
CHECKLISTE KOKORAKI MÄNNER MONATS-KUR

täglich 3 grosse Tassen **Kokoraki Männer-Tee trinken** (also in etwa 1 Liter).

auf **rotes Fleisch verzichten** (kein Rind, kein Schwein, Wild oder ähnliches).

gleichzeitig den Anteil an **Gemüse und Fisch** bei Ihren Mahlzeiten **erhöhen**.

auf **Alkohol für einen Monat verzichten** (sollten Sie Alkohol trinken dann maximal ein Glas Rotwein).

maximal 1-2 Tassen Kaffee am Tag trinken und auf Milchprodukte verzichten.

Auf natürlichem Weg!

 Kokoraki