

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

Zásaditou cestou
ke kráse a zdraví



Pro štíhlou postavu

je rozhodující acidobazická rovnováha!

Metoda P. Jentschury zefektivní váš trénink a viditelně vás dostane do formy.



Většina z nás sní o plochem břichu, štíhlých nohách, pevných pažích, svůdném zadečku – zkrátka o atraktivní postavě a krásné pleti.

Ale diety, sport a krémy proti celulitidě často nevedou k vytouženému úspěchu.

Čím to je, že se přes veškerou snahu tukové polštářky tvrdohlavě drží právě v problémových partiích?

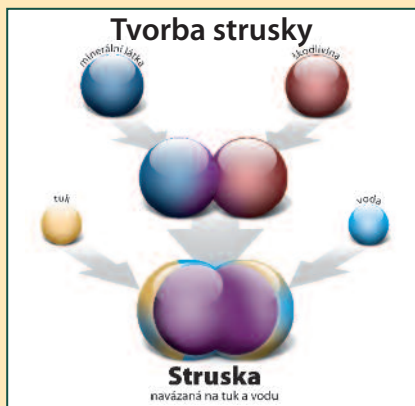
Chybějící krok k vysněné postavě

Jen málokdo ví, že se právě v problémových partiích ukládají kyselé a jiné škodlivé látky. Dnešní množství škodlivých látek může tělo vyloučit jen v omezené míře. Proto je ukládá v těle – vázané na neutralizující minerální látky, obalené tukem a vodou. Tyto takzvané strusky, tvořené ze

1. škodlivin
2. minerálních látek
3. tuku
4. vody

se ukládají například na břišku, nohách a zadečku jako celulitida.

K odstranění strusky nepomůže počítání kalorií, neboť příčinou těchto problémů s postavou jsou uložené škodliviny. Aby se jich člověk zbavil, je rozhodujícím krokem odstruskování na bázi tréninku a výživy.



Odkud pocházejí kyseliny a škodliviny?

Několik příkladů:

- Hotové potraviny, rychlé občerstvení: *trans – tuky, konzervační látky, zvýrazňovače chuti, kyselina askorbová a citronová*
- Maso, uzeniny: *antibiotika, hormony, kyselina močová, sírová a dusičná*
- Ryby, sýry a vejce: *kyselina močová, sírová a fosforečná*
- Cukr, sladkosti, výrobky z bílé mouky: *kyselina octová*
- Sladidlo: *kyselina mravenčí*
- Nealkoholické a energetické nápoje: *kyselina uhličitá, octová a fosforečná*
- Deodoranty: *hliník a.j.*
- Léky proti bolesti, léčiva: *kyselina acetylsalicylová a jiné negativní doprovodné látky*
- Zubní výplně, zubní náhrady: *rtuť a jiné negativní doprovodné látky*
- Znečištění životního prostředí: *výfukové plyny, těžké kovy, pesticidy*
- Stres, hněv, strach: *kyselina mléčná, močová a solná*
- Nedostatek pohybu: *kyselina uhličitá*
- Nadměrné sportování: *kyselina uhličitá, mléčná, octová a močová*

Metoda P. Jentschury vás dostane do formy

1.

Individuální trénink
spaluje maximálně tuky
bez překyselení



2.

Strava bohatá na zásadité potraviny
optimálně zásobuje tělo živinami
a udrží déle pocit sytosti s malým
množstvím kalorií.



3.

„Trojskok odkyselení“
odbourává na závěr také
dosud pevně vázaný tuk a vodu.





1. Individuální trénink

Trénujte dvakrát až třikrát týdně. Tímto způsobem spaluje zrychlená látková výměna více tuků a poskytne vám výrazně efektivnější odstraňování strusky. Tkáň se rychleji zpevní a vypne a postava se lépe zformuje.

Ale: Čím intenzivnější je trénink, tím více kalorií se sice spálí, ale vznikne o to více kyseliny uhličitě, mléčné, octové, močové a ketokyseliny. Abychom neohrozili acidobazickou rovnováhu v těle – a tudíž ani dobrou postavu, je třeba dodržet několik důležitých zásad:

- ✓ Mineralizujte svůj organismus před tréninkem!
- ✓ Po tréninku cíleně odkyselujte pomocí zásadité péče o tělo! Je to zvláště po intenzivním tréninku naprosto nenahraditelné! Navíc se díky odkyselení zkrátí doba regenerace a vaše výkonnost se zvýší!
- ✓ Nechte si sestavit svůj osobní tréninkový plán, podle kterého budete maximálně spalovat tuk, aniž byste překyselili svůj organismus!

Ploché břicho díky

2. stravě plné zásaditých látek



✓ Najezte se dosyta potravinami, které se budou z 80 % skládat ze zásaditých a neutrálních látek a z 20 % z kyselých látek.

ráno: kvalitní a vydatná snídaně, např. jahelnopohanková kaše »MorgenStund«

v poledne: hodně salátu a zeleniny s bezlepkovými obilninami, např. zeleninový pokrm s quinoou »TischleinDeckDich« a případně s bílkovinnou přílohou, např. rybou nebo sojovými produkty

večer: velmi malé jídlo, např. dušená zelenina s bílkovinnou přílohou a případně s bezlepkovými obilninami

✓ Několikrát denně jezte zásaditý rostlinný granulát »WurzelKraft« pro intenzivní zásobení organismu vitálními a minerálními látkami – především před tréninkem a po něm.

✓ Pro maximální úspěch při formování vaší postavy omezte konzumaci cukru, sladkostí, produktů z bílé mouky a sladidel, nealkoholických a energetických nápojů, rychlého občerstvení, svačinek a slaneého pečiva, uzenin a vepřového masa, kávy, alkoholu a nikotinu nebo se jich úplně zřekněte.

80 % Bohaté na zásady jsou zelenina, bylinky, saláty, klíčky, ovoce, ořechy a mandle, bezlepkové obilniny jako quinoa, jáhly, amarant, pohanka nebo brambory.

Neutrální jsou kvalitní oleje, např. olivový olej, lněný olej a kokosový tuk.

20 % Kyselé jsou maso, ryby, vejce, mléčné produkty jako sýry a tvaroh.

Přednosti potravin P. Jentschury

- + bez přídavných a konzervačních látek a bez cukru
(obsahují pouze přirozeně se vyskytující cukr v ovoci)
- + bezlepkové a bez laktózy
- + bohaté na zásadité látky
- + velká rozmanitost a koncentrace živin
- + kvalitní zdroje bílkovin
- + velmi dobrá biologická využitelnost
- + regulují acidobazickou rovnováhu
- + efektivní vylučování kyselin
prostřednictvím ledvin a tlustého střeva
- + bohaté na vlákninu
- + dobrý pocit v břišku, stejně jako
dlouhotrvající pocit nasycení a energie
- + málo kalorií



3. „Trojskok odkyselení“

podle Dr. h. c. Petera Jentschury

1. Rozpuštění

strusky v tkáních pomocí
čaje 7x7 KräuterTee



Struska se rozštěpí a škodliviny se oddělí.

2. Neutralizace

a odvádění rozpuštěných kyselin
a škodlivin včetně posílení
funkce ledvin
a střev pomocí
WurzelKraftu



Rostlinné vitamín látky umožní
vyložení škodlivin.

3. Vyloučení

kyselin a škodlivin pokožkou pomocí
zásadité minerální soli pro péči
o tělo MeineBase s hodnotou
pH 8,5.



Zásaditá péče o tělo aktivuje odkyselení
prostřednictvím pokožky.



4-týdenní plán úspěchu

pro záviděníhodnou postavu

1. týden	Trénink	»7x7 KräuterTee«	»WurzelKraft«	Zásadité procedury s »MeineBase«
1. den	✓	¼ litru	3 x 1 čajovou lžičku	Tělový peeling Celotělová koupel
2. den		¼ litru	3 x 1 čajovou lžičku	Tělový peeling Koupel chodidel
3. den	✓	¼ litru	3 x 1 čajovou lžičku	Tělový peeling Celotělová koupel
4. den		½ litru	3 x 2 čajové lžičky	Tělový peeling Koupel chodidel
5. den		½ litru	3 x 2 čajové lžičky	Tělový peeling Koupel chodidel
6. den	✓	½ litru	3 x 2 čajové lžičky	Tělový peeling Celotělová koupel
7. den		½ – 1 litr nebo víc	3 x 2 čajové lžičky nebo více	Tělový peeling Koupel chodidel
Další týdny	Nejméně 3 x týdně	Denně 1 litr nebo více	Denně 3x2 čajové lžičky nebo více	Denní peeling a celotělovou koupel nebo koupel chodidel (v tréninkových dnech celotělovou koupel)
		Denně vypít 1-1,5 litru neperlivé vody	Čím více čaje tím více WurzelKraftu a zásadité péče o tělo	Nemáte k dispozici vanu? Aplikujte více koupelí chodidel, zásadité punčochy nebo návleky. Koupele chodidel a celotělové koupele provádějte nejméně 30 minut – čím déle tím lépe.

Na 4 týdny budete potřebovat:

- 100 g nebo 50 sáčků 7x7 KräuterTee
- 660 g WurzelKraft ovocný nebo aromatický
- 750 g MeineBase

Pro maximální úspěch:

- MorgenStund 2000 g
- TischleinDeckDich 800 g
- Zásadité punčochy nebo návleky



Tipy pro krásné nohy:

Denní peeling se solí Meine-Base a kartáčování pokožky během koupele nohou nebo celého těla podpoří úspěšnost boje proti neoblíbeným hrbolkům a tukovým polštářkům v problémových partiích.



7x7® KräuterTee

Bylinný čaj ze 49 bylin, který rozpouští a vyplavuje škodliviny z buněk a tkání.



WurzelKraft®

Rostlinný granulát ze 100 rostlin doplní do těla zásadotvorné a vitální látky pro neutralizaci kyselin a regeneraci.



MeineBase®

Zásadito-minerální koupelová sůl s pH 8,5. Efektivně odkyseluje pomocí celotělových koupelí, koupelí chodidel, peelingu, zábalů a jiných zásaditých aplikací.



MorgenStund®

Jahelno-pohanková kaše pro ideální start do nového dne. Lehce stravitelná, zasytí na dlouhou dobu – optimální před sportovními aktivitami.



TischleinDeckDich®

Chutný pokrm s quinoou, jáhlami a zeleninou jako zdravý základ pro obědy a večere. Lze připravit v rozmanitých variantách.



Zásadité návleky® a Zásadité punčochy®

Efektivní odkyselení během celého dne.

Při tréninku: Zásadité návleky
Ve fázi odpočinku nebo přes noc: Zásadité punčochy

„Trojskokem odkyselení“ se dostanete k cíli

- ✓ Dostanete svou postavu do formy.
- ✓ Zpevníte tělo a vypnete pokožku.
- ✓ Získáte čistou a jemnou pleť.
- ✓ Zlepšíte svoji výkonnost.
- ✓ Zlepšíte své zdraví.
- ✓ Budete se cítit dobře ve své kůži a ve svém těle!



Máte nějaké otázky k metodě P. Jentschura?
Informujte se u vašeho poradce zásadotvorné regenerace:



Výhradní distribuce produktů P. Jentschura v ČR a SR
Vladislava Šafratová, Chrastavská 96/82 190 00 Praha 9
Mobil: 00 420 775 959 134, e-mail: info@regenerujte.cz
www.regenerujte.cz, www.regenerujte.sk

Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

Staňte se našimi fanoušky na Facebooku!
Regenerujte.cz