

WSTĘP

Jesteśmy szczęśliwi że podjąłeś decyzję o przystąpieniu do PROGRAMU KRÓLÓW, dlatego uważnie przeczytaj tekst. Zawiera on najważniejsze informacje dotyczące założeń Programu. Zasady tu opisane obowiązywać będą od momentu podjęcia decyzji o przystąpieniu do Programu aż do jego zakończenia.

Jeśli czytasz te słowa, to znaczy, że znalazłeś sposób, który pomoże Ci zmienić siebie, a co za tym idzie – także zmieni Twój styl życia. Świadoma decyzja o podjęciu działania w zakresie redukcji i utrzymaniu masy ciała to wybór, ale również odpowiedzialne i konsekwentne przestrzeganie założeń Programu. To także świadomość zachodzących zmian, które w konsekwencji doprowadzą do podniesienia jakości Twojego życia w wielu jego obszarach.

Program Królów został przygotowany na podstawie wiedzy o produktach, w oparciu o badania i praktykę stosowania naszych zaleceń. Zasady Programu w formie podstawowej są wytyczone dla osób bez schorzeń i alergii. Natomiast, gdy cierpisz na jakieś schorzenia i alergie, to Program jest odpowiednio dostosowywany do Twoich potrzeb. Dlatego koniecznie poinformuj swojego opiekuna o swoich problemach zdrowotnych, aby mógł on dopasować Program do Ciebie.

O zamienniki produktów alergennych możesz zapytać Twórców oraz Ekspertów Programu. Pamiętaj jednak, że to Ty podejmujesz ostateczną decyzję o tym, co będziesz jadł. Różnorodność i liczba produktów zalecanych w Programie jest duża, więc wybór odpowiednich dla Ciebie nie będzie żadnym problemem. W przypadku chorób przewlekłych i zaleceń lekarskich dotyczących procesu leczenia ważny jest również stały monitoring Twojego stanu zdrowia. Pod opieką lekarską dokonuj systematycznych badań, bowiem zmiana sposobu odżywiania, jak również stosowanie rekomendowanych przez PROGRAM KRÓLÓW produktów może spowodować zmiany w dawkowaniu leków, które systematycznie przyjmujesz. Dawki mogą być sukcesywnie zmniejszane, a nasze wieloletnie doświadczenie wskazuje również, że udział w Programie powoduje unormowanie niektórych parametrów w organizmie i w efekcie całkowite odstawienie leków. Pamiętaj jednak o tym, by wszystko odbywało się pod nadzorem Twojego lekarza prowadzącego. Bądź świadomy i odpowiedzialny.

Czas uczestnictwa w PROGRAMIE KRÓLÓW to także czas świadomości swojego ciała. Jeżeli nie masz postawionej diagnozy lekarskiej dotyczącej nietolerancji pokarmowych lub nie masz badań je potwierdzających, to właśnie podczas realizacji Programu możesz z uwagą się sobie przyrzeć. Kiedy przejdziesz fazę detoksykacji, Twoje ciało będzie wysyłało bardziej czytelne dla Ciebie sygnały.

Obserwuj z uwagą to, co jesz i jaki ma to wpływ na Twój organizm, jak reagujesz na poszczególne składniki, jakie masz samopoczucie itp. Jeśli coś Cię niepokoi, zgłoś to do Twórców lub Ekspertów Programu, którzy rozwieją Twoje wątpliwości dotyczące samopoczucia, a w wyjątkowych Przypadkach skierują Cię do lekarza w celu wyjaśnienia występujących objawów.

PROGRAM KRÓLÓW nie jest Programem uzdrawiającym, jest natomiast Programem opracowanym na potrzeby pobudzenia procesu zdrowienia Twojego ciała. Jest on również wzbogacony o obszar wsparcia naturalnymi produktami. Są to selektywnie wybrane i z odpowiedzialnością rekomendowane produkty różnych marek. Pamiętaj również w tym miejscu, że Twoim obowiązkiem jest poznanie składu poszczególnych produktów i podjęcie odpowiedzialnej decyzji o ich stosowaniu.

Z rekomendowanych w programie produktów wybierz te, które są najodpowiedniejsze dla Ciebie. Przedyskutuj to z osobą prowadzącą. Program to także szereg wskazówek w obszarze aktywności fizycznej i wsparcie mentalne.

Proces poprawy zdrowia i kondycji fizycznej rozpoczynamy już od 1 dnia, trzymając się zaleceń, które będziesz otrzymywać w systemie tygodniowym.

Edukacyjnym walorem Programu jest nauka prawidłowego i najbardziej odpowiedniego sposobu odżywiania dla Ciebie. Masz wsparcie w Twórcach i Ekspertach Programu, jednak to Ty jesteś twórcą swojego życia. Obserwuj swoje ciało i słuchaj swojego organizmu, poświęcając im tyle czasu, ile potrzebuje. To właśnie ciało jest najpiękniejszym narzędziem do poznawania świata, warto więc o nie dbać, by ten świat eksplorować i doświadczać. Zdajesz sobie sprawę z tego, że udział w Programie wiąże się ze zmianami w wielu obszarach Twojego życia? Bądź na nie gotowy i kreuj je świadomie.



Kupując produkty zalecane w PROGRAMIE KRÓLÓW, zawsze zwracaj uwagę na ich pochodzenie, skład i jakość. W przypadku:

- **Owoców i warzyw** – wybieraj świeże, jeśli to możliwe z upraw ekologicznych. Jeśli nie masz takiej możliwości, wybieraj uważnie, zwracając uwagę na sposób ich przechowywania i pochodzenie. Czytaj etykiety. Eliminuj te warzywa i owoce, które zawierają szkodliwe dla organizmu konserwanty. Możesz również stosować domowe metody oczyszczania z toksyn. Owoce jedz pół godziny przed posiłkiem, traktując je jako wstęp - przekąskę, lub spożywaj je 2 godziny po posiłku. Pamiętaj także, że dania i desery z owocami są raczej wyjątkiem niż codziennością.
- **Mięso, drób, ryby, owoce morza** – tu także ważne jest ich pochodzenie, rodzaj hodowli i sposób przechowywania. Wybieraj świeże, te najmniej przetworzone, które nie zawierają konserwantów.
- **Jaja** – wybieraj ekologiczne, od kur z wolnego wybiegu. Będą smaczne i zdrowe.
- **Nabiał** – unikaj produktów odtłuszczonych. Wybieraj nabiał bez dodatków, konserwantów i innych substancji polepszających smak. W przypadku nabiału zalecany jest ten o zawartości tłuszczu powyżej 0% do 7%.
- **Woda**, którą pijesz, powinna mieć właściwy odczyn pH. Poniżej wartości 7 – ma odczyn kwaśny, powyżej 7 – zasadowy. Biorąc pod uwagę, że nasza krew ma pH na poziomie 7,35-7,45, powinniśmy do picia wybierać wodę powyżej 7,2 pH. Zalecamy picie wody niegazowanej.
- Wybierając **zioła**, staraj się, by były z upraw ekologicznych, a herbaty bez dodatków smakowych.
- Jeśli pijesz **kawę**, niech będzie ona najlepszej jakości, świeżo zmielona i zaparzona.
- Kiedy używasz jakiegś **przyprawy**, czytaj jej etykietę, powinna być czystym ziołem lub kompozycją bez dodatku konserwantów i polepszaczy smaku.
- Wybierając **pestki** lub **suszone owoce**, zwróć uwagę, by nie były siarkowane i nie zawierały szkodliwych dla organizmu konserwantów.
- Zalecane **soki** owocowe, warzywne czy też mieszane – w miarę możliwości rób sam lub wybieraj w sklepie te świeżo wyciskane, niepasteryzowane. Unikaj kartonowych i lastikowych opakowań, wybieraj szklane.
- Produkty typu: **musztarda, majonez, chrzan, keczup** zwykle w swoim składzie zawierają wiele dodatków niesłużących naszemu organizmowi – uważnie czytaj ich etykiety i wybieraj te najbardziej naturalne. Pilnuj, by miód, którego używasz, nie był dosładzany, wybierz taki, który odpowiada Ci smakiem i jest naturalny.
- Do **słodzenia** lub poprawiania posiłków możesz używać miodu, ksylitolu, erytrolu, stewii, jeśli jednak potrafisz się obyć bez tych produktów – Twój organizm będzie Ci wdzięczny.
- **Olej kokosowy**, którego stosowanie zalecamy w Programie, powinien być olejem organicznym, tłoczonym na zimno, nierafinowanym, czyli jak najmniej przetworzonym. Powinien on być również przechowywany według ścisłych zaleceń producenta.
- Pojawia się w tym miejscu również temat **alkoholu**, wspominamy o tym, ponieważ jest on przedmiotem wielu pytań do Twórców i Ekspertów. Sam alkohol nie jest przez nasz Program zalecany, jeśli jednak zdarza się sytuacja, w której ten produkt pojawia się w Twoim życiu, wybierz go odpowiedzialnie. Dopuszczamy wtedy wypicie jednej lampki wina wytrawnego lub np. niewielkiej ilości whisky z lodem.

Podczas realizacji PROGRAMU KRÓLÓW w każdym tygodniu otrzymasz zalecenia co do stosowania produktów i ich ilości. A jeśli pojawią się jakieś wątpliwości lub pytania, masz do dyspozycji Twórców i Ekspertów Programu. Po prostu pytaj, ponieważ kiedy wzrośnie Twoja świadomość, wzrośnie także jakość Twojego życia. Na koniec zapamiętaj, by komponując posiłki, przestrzegać proporcji 70% + 30%. Gdzie większą wartość stanowią warzywa, a pozostała część to kompozycja mieszana z innych, dozwolonych w danym tygodniu produktów.

Patrząc na osoby, które zrealizowały Program Królów, wierzymy, że Tobie też uda się osiągnąć sukces.

Przez cały czas trwania Programu jesteśmy do Twojej dyspozycji.

Życzymy powodzenia!

Twórcy Programu Królów

Grzegorz i Radosław Król

Szczegółowe informacje na temat Programu Królów na :

www.programkrolow.pl

Tel. +48 518 360 023

mail: biuro@programkrolow.pl



Copyright © by Radosław Król.

Zgodnie z Dz.U. 94 nr 24 poz. 83 sprost.: Dz.U. 94 nr 43 poz. 170, kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione i stanowi naruszenie praw autorskich.