

# Download Zdrowe Odżywianie I Jego Sekrety

Magnez bierze udział w przebiegu wszystkich procesów zachodzących w organizmie i jest kluczem do zdrowia. Z kolei najlepszym sposobem na jego przyswojenie jest olej magnezowy, który przenikając przez skórę, bezpośrednio dociera do tych części organizmu, które potrzebują go najbardziej. Zrób mały eksperyment – zapytaj pierwszą napotkaną osobę czy chciałaby w zdrowiu fizycznym i sprawności umysłowej dożyć 120 lat – z pewnością ta osoba odpowie twierdząco. Poinformuj ją, że zdrowie zaczyna się na talerzu – bo jedzenie ma znaczenie. Zdrowe odżywianie to podstawa funkcjonowania naszego organizmu, nie ...Dlaczego japońskie kosmetyki i sposoby pielęgnacji są tak wyjątkowe? Prawdopodobnie wikszość z czytających te słowa nosi w tej chwili mikroplastik w swoich jelitach. W ubiegłym roku (2018) przebadano ochotników z różnych krajów (Polska, Rosja, Japonia, Włochy, Austria, Holandia, Wielka Brytania i Finlandia).