NUJA CHRONI PRZED JESIENNĄ CHANDRĄ

**Nadeszła jesień, a wraz z nią czas na odświeżenie organizmu i przygotowanie się na zbliżający się sezon chłodu, deszczu i chandry. Dieta sokowa Nuja to idealna odpowiedź na te potrzeby, gdyż smaczne soki nie tylko pomagają oczyścić organizm z toksyn, ale zwiększają odporność dzięki dostarczaniu niezbędnych składników odżywczych i witamin.**

Jesień to czas zmieniającej się pogody, spadających temperatur i większego narażenia na infekcje. Dlatego właśnie dieta sokowa Nuja jest teraz potrzebna bardziej niż kiedykolwiek. To świeże i naturalne rozwiązanie, które pozwala na oczyszczenie organizmu i wzmocnienie układu odpornościowego.

**Czym jest dieta sokowa Nuja?**

Dieta sokowa Nuja to program żywieniowy, który opiera się na spożywaniu świeżo wyciskanych soków owocowych i warzywnych przez określony czas w opcjach, 3, 5 i 7 dni. Soki te są bogate w składniki odżywcze, antyoksydanty i enzymy, które pomagają oczyścić organizm z toksyn oraz dostarczają energii.

**Korzyści z diety sokowej Nuja:**

* **Detoksykacja organizmu -** soki wspierają naturalne procesy oczyszczania organizmu, usuwając nagromadzone toksyny.
* **Poprawa zdrowia skóry -** składniki odżywcze w sokach pomagają w zachowaniu zdrowej i promiennej skóry, co jest ważne szczególnie w okresie jesiennym.
* **Wzmacnianie układu odpornościowego -** witaminy i minerały w sokach wspierają odporność organizmu, co pomaga unikać przeziębień i infekcji.
* **Regulacja wagi -** dieta sokowa może pomóc w szybkiej utracie nadmiaru kilogramów i utrzymaniu zdrowej wagi.

**Przygotowanie na jesienną aurę**

Dietę sokową Nuja można wspaniale połączyć z przygotowaniami na jesień, by nie dać się złej pogodzie i chandrze. Oto kilka wskazówek:

* **Zrównoważona dieta -** po zakończeniu diety sokowej należy zadbać o zrównoważoną dietę bogatą w warzywa, owoce, orzechy i pełnoziarniste produkty. Świetnie sprawdzą się tu na przykład diety **niskie IG** i **niskowęglowodanowa** obecne w ofercie firmy MójCatering.
* **Aktywność fizyczna**, która wspiera zdrowie i pomaga w utrzymaniu dobrej formy.   
  W listopadzie Nuja swoje klientki zaprasza na specjalnie zorganizowane sesje techno jogi, które łączą muzyczny trans ze wzmocnieniem całego ciała.
* **Dostatek snu –** warto zadbać o odpowiednią ilość jakościowego i zdrowego snu.
* **Szoty witaminowe**, czyli najlepszy sposób na suplementację. W ofercie Nuja znajdują się m.in. sztoty Moja Odporność na bazie imbiru będące idealną alternatywą dla tych, którym   
  z kapsułkami jest nie po drodze.

Dieta sokowa Nuja to doskonały sposób na rozpoczęcie swojego procesu detoksykacji   
i przygotowania na jesień. Oczyszczenie organizmu, dostarczenie cennych składników odżywczych   
i refleksja nad zdrowym stylem życia, to klucz do utrzymania dobrej formy przez cały sezon.

www.nuja.pl