

TAM 30

*30 Günde, Hayatın **Tüm** Noktalarına **TAM** Dokunuş...*



TAM 30

Yazanlar: İpek Kip, H ly   avdar

Katkıda Bulunanlar: Dr. Hakkı Kumu o lu, Meryem Geliş, Emin Dolu ve Ailelerimiz

Kapak Tasarımı: Pınar Demirhan

Fotoğraflar ve Styling: Didem  zcanlı

Fotoğraf Asistanı: Onur Demirda  / Honeybee Studios

Fotoğraf Prodüksiyon  irket: Dark'n Dark



ISBN: 978-625-6718-19-7

Kasım 2024

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yazardan Direkt – Türkiye
Altıntepe mah. Bahar sok. No: 8B
Maltepe İstanbul
Sertifika No:47456



İÇİNDEKİLER

Önsöz	7	Tuz Ve Tam30	53
Neden Tam30?	9	Baharatlar Ve Tam30	54
Bütünsellik Ve Tam30	11	Açlık, Detoks Ve Oruç	56
Bio-Bireysellik Ve Tam30	14	Egzersiz Ve Tam30	63
5 Gıdamsı Ve Tam30	16	Uyku Ve Tam30	65
Mikrobeyinler Ve Tam30	26	Tam30 Günlük- Yeni Başlangıçlara	67
Hormonlar Ve Tam30	28	Tam30 Mutfağı	74
Kan Şekerı Ve Tam30	32	Tam30 Temel Tarifler	78
Bağırsak Florası Ve Tam30	35	Tam30 Beslenme Protokolü	84
Duygusal Beslenme Ve Tam30	40	Tam30 Örnek Günlük Beslenme Tablosu	89
Beyinlerin Doğası Ve Tam30	44	Tam30 Tarifler	92
Organik Beslenme Ve Tam30	47	Tam30 Günlük	237
Canlı Tohumlar Ve Tam30	49	Biz Kimiz	269
Su Ve Tam30	51	Alışveriş Önerileri	270