**CATE CEVA DESPRE A ALEGE CONSTIENT**

In lipsa acestor alegeri, organismul nostru se apara din ce in ce mai greu, ca urmare a acumularilor in timp. Pentru a alege o hrana cat mai curata:

## - cititi articole pentru a afla si intelege cum sunt crescute fructele si legumele si chiar provenienta acelora pe care le cumparati - alegeti sa consumati cat mai organic (chiar daca nu este intotdeauna posibil, faceti tot ce puteti sa va verificati sursele de hrana) - evitati organismele modificate genetic - nu consumati fast food, junk food - mancati cat mai putin transformat/prelucrat sau gatit (cu exceptia alimentelor care nu se pot manca altfel)

## - evitati, in masura posibilitatilor, marfa de raft cu termen lung de valabilitate - alegeti agricultura ecologica - aduceti legume si fructe in cantitati mai mari, in farfuria dvs., zilnic

Exista peste 85 000 de substante chimice in mediul inconjurator. Multe dintre ele ajung si in mediul nostru intern (in corpul nostru) si afecteaza apararea noastra impotriva bolilor.

Aleg sa am o alimentatie antiinflamatorie, aleg sa am o macronutritie si micronutritie optime, in fiecare zi! Dr. Linus Pauling, detinatorul a 2 Premii Nobel, spunea ca nu exista nicio boala fara carente in minerale.

Spun DA, ALIMENTELOR CURATE!

Spun DA, AGRICULTURII ECOLOGICE SI RESPONSABILE!

Spun DA, SANATATII! SANATATEA TA INCEPE CU PREVENTIA SI CU NUTRITIA OPTIMA A CELULELOR TALE!