nekupujte si

ZELENÉ POTRAVINY DOKUD NEODHALÍTE

7 NEJČASTĚJŠÍCH překážek



PRAKTICKÝ PRŮVODCE

Od správného dávkování
ke zdraví a přirozené vitalitě.

© 2025 Markéta Bartošová | www.cerstvakosmetika.cz
Všechna práva vyhrazena.

Tento e-book je chráněn autorským právem. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána do vyhledávacích systémů nebo přenášena v jakékoli formě či jakýmikoli prostředky bez písemného souhlasu autorky.

Přestože je tento e-book poskytován zdarma, zůstává duševním vlastnictvím autorky.

Informace obsažené v této publikaci jsou založeny na osobních zkušenostech autorky a nejsou zamýšleny jako náhrada za lékařskou péči nebo konzultaci.

1. PŘEKÁŽKA

NEDOSTATEČNÉ DÁVKOVÁNÍ

1. PŘEKÁŽKA

NEDOSTATEČNÉ DÁVKOVÁNÍ

Nejčastější chybou, kterou lidé dělají při užívání zelených potravin, je nedostatečné dávkování.
Mnoho začátečníků **očekává zázraky** po pár tabletách chlorelly nebo malé lžičce ječmene – a když **nepřijdou**, zklamaně zelené potraviny **odloží.**

Proč lidé užívají příliš malé množství?
❌**Mylná představa**, že jde o **"doplněk"** nebo **"vitamín"** (1-2 tabletky denně).
❌**Obavy z vysoké ceny** při větším množství.
❌**Neznalost** minimálního účinného **množství**.
❌**Nejasný cíl** a chybějící **konkrétní důvod**, proč zelené potraviny užívají - berou je jen jako "něco zdravého navíc". Bez jasného "**proč**" chybí i motivace.

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- **Vyzkoušela jsem to, ale nic se nestalo**" - frustrace z absence výsledků.
- **Vyhozené peníze** za produkt, který nemohl fungovat při tak malém množství.
- Člověk se **mohl cítit lépe**, mít více energie a lepší imunitu, **ale nezažil to**.
- "**Zelené potraviny nefungují**" - mylný závěr, který zavře dveře k lepšímu zdraví.

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

Zelené potraviny *jsou* ***páteří zdravého jídelníčku****, stejně* ***jako zelenina a ovoce.*** *Nejsou to "doplňky" nebo "vitamíny", které stačí užívat v malém množství.* ***Jsou to vysoce koncentrované potraviny****, které potřebujeme v adekvátním množství, aby* ***mohly v těle skutečně fungovat.***

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- ✅Stanovit si **cíl** (např. zbavit se ekzému) a **čas** (např. 10 měsíců).
- ✅Postupně **navyšovat** dávky (začít pomalu - detailní tabulka).
- ✅Respektovat svůj **zdravotní stav**.
- ✅**Kombinovat** chlorellu a ječmen pro **synergický efekt**.
- ✅**Užívat s "posvátnou" pravidelností.** Pamatovat, že konzistence je důležitější než občasné velké dávky.

1. ŘEŠENÍ

DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY:

1. týden
- Chlorella: 5 tablet denně (nejlépe ráno)
- Sypký Ječmen: 1/4 čajové lžičky rozmíchat ve sklenici vody
  NEBO: Tabletový ječmen: 2 tablety denně

2. týden
- Chlorella: 10 tablet denně (rozdělit na 2× denně)
- Sypký Ječmen: 1/2 čajové lžičky rozmíchat ve sklenici vody
  NEBO: Tabletový ječmen: 4 tablety denně

3. týden
- Chlorella: 20 tablet denně (rozdělit na 2× denně)
- Sypký Ječmen: 1 čajová lžička rozmíchat ve sklenici vody
  NEBO: Tabletový ječmen: 6 tablet denně

4. týden
- Chlorella: 30-40 tablet denně (rozdělit na 2-3× denně)
- Sypký Ječmen: 1-2 čajové lžičky rozmíchat ve sklenici vody
  NEBO: Tabletový ječmen: 8-10 tablet denně

Pro lepší **pochopení správného dávkování** a užívání zelených potravin zhlédněte mé **praktické video.** Ukazuji v něm **přesný postup pro první den 1. týdne**, jak připravit sypký ječmen a důležité **tipy pro nejlepší výsledky.**

Naskenujte QR kód nebo klikněte ZDE.

K JAKÉ DÁVCE SMĚŘUJEME ZA 4-6 TÝDNŮ?

JEČMEN PRÁŠEK	JEČMEN TABLETY	CHLORELLA TABLETY	CHLORELLA PRÁŠEK
2-3 vrchovaté lžičky	20-30 tablet	30-40 tablet	6-8 čajových lžiček

MOJE ZKUŠENOST:

Kvůli problémům se **štítnou žlázou** jsem začala užívat **chlorellu**, zpočátku **v malých dávkách.**

První týdny jsem nepociťovala téměř žádné změny.

Teprve při dávce kolem **30-40 tablet denně** jsem zaznamenala skutečné zlepšení – **více energie, lepší kvalitu pleti** a postupné **zmírnění příznaků** autoimunitního onemocnění.

2. PŘEKÁŽKA

NEDOSTATEČNÁ HYDRATACE

2. PŘEKÁŽKA

NEDOSTATEČNÁ HYDRATACE

Většina lidí **při užívání** zelených potravin **podceňuje význam vody**.
Přitom chlorella i ječmen jsou **vysoce koncentrované potraviny**, které bez dostatečného množství tekutin **nemohou v těle správně působit.**
Je to jako zasadit semínko do suché půdy a očekávat, že vykvete.

Proč lidé pijí málo čisté vody?
❌Nemají vybudovaný "**návyk** pravidelného pití".
❌Během dne na pití **zapomínají** kvůli pracovnímu vytížení.
❌**Zaměňují** vodu za: kávu, pivo, limonády...(**prostě čistá voda**).
❌Nevědí, že zelené potraviny zvyšují potřebu **hydratace**.

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- "Beru to už měsíc, ale necítím **žádnou změnu**" - zelené potraviny bez vody zkrátka nemohou v těle správně fungovat.
- "Po ječmenu mě **bolí břicho** a cítím nadýmání" - **nedostatek vody způsobuje zažívací obtíže**, které lidé mylně přičítají samotným zeleným potravinám.
- "**Vyhodila jsem za to 2.400 Kč** a nemám z toho vůbec nic" - **bez správné hydratace je investice** do kvalitních zelených potravin **zcela zbytečná.**
- "Měla jsem se začít detoxikovat, ale **cítím se ještě hůř** než předtím" - **toxiny se uvolňují, ale bez dostatku vody zůstávají v těle.**
- "Po ječmenu mě vždycky **rozbolí hlava**, asi mi nesedí" - **dehydratace způsobuje bolesti hlav**y, které lidé chybně přisuzují zeleným potravinám.

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

Zelené potraviny potřebují vodu *jako médium, aby mohly* ***v těle správně fungovat.*** *Chlorofyl a enzymy obsažené v zelených potravinách vyžadují dostatek vody pro svou aktivitu.* ***Bez dostatku vody zůstávají cenné látky nevyužité*** *a tělo nemůže efektivně* ***odvádět toxiny, které se uvolňují.***

2. ŘEŠENÍ

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- ✔ Stanovit si **cíl** (minimálně 2,5 litru vody denně).
- ✔ Zelené potraviny **zapít dostatečným množstvím vody** (např.250-300 ml vody a k tomu 10 tablet)
- ✔ **Začít a končit den** sklenicí vody.
- ✔ **Pít průběžně během celého dne**, ne nárazově velké dávky.

JAK SLEDOVAT PŘÍJEM VODY?

- Používat **půllitrový hrnek** a vědět, že potřebuji vypít **4-6 denně** (2 dopoledne, a 2-3 odpoledne).
- Pořídit si **džbánek (1,5-2 litry)** a vypít alespoň **jeden dopoledne a jeden odpoledne.**
- Využít mobilní aplikace s připomínkami pití.

MOJE ZKUŠENOST:

Když jsem **začala užívat** zelené potraviny, nastavila jsem si **nízkou dávkou** kvůli autoimunitnímu onemocnění štítné žlázy. I přesto jsem **trpěla častými bolestmi hlavy, kloubů a byla jsem hodně unavená.**
Myslela jsem, že mi ječmen s chlorellou "nesedí". Až po konzultaci s poradkyní jsem zjistila, že **piji málo vody.**
Jakmile jsem začala pít **5 půllitrových hrnků denně (2,5 litru),** bolesti kloubů a hlavy ustoupily. A začala jsem mít **hlubší spánek a víc energie.**
Dnes používám velký džbánek a vím přesně, kolik jsem toho přes den vypiji.

VĚDECKÝ ZÁKLAD:

Výzkumy ukazují, že správná **hydratace zlepšuje účinnost** chlorelly a ječmene až o 40%. Voda pomáhá transportovat živiny do buněk a odvádět toxiny, které se při detoxikaci uvolňují. **Synergický efekt mezi zelenými potravinami a dostatečným množstvím vody je klíčový pro jejich plný potenciál.**

3. PŘEKÁŽKA

BOJ S CHUTÍ

3. PŘEKÁŽKA

BOJ S CHUTÍ

Mnoho lidí **se vzdá užívání zelených potravin,** protože jim nechutná jejich **přirozená chuť**. Zejména sypký ječmen se svou výraznou "travnatou" příchutí bývá častým důvodem, proč lidé **přestanou zelené potraviny užívat.** Přitom existuje několik jednoduchých způsobů, jak chuť upravit a učinit ji příjemnou.

Proč lidem vadí chuť zelených potravin?
❌Připravují zelený **nápoj v příliš koncentrované formě.**
❌Pijí ječmen **příliš teplý**, což zvýrazňuje jeho travnatou chuť.
❌Očekávají, že zdravé potraviny budou chutnat jako sladké nápoje.
❌Neznají triky a kombinace, které chuť výrazně zlepšují

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- "**Nedokážu to vypít**, i když vím, že **je to zdravé**" - vzdávají se zdravotních **benefitů** kvůli chuti.
- "Koupila jsem to, ale teď to **stojí nevyužité** ve skříni" - další zbytečně vyhozené peníze.
- "**Raději si dám multivitamin v tabletě**" - volba méně účinné alternativy.
- "Zelené potraviny jsou jen **pro fanatiky**, kteří vydrží všechno" - vytvoření mylného přesvědčení.
- "Snažila jsem se, ale **po týdnu jsem to vzdala**" - přerušení užívání dříve, než se mohly projevit výsledky.

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

***Chuť** zelených potravin **je dána jejich vysokým obsahem chlorofylu**, enzymů a **dalších bioaktivních látek** - právě těch, **které přinášejí zdravotní benefity.** Místo boje s chutí je mnohem efektivnější naučit se ji upravit a postupně si na ni zvyknout. Chlorella v tabletách tento problém řeší, ale u **ječmene existuje několik osvědčených způsobů**, jak z něj udělat chutný nápoj.*

3. ŘEŠENÍ

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- ✅ Začít s **menší koncentrací** - méně sypkého ječmene ve větším množství vody. (např. 250ml vody+ 1/4 čajové lžičky , zamíchat)
- ✅ Používat **studenou vodu a vypít přímo z šejkru** s malým otvorem pro pití.(Vůně trávy😊 zůstane uvnitř).
- ✅ **Kombinovat s barevnými potravinami** Green Ways (borůvka, brusinka, řepa, mrkev vše v BIO kvalitě).
- ✅ **Koupit si tablety** ječmene a chlorelly.

OSVĚDČENÉ KOMBINACE

- Ječmen + BIO sušený prášek z borůvky (osvěžující, jemně sladká chuť)
- Ječmen + BIO sušený prášek z mrkve (jemně sladká chuť)
- Ječmen + BIO sušený prášek z červené řepy (zemitější chuť, výborné pro sportovce)

MOJE ZKUŠENOST:

Můj **první pokus** pít ječmen skončil tak, že jsem ho **“uložila hluboko”** do sklípku - **chutnal po rybách**, což je jasná známka, že jsem ho potřebovala jako “sůl.” Ale to jsem ještě nevěděla. Až po několika letech jsem mu **znovu dala šanci.** Nejprve jsem začala chlorelou, a teprve když se mi vyčistily chuťové pohárky, přidala jsem ječmen. **Dnes piji 2-3 lžíce** podle ročního období střídám tablety a sypký prášek.

VĚDECKÝ ZÁKLAD:

Výzkumy ukazují, že **jak se tělo čistí**, chuťové preference se začnou měnit. Naše chuťové **pohárky se vyčistí** a to, co nám **zpočátku nechutnalo,** se **může stát oblíbeným.** Navíc kombinace různých superpotravin vytváří **synergický efekt** nejen pro chuť, ale i pro zdraví.

4. PŘEKÁŽKA

NEPRAVIDELNOST UŽÍVÁNÍ

4. PŘEKÁŽKA

NEPRAVIDELNOST UŽÍVÁNÍ

Zelené potraviny **nejsou módní výstřelek ani zázračný lék**, který funguje po **jedné dávce.**
Jsou to **přírodní potraviny** - stejné základní kameny **jako zelenina a ovoce**, jen v koncentrovanější podobě.
Postupně transformují váš organismus, ale JEN při pravidelném užívání.
Nepravidelnost je jako stavět dům, kde každý druhý den zbouráte, co jste předchozí den postavili.

Proč lidé užívají zelené potraviny nepravidelně?
❌**Zapomínají** v každodenním shonu.
❌Nemají **zavedenou rutinu**. (ráno/večer)
❌Myslí si, že **občasné užití stačí**.
❌Čekají **okamžité výsledky** a po pár dnech to vzdají.

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- "Beru to už měsíc, ale **jen když si vzpomenu**" - a pak se diví, že **nevidí výsledky.**
- "O víkendu na to nemám čas" - **i o víkendu tělo potřebuje výživu.**
- "Když jedu **na dovolenou, nechávám to doma**" - přerušení právě ve chvíli, kdy **tělo potřebuje podporu.**
- "Někdy **beru dvojnásobnou dávku, abych to dohnala**" - což nefunguje stejně jako jednorázové cvičení nenahradí týden vynechaných tréninků.

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

Když užíváte zelené potraviny pravidelně:

- ***Hladina chlorofylu** a dalších aktivních látek v těle zůstává **stabilní.***
- *Detoxikační **procesy probíhají plynule** bez šokových stavů.*
- *Tělo se naučí efektivněji **využívat živiny** z těchto superpotravin.*
- ***Výsledky** jsou **trvalejší** a viditelnější.*

Jedna velká dávka jednou týdně nikdy nemůže nahradit malé dávky užívané denně.

Pravidelnost je naprosto klíčová.

4. ŘEŠENÍ

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- **Rozdělte** denní dávku na **ranní a večerní** důležitá je **dlouhodobá udržitelnost užívání.**
- Umístěte ječmen a chlorellu **na viditelné místo** (kuchyňská linka nebo jídelní stůl).
- Vytvořte si **cestovní balení** pro dovolené a služební cesty.
- **Vytvořte denní návyk** (podobné jako je čištění zubů).
- **Zapište si** na viditelné místo **a připomínejte si cíl a benefity**, kterých chcete dosáhnout.

MOJE ZKUŠENOST:

Chápu, jak je **pravidelnost důležitá.**

Když jsem prodávala byliny, **často jsem narážela** na to, že l**idé byli volnomyšlenkáři** a tak jsem na slovo pravidelnost **vymyslela příměr - je třeba užívat s "posvátnou pravidelností" - a to zabíralo!**

Sama mám ječmen na kuchyňské lince a chlorelu v krásné keramické dóze na jídelním stole.

Zatímco se mi ráno ohřívá voda na čaj, namíchám si ječmen do sklenice s vodou. A na cestách, mám **připravené malé sáčky** s denními dávkami.

VĚDECKÝ ZÁKLAD:

Výzkumy ukazují, že pro vytvoření **nového návyku** potřebuje mozek **21 - 66 dní konzistentního opakování.**

První tři týdny jsou nejtěžší - právě v této době většina lidí vzdává nové návyky. Pokud však **překonáte toto kritické období**, pravděpodobnost, že **návyk zůstane**, dramaticky roste.

Pravidelné užívání zelených potravin je jako pravidelné cvičení - výsledky přicházejí postupně, ale jsou trvalé a hluboké.

Pamatujte: Lepší 80% dávka každý den než 100% dávka občas!

5. PŘEKÁŽKA

VLIV OKOLÍ A POCHYBNOSTI

5. PŘEKÁŽKA

VLIV OKOLÍ A POCHYBNOSTI

Zelené potraviny jsou **často terčem pochybností** z vašeho okolí.
Manžel kroutí hlavou nad brčálovou vodou, kterou jste se rozhodla pít.
Kamarádka poslala článek zpochybňující jejich účinky, na internetu jste čtete **negativní recenze**.

Tyto vnější **vlivy mohou podkopat vaše odhodlání** a způsobit, že přeskakujete mezi různými produkty **bez dosažení výsledků.**

Proč nás okolí ovlivňuje?
❌Blízcí lidé **zpochybňují naše rozhodnutí** z obavy nebo neznalosti.
❌Protichůdné informace na internetu **vytvářejí zmatek** a nejistotu.
❌Netrpělivost vede **k přeskakování** mezi produkty bez dosažení výsledků,
❌**Absence plánu** nám nedává jasný směr a měřitelné cíle.

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- "Manžel mi řekl, že **vyhazuji peníze** za módní výstřelky" - a já začala **pochybovat.**
- "Kamarádka mi poslala článek o údajných rizicích chlorelly" - a já se **začala bát.**
- "Na internetu jsem četla, že **existuje lepší produkt**" - a já okamžitě změnila směr.
- "Po dvou týdnech jsem **neviděla výsledky**" - a já to vzdala příliš brzy.

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

Každá disharmonie v těle, která vznikala roky, se nenapraví za měsíc.

Je to individuální proces.

Stanovte si jasný cíl a realistický časový rámec.

*Vezměte **odpovědnost za své zdraví do vlastních rukou** a nenechte se odradit vnějšími vlivy.*

"Moudré čínské přísloví říká: Pomocnou ruku najdeš vždy na konci své vlastní paže."

5. ŘEŠENÍ

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- ✓ Stanovte si konkrétní cíl a realistický časový plán jeho dosažení.
- ✓ Zapište si důvody, proč jste se rozhodli užívat zelené potraviny.
- ✓ Informujte se **z ověřených zdrojů** a ignorujte náhodné negativní články.
- ✓ Najděte si **podporu mezi lidm**i s podobnými zkušenostmi. kterých chcete dosáhnout.
- ✓ Zapisujte si změny a zaznamenávejte i drobná zlepšení.

METODA IMUNITY VŮČI NEGATIVNÍM VLIVŮM:

Vytvořte si "**štít důvěry**" - **seznam 3-5 důvodů**, proč věříte právě této cestě. Kdykoli se objeví pochybnost (vlastní nebo z okolí), **přečtěte si svůj seznam**. Připomeňte si, že jste se **rozhodli na základě důkladného zvážení, ne impulzivně.**

VĚDECKÝ ZÁKLAD:

Studie ukazují, že **konzistence a vytrvalost jsou klíčovými faktory úspěchu** v jakémkoli zdravotním programu.

Podle výzkumů trvá v průměru **66 dní, než se nový návyk stane automatickým.** Většina lidí vzdává své zdravotní cíle již po 14-21 dnech, tedy těsně před tím, než by začali **pociťovat skutečné výsledky.**

Pamatujte: Vaše zdraví je vaše odpovědnost. Nenechte nikoho jiného rozhodovat o vaší cestě ke zdraví a vitalitě.

Máte pochybnosti nebo otázky?
Naskenujte QR kód nebo klikněte pro **BEZPLATNOU 20minutovou konzultaci.**
Objeví se kalendář, kde si vyberete datum.

Také mi můžete napsat na: **info@cerstvakosmetika.cz**
Probereme vše co vás zajímá.

6. PŘEKÁŽKA

HONBA ZA NÍZKOU CENOU MÍSTO KVALITY

6. PŘEKÁŽKA

HONBA ZA NÍZKOU CENOU MÍSTO KVALITY

Při výběru zelených potravin se mnoho lidí řídí především cenou.
Vidí dva produkty - jeden za 1200 Kč, druhý za 600 Kč - a automaticky **sáhnou po tom levnějším**.
Neuvědomují si, že **rozdíl v ceně odráží propastný rozdíl v kvalitě**, zpracování a čistotě produktu.

Proč lidé kupují levné náhražky?
❌Neznalost **rozdílů** v kvalitě a zpracování zelených potravin.
❌Neporozumění **souvislosti** mezi kvalitou a účinností.
❌Nedostatek informací **o rizicích levných produktů.**

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- **Žádné výsledky** i po měsících užívání levných náhražek.
- Zklamání z konceptu zelených potravin jako celku.
- **Zdravotní rizika** spojená s kontaminovanými produkty
- Plýtvání penězi za neúčinné produkty (což je ve skutečnosti **nejdražší varianta)**

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

*U zelených potravin **rozhoduje o účinnosti** způsob pěstování, zpracování a kontrola čistoty.*

*Levné produkty **často obsahují pouze rozdrcené listy** místo šťávy, nemají dezintegrovanou buněčnou stěnu u chlorelly a **mohou obsahovat těžké kovy, pesticidy nebo mikrobiální znečištění.***

ROZDÍLY V KVALITĚ:

- Ječmen Green Ways: **Pěstován v sopečné půdě, zaléván dešťovou vodou, sklizen v momentě nejvyšší nutričních hodnot,** okamžitě zpracován, šťáva sušena sprejově při teplotách **do 31°C**
- Levné alternativy: Často jen rozdrcené celé rostliny, pěstované v běžné půdě, sušené při vysokých teplotách, které **zničí drahocenné enzymy.**

6. ŘEŠENÍ

Chlorella Green Ways:

- Pěstována **na Taiwanu v otevřených nádržích s přímým sluncem**, s **dezintegrovanou buněčnou stěnou pro maximální vstřebatelnost.**
- Levné alternativy: Často bez dezintegrace buněčné stěny, což znamená, že tělo **nedokáže živiny využít**.

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- ✔ Ověřte **způsob** zpracování.
- ✔ Zjistěte **původ** - kvalitní produkty mají jasně deklarovaný původ a způsob pěstování.
- ✔ Kontrolujte **certifikace**- seriózní výrobci investují do testování a certifikací.
- ✔ **Myslete dlouhodob**ě - raději užívejte menší množství kvalitního produktu než velké množství neúčinného.

MOJE ZKUŠENOST

Jsem si **plně vědoma kvality** Green Ways a jejich zelených potravin. Ráda za jejich produkty zaplatím, protože mám jistotu, že jejich **kvalita je prospěšná pro mé zdraví.** Obzvlášť oceňuji, že když doporučuji tyto produkty **těhotným ženám, dětem nebo seniorům, nemusím se obávat, že by jim způsobily zdravotní potíže.** Tato jistota a důvěra v kvalitu je pro mě nenahraditelná - jde přece o to nejcennější, co máme: naše zdraví.

VĚDECKÝ ZÁKLAD:

Studie ukazují, že **způsob zpracování zásadně ovlivňuje nutriční hodnotu** zelených potravin. Například ječmen zpracovaný **ze šťávy si zachovává až 5x více enzymů** a bioaktivních látek než produkty z celých rostlin.
U chlorelly je **dezintegrace buněčné stěny klíčová** - bez ní je využitelnost živin **pouhých 15% oproti 85% u správně zpracované chlorelly.**

Pamatujte: Nejdražší zelená potravina je ta, která nefunguje - bez ohledu na to, jak nízkou má cenu.

ŠEST PILÍŘŮ KVALITY GREEN WAYS

EKOLOGICKÉ

Z čisté půdy pochází **kvalitní produkt.** Green Ways důsledně dbá na **ekologické pěstování respektující přirozené cykly** přírody. Získáváte tak zelené potraviny bez chemických reziduí a s maximálním obsahem živin.

ŽIVÉ

Hodnota zelených potravin spočívá v jejich **životní síle**. Díky šetrnému zpracování při **nízkých teplotách** si chlorella i ječmen zachovávají **aktivní enzymy a antioxidanty.** Tato životnost je **měřitelná a vědecky ověřená.**

BEZLEPKOVÉ

Green Ways garantuje naprostou bezpečnost i pro osoby s **citlivostí na lepek.** Každá šarže prochází pečlivým testováním. Důslednost v kvalitě zajišťuje, že zelené potraviny můžete užívat s naprostou **důvěrou.**

ŠEST PILÍŘŮ KVALITY GREEN WAYS

ČISTÉ

O kvalitě **rozhoduje prostředí**, v němž se pěstuje. Green Ways již dvacet pět let dodává nejčistší přírodně pěstovanou Chlorellu.
Díky unikátnímu kontrolnímu mechanismu "Double Control" najdete v jejich produktech pouze **čisté suroviny.**

NEMODIFIKOVANÉ

Green Ways důsledně odmítá GMO, jejichž metabolické účinky nejsou dostatečně testované a často vedou k vyššímu používání agrochemikálií.
Tím by se zvyšovalo chemické zatížení půdy a snižovala biodiverzita.
Produkty Green Ways jsou čisté, přírodní a nemanipulované.
Piktogram GMO FREE symbolizuje respekt k přírodě a závazek k Vašemu zdraví.

VEGANSKÉ

Produkty Green Ways jsou 100% vhodné pro vegany a vegetariány.
Jejich speciální suřičky potravin zpracovávají pouze rostliny.
V rámci zajištění kvality je rostlinný materiál pečlivě sušený, **bez kontaminace živočišným odpadem.**

7 PŘEKÁŽKA

NEPŘIPRAVENOST NA OČISTNÉ REAKCE

7. PŘEKÁŽKA

NEPŘIPRAVENOST NA OČISTNÉ REAKCE

Představte si, že **začnete užívat** zelené potraviny **s nadšením** a po týdnu se **najednou cítíte hůř než předtím.**
Co uděláte? **Většina lidí se vyděsí a přestane je užívat** – přesně ve chvíli, kdy jejich tělo začalo reagovat pozitivně! **Očistné reakce jsou znamením, že zelené potraviny fungují, ne že škodí.**

Proč vznikají očistné reakce?
❌**Mobilizace toxinů** uložených v tkáních a jejich uvolňování do krevního oběhu
❌**Aktivace detoxikačních mechanismů** těla, které byly dlouhodobě potlačeny.
❌**Přestavba střevního mikrobiomu** a adaptace trávicího systému.
❌**Zesílení činnosti imunitního systému**, který začíná efektivněji pracovat.

JAKÉ TO MÁ DŮSLEDKY?

- Předčasné ukončení užívání ve chvíli, kdy **tělo začíná reagovat**.
- **Zklamání a nedůvěra** v účinnost zelených potravin.
- Přetrvávající zdravotní problémy, které by se **při pokračování vyřešily.**
- **Ztráta investice do produktů**, které by při správném užívání přinesly výsledky.

KLÍČOVÁ MYŠLENKA:

*Asi **40% lidí** zaznamená **viditelné očistné reakc**e – kožní problémy, zhoršení existujících obtíží, zažívací problémy nebo únavu.*
*Dalších **60%** prochází očistou, **kterou na sobě nepoznají (viditelná jen v laboratorních výsledcích)**. Kdo není připraven, vyhodnotí tyto reakce jako negativní účinek a **přijde o všechny budoucí přínosy.***

7. ŘEŠENÍ

TYPICKÉ OČISTNÉ REAKCE:



Častější a změněná stolice.

- **Trvá obvykle 3-7 dní**
- **Přináší pocit úlevy a "vyprázdnění"**

Plynatost a střevní diskomfort:

- **Signalizuje změnu střevní mikroflóry**
- **Postupně odezní během 1-2 týdnů**

Mírné bolesti hlavy:

- **Způsobené uvolňováním toxinů**
- **Trvají obvykle 2-5 dní**

Kožní projevy:

- **Dočasné zhoršení akné nebo vyrážky**
- **Tělo se zbavuje toxinů přes kůži**

Přechodná únava:

- **Tělo využívá energii na detoxikaci**
- **Obvykle trvá 3-7 dní, pak následuje výrazný nárůst energie**

JAK NA TO SPRÁVNĚ?

- **Zvyšte příjem vody** na minimálně 2-3 litry denně pro podporu vylučování toxinů.
- **Snižte dávku** na polovinu nebo na únosnou hranici, kdy se tělo očišťuje, ale **reakce jsou zvladatelné.**
- Nikdy zcela **nepřerušujte** užívání - i minimální dávka udržuje detoxikační procesy v chodu.
- **Konzultujte** průběh s tím, kdo vám zelené potraviny doporučil.
- **Buďte trpěliví** - očistné reakce obvykle trvají jen několik dní a po jejich odeznění **nastává pocit úlevy a zvýšené energie.**

7. ŘEŠENÍ

MOJE ZKUŠENOST

Při **práci s klienty pozoruji,** že ti, kteří jsou **předem informováni** o možných **očistných reakcích**, je zvládají mnohem **lépe a téměř nikdy nepřeruší** užívání.
Naopak, berou je jako pozitivní znamení, že jejich tělo začíná reagovat a pracovat na obnově.
To je přesně důvod, proč nabízím 30denní podporu ke každému nákupu - **aby nikdo nemusel procházet touto fází sám.**

VĚDECKÝ ZÁKLAD:

Detoxikační procesy v těle probíhají ve dvou fázích.

První fáze mobilizuje toxiny z tukových a jiných tkání, **druhá fáze je přeměňuje** na látky, které tělo dokáže vyloučit.
Zelené potraviny podporují obě tyto fáze, což může dočasně vést k vyšší koncentraci toxinů v krevním oběhu, než je tělo stihne vyloučit.
Zvýšený příjem vody a postupné navyšování dávek pomáhá tento proces optimalizovat.

DŮLEŽITÉ:
To první, co se stane úplně vždycky a každému, je **nějaká očista**.
Teprve po ní následuje fáze **výživy, regenerace a harmonizace.**

Je to jako když uklízíte - nejprve musíte odstranit nepořádek, teprve pak můžete zkrášlovat. Detoxikace je nezbytným prvním krokem ke zdraví.

Pamatujte: Očistné reakce nejsou vedlejší účinky, ale známka toho, že zelené potraviny ve vašem těle aktivně působí. **Vydržte, stojí to za to!**

BONUS

ZELENÍ SUPERHRDINOVÉ:

MLADÝ JEČMEN A CHLORELLA

ZELENÝ JEČMEN

Traviny jsou koncentrované pokladnice živin, které příroda zdokonalovala miliony let. Na rozdíl od syntetických doplňků obsahují stovky aktivních látek v přirozeném poměru a dokonalé harmonii.

MLADÝ JEČMEN: PŘÍRODNÍ MULTIVITAMÍN
Mladý ječmen není obyčejné obilí – je to **šťáva z mladých výhonků sklizených v okamžiku jejich nejvyšší vitality.**

- Obsahuje vzácné **enzymy** jako superoxid dismutázu – nejsilnější známý antioxidant, který chrání buňky před stárnutím.
- Poskytuje **kompletní spektrum vitamínů skupiny B** – nezbytných pro energii a zdraví nervového systému.
- Jeho **chlorofyl (přírodní "tekutá energie")** podporuje tvorbu nových buněk a okysličení tkání.
- **Minerály v chelátové formě** jsou mimořádně vstřebatelné a přímo vyživují zevnitř.
- **Esenciální aminokyseliny** fungují jako stavební kameny pro regeneraci kolagenových vláken.

Když poprvé **ochutnáte šťávu** z mladého ječmene, možná vás překvapí její **svěží, travnatá chuť.** V této zelené tekutině se však skrývá mimořádná síla pro vaši každodenní vitalitu.

Zázrak v každé buňce
Mladý ječmen funguje jako **skutečný elixír mládí**. V době, kdy naše těla i mysli zápasí s únavou a stresem, přináší komplexní podporu na buněčné úrovni.
Je to malý každodenní zázrak.

Univerzální podpora
Fascinující je jeho všestrannost. Podporuje vývoj **dětského organismu** i fyzický a mentální **výkon dospělých,** kteří čelí výzvám moderního života.

Nutriční kotva v bouřlivých časech
Ječmen slouží jako **nutriční zdroj zejména v obdobích regenerace**. Maximálně podporuje samoléčebné schopnosti organismu.
Příznivě působí **ve všech orgánových soustavách.**

CHLORELLA: MIKROSKOPICKÁ ELEKTRÁRNA

Chlorella představuje jeden z nejstarších organismů na naší planetě. Tato jednobuněčná sladkovodní řasa v sobě nese **základní principy přežití**, které se formovaly v podmínkách Země dávno předtím, než se vyvinuly složitější organismy. Právě tato pradávná moudrost dělá z chlorelly **mimořádný zdroj vitality pro současného člověka.**

Průvodce životní silou

Chlorella vyniká **obrovskou životaschopností a ozdravnými principy**, které naše buňky dokáží přirozeně rozpoznat. Pomáhá nám **nejen přežít, ale skutečně prosperovat uprostřed současných civilizačních zátěží.** Podporuje významnou spolupráci buněk a harmonizuje procesy na úrovni celého těla.

Komplexní podpora organismu

Tato mikroskopická elektrárna **posiluje sílu a odolnost organismu. Šetrně čistí tělo** na buněčné úrovni a uvádí do harmonie procesy ve všech orgánových soustavách.

Její účinky jsou komplexní:
• Obsahuje **nejvyšší známou koncentraci chlorofylu, až 10x více** než mladý ječmen, což umocňuje její detoxikační účinky.
• Poskytuje **60% kvalitních rostlinných bílkovin** včetně všech esenciálních aminokyselin. To jsou ty, které si lidské tělo **nedokáže samo vyrobit** a musí je přijímat z potravy.
• Nabízí nukleové kyseliny **DNA a RNA podporující buněčnou regeneraci**
• Obsahuje unikátní "Chlorella Growth Factor" (CGF), který stimuluje opravu **poškozených tkání.**
• Představuje jeden z mála **rostlinných zdrojů vitaminu B12.**
• Dokáže vázat **těžké kovy a toxiny, čímž podporuje detoxikaci organismu.**
• Mimořádně prospívá **zdravému trávení** a střevnímu mikrobiomu.
• Podporuje **normální funkce a regeneraci jater a kardiovaskulárního systému.**

Chlorella je dokonalým příkladem toho, **jak nám příroda nabízí řešení** našich současných zdravotních výzev prostřednictvím své pradávné moudrosti.

KOUZLO SYNERGIE

SÍLA V KOMBINACI: PROČ UŽÍVAT JEČMEN A CHLORELLU SPOLEČNĚ?

Užívání **samotné chlorelly nebo ječmene přináší tělu řadu benefitů** - je to jako dát svému organismu kvalitní základní výživu. **Když ale k chlorelle přidáte mladý ječmen, dochází k mimořádnému znásobení účinků**.

Je to podobné jako s orchestrem - jednotlivé nástroje mohou hrát krásně, ale teprve jejich souhra vytváří **strhující symfonii**. Zatímco **chlorella** sama o sobě **čistí a dodává základní živiny**, spojení s **ječmenem aktivuje** v těle komplexní **regenerační procesy**, které by samostatně ani jedna z těchto potravin nedokázala spustit.

Moje vlastní zkušenost potvrzuje, že **i menší dávky obou zelených potravin užívané současně přinášejí výrazně lepší výsledky** než větší množství pouze jedné z nich. Právě tato synergie je klíčem k opravdové proměně zdraví a vitality.

Jak funguje jejich spolupráce?

1. Chlorella pročišťuje střevní sliznici a tím zlepšuje vstřebávání živin.
2. Ječmen se lépe vstřebává přes očištěnou sliznici.
3. Ječmen aktivuje detoxikační procesy.
4. Chlorella váže a odvádí uvolněné toxiny.
5. Výsledkem je efektivnější očista s minimálními detoxikačními příznaky.

Přirozená rovnováha pro tělo

Tyto zelené potraviny obsahují látky v přirozených poměrech nedotčené chemickými úpravami. Takovou dokonalou harmonii **nejsme schopni napodobit ani v té nejmodernější laboratoři.** Právě proto má hluboký smysl dopřát našemu tělu to, co vyvinula sama příroda během milionů let evoluce.

Chcete se dozvědět víc?

Naskenujte QR kód nebo klikněte **ZDE**.

Po prokliku se dostanete do **E- shopu Green Ways**, kde si můžete koupit jednotlivé produkty nebo přečíst uživatelské recenze.

Krásný den,
jsem Markéta - včelařka, milovnice přírody a nadšenec do přírodních cest ke zdraví. Moje cesta k zeleným potravinám začala jako osobní hledání řešení zdravotních výzev. Dnes ráda pomáhám ostatním **objevit sílu přírody v její nejčistší podobě.**

Jako matka dvou dospělých dcer vím, jak důležité je pečovat o zdraví celé rodiny. Moje zkušenosti s chovem včel mě naučily obdivovat dokonalé **systémy přírody a její léčivou sílu.**

Když zrovna nepracuji s chlorellou a ječmenem, najdete mě na procházkách v lese s naším psem. Ve volných chvílích s manželem vyrážíme v zimě na lyže a v létě na kolo.
Miluji čas strávený v horách i u moře - **příroda je pro mě zdrojem energie a inspirace.**

Tento e-book jsem **napsala ze srdce, s jediným cílem - aby nikdo nemusel procházet cestou pokusů a omylů sám.**
V roce 2012, kdy jsem se snažila zařadit zelené potraviny do svého jídelníčku, jsem takové štěstí neměla.
Tehdy jsem měla autoimunitní onemocnění a zoufale jsem potřebovala **průvodce, ne jen prodejce.**
Chyběly mi hlubší informace o správném užívání, které by mi pomohly získat z těchto **přírodních pokladů maximum**

Mým cílem je, aby nikdo neodložil tyto úžasné dary přírody jen kvůli nedostatku správných informací.

Zelené potraviny nejsou jen doplněk stravy – jsou to **živé potraviny** nabité energií, které mohou **změnit váš život stejně jako změnily ten můj.**



Ať vám zelené potraviny přinesou tolik radosti a zdraví jako mně.

Přeji Vám pevné zdraví a hodně sil.

Markéta Bartošová
www.cerstvakosmetika.cz