



МАГИЯ ПИТАНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ТИБЕТСКИХ ЛАМ

**Возможности программы
сбалансированного внутриклеточного
питания NSP.**

Обзор спортивного врача Игоря Шашкова

Изменив своё питание, выбрав подходящий режим, вы можете радикально изменить форму своего тела, состояние сознания и энергетических уровней, улучшить общую жизнеспособность. Никакие стратегии совершенствования ума, тела и духа не помогут вам, если вы не будете обладать энергией и здоровьем, чтобы их применить и реализовать.



Мы представляем из себя то, что едим!

SHMAIG NSP CLUB

Топливо, которое вы загружаете в свой организм в надежде получить физическое чудо.

Заботясь о себе при помощи правильного и продуманного питания, вы добьетесь долгой жизни и способности воплотить в реальность свою мечту. В Древней Индии люди знали, что ясность ума и твердость духа непосредственно связаны с тем, что и как человек ест. Лёгкая, не мясная пища, такая, как овощи и фрукты, всегда ценилась йогами, которые чувствовали, что поток личной силы и энергии (он же «прана») тормозится мясом.



SHMAIG NSP CLUB

Есть живую пищу: колоссальный шаг к физическому совершенству!

Недавние научные исследования подтвердили вновь, что разум и тело тесно взаимосвязаны; не действует на оптимальном уровне одно — страдает другое. Обращайтесь и с тем, и с другим хорошо, и вы построите для себя ту прекрасную жизнь, которой заслуживаете.

SHMAIG NSP CLUB



Угощаю

Есть живую пищу: колоссальный шаг к физическому совершенству!

Древние йоги из Гималаев представляют собой прекрасный пример долгожительства, физической силы и духовной твердости. Многие живут значительно больше 100 лет и поддерживают своё тело гибким, стройным и сильным на протяжении всей жизни, сохраняя способность выполнять то, что цивилизованный человек сочтёт совершенно смертельным.

Есть живую пищу: колоссальный шаг к физическому совершенству!

Эти волшебники могут неделями не спать и не есть, выдерживают чрезвычайно сильную боль. В чём секрет их долгой молодой жизни? Он просто в том, что они, как и любая другая из известных групп долгожителей на планете, едят в меру и строго придерживаются естественной пищи. «Саттвик», или чистая пища, - это еда, основанная на живой пище, то есть такой, которая создана в результате природного взаимодействия солнца, воздуха, почвы и воды. Еда «саттвик» - это фрукты, овощи и злаки.



SHMAIG NSP CLUB

Есть живую пищу: колоссальный шаг к физическому совершенству!



Внеся в своё питание изменения таким образом, чтобы эта СУПЕР пища составляла 70% от общего объема еды, вы сделаете первый шаг к физическому совершенству и полнокровной жизни. Попробовав питаться так на протяжении 90 дней, вы будете потрясены полученными феноменальными результатами.

Есть живую пищу: её должно быть не менее 70% в суточном рационе!

1. **Значительное** **повышение** **уровня**
сопротивляемости **организма,** **приток**
энергии;
2. **Повышение** **концентрации** **и** **уровня**
творческих способностей;
3. **Уменьшение** **веса,** **потеря** **значительного**
количества жира;
4. **Улучшение** **комплексии,** **цвета** **кожи,**
повышение жизнестойкости;

Есть живую пищу: её должно быть не менее 70% в суточном рационе!

- 5. Потребность в более коротком сне;**
- 6. Меньше проблем с пищеварением;**
- 7. Повышенная реакция и живость ума, улучшение памяти;**
- 8. Увеличение продолжительности жизни, снижение заболеваемости;**
- 9. Новое чувство гармонии с природой;**
- 10. Общее улучшение самочувствия.**

Есть живую пищу: вот некоторые преимущества этого питания!

Богатая овощами, злаками и фруктами пища — это поистине то, что для нас определила природа. Наши зубы (как и кишечник) разительно отличаются от зубов хищников, например, собак, и анатомически более похожи на зубы травоядных млекопитающих.

Есть живую пищу — это здоровье!

Такое мясо, как говядина и птица, проходит у нас вторичное переваривание — оно нам достается от животных, которые питаются натуральными фруктами и овощами. Кроме того, после термической, химической и механической обработки мяса животный белок практически не усваивается организмом человека. В мясе животных - высокое содержание токсинов и не хватает многих важных витаминов и микроэлементов, которые нам нужны ежедневно для оптимальной жизнедеятельности.

Есть живую пищу — это здоровье!

Что также важно, животные белки и углеводы, съеденные одновременно, требуют 20-ти кратного расхода жизненной энергии (по сравнению с употребленными отдельно) только на переваривание такой пищи. Сравните своё самочувствие после того, как вы съели бифштекс, со своим самочувствием после того, как поели свежего салата. Такая естественная пища, как фрукты, легко переваривается, сберегая нашу энергию для более продуктивной деятельности, например, для реализации мечты и достижения максимального успеха.



Есть живую пищу — это здоровье!

Если мясо столь вредно для нас, почему же мы его едим? Большинство сторонников мясной пищи утверждают, что вегетарианские диеты не дают достаточного количества белков. Ирония здесь состоит в том, что те, кто ест мясо, получают самый плохой протеин из всех возможных на земле протеинов. Мясной белок содержит слишком много мочевой кислоты и не может быть расщеплен печенью, что часто приводит к серьезным проблемам со здоровьем в зрелом возрасте.



Есть живую пищу — это здоровье!

Люди, употребляющие натуральную живую пищу, становятся лучше и сильнее. Крупнейшие международные соревнования, где побеждают вегетарианцы, тому подтверждение.

По этому поводу доктор Дж. Д. Крэйг говорит: «... мясоеды часто хвастаются силой своего тела, особенно если живут главным образом на открытом воздухе, но у них есть одна особенность — они не обладают выносливостью вегетарианца. Причина этого в том, что в мясе уже идут процессы ретроградных изменений и вследствие этого пребывание питательных веществ в тканях недолговременно.

Есть живую пищу — это здоровье!

Импульс, сообщенный им в теле животного, из которого они были взяты, усиливается другим импульсом во втором теле, и по этим причинам содержащаяся в них энергия быстро выделяется и возникает срочная потребность в новой, чтобы занять её место.

Потому-то мясоед, будучи хорошо накормлен, может за короткое время проделать большой объём работы. Но он быстро становится голодным и ослабевает.



Есть живую пищу — это здоровье!

С другой стороны, растительные продукты перевариваются медленно, содержат весь первоначальный запас энергии и не содержат ядов; ретроградные изменения в них только начинаются и идут медленнее, чем в мясе, потому их сила высвобождается медленнее и с меньшими потерями.

Человек, питающийся вегетарианской пищей, может долгое время работать без дискомфорта и необходимости подкрепиться.

В Европе люди, воздерживающиеся от мясной пищи, принадлежат к лучшим и более интеллигентным классам, и предмет выносливости был ими замечен и основательно исследован.





Есть живую пищу — это здоровье!

В Германии и Англии между мясоедами и вегетарианцами было проведено несколько примечательных спортивных соревнований, требовавших выносливости, в которых вегетарианцы неизменно выходили победителями. Если нам потребуются дальнейшие свидетельства, они всегда под рукой в животном царстве. Мы обнаружим, что хищники не самые сильные и вся работа в мире совершается травоядными: лошадьми, мулами, быками, слонами и верблюдами.

Есть живую пищу — это здоровье!

Мы увидим, что люди никогда не используют льва или тигра: сила этих диких плотоядных не более силы травоядных, усваивающих её непосредственно из растительного мира. Поедание мёртвых тел ведёт к злоупотреблению выпивкой и возрастанию в человеке животных страстей. М-р Х. П. Фаулер, 40 лет изучавший алкоголизм и читавший об этом лекции, заявляет, что употребление мясной пищи, приводя в возбуждение нервную систему, готовит путь установлению невоздержанности во всём, и чем больше мяса употребляется, тем больше опасность устойчивого алкоголизма.

Есть живую пищу — это здоровье!

Нет сомнения, что пьянство, а также бедность, низость, болезни и преступления, с ним связанные, часто возникают вследствие неправильного питания. Поэтому, о важности и далеко идущем влиянии чистого Живого питания на благополучие индивидуума и человечества в целом наш сегодняшний разговор.



**Есть живую пищу
— это здоровье!**

Овощи и фрукты являются прекрасным источником протеина гораздо более высокого качества, чем тот, который присутствует в мясных продуктах. Достаточно только посмотреть на самых сильных животных на планете. Слон, носорог и горилла (она в 30 раз сильнее человека) питаются исключительно овощами и фруктами. Фрукты и овощи дадут вам прекрасные источники строительного протеина.

SHMAIG NSP CLUB

Открывая свои энергетические резервы, покажите свою истинную жизненную силу!

ЭНЕРГИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ОСНОВОЙ ЖИЗНИ, ПОСКОЛЬКУ БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЕЁ ВЫ БУДЕТЕ ПОДОБНЫ РАКЕТЕ БЕЗ ТОПЛИВА. ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО МАКСИМУМА ВЫ ДОЛЖНЫ ПИТАТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТЕМИ ЕСТЕСТВЕННЫМИ ЦИКЛАМИ, КОТОРЫМИ ЖИВЁТ ВАШ ОРГАНИЗМ.

SHMAIG NSP CLUB

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЦИКЛЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

1. ЦИКЛ ПОГЛОЩЕНИЯ:

от полудня до 20:00 (такая СУПЕР пища, как фрукты, принимается и переваривается)

2. ЦИКЛ УСВОЕНИЯ: с 20:00 до 04:00
(пища усваивается)

3. ЦИКЛ УДАЛЕНИЯ: с 04:00 до полудня (пища удаляется)

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЦИКЛЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Зная об этих естественных циклах организма и питаясь так, чтобы каждый цикл совершался наиболее эффективно, вы высвободите свои неисчерпаемые резервы энергии и обретете блестящее здоровье, которого у вас никогда не было. Главное, чтобы токсины вымывались из организма и он оставался чистым внутри. Это достигается при помощи определенных правил питания.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Для легкого пищеварения, для полного усвоения необходимых веществ, для полного выведения любых токсинов, для заживления любых травм внутренних органов, повышения иммунитета и свободного прохождения потоков жизненной энергии

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ.

Достаточное количество — это *50 мл воды на каждый килограмм веса тела в сутки*. Считается только чистая негазированная вода, а не напитки. Это первое и главное правило питания, без его соблюдения остальные теряют смысл.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

2. ЕШЬТЕ ПИЩУ, В КОТОРОЙ МНОГО ВОДЫ.

Наша планета, как и наше тело, на 70% состоит из воды. Для того, чтобы должным образом очистить системы вашего организма и гарантировать максимальную работоспособность, вы должны обеспечить правильное содержание в вашей пище продуктов с высоким содержанием воды (овожи и фрукты): не менее 70%. Все три цикла организма функционируют лучше, когда получают воду из таких источников на регулярной основе (в двенадцати стаканах воды в день (в среднем это норма потребления воды для практически здорового человека) в таком случае нет жесткой необходимости).

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

3. ДЕЙСТВУЙТЕ ПО ТРЁМ ЦИКЛАМ.

Когда вы уже стали употреблять богатую водой живую пищу, следует постараться сделать так, чтобы ваше питание соответствовало циклам.

Утром (до полудня), когда тело старается избавиться от токсинов и прочих шлаков, кушайте только фрукты. Это сделает процесс вывода вредных веществ из организма более эффективным. После полудня можете поесть (помните, что 70% пищи должны составлять овощи, не перемолотые злаки и фрукты).

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

A woman with long dark hair is sleeping peacefully in bed, covered with a white patterned blanket. In the foreground, a gold alarm clock is visible, showing the time as approximately 10:10. The background is a plain white wall.

После 20:00 часов есть уже не следует, в противном случае вы нарушите процесс поглощения и заблокируете систему (энергия будет расходоваться на никому не нужный процесс пищеварения). Если будете следовать этой рекомендации, то значительно улучшится ваш сон.

SHMAIG NSP CLUB

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Внести такие перемены в свой режим питания не так сложно со сбалансированным внутриклеточным питанием NSP, как может показаться на первых порах. Для поддержания баланса воды необходимо употреблять салат со всеми блюдами и коктейли на живой воде. Утром

(когда вы выводите шлаки и должны есть исключительно фрукты) начинайте день с полного стакана Хлорофилла, питательного коктейля NUTRI BURN и волшебного витаминного напитка TNT.



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Во время обеда вместо пресловутых «хот-догов» и жареной картошки почему бы не попробовать свежий салат, а также такую сытную живую пищу, как орехи, авокадо, бананы, дыня... Только готовьте салаты разумно, не смешивайте то, что вместе есть не рекомендуется, например, огурцы и помидоры.

Помните, пищу желательно готовить своими руками - не доверяйте своё здоровье и свою жизнь другим. В еду после работы можно добавить мясо, если вы всё-таки считаете, что жить не можете без него, но сделайте так, чтобы оно было всё в овощах, зелени и злаках; тогда вы получите заряд бодрости и витаминов от такой еды! Будьте внимательны с маслами! Жирные кислоты Омега 3 и Омега 6 должны содержаться в пище в соотношении 4 к 1.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Живите в таком режиме хотя бы 90 дней, и перемены буквально преобразят вас. Это совсем не похоже на известные «диетические сумасшествия», изыски салонов красоты и рекомендации институтов питания. Это реальная польза и реальная активная жизнь. Питаясь натуральной, богатой водой пищей (СУПЕР пищей), вы сможете легко совершать такое, что вам ранее давалось с огромным трудом.

SHMAIG NSP CLUB

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



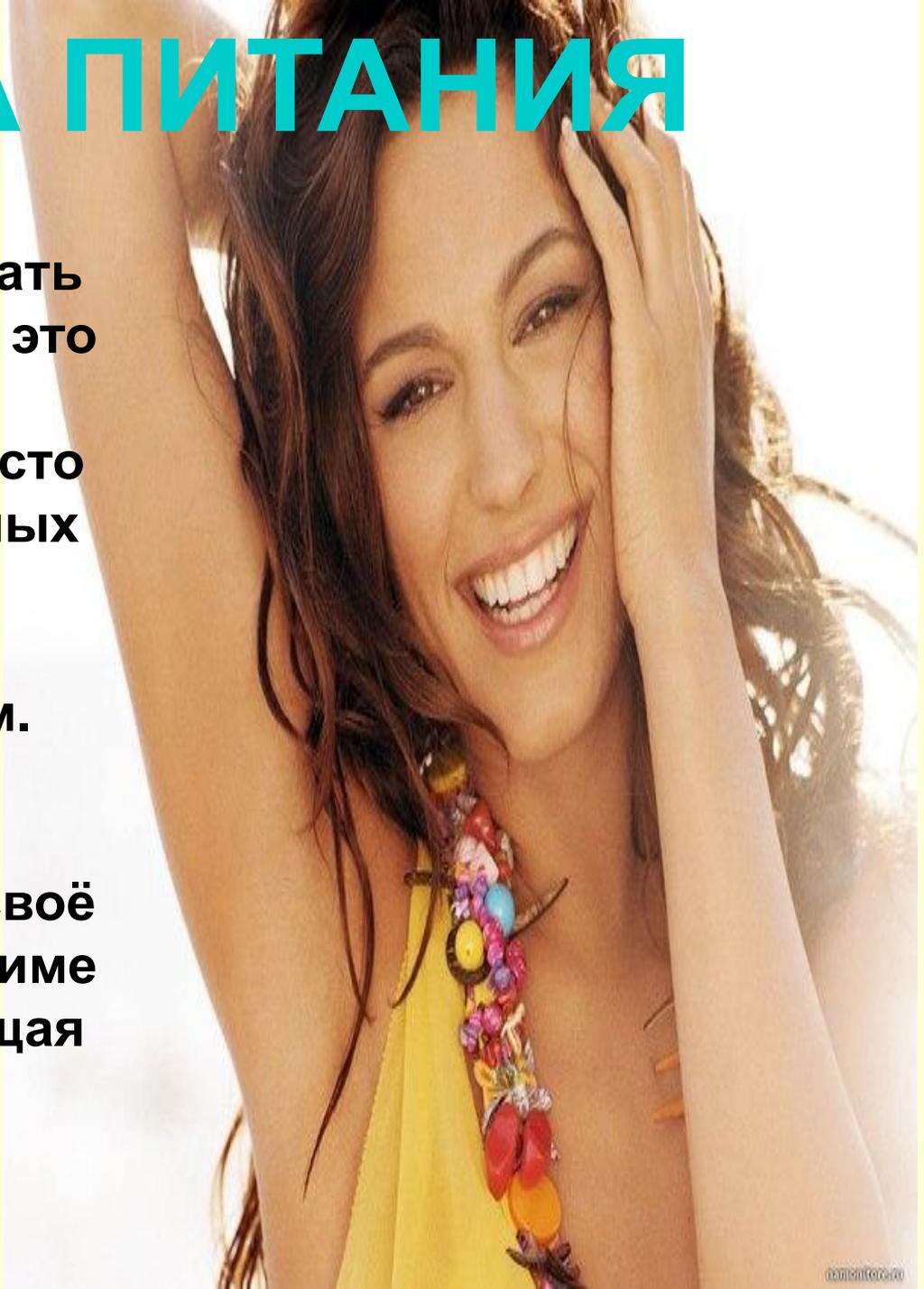
Если вы действительно устали, неважно себя чувствуете и вам это состояние уже надоело, попробуйте то, что я вам рекомендую. Эти рекомендации подтвердили свою состоятельность временем, как в течение тысячелетий, так и в наши дни.

В недавнем исследовании в **ФИНЛЯНДИИ** ученые определили: **38%** «**НОВЫХ**» вегетарианцев считают, что чувствуют меньшую усталость и прилив жизненных сил уже через семь месяцев после перехода на естественное живое питание.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Не нужно прибегать к крайностям и вообще исключать мясо из своего рациона, если это сильно изменяет ваш привычный стиль жизни. Просто сократите употребление мясных продуктов и постарайтесь развить в себе любовь к хорошим фруктам и овощам. Беда нашего общества - отсутствие энергии. Большинство людей влачат своё жалкое существование в режиме автопилота, постепенно истощая себя.

SHMAIG NSP CLUB



Demotivacija.it

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



Изменив своё питание так, чтобы оно включало больше водосодержащих продуктов, вы значительно повысите количество свободной жизненной энергии и остроту ума. Вы научитесь получать от жизни удовольствие, которого вам всегда хотелось, и в итоге проживете такую жизнь, о которой вы могли только мечтать!

SHMAIG NSP CLUB

**5 - 6 трапез в день, включая 2 - 3
коктейля – и вы прекрасно
себя чувствуете и худеете
как никогда!**



SHMAIG NSP CLUB

МАГИЯ ПИТАНИЯ ЧЕРЕЗ ЕДУ К СОВЕРШЕНСТВУ



SHMAIG NSP CLUB



БЕЛОК

- Поддерживает чувство сытости дольше, чем жиры и углеводы, и, в отличие от «простых» углеводов и сахаров, реально насыщает клетки
- Необходим для формирования мышечной массы
 - Помогает поддерживать активность
 - Управление по контролю за продуктами и лекарственными средствами США (FDA) рекомендует не менее 25 граммов растительного белка в день для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
 - Растительный белок содержит изофлавоны

УГЛЕВОДЫ



Простые: крахмал и рафинированный сахар (хлеб, мучные изделия и т. д.)

Сложные: в большом количестве содержатся в клетчатке (нам необходимо минимум 25 гр ежедневно)

**ПРОСТЫЕ СИНТЕТИЧЕСКИЕ
УГЛЕВОДЫ И ПОДВЕРГШИЕСЯ
ОБРАБОТКЕ ВРЕДНЫ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ!**

ВИТАМИНЫ

*ВИТАМИНЫ — ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ
ОРГАНИЧЕСКИЕ СОЕДИНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА*

- 
- Первоисточником витаминов в основном служат растения
 - Некоторые витамины синтезируются нашей микрофлорой
 - Основные витамины: А1 (ретинол), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В12 (цианкобаламин), Фолиевая кислота, С (аскорбиновая кислота), D (кальциферолы), Е (токоферолы), Н (биотин), РР (никотиновая кислота), К1 (филлохинон)

ВИТАМИНЫ

Ежедневные нормы потребления

(рекомендованы Российским Институтом Питания)*

- | | | | |
|--------------------|-----------|------------------------|-----------|
| • Витамин А | - 3 мг | • Рибофлавин | - 6 мг |
| • Витамин В6 | - 6 мг | • Кальций | - 2500 мг |
| • Витамин В12 | - 9 мкг | • Железо | - 45 мг |
| • Витамин С | - 700 мг | • Ниацин | - 60 мг |
| • Витамин D | - 15 мкг | • Тиамин | - 5,1 мг |
| • Витамин Е | - 100 мг | • Пантотеновая кислота | - 15 мг |
| • Фолиевая кислота | - 600 мкг | • Магний | - 800 мг |
| • Биотин | - 150 мкг | • Медь | - 5 мг |
| • Йод | - 300 мкг | • Цинк | - 40 мг |

*Верхний допустимый уровень потребления

КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ

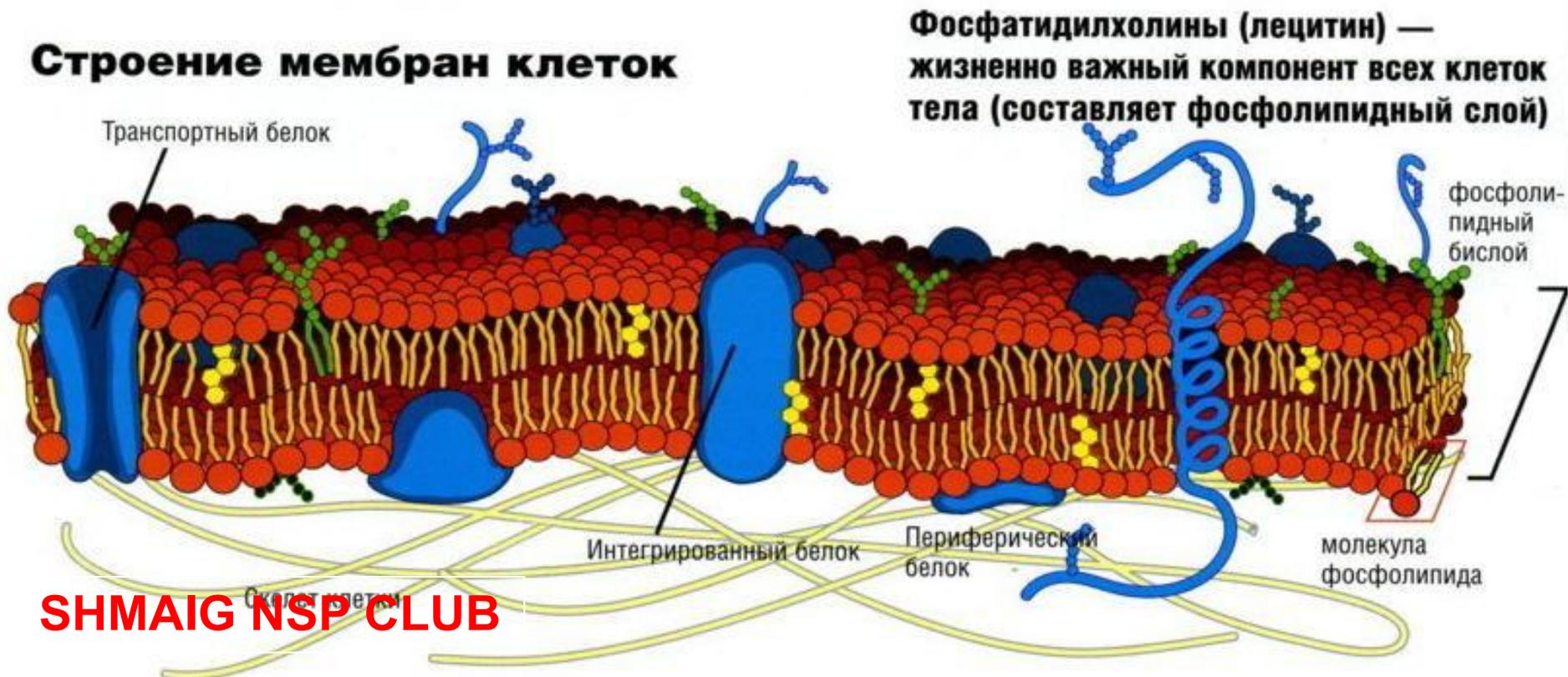
КЛЕТКА:

- Основная единица тканей и органов
- Управляет основными физиологическими функциями
- Питается макро- и микро- нутриентами

NSP и ЖИВАЯ ПИЩА:

- Обеспечивают организм этими питательными элементами!

Строение мембран клеток



Завтрак – быть или не быть?

Помня о жизненных циклах, по утрам до 12:00 надо воздерживаться от еды! Но, если завтрак сбалансированный и живой — это другое дело, тем более в переходный к правильному питанию период!

Сбалансированный завтрак должен:

1. Обеспечивать организм энергией
2. Восполнять запасы микро- и макро-нутриентов
3. Поддерживать баланс жидкости в организме
4. Задавать правильный режим питания на весь день
5. Быть высокобелковым и низкокалорийным!

Ваш сбалансированный завтрак

- ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ (30 — 100 мл)
- Белковый коктейль NUTRI BURN (2 мерных стаканчика)
- Напиток TNT (2 мерных стаканчика)
- Напиток SOLSTIC ENERGY (заменяет чай и кофе)

Это - 19 граммов белка

Это - 40 витаминов, минералов, микроэлементов, аминокислот

Это - Полезная клетчатка

Это - «Хорошие» углеводы

И не более 200 килокалорий!

**А ещё Вы сэкономите безвозвратно
убегающее утреннее время!**

SHMAIG NSP CLUB



Ваш сбалансированный завтрак

**ВКУСНО
БЫСТРО
ПОЛЕЗНО**

**не более 200
ккал!**

SHMAIG NSP CLUB



Пейте жидкий

ХЛОРОФИЛЛ



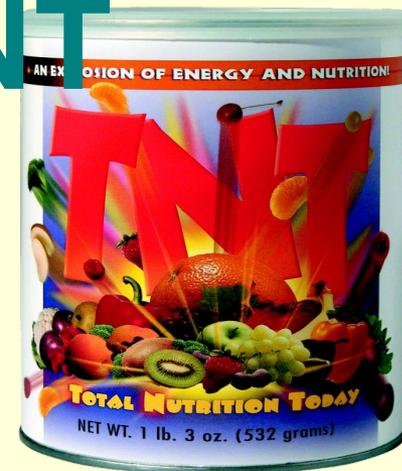
- Уничтожает неприятный запах изо рта и улучшает запахи тела
- Выводит шлаки и очищает желудочно-кишечный тракт
- Останавливает рост бактерий в ранах, грибков и анаэробных бактерий в кишечнике
- Улучшает работу внутренних органов
- Выводит излишки лекарственных препаратов, борется с токсинами
- Поддерживает здоровую кишечную флору
- Останавливает кариес и воспаление дёсен

SHMAIG NSP CLUB

NUTRI BURN и TNT



...В центре
сбалансированного
питания



•Сбалансированное питание

•Здоровый завтрак

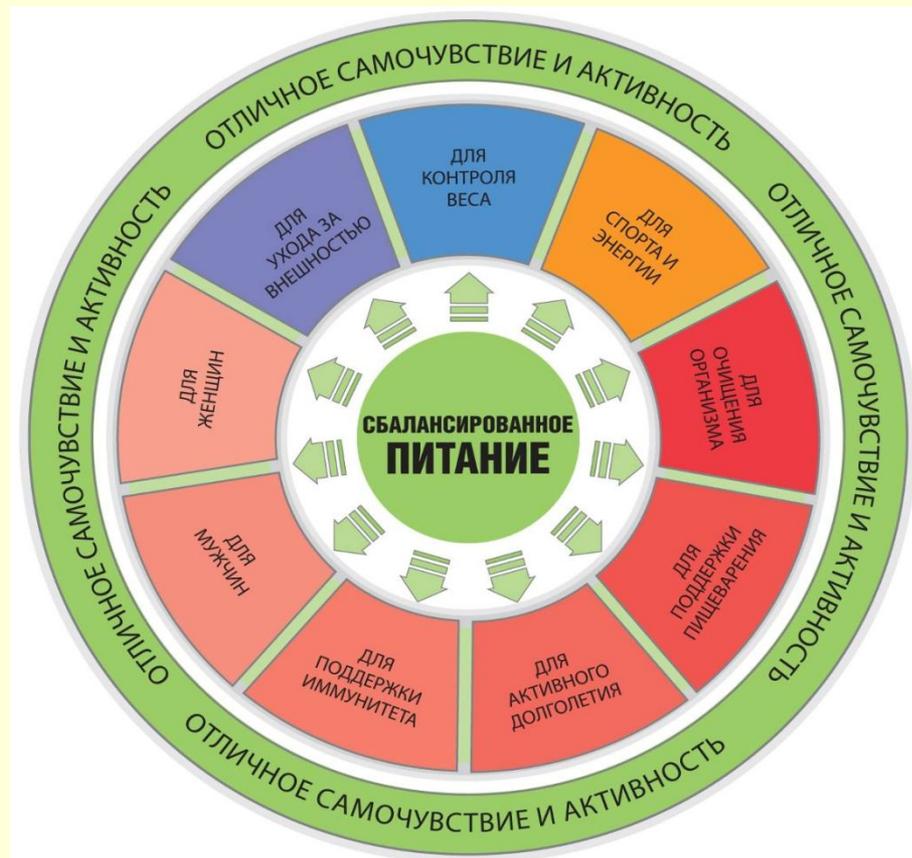
•Полезный перекус

•Контроль веса

•Набор мышечной массы

•Спорт и Фитнес

SHMAIG NSP CLUB



Белковый коктейль NUTRI BURN

Nutri Burn является очень ценным источником легкоусвояемого белка и нутриентов, которые оказывают благотворное влияние на здоровье человека, воздействуя на самые разнообразные метаболические процессы.



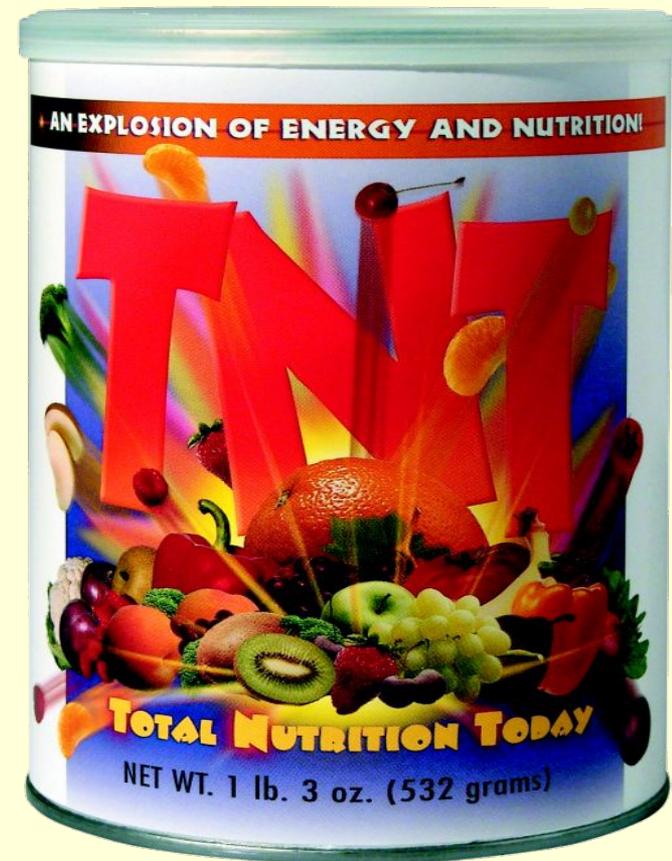
Уникальные свойства этого продукта помогут укрепить и сохранить здоровье, будут способствовать улучшению работоспособности и снижению избыточной массы тела. А спортсмены, обогащая свой рацион питания приёмом коктейля, смогут увеличить свой энергетический потенциал и добиться более высоких результатов в спорте.

SHMAIG NSP CLUB

Питательный напиток

TNT (TOTAL NUTRITION TODAY) **TNT** — 532 г
В ПАКЕТИКАХ — 38 г

- Укрепляет иммунную систему, способствует профилактике инфекционных заболеваний.
- Усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды.
- Повышает работоспособность организма.
- Замедляет процесс старения.



SHMAIG NSP CLUB

Рецепты коктейлей



Шоколадная фантазия

- 2 м. ложки Nutri Burn + 2 м. ложки TNT
- 2 ст.ложки какао порошка
- 250 мл воды

SHMAIG NSP CLUB



Клубника со «сливками»

- 2 м. ложки Nutri Burn + 2 м. ложки TNT
- Свежая клубника 50 г
- Вода 300 мл
- Лёд



Тропик

- 2 м. ложки Nutri Burn + 2 м. ложки TNT
- Сок апельсиновый 300 мл
- Ломтик ананаса
- Любые фрукты
- Лёд

Растительный напиток

SOLSTIC ENERGY — 30 пакетиков по 3,77

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ТОНУСЕ!

- Обеспечивает организм дополнительной энергией
- Способствует положительному эмоциональному состоянию
- Являясь эффективным натуральным средством, активизирующим высшую нервную деятельность, улучшает остроту мышления
- Поддерживает работу сердца и ЦНС без их гиперстимуляции
- Рекомендуются для борьбы с избыточным весом, так как притупляет чувство голода, не содержит сахара и способствует разрушению жировых отложений

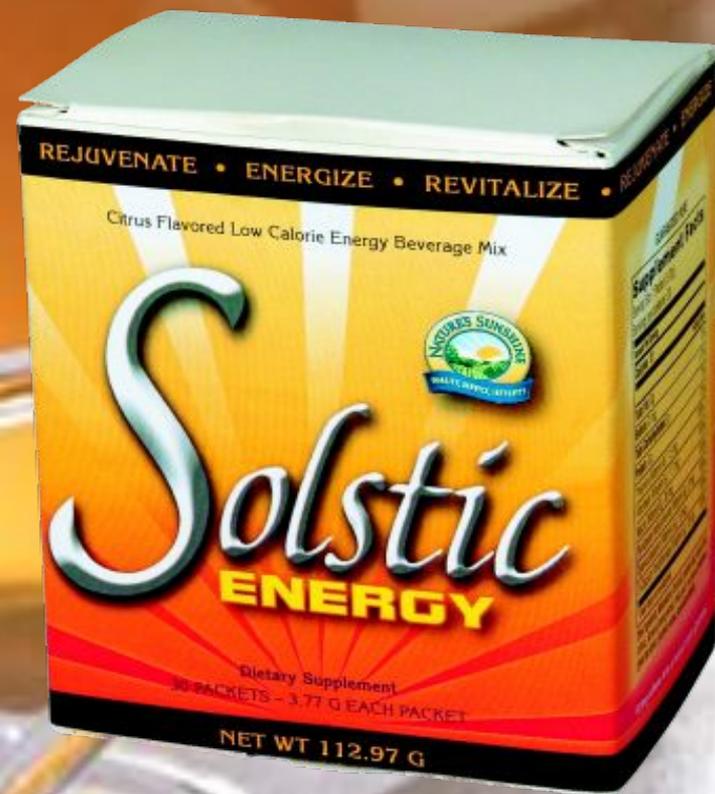
SHMAIG NSP CLUB



Растительный напиток

SOLSTIC ENERGY — 30 пакетиков по 3,77

не более 7 ккал!



SHMAIG NSP CLUB

Врачи о правильном питании

Михаил Гинзбург, Директор НИИ диетологии и диетотерапии (Самара): «Понятия «неправильное питание» и «здоровый образ жизни» несовместимы. Наш организм не может сам синтезировать витамины и минералы. Запаситься этими веществами впрок невозможно. Самым эффективным способом восполнения дефицита питательных веществ ученые всего мира считают пищевые добавки».

Корнелия Войткевич, Ст. науч. сотр. Института иммунологии Минздрава РФ: «Укрепление иммунитета – это, в первую очередь, правильное питание, включающее необходимый набор витаминов, минералов и различных питательных элементов, а также Антиоксиданты».

Доктор Дэвид Хибер, Профессор, Руководитель Национального центра здоровья при Министерстве здравоохранения США: «Фаст-фуд, некачественные продукты стали настоящей угрозой здоровью человека. Питаясь несбалансированно, мы лишаем организм необходимых ему питательных веществ. Вам может не хватить времени и усердия, чтобы заниматься приготовлением сбалансированной пищи...».

Доктор Луи Игнаро, Лауреат Нобелевской премии по медицине и физиологии (1998), Академик Национальной академи наук США: «Сбалансированное питание сегодня – жизненная необходимость. Это не преувеличение! Невозможно оставаться здоровым и энергичным без поддержки специальными системами...»