



PODCASTY

- [#1 | Zoptymalizuj swój organizm. Zysk gwarantowany. - Dieta bez stresu | Podcast w Spotify](#)
- [#2 | Taka dieta \(i życie\) nie ma sensu - Dieta bez stresu | Podcast w Spotify](#)
- [#3 | Zawodowi sportowcy. Dlaczego jedni są kozakami, a inni nigdy nie osiągają swojego potencjału? - Dieta bez stresu | Podcast w Spotify](#)
- [#4 | Jak pokonać pizdeusza i wyjść z uzależnienia? - Dieta bez stresu | Podcast w Spotify](#)
- [#5 | Czy leki na głowę pomogą przy bólach głowy? - Dieta bez stresu | Podcast w Spotify](#)
- [#6 | Jak powinna wyglądać współpraca z dietetykiem? - Dieta bez stresu | Podcast on Spotify](#)
- [#7 | Czy to Twoja wina, że się spóźniłem? Wymówkarstwo dzieli i rządzi. - Dieta bez stresu | Podcast on Spotify](#)
- [#8 | Czy deser i wódeczka pomoże na trawienie? - Dieta bez stresu | Podcast on Spotify](#)
- [#9 | Jem catering dietetyczny i jestem zdrowym fit maniakiem? - Dieta bez stresu | Podcast on Spotify](#)
- [#10 | Czy nastawienie jest kluczem? - Dieta bez stresu | Podcast on Spotify](#)

YOUTUBE SPORTS-MED

- [\(19\) Sports-Med - YouTube](#)
- [\(19\) #DietetycznaPrzerwa - YouTube](#)
- [\(19\) Wywiady - YouTube](#)



TECHNIKI ODDECHOWE

- [\(19\) Metoda oddechowa Wima Hofa po polsku \(Poziom I\) - YouTube](#)
- [\(19\) Metoda oddechowa Wima Hofa dla ZAAWANSOWANYCH \(Poziom II\) - YouTube](#)
- [\(19\) Box Breathing - oddychanie po kwadracie - YouTube](#)

MEDYTACJA

- [Naucz się medytować w 5 minut bez bzdur i ideologii - Rafał Mazur ZenJaskiniowca.pl - YouTube](#)
- [\(19\) Jak MEDYTOWAĆ? Proste sposoby na medytację! - YouTube](#)
- [\(19\) Potęga umysłu. Jak medytować? - YouTube](#)
- [\(19\) Wstęp Do Medytacji - Jak Zacząć i Dlaczego Warto - YouTube](#)

PRODUKTY – CO GDZIE KUPOWAĆ

- **Mięso:**
<https://www.befsztyk.pl>
<https://www.beefshop.pl>
- **Warzywa:**
<https://www.warzywniakonline.pl>
- **Mąki:**
<https://www.marketbio.pl>
<https://www.targroch.pl>
- **Oleje, masła orzechowe:**
<https://www.olini.pl>
- **Słodycze i przekąski z dobrym składem:**
<https://pyszneeko.pl/>



- **Chemia i inne produkty (m.in. nabiał owczy/kozi):**
<https://www.e-spar.com.pl>
- **Woda w szklanych butelkach:**
<https://www.wody-mineralne.com.pl>
- **Chleby:**
<https://ekospichlerz.pl/>
<https://biozfarmy.pl/>
<https://chlebznatury.pl/kontakt>
<https://biopiekarz.pl/shop-2/chleb-z-komosa-90-quinoa/>
- **Kiszonki, eko-kosmetyki:**
<https://biozfarmy.pl/>