Olini
Olej dla kobiet
TŁOCZONY NA ZIMNO, NIERAFINOWANY
Olini
Ocet wiśniowy
100% NATURALNY, ŻYWY
niefiltrowany i niepasteryzowany
olini.pl
250ml
Zakwas z buraków
ŚWIEŻY, NIEPASTERYZOWANY
żywy, 100% naturalny
VEGAN
olini.pl
250ml

3 zdrowe nawyki

by żyć lepiej w 2024

PROSTE SPOSOBY NA DUŻĄ ZMIANĘ! DODATKOWA ENERGIA,
LEPSZE SAMOPOCZUCIE I PROMIENNA CERA.

Zaplanuj dzień pełen prostych nawyków, które realnie poprawią Twoje samopoczucie

Stworzyliśmy ten mini poradnik z myślą o wszystkich kobietach, które każdego dnia mają zapełnione listy “do zrobienia” po brzegi.

Połączyliśmy nasze małe kroki do zdrowia z momentami w ciągu dnia, które są uniwersalne dla każdej z nas, dzięki czemu jest nam łatwiej włączyć je do codziennej rutyny.

Zacznij od jednej zmiany, poczuj różnicę i wprowadź kolejne. Nie musisz zmieniać wszystkiego od razu. Drogę do zdrowia traktujemy jak maraton, a nie sprint.

Wybierz nawyk, który wydaje Ci się najprzyjemniejszy i najłatwiejszy. Wybierz porę dnia, która pozwala Ci na chwilę, dosłownie 2 minuty zatrzymania i świadomej chwili dla siebie.

Co znajdziesz w środku?

Sposób na śniadanie mocy, które dodaje energii i pomaga w walce z anemią.

Jeden prosty krok, aby zapobiec skokom glukozy we krwi po posiłku.

Przepis, który poprawi kondycję Twojej skóry i zadba o równowagę hormonalną.

Olini
Zakwas z buraków
ŚWIEŻY, NIEPASTERYZOWANY
żywy, 100% naturalny
Olini

7:30

śniadanie

Probiotyczny napój mocy

ZAKWAS ZAMIAST KAWY

Olini
Zakwas z buraków
ŚWIEŻY, NIEPASTERYZOWANY
żywy, 100% naturalny
VEGAN
olini.pl
250 ml

- poprawia wchłanianie żelaza, dodaje energii
- przebadany poziom żywych bakterii
- pyszny, intensywny smak
- naturalnie dba o zdrowy mikrobiom

Jak zacząć picie zakwasu?

Zawsze polecamy zacząć od mniejszych ilości, które stopniowo możemy zwiększać. To pozwoli nam na łagodne wprowadzenie nawyku i przyzwyczajenie się do nowego smaku.

Rekomendowana porcja dla dorosłych to około 50 – 100 ml dziennie

---

Jak smakuje Zakwas Olini?

ZOBACZ CO MÓWIĄ NASI KLIENCI!

„Bezbłędny, niezawodny, pyszny. Ma piękny kolor i wyrazisty smak. Zupełnie jak dobry domowy zakwas z buraków. Ostatnio uratował mój barszczyk wigilijny (kiedy okazało się, że mój zakwas jednak nie wyszedł). W naszym domu pijemy go wszyscy wspomagająco dla zdrowia".

★★★★★ Elżbieta

„Polecam. Najlepszy zakwas na świecie!"

★★★★★ Beata

„Dzięki temu zakwasowi poziom mojego żelaza jest zawsze na dobrym poziomie! Pije go przez cały rok!"

★★★★★ Beata

12:30
przed lunchem
Ocet wiśniowy

Rzemieślnicze octy owocowe

SZKLANKA WODY Z OCTEM

Olini
Ocet jabłkowy
100% NATURALNY, ŻYWY
niefiltrowany i niepasteryzowany
olini.pl
250 ml

- pozytywny wpływ na glikemię poposiłkową
- certyfikat “Produkt przyjazny insulinoopornym”
- niefiltrowane,
  niepasteryzowane,
  z żywą matką octową
- tradycyjny, dwuetapowy proces fermentacji

Jak pić rzemieślnicze octy owocowe?

Dietetycy polecają picie 1-2 łyżek dziennie, najlepiej przed posiłkiem. Pamiętaj, aby łyżkę octu rozcieńczyć w szklance wody.

Zobacz, jak picie octu przed posiłkiem wpływa na poziom glukozy we krwi ⬇️

WEJDŹ

Zdrowy nawyk, z którego nie musisz rezygnować podczas wakacji czy wyjścia ze znajomymi. Ocet do torebki możesz mieć zawsze przy sobie.

Olini
Ocet do torebki
WIŚNIA
100 ml
olini.pl
Ocet do torebki
JABŁKO RUBIN
Ocet do torebki
JABŁKO, BEZ
Ocet do torebki
JABŁKO

Jak smakują nasze octy?

„Testowałam już wiele octów jabłkowych, ale ten jest wyjątkowy. Delikatny w smaku, z wyczuwalną nutą jabłek. Mój ulubiony.”.

★★★★★ Ewelina

„Sztos. Z wodą gazowaną smakuje jak cydr, pyszny, po trzech dniach zorientowałam się, że nie podjadam słodyczy. Po tygodniu, że nie jestem zmęczona. Bajka, mam nadzieje ze to działanie nigdy nie zniknie”.

★★★★★ Małgorzata

„Delikatny w smaku, z wodą tworzy pyszną zdrową lemoniadę, bez intensywnego zapachu typowego dla octów”.

★★★★★ Edyta

Olini
Olej dla kobiet
TŁOCZONY NA ZIMNO, NIERAFINOWANY
OMEGA 3-6-9
olini.pl
250 ml

18:30
kolacja

Sałatka z dressingiem "moc kobiecego zdrowia"

ZADBA O TWOJĄ SKÓRĘ I RÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ

- ✓ 3 łyżki oleju dla kobiet
- ✓ 1 łyżka octu jabłkowego
- ✓ 1 łyżka miodu
- ✓ sól i pieprz

Dodatki: pestki dyni, orzechy włoskie i ziarna sezamu

Olini
Olej dla kobiet
TŁOCZONY NA ZIMNO, NIERAFINOWANY
olini.pl

Olej dla kobiet dotrzyma Ci kroku

- pomaga dbać o zdrowie kobiet w każdym wieku
- dba o równowagę hormonalną
- wielozadaniowa mieszanka - jeden olej zamiast trzech
- najlepsza proporcja kwasów omega-3 do omega-6

Jak wprowadzić do diety Olej dla kobiet?

- możesz przygotować nasz pyszny dressing lub dodać do swojego ulubionego przepisu
- dodaj łyżkę oleju do koktajlu - nasz ulubiony przepis znajdziesz tutaj ⬇️

WEJDŹ

- polej nim kanapki, pieczone warzywa lub zupę krem

Olini
Olej dla kobiet
TŁOCZONY NA ZIMNO
NIERAFINOWANY
olini.pl
250 ml

Dlaczego kochacie Olej dla kobiet Olini?

„Bardzo dobry smak, rewelacyjne działanie na skórę, włosy i paznokcie zauważalne po zaledwie miesiącu stosowania. Odstawiłam wszystkie inne suplementy i zażywam tylko Olej dla kobiet. Czuję się świetnie".

★★★★★ Ewa

„Po niedługim czasie picia mogę stwierdzić, że mi służy – cera wydaje się być lepiej nawilżona".

★★★★★ Weronika

„Wasz olej kupuję odkąd zaczęliście tłoczenie. To płynne złoto! Przy moich problemach z menopauzą jest nieoceniony! Piję regularnie i widzę różnicę w wyglądzie, włosy, cera, przemiana materii ulega poprawie oraz objawy związane z menopauzą również! Polecam z całego serca".

★★★★★ Beata

„To już moje kolejne opakowanie tego oleju. Jest idealny pod każdym względem!!!!"

★★★★★ Karolina

Przepis na dressing *dla zdrowia*

idę po przepis

All rights reserved