

# Souvislosti ročního období, stravy a sebezpečí z pohledu celostní medicíny

Michaela Šimková

Celostní medicína v sobě kombinuje prvky: \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.



**S podzimem jsou spojeny:**

Orgány:

.....  
.....

Aktivity:

.....  
.....



**2 důležité složky podzimního detoxu:**

a. ....

b. ....

**Detox těla mohou podpořit vynecháním např. těchto potravin:**

knedlíky, pečivo, kravské mléko a mléčné výrobky, alkohol, káva, červené maso,...

**Po dobu 3 týdnů vynechám z jídelníčku:**

.....  
.....

**Tělo by mělo zažívat \_\_\_\_% hladu a \_\_\_\_% chladu.**

Náš organizmus je nastaven spíše na: .....

než na: .....

**Jak můžeme podpořit naši imunitu?**

.....  
.....

**Jakými potravinovými doplňky a vitamíny mohu podpořit svou imunitu?**

.....  
.....

**Na podzim je dobré do jídelníčku přidat:** teplá jídla, kořenovou zeleninu, zázvor (s mírou!), ženšen... **Já přidám do svého jídelníčku:**

.....  
.....

**Zásady psychohygieny:**

.....  
.....

**→ 10% sleva na video cyklus**

**"Akademie medicíny souvislostí"**

**v kongresovém balíčku**



**Můj první krok je:**

**Udělám ho (kdy):**