

AINEENVAIHDUNTAVAACA yli 40-vuotiaille

VILKASTUTTAA
PARANTAA

+

KORKEA HEMOGLOBIINI
VESI/NESTE
PROTEIINI
KASVIKSET
KÄVELY
LIIKERATOJEN YLLÄPITÄMINEN
RIITTÄVÄ UNI

Jos vaaka kallistuu usempana (4) päivänä viikossa tänne:

- ei merkittävää ylipainoa
- enemmän virkeyttä ja elinvoimaa
- vähemmän kipuja
- enemmän notkeutta
- jaksaa paremmin
- ei makeanhimoa
- vähemmän flunssaa ja muita tauteja
- palautuu ja paranee nopeammin

HIDASTAA
HEIKENTÄÄ

-

HAPPIVAJE
KUIVA KEHO
NOPEAT HIILIHYDRAATIT
ISTUMINEN
YLIRASITUS
UNIVAJE
STRESSI

Jos vaaka kallistuu usempana (4) päivänä viikossa tänne, riskinä on:

- verenpaine, reuma, kihti, diabetes II, nivelrikko
- syövät
- selkärangan jäykistyminen / yleinen jäykkyys
- lihas- ja nivelkivut
- ylipaino
- nestepöhö, turvotus, tukkoisuus
- flunssa ja muut taudit
- palautuminen ja paraneminen hidasta