



Можно ли купить себе  
здоровье?





# Пирамида Вашего здорового питания!

Сладости



свести до  
минимума

Жиры, орехи



ограниченно -  
до 50 г в день

Молоко,  
мясо, рыба



200-300 г  
в день

Зерновые,  
хлеб



400 г в день

Овощи,  
фрукты



не менее  
500 г в день

Напитки  
вода



не менее 1,5 л  
за сутки\*

\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# Влияние продуктов различных цветов на организм

© informulki.ru



## ЛИКОПИН красный



Перец

Помидор

Гранат

Яблоко

Вишня

Арбуз

Редис

Сокращают риск развития рака, содержат антиоксиданты, защищающие клетки от разрушения



## БЕТА-КАРОТИН оранжевый, желтый



Морковь

Перец

Апельсин

Лимон

Тыква

Персик

Кукуруза

Улучшают зрение, сокращают риск развития рака, сердечной недостаточности, укрепляют иммунитет



## ХЛОРОФИЛЛ зеленый



Брокколи

Огурец

Киви

Горох

Яблоко

Авокадо

Виноград

Уменьшают риск развития заболеваний, приводящих к слепоте, защищают организм от различных типов рака



## АНТАКСАНТИН белый, коричневый



Чеснок

Имбирь

Банан

Грибы

Лук

Цветная капуста

Картофель

Содержат антиоксиданты, снижают риск развития рака, инсульта и болезней сердца, улучшают память



## АНТОЦИАНИН голубой, фиолетовый



Баклажан

Виноград

Слива

Инжир

Голубика

Ежевика

Чернослив

Снижают уровень холестерина и кровяное давление, сокращают риск развития рака желудка и болезней сердца







## 1 ТАБЛЕТКА DAILY

**БЕТА-КАРОТИН – 4 СРЕДНИХ ПЕРСИКА**

**ВИТАМИН В12 – 8 ЯИЦ**

**ПАНТЕТИНОВАЯ КИСЛОТА— 5, 25 КГ АВОКАДО**

**ЦИНК—1, 53 КГ ФАСОЛИ**

**ТИАМИН—13, 5 КУСКОВ ХЛЕБА**

**ВИТАМИН В6—2 СРЕДНИХ БАНАНА**

**МАГНИЙ—170 ГР РЫБЫ**

**ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА—10 СПАРЖИ**

**ВИТАМИН С—71 ГР КЛУБНИКИ**

**ВИТАМИН Е—156 ГР ОРЕХОВ**

**КАЛЬЦИЙ—1 СТАКАН МОЛОКА**

**НИАЦИН—177 ГР ПЕЧЕНИ**







**NUTRILITE**

**DOUBLE X**

Биологически активная добавка к пище  
DOUBLE X™ с витаминами, минералами и фитонутриентами

124 таблетки с витаминами в упаковке из фольги золотого цвета  
62 таблетки с минералами в упаковке из фольги серебристого цвета  
62 таблетки с фитонутриентами в каждой упаковке из фольги

Вес нетто упаковки: 104,24 г

**NUTRILITE**

**DOUBLE X**

Биологически активная добавка к пище  
DOUBLE X™ с витаминами, минералами и фитонутриентами

124 таблетки с витаминами в упаковке из фольги золотого цвета  
62 таблетки с минералами в упаковке из фольги серебристого цвета  
62 таблетки с фитонутриентами в каждой упаковке из фольги

Вес нетто упаковки: 104,24 г



рационального  
продукта,  
в сухом,  
закрытом  
в +25 °С.

имеет  
корпус  
пластиковый

СТРАНА:  
P. LLC -  
Michigan



**NUTRILITE**

**протеиновый порошок  
all plant protein powder**



МАССА НЕТТО УПАКОВКИ: **450 г**  
СРОК ГОДНОСТИ: 2 ГОДА С ДАТЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ /  
УПАКОВЫВАНИЯ, УКАЗАННОЙ НА ДНЕ БАНИ.

Способ применения  
каждый день, после  
приема пищи

Порошок в количестве  
порции (около 20 г)  
или другим способом  
можно заботиться в г.  
(чайной) в течение  
Взрослым принимать  
или добавлять порцию  
блюда (каши, супы,  
блюда и др.). При диете  
низкой калорийности, для  
качественного продукта и  
продолжительности  
необходимости при

Показатель	Содержит ежедневно	град. (20)
Белок	15	

Пищевая ценность (на 100 г)  
Энергетическая  
ценность  
Белки  
Углеводы  
Жиры

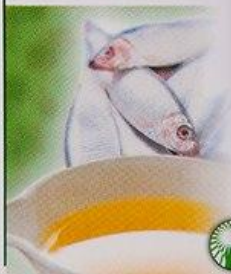
\* Методические рекомендации  
Федерации биологически  
активных веществ  
населения России  
Состав: изолят соевый  
белок гороха, соевый  
Информация о логотипе  
Не содержит ГМО.



**NUTRILITE**

**омега-3  
комплекс**

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ (НЕ ВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ)



90 КАПСУЛ  
МАССА КАПСУЛ: **1452 мг**  
КАПСУЛЫ: ВЕС НЕТТО УПАКОВКИ: **131 г**



СРОК ГОДНОСТИ: 2 ГОДА С ДАТЫ  
ВЫРАБОТКИ, УКАЗАННОЙ НА ДНЕ УПАКОВКИ

# СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УБИВАЕТ

Вся правда об  
офисной работе



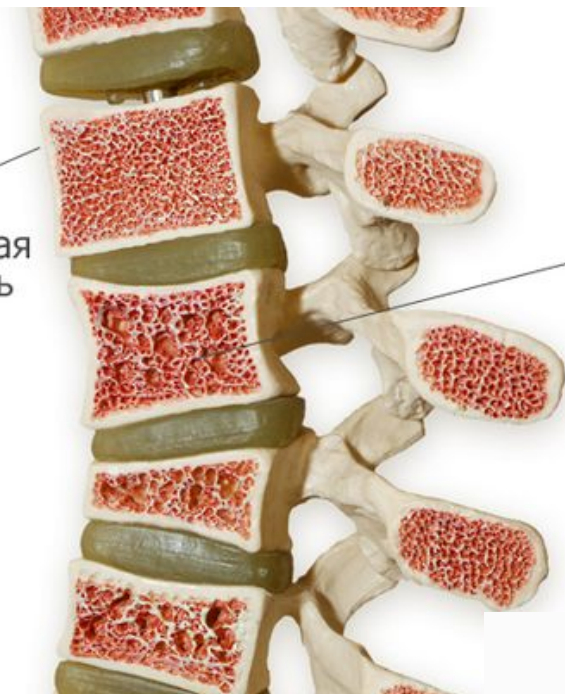
В те далекие времена, когда люди собирали урожай и охотились на дикого медведя, они проживали свою жизнь на ногах. С появлением ТВ, компьютеров, офисной работы мы сидим больше, чем когда-либо в истории человечества: 9,5 часов в день – это даже больше, чем мы тратим на сон (7-8 часов). Не надо забывать, что наше тело было создано природой не для сидения, и это может привести к негативным последствиям. Может, для начала вы встанете?



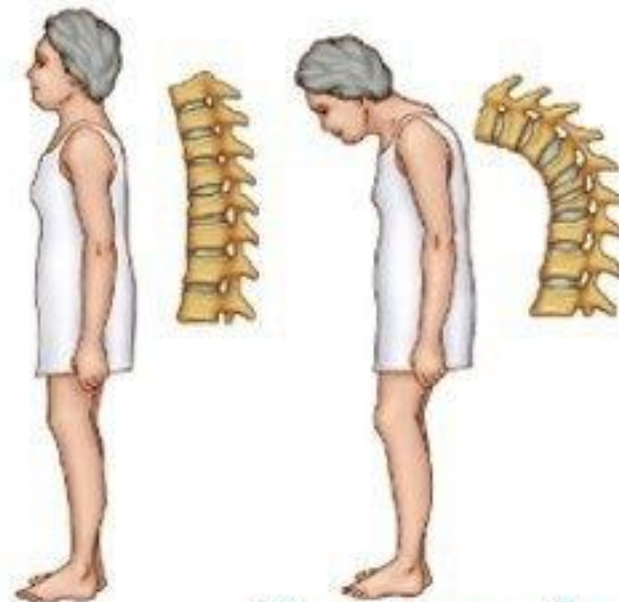




Нормальная пористость кости

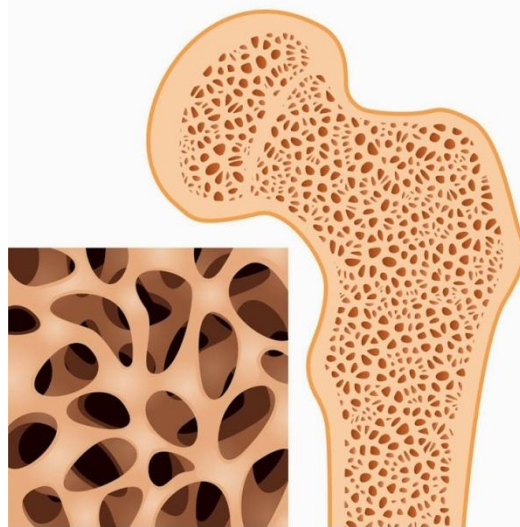


Остеопороз

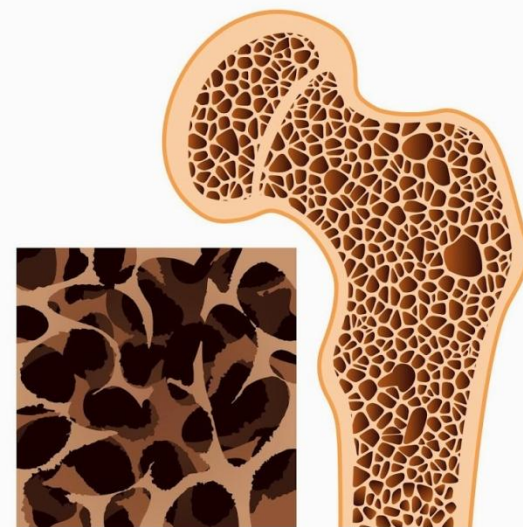


Норма

ТвойПозвонок.ru  
Остеопороз



Healthy bone



Osteoporosis









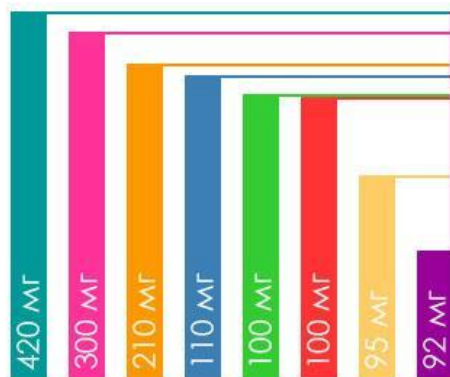








# ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ



■ САРДИНЫ В МАСЛЕ	-	420 мг
■ ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР	-	300 мг
■ КАПУСТА	-	210 мг
■ КРЕВЕТКИ (ВАРЕННЫЕ)	-	110 мг
■ МОЛОКО 3%	-	100 мг
■ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ	-	100 мг
■ ТВОРОГ	-	95 мг
■ ЛУК ПОРЕИ	-	92 мг

# СОДЕРЖАНИЕ МАГНИЯ В ПРОДУКТАХ

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В МАГНИИ 400-500 мг







*Tarbellastraea*



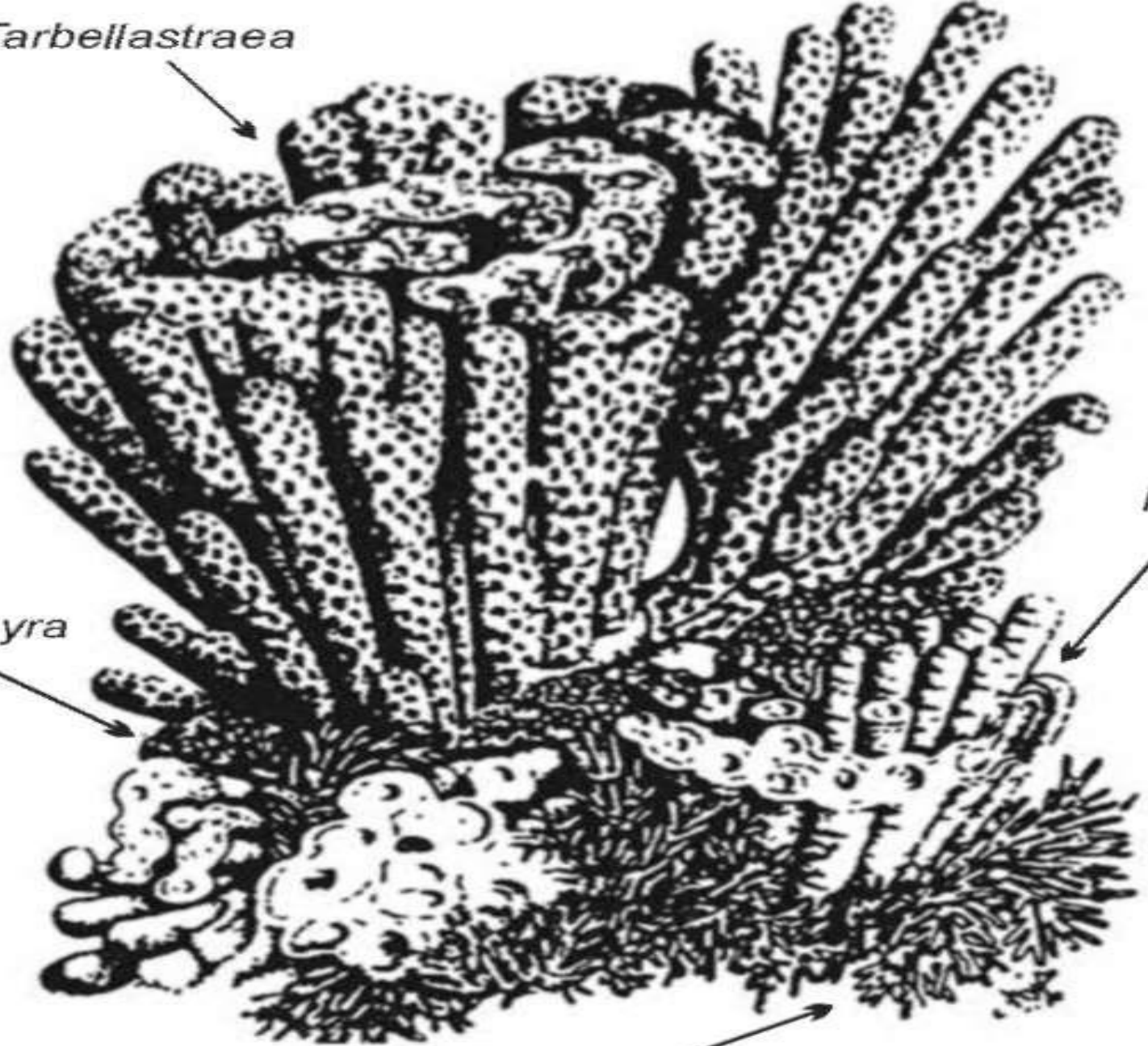
*Porites*

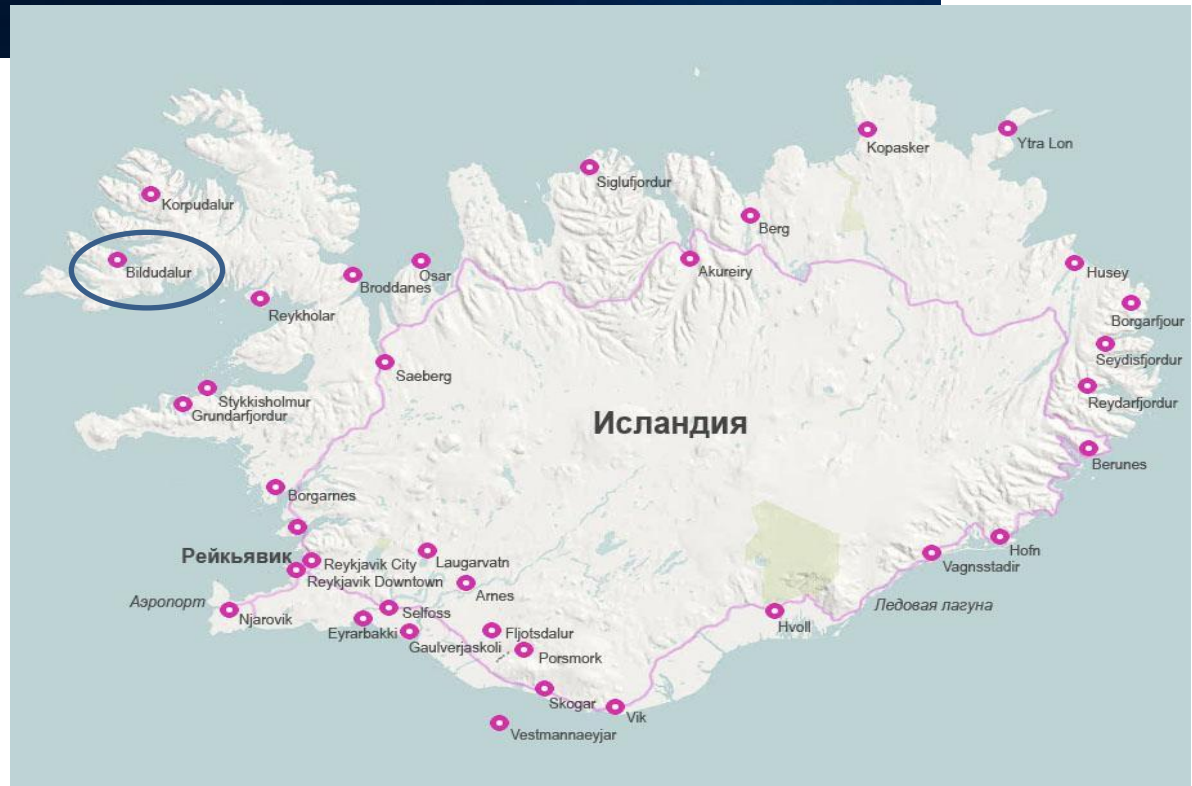


*Platygyra*



кораллиновые  
водоросли







До

НОВЫХ

ресторан