



# **E-book: 5 prirodzených ciest k väčšej energii a zdravšiemu telu.**

„ Autor: V.Ksenič

 Partner: Zinzino – zdravie v rovnováhe

## **Úvod: Prečo tento e-book?**

Možno aj ty máš dni, keď sa cítiš unavený, bez energie, s tŕažkou hlavou – hoci späť dosť a ješ „relatívne zdravo“.

Pravda je, že moderný životný štýl vyčerpáva telo rýchlejšie, než si uvedomujeme.

Káva a cukor len maskujú únavu – neriešia jej skutočný zdroj.

V tomto e-booku sa dozvieš:

Ako si prirodzene doplniť energiu

Ako podporiť mozog a imunitu

Čo robiť, ak chceš znížiť únavu bez tabletiek a stimulantov

A na konci ti ukážem test, ktorý ti pomôže zistiť, čo tvojmu telu skutočne chýba

Dýchaj vedome – kyslík ako zdroj energie

Mnoho ľudí dýcha príliš plynko. Telo potom dostáva menej kyslíka a menej energie.

 Skús toto:

2× denne 3 minúty hlbokého dýchania (nádych 4 sekundy, výdych 6 sekúnd)

Pri chôdzi alebo práci si spomeň: „Dýcham z hlboka.“

 Viac kyslíka = viac energie = lepšia koncentrácia.

Spánok ako liek (a zrkadlo zdravia)

Bez kvalitného spánku telo nedokáže regenerovať ani vstrebávať živiny.

 Tipy:

Chodievaj spať približne v rovnakom čase

Vyhýbaj sa modrému svetlu 1 hodinu pred spaním

Nedávaj si ťažké jedlá po 19:00

Ak máš problémy so spánkom, často to súvisí s nerovnováhou mastných kyselín

– práve tú vie ukázať Zinzino BalanceTest.

Strava, ktorá naozaj živí bunky

Nie kalórie, ale mikroživiny a mastné kyseliny rozhodujú o tom, ako telo funguje.

Základné pravidlo:

 70 % rastlinné potraviny,  30 % kvalitné bielkoviny a zdravé tuky.

Vedci potvrdili, že väčšina Európanov má pomer Omega-6 : Omega-3 až 15 : 1.

Ideálny pomer je 3 : 1 – v tejto rovnováhe telo funguje najlepšie.

 **Preto Zinzino BalanceOil pomáha dostat' organizmus späť do rovnováhy.**

Pohyb ako každodenná „dávka energie“

Nemusíš behať maratóny. Stačí 20 minút pohybu denne – svižná chôdza, strečing, drepovanie pri varení.

 Krv cirkuluje, mozog sa prekryví a telo začne produkovať viac endorfínov. Zaujímavé je, že ľudia s vyššou hladinou Omega-3 sa pohybujú viac – majú totiž viac energie a lepšie regenerujú.

Rovnováha v tele = rovnováha v živote

Ak chceš trvalú energiu, nestačí len „jestť zdravo“.

Potrebjeme poznať, v akom stave je naše telo – a na to existuje vedecký test.

 Zinzino BalanceTest ti ukáže:

pomer Omega-6 a Omega-3 v tvojej krvi

schopnosť tela regenerovať

úroveň bunkovej ochrany

Na základe výsledkov si potom vieš prispôsobiť výživu – nie naslepo, ale presne podľa dát.

 BONUS: Moja cesta k viac energii

„Keď som spravil svoj prvý BalanceTest, mal som pomer 18 : 1 – telo bolo v stave zápalu.

Po 120 dňoch s BalanceOilom sa výsledok zlepšil na 4 : 1.

Cítim sa ľahšie, lepšie spím a mám viac sústredenia počas dňa.“

Každý má inú štartovaciu čiaru, ale všetci máme rovnaký cieľ – cítiť sa dobre vo vlastnom tele.

## **Záver: Začni dnes**

**Tvoje telo s tebou komunikuje každý deň.  
Nauč sa ho počúvať a daj mu to, čo potrebuje.**

➡ Klikni sem: [Chcem zistiť svoj stav zdravia]  
👉 Získaj BalanceTest a zisti, čo tvojmu telu  
chýba.



O autorovi

Vladimír Ksenič -LadoWebServis  
Pomáham ľuďom zlepšiť zdravie.  
Oficiálny partner Zinzino na Slovensku.



[www.ladowebservis.sk/zdravie](http://www.ladowebservis.sk/zdravie)



[info@ladowebservis.sk](mailto:info@ladowebservis.sk)