



2025

VITALITY PROTOKOL

NECH JE ŽRÁDLO JEHO LIEKOM, A LIEK JEHO ŽRÁDLOM.

MENO:

VEK:

DRUH STRAVY:

KRĎMNA DÁVKA:

01 VÁHA:

02 VÁHA:

03 VÁHA:

04 VÁHA:

05 VÁHA:

06 VÁHA:

07 VÁHA:

08 VÁHA:

09 VÁHA:

10 VÁHA:

11 VÁHA:

12 VÁHA:

○ SPLN Regenerácia a hojenie	● VET BIOCHÉMIA (05-07)	✗ DEŇ BEZ SEBA	□ IMUNITA	□ ODČERVENIE
● NOV Detoxikácia a očista	● VET KOPROLÓGIA (03/04, 08/09)	✗ ŠPORT/TRÉNING	□ KLIEŠTE	□ POSILNENIE
	● VET INÁ NÁVŠTEVA	✗ CELODENNÝ VÝLET	□ KÍBY	♥ NARODENINY

JAR 04.02. - 05.05. Orgány: Pečeň, žľzník Element: Drevo	LETO 06.05. - 21.07. Orgány: Srdce, tenké črevo Element: Oheň	JESEŇ 08.08. - 06.11. Orgány: Plúca, hrubé črevo Element: Kov	ZIMA 07.11. - 03.02. Orgány: Obličky, moč. mechúr Element: Voda
DETOX A PREVENCIA	OCHRANA PRED TEPLOM	POSILNENIE IMUNITY	OCHRANA PRED CHLADOM
KÚRY: - Imunitná - Kíbová - Proti parazitom - Posilňujúca (element) DOPLNKY: Ostropestrec, kurkuma, riasy, byliny (element) TIPY: - Koprológia (03) - Odčervenie (03) - Viac pohybu POZNÁMKY:	KÚRY: - Kíbová - Proti parazitom - Posilňujúca (element) DOPLNKY: Ženšen, goji, riasy, byliny (element - oheň, zem) TIPY: - Biochémia (05-07) - Kontrola srsti - Mimo slnka 12-17 - Odčervenie (08) POZNÁMKY:	KÚRY: - Imunitná - Kíbová - Proti parazitom - Posilňujúca (element) DOPLNKY: Reishi, kurkuma, astragalus, rakytník TIPY: - Viac pohybu - Kontrola srsti - Koprológia (09-10) POZNÁMKY:	KÚRY: - Kíbová - Imunitná - Posilňujúca (element) DOPLNKY: CBD, Kurkuma, rakytník, byliny (element) TIPY: - Dostatok pohybu - Teplé jedlo (vývary) - Ak zima - hra vo vnútri - Teplé oblečenie POZNÁMKY:

PRAVIDELNÁ AKTIVITA

Zabezpeč dostatočnú fyzickú, ale aj psychickú aktivitu každý deň (**aspoň hodinová prechádzka - zdravý pes**) Pri chladných a upršaných dňoch vymysli náhradný program, cvičenie. **Nepodceňuj mentálnu pohodu zvieratá.** Zanedbávanie pohybu a psychickej aktivity môže mať prejavy v rôznych zdravotných problémoch.

KVALITNÁ VÝŽIVA

Kvalitná strava je najlepšia investícia do zdravia. Zvieratá ocenia pravidelnosť a rutinu. Najlepší čas na raňajky je podľa čínskej medicíny medzi 7-9 hodinou. **Vhodné je podávať teplú alebo aspoň vlažnú stravu.** Ryba by mala byť v jedálničku aspoň 1x za týždeň. Nikdy nedávame varené a pečené kosti - iba surové. Nikdy nenechávame zviera osamote s kosťou!

VYHÝBAJ SA CHÉMII

minimalizuj používanie chemických prípravkov (lieky, odčervovanie, antiparazitiká) pokiaľ je to možné, **uprednostni prírodné alternatívy.**

ZVÁŽ OČKOVANIE

Konzultuj s veterinárom nevyhnutnosť každého očkovania. Ak cestuješ zvoľ vakcíny platné na 3 roky. **Zváž očkovanie domasedov.**

BUĎ PRIPRAVENÝ

Maj poruke základnú lekárničku na ošetrovanie a akútne riešenie problémov. **Absolvuj preventívne kontroly a odbery** (biochémia, koprológia)

SLEDUJ HMOTNOSŤ

Kontroluj váhu zvieratá každý mesiac, markantné výkyvy dokážu včas odhaliť vážnejší problém.

ČISTI ZUBY

Udržiavaj hygienu chrupu mechanicky pomocou kefy a doplnkami napr. kelpa.

ŽIVÁ VODA

Dopraj sebe aj zvieratú čerstvú, čistú vodu najlepšie z pitného prírodného prameňa. **Rozdiel v kvalite vody je podceňovaný!**