

# Tiltó lista

BLACKLIST

AMIT NEM EHETSZ

*Renner Anikó*

Carnivore Coach  
Vonzó specialista



# CAIRNIVORIE

Cukor

Barna cukor, semmilyen

Édesítőszer sem...

Zöldség

Gyümölcs

Kenyér

Pékárú

Növényi tej

Nincs fűszerezés

Tea, semmi!

Tej és tejtermékek

Előcsomagolt húsok

Semmi feldolgozott hús

Semmi felvágott

# A legnőiesebb döntés néha az, hogy nem magad ellen küzdesz többé

A tested már veled van.  
Szövetséges lett, nem ellenség.  
Most hozd be mellé a gondolataidat is.  
Az érzéseidet.  
A csendben kimondott kérdéseidet.

A blogon pont erről beszélünk –  
őszintén, tabuk nélkül, nőként nőkhöz.

Nem elvárásokkal. Nem tökéletességgel.  
Hanem valósággal. Megkönnyebbüléssel. És szabadsággal.

 [anisbeautyfit.hu](https://anisbeautyfit.hu) – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

 **Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó