

// //

Kod zdrowia

dla początkujących Zuchwałych

Białko: 1 | Tłuszcz: 2,5-3,5 | Węglowodany: 0,5-0,8
grama na kilogram wagi należnej.

Po kilku tygodniach dla młodych

Po trzech miesiącach dla starszych

Białko: 0,5 - 0,8 | Tłuszcz: 2,5 - 3,5 | Węglowodany: 0,5 - 0,8
grama na kilogram wagi należnej.

Jak zacząć?

Poczytać i odważyć się.

Jeżeli chcesz się kogoś poradzić poszukaj lekarza lub doradcę optymalnego,
lub skontaktuj się z najbliższym Bractwem Optymalnych gdzie zawsze znajdziesz
fachową pomoc.

Normalny lekarz może na dzień dobry wystraszyć cię cholesterolem, cukrem i nie
wiadomo czym jeszcze.

Lekarze szczególnie lubią straszyć tym, że za XXX - lat będziesz mieć kłopoty z czymś
tam

w zależności o fantazji straszącego. Nie daj się! Bądź Zuchwałym!

Jeżeli jesteś chory i tą drogą chcesz odzyskać zdrowie

- obowiązkowo porozmawiaj z lekarzem optymalnym lub dietetykiem optymalnym.

Adresy i kontakty do lekarzy optymalnych [Tutaj &&&](#)

Inna metoda to pojechać na turnus do którejś Arkadii.

Tam oprócz przejścia na Żywnienie Optymalne prowadzone są wykłady na których
dowiesz się - Jak dalej.

Adresy i kontakty do Arkadii Optymalnych [Tutaj &&&](#)

Jeżeli zdecydowałeś się zacząć samodzielnie przeczytaj Dieta mojego dziadka [Tutaj
&&&](#)

I wzorując się na pierwszym dziadkowym etapie

przy pomocy kalkulatora optymalnego ustal swój pierwszy Zuchwały jadłospis.

Adres kalkulatora optymalnego [Tutaj &&&](#)

Uwaga!

**Kalkulator ustawiony na wariant DLA POCZĄTKUJĄCYCH
i po pewnym czasie musisz zmniejszyć ilość białka.**

**Dla zaawansowanych optymalnych przygotowujemy przykładowy arkusz kalkulacyjny
i za jego pomocą będziesz mógł swobodnie ustalać swój jadłospis.**