

Программа детоксикации организма

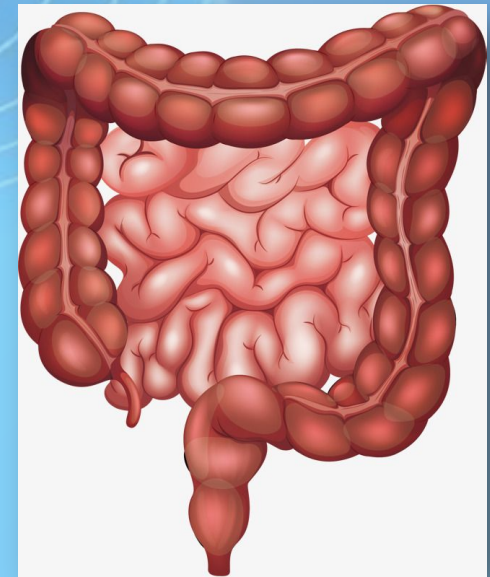
«РАСЦВЕТАЙ В «ША-ЛЕ ФУДС»»

Программа разработана к.в.н. Екатериной Есо Pritiness (эко красота)

и с.ш.п Артемом Vital Force (жизненная сила)

- В основу метода была положена программа по очищению и оздоровлению организма, разработанная австрийским врачом Францом Ксавьером Майером (К), которая подразумевает работу сразу по трем направлениям, по так называемому «правилу трех О»:

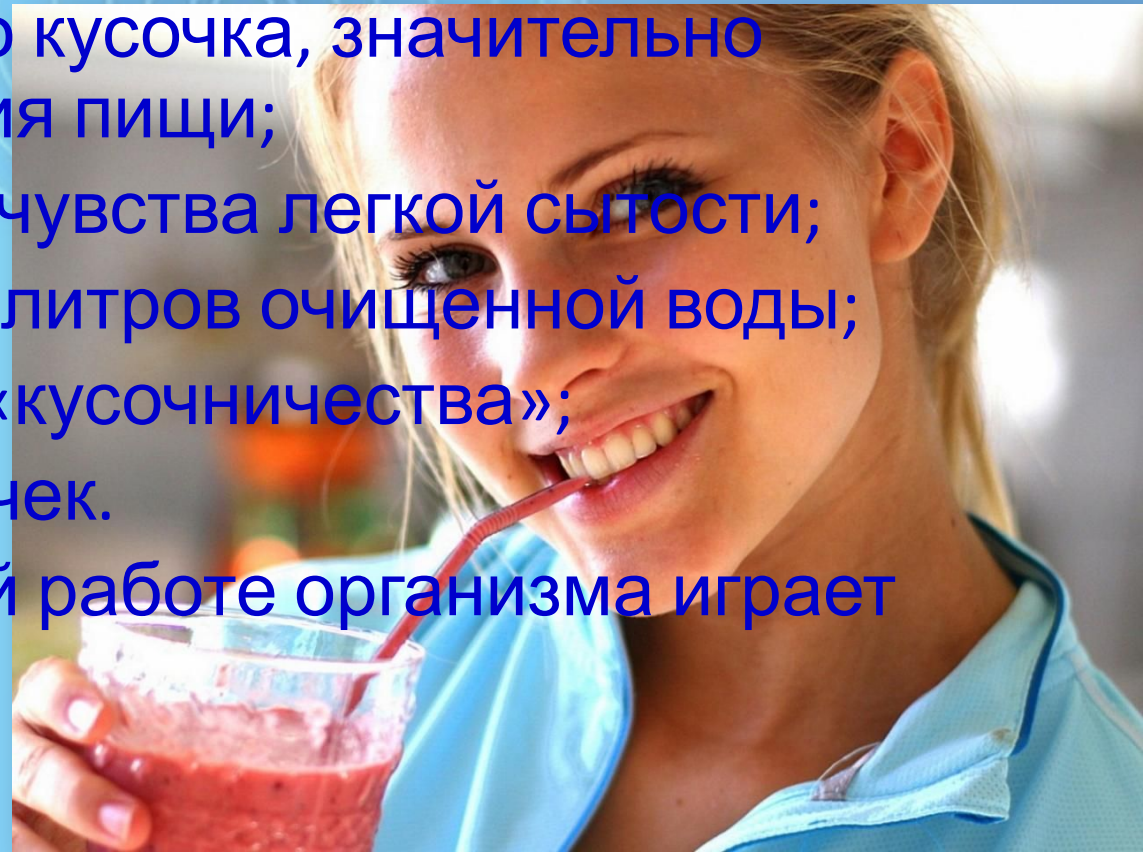
- ОТДЫХ,
- ОЧИЩЕНИЕ,
- ОБУЧЕНИЕ



Выработка правильных пищевых привычек — одно из основных преимуществ очищающей программы:

- спокойное и неспешное потребление пищи без отвлечений;
- тщательное пережевывание каждого кусочка, значительно облегчающее процесс переваривания пищи;
- отказ от еды сразу после появления чувства легкой сытости;
- потребление в день не меньше двух литров очищенной воды;
- питание по режиму без перекусов и «кусочничества»;
- отказ от вредных продуктов и привычек.

Кроме того, важную роль в нормальной работе организма играет здоровый сон.



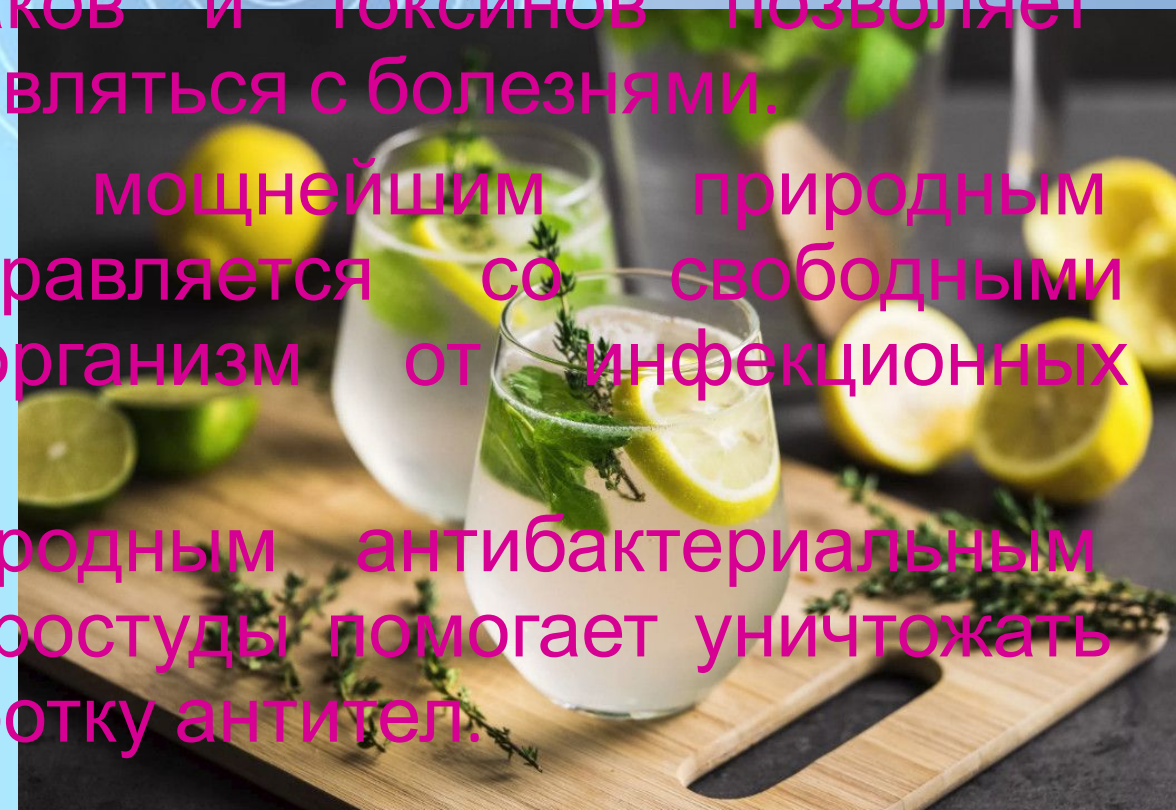
Стоимость программы детоксикации «Расцветай в «ША – ЛЕ ФУДС»

256 000 тысяч рублей за курс



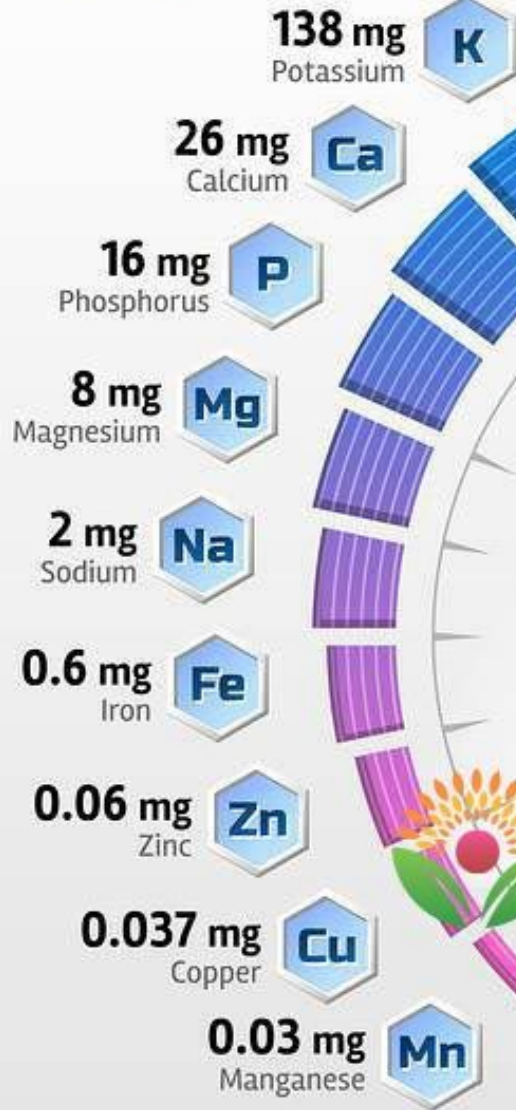
Свежая детокс-вода на основе сока лимона является отличным источником витамина С, который способствует укреплению иммунитета.

- Лимонная детокс-вода помогает выводить из организма токсины и вредные вещества. Природное деликатное очищение организма от шлаков и токсинов позволяет иммунной системе быстрее справиться с болезнями.
- Витамин С, являющийся мощнейшим природным антиоксидантом, активно справляется со свободными радикалами и защищает организм от инфекционных заболеваний.
- Лимонный сок является природным антибактериальным средством, которое во время простуды помогает уничтожить микробы и стимулировать выработку антител.



MINERALS

(per 100g)



ENERGY  **29 kcal**
(per 100g)

VITAMINS

(per 100g)



alternative-medicina.ru
Нетрадиционная медицина
методика лечения и оздоровления организма

CARBOHYDRATES
9.32 g

FAT
0.30 g

PROTEIN
1.10 g

Яблоко – Лайм – Огурец!

- Овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие. Практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами.
- Вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. Именно они улучшают обмен веществ. Их рекомендуют при детоксикации организма.
- Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает самочувствие, поднимает настроение.
- А еще в данном смузи много железа 😊😊

Морковь!

Морковь с достоинством сказала:

– У меня заслуг немало!
Во мне особый витамин –
незаменимый каротин.
Чтоб кожа бархатной была,
чтоб слепота не подвела,
всегда останусь я в цене,
я всем нужна, поверьте мне!





Хлеб из цельнозерновой муки

- Цельнозерновая мука содержит гораздо меньше калорий. Поэтому людям, желающим скинуть лишний вес, лучше отдавать предпочтение такому хлебу.
- Одним из важных преимуществ можно по праву считать большое количество сложных углеводов в составе – они не будут откладываться на талии и надолго утолят чувство голода.
- Данная пища может наладить пищеварение. Нерафинированная мука крупного помола содержит много грубой клетчатки, пищевых волокон, которые улучшают работу ЖКТ, снижают риск развития раковых заболеваний кишечника.
- Те же пищевые волокна способны снижать уровень холестерина, сахара в крови, тем самым снижая риск развития таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз. Также пищевые волокна обладает противовоспалительным эффектом.

Авокадо

Каждый ищет то, что надо:
Персик, ананас, хурму...
Мне же надо - авокадо.
Объясняю почему.

В овоще-фруктовом мире
Этот плод богаче всех.
Больше в нём, чем в рыбьем
жире
Витаминов Е и F.

Маслом для гардемаринов
У испанцев он славится,
Потому что калорийный,
Силу телу придаёт.

Масло раны заживляет,
От него микробы мрут.
Кожа нежностью сияет,
Волосы, как шёлк растут.

Макро-микроэлементы
Укрепляют организм.
Эти биоинструменты
Дарят сердцу оптимизм.

Души моей отрада,
Торнадо -
Авокадо!!!



Какие продукты можно употреблять во время детокса? Рыба, молочные продукты, белое мясо? **РЫБА**

Полезные свойства

Омега-3

- ✓ Снижают уровень холестерина.
- ✓ Нормализуют давление.
- ✓ Защищают нервные клетки мозга.
- ✓ Улучшают состояние суставов.

Витамины: A, D, B12

- ✓ Витамин A укрепляет иммунитет. Обеспечивает антиоксидантную защиту организма. Защищает зрение.
- ✓ Витамин D регулирует усвоение кальция и фосфора.
- ✓ Витамин B12. Предотвращает анемию. Поддерживает здоровье нервной системы. Улучшает концентрацию внимания и память.

Минералы: P, Ca, Mg, I

- ✓ Фосфор и кальций укрепляют кости.
- ✓ Магний принимает участие в образовании белков. Отвечает за транспортировку питательных веществ, нормальную деятельность мышечной и нервной систем.
- ✓ Йод поддерживает функцию щитовидной железы.

Свекла + грецкий орех + чеснок

- Свекла — «чистильщик» организма № 1, saniрует кишечник в том числе за счет уничтожения гнилостных бактерий, а не только механического воздействия клетчаткой. В свекле находится бетаин (своего рода витамин), который способен восстановить функции печени и улучшить



Горох
!

Полезьа гороха:

Горох - ценнейший пищевой продукт

Без холестерина

С высоким содержанием железа и цинка

Богатый питательными веществами

Не содержит глютена



Богатый минеральными веществами и витаминами группы В

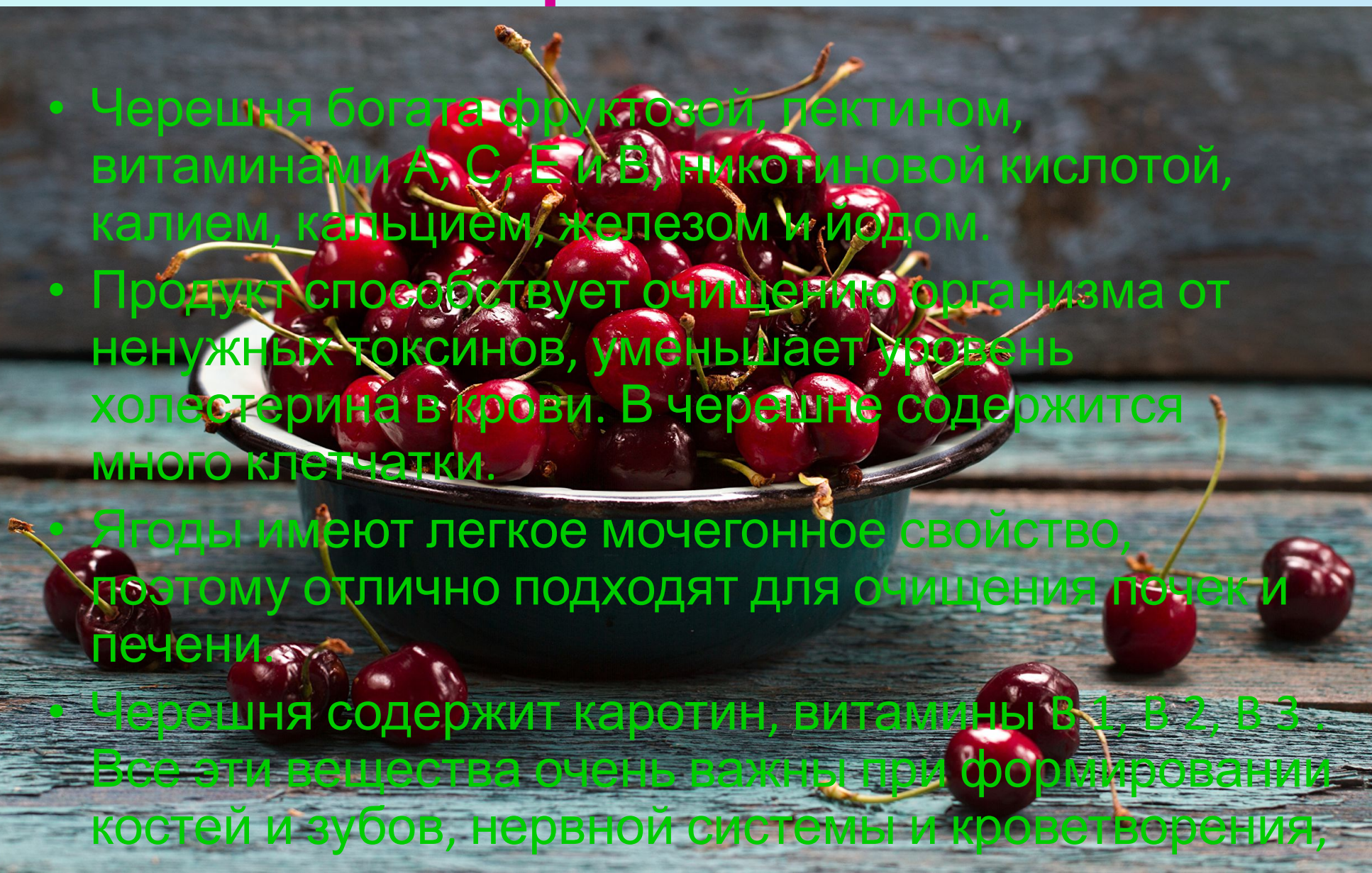
Источник белка

С низким гликемическим индексом

С низким уровнем содержания жиров

Источник клетчатки

Названа лучшая ягода для детоксикации организма



- Черешня богата фруктозой, пектином, витаминами А, С, Е и В, никотиновой кислотой, калием, кальцием, железом и йодом.
- Продукт способствует очищению организма от ненужных токсинов, уменьшает уровень холестерина в крови. В черешне содержится много клетчатки.
- Ягоды имеют легкое мочегонное свойство, поэтому отлично подходят для очищения почек и печени.
- Черешня содержит каротин, витамины В 1, В 2, В 3. Все эти вещества очень важны при формировании костей и зубов, нервной системы и кроветворения,

Детокс-коктейль с маракуйей, манго и бананом

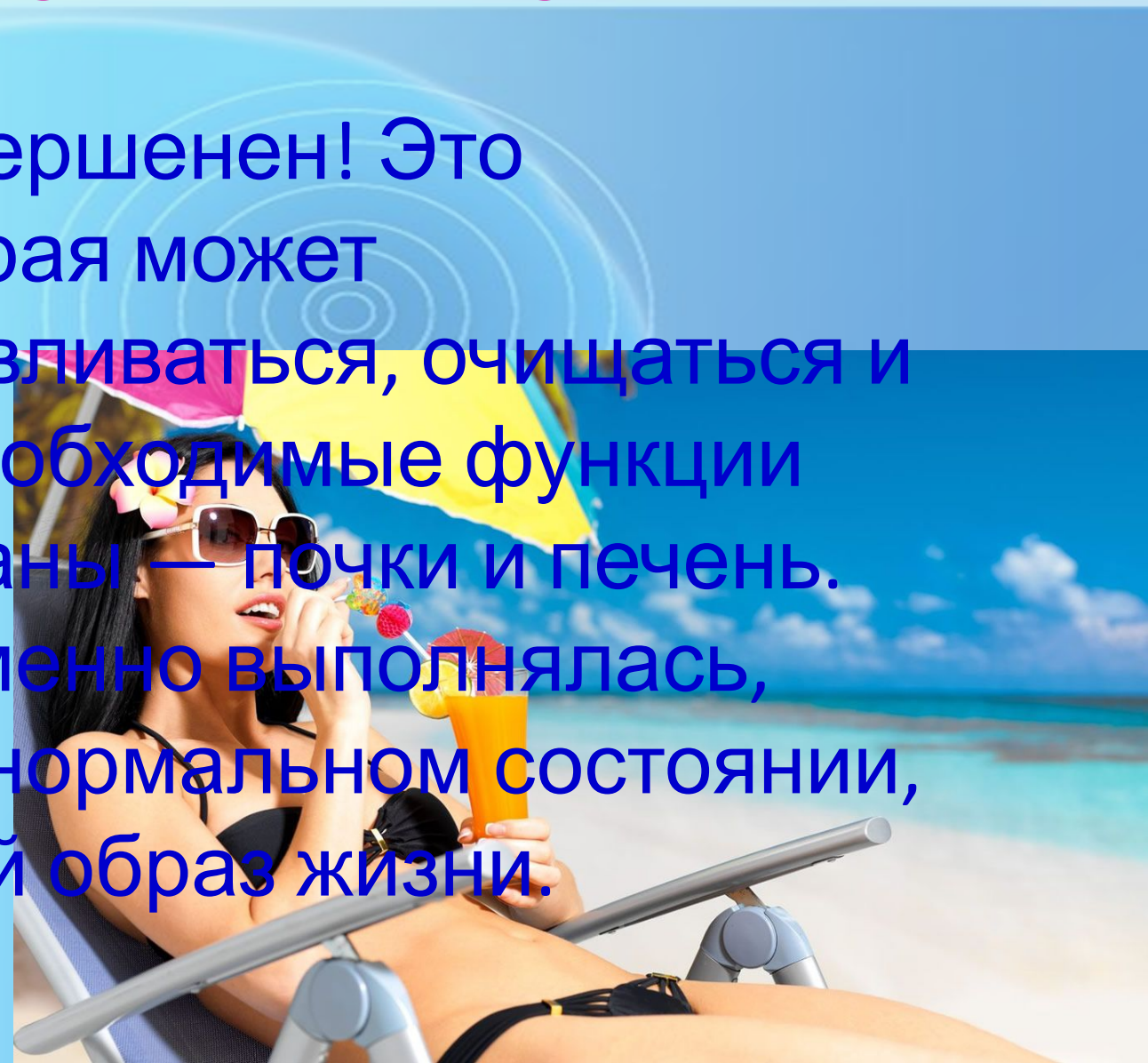
Друзья, перед вами рецепт невероятно вкусного кисло-сладкого авторского коктейля, который способен взбодрить каждую душу не только своим внешним видом, но и богатым составом.

- Манго Anti-stress
- Маракуйя Lipid balance
- Банан HeartBeat



Нужен ли здоровому человеку детокс?

Организм человека — совершенен! Это уникальная система, которая может самостоятельно восстанавливаться, очищаться и приходить в норму. Эти необходимые функции взяли на себя важные органы — почки и печень. Чтобы их работа своевременно выполнялась, нужно поддерживать их в нормальном состоянии, а значит — вести здоровый образ жизни.



Конец

Спасибо за внимание!!!

