-6 különböző szín.) A táblázatban azonosítsd a ökölszabályra vonatkozó ikonokat. Melyik szín-kéz kombináció melyik alapanyagot jelöli, és ezeknek mi az ideális mennyiségük a tányérodon? Írd be a feladatlapba. Majd pedig a tányérokhoz írd oda a konkrét alapanyagot, amit a tányérodra szervíroznál. Jó munkát!

		1. Tányér	2. Tányér
			
			
			
			
			
			

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





Így használd a belső edződet!

A számodra ideális testedzés meghatározására és leellenőrzésére használd az alábbi képletet:

$$180 - \text{az életkorod} = X$$

$$X - 5 = \text{Testedzéskor ideális alsó pulzusszám}$$

$$X + 5 = \text{Testedzéskor ideális maximum pulzusszám}$$

Példa:

$$180 - 40 (\text{éves}) = 140$$

$$140 - 5 = 135$$

$$140 + 5 = 145$$

Ideális pulzusszám-intervallum edzéskor: 135 - 145

FIGYELEM!

Ha krónikus fáradtságban szenvedsz, akkor a kiszámolt intervallumot csökkentsd további 5-el! (A példában szereplő intervallum ebben az esetben 130 - 140 lenne)

SOHA NE VITATKOZZ A "BELSŐ EDZŐDDEL"!

Soha ne lépd túl a számodra ideális pulzusszámot, amikor edzel, hogy elkerüld a túledzést.

Az ideális testedzéshez próbálj mindig az alsó és a felső pulzusszám-korlát között maradni. Testmozgás és edzés közben érdemes folyamatosan ellenőrizned egy pulzusszámláló eszközzel (okos óra, vagy pulzusmérő eszköz).





Darabold fel az elefántot!

PÉLDÁUL...

CÉL: Elkezdlek meditálni	CÉL: Naponta 30 percet tornázok	CÉL: 7-9 órát alszom naponta
1. Kijelölök egy erre alkalmas helyet a lakásban, és berendezem, hogy kényelmes legyen meditálásra 2. Veszek egy meditációs párnát 3. Keresek egy rövid, vezetett meditációs hanganyagot 4. Ezen a héten kiválasztok egy napot, amikor 2 percig kiprobálom 5. Jövő héten két alkalmat választok ki, amikor 2-2 percet meditálok	1. Vásárolok egy lépés/pulzus számláló fitness órát 2. Jövő héten, munkanapokon minden nap 2000 lépést teszek azért, hogy távolabb parkolok le, az utolsó emeleteket lépcsőn teszem meg, naponta többször tartok séta-szüneteket. 3. Felhívom egy barátomat és elhívom, hogy sétáljunk egyet 4. Elmegyek vele sétálni	1. Fél órával lefekvés előtt kikapcsolom az elektronikákat és lekapcsolom a kék színű fényeket a lakásban 2. Ezen a héten a szokásosnál 5 perccel hamarabb megyek aludni minden nap 3. Jövő héten a szokásosnál 10 perccel megyek aludni minden nap

FELADATLAP

Szedd apró lépésekre a célodhoz vezető utat! Nagyon kicsi, különálló, jól mérhető lépésekre.

1. LÉPÉS	2. LÉPÉS	3. LÉPÉS	4. LÉPÉS
Az Életmód pillérek egyik területéről válassz ki egyetlen dolgot, amelyet a következő 30 napban szeretnél elérni.	Sorolj fel kicsi, konkrét és megvalósítható lépéseket , amelyekkel ezt el tudod érni.	Minden lépéshez írd oda, hogy fogod tudni követni a haladást (hogyan válik mérhetővé)	Írd le, hogyan fogod megünnepelni , ha elérted az adott kicsi lépéseket:
Írd ide:	Írd ide:	Írd ide:	Írd ide:
	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után



V.Á.L.T.S.® Vitalitásra!

ÉLJ többet. ÉLJ jobban. ÉLJ tünetmentesen.

Bemutatik a ...



Immunegyensúly

FUNKCIONÁLIS ÉLETMÓDPROGRAM

A FUNKCIONÁLIS MEDICINA elvein alapuló holisztikus életmódprogram túlmutat az autoimmun állapotok visszafordításán. Ez a Magyarországon egyedülálló program hatékonyan ötvözi az életmód medicinát és a táplálkozástudományt a viselkedés pszichológiával, a tartós és fenntartható eredmények elérése érdekében.

Ez egy hosszú távon is fenntartható egészség-transzformációs rendszer.

<https://medkozpont.hu/valts-eletmodprogram/>