

ÚT AZ IDEÁLIS TESTHEZ

TESTSZERVIZ ÉLETMÓDVÁLTÓ PIRAMIS



MILYEN PROBLÉMÁIM LEHETNEK?

Túlsúly, kóros soványság, alacsony energiaszint, fáradékonyság, alvásproblémák, allergiák, nehezebb mozgás, ízületi gondok, emésztési nehézségek, puffadás, vérnyomás problémák, cukorbetegség, inzulinrezisztencia, bőrproblémák, menstruációs görcsök, gyulladások, krónikus betegségek, hajhullás, rossz kedv, lehangoltság, fogbetegségek stb.

**A piramison alulról felfelé haladj! Az első lépés a problémák számbavétele.
Menj végig a felsoroláson és jelöld be azokat, amik téged érintenek.**

Ha 3-nál többet találtál, akkor itt az ideje elgondolkodni a változtatáson.

Ha 5-nél is többet, akkor ne gondolkodj, kezdj bele!

Ha 8-nál is több előfordul, akkor az utolsó pillanatban vagy, az életmódváltás kötelező!

Légy őszinte magadhoz!