

Snarveien til god helse

Helhet - Balanse – Forebygge. Ta ansvar for din egen helse!

1. Skaff deg et Nikken velværehjem!
Ren luft, rent vann, god søvn fra 26.- pr.dag....
2. Sjekk blodprøve hos fastlegen:
 - a. C-peptid (insulin) 300-400 pmol/l
 - b. Vitamin D (100-150)
 - c. Vitamin B12 (over 300)
 - d. Folat (over 30)
 - e. Magnesium (0.71-0.94)
2. Prøv steinalderdietten i 14 dager...
3. Pust med magen og ta deg TID til å gå på do.....
4. Lystbetont mosjon hver dag!
5. Hold deg orientert på viktige helsesider:
 - www.nrk.no/puls alt med
 - www.friskebarn.no
 - www.mercola.com
 - www.nordiclightcare.com
 - www.tenneroghelse.no
 - www.matoghelse.no
 - www.frimm.no
 - www.npif.no
 - www.batesmetoden.no