



# Упорядковуємо харчування

Цей тиждень присвячений якості харчування: ми додаємо до раціону корисні продукти та виключаємо ті продукти, без яких кишківник зможе деякий час відпочити.

А продукти від Nutrilite™ —  
— ваші помічники на цьому шляху.



Читати далі

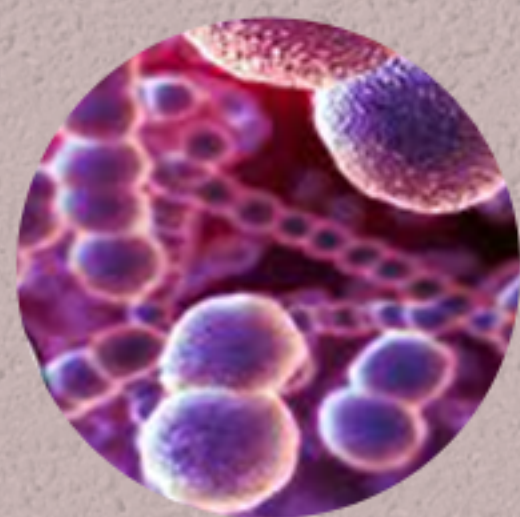


# Упорядкувати раціон й очистити кишківник, щоб підготувати його до відновлення



Перш ніж підтримувати процеси оптимального функціонування кишківника, потрібно забезпечити для цього сприятливі умови.

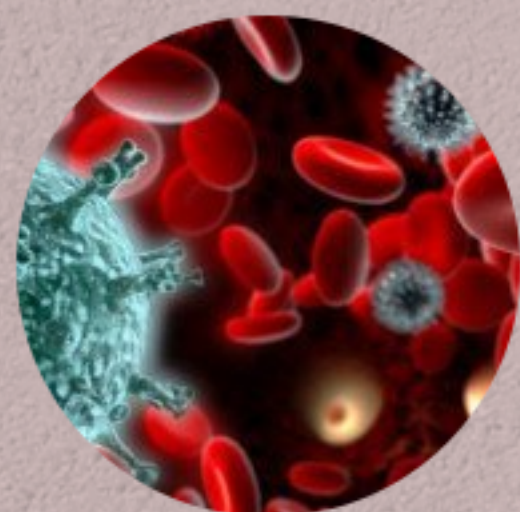
Для цього пропрацюємо фактори, які подразнюють кишківник:



1. Допоможемо кишківнику позбутись усіх речовин, які провокують запалення, наприклад, від патогенних мікроорганізмів.



2. Обмежимо продукти, до яких існує підвищена харчова чутливість і непереносимість. Так ми зменшимо ймовірну кількість несприятливих імунних реакцій у кишківнику.



3. Виключаємо з раціону продукти з високим вмістом цукру та трансжирів.



4. Будемо уважнішими та виключимо з раціону продукти, до складу яких входять шкідливі харчові добавки й інші токсичні хімічні речовини.

Читати далі



#1

## Сприяю очищенню кишківника за допомогою дієтичних добавок Nutrilite™

### Як приймати?

По 1 таблетці 2 рази на день під час їжі протягом 14 днів.

### Навіщо?

Часник має діючу речовину аліцин, який має природну протигрибкову, противірусну та протимікробну властивості. Він чудово підходить для першого етапу, коли нам потрібно прибрати все, що провокує запалення. Крім того, часник є природним пребіотиком, тобто він живить корисні бактерії кишківника.



### Як приймати?

По 1 таблетці 1 раз на день під час їжі протягом 30 днів.

### Навіщо?

Дієтична добавка містить в своєму складі розторопшу – найпотужніший рослинний захисник печінки. Вона сприяє регенерації клітин печінки та підтримує нормальну роботу цього важливого для травлення органу.



### Як приймати?

По 1 пакетику-стіку 1 раз на день під час їжі протягом 30 днів.

### Навіщо?

Розчинна клітковина і інулін у її складі є субстратом для харчування корисних бактерій, необхідним фактором для її росту і розвитку. Обов'язково включіть у раціон продукти, багаті на клітковину, і простежте за кількістю випитої чистої води.



Читати далі



## #2

## Приводжу до ладу режим харчування

## Що робити?

скласти зручний для вас графік, який буде включати мінімум 4 прийоми їжі, та дотримуватися його.

## Навіщо?

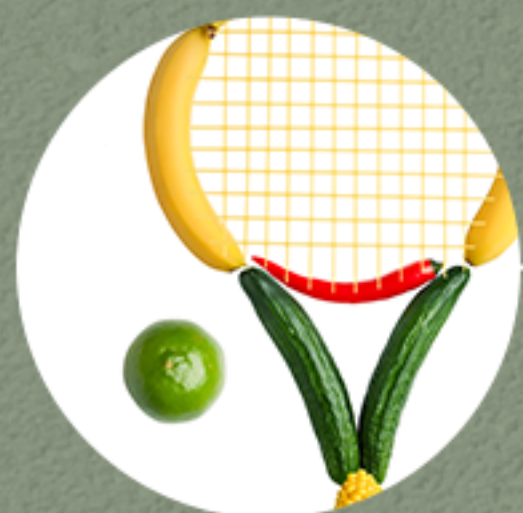
Кишківнику простіше жити «за годинами», він перебуває під впливом добового ритму. Якщо регулярно дотримуватися режиму харчування, кишківник це запам'ятає, і буде готуватися завчасно до чергового прийому їжі.



1. Харчуйтеся з проміжком не більш як 12 годин (наприклад, сніданок після 8, вечеря до 20, або сніданок після 9, вечеря до 21)



2. Вечеряйте не пізніше як за 2–3 години до сну



3. Їжте повільно й усвідомлено, не відволікайтеся на інші справи та не розмовляйте за столом.

Читати далі



## #3

## Не забуваю про водний баланс

## Що робити?

Пийте достатню кількість води протягом дня. При споживанні їжі краще пити за 30 хвилин до або через 1-2 години після.



## Навіщо?

Вода переносить поживні речовини по організму, бере участь у руйнуванні жирів і в багатьох інших важливих процесах в організмі.



1. **Орієнтовна формула:**  
30-40 мл на кожен кг ідеальної ваги (зріст у см мінус 110).



2. **Отриманий результат —**  
Це оптимальна кількість рідини, яку ви повинні випивати протягом дня.

Читати далі



# #4

## Підтримую збалансований раціон

### Що робити?

Готувати страви,  
дотримуючись правила «тарілки».

### Навіщо?

За такого режиму харчування раціон містить всі корисні нутрієнти – білки, жири, вуглеводи. Різноманітний раціон забезпечить надходження вітамінів і мінералів, а також клітковини.



1. Половину тарілки займають салати, зелень, овочі та ягоди/фрукти



2. Чверть тарілки – продукти, що містять білок (м'ясо, риба, яйця, сири)



3. Частина, що залишилася – гарнір (зелена гречка, кіноа, коричневий і чорний рис, амарант).

Читати далі



## #5

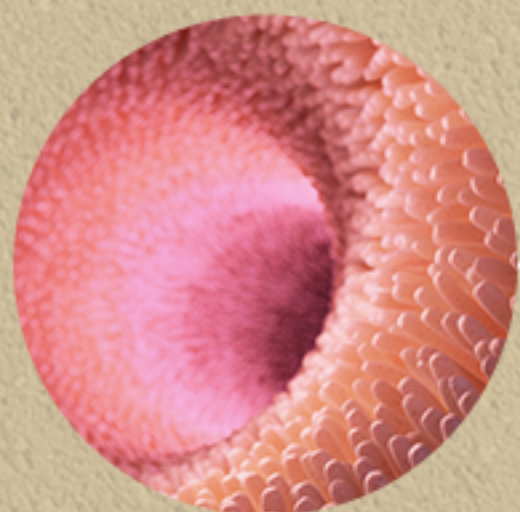
## Дбаю про фізичну активність



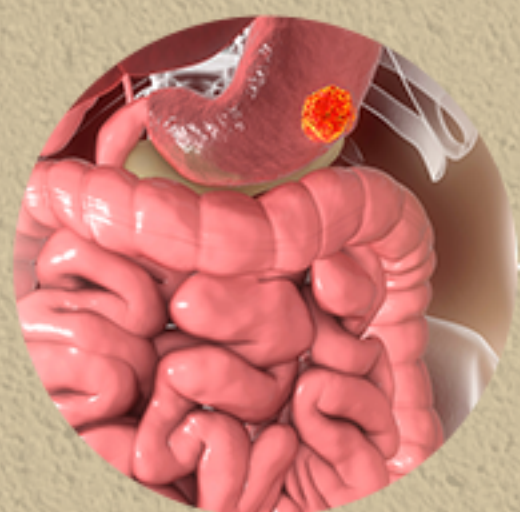
## Що робити?

Розпочніть з мінімального фізичного навантаження, наприклад, три тривалі (1,5-2 години) прогулянки на тиждень або короткі (15-20 хвилин) щодня. Поступово збільшуйте рівень навантаження. Оберіть для себе оптимальний вид занять, це можуть бути не лише прогулянки, а й плавання, танці, аеробіка, йога.

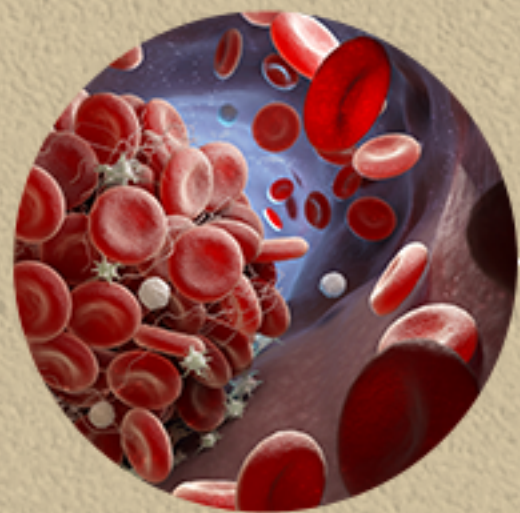
## Фізична активність сприятливо впливає на стан кишківника:



1. Стимулює перистальтику



2. Формує здорову мікробіоту



3. Покращує кровообіг в органі



4. Зміцнює м'язи преса й тазу

Читати далі



## #6

**Обмежую споживання простих вуглеводів, глютенів і молочних продуктів, додаю корисні для кишківника**

## Виключити з раціону



1. **Продукти з:** консервантами, барвниками, ароматизаторами, підсилювачами смаку.

Уважно читайте етикетки!



2. **Газовані напої, алкоголь, кава**



3. **Молочні продукти** включаючи кисломолочні продукти, такі як сир, твердий сир, йогурти і кефір



4. **Рафіновані рослинні олії та трансжири:** (маргарини, спреди, кондитерський жир).

Смажені страви у фритюрі та на грилі, копчені продукти



5. **Фрукти та ягоди** з високим глікемічним індексом радимо вживати не більше 100 г на день. Швидкі вуглеводи, такі як цукерки, десерти, чіпси, фруктові соки з додаванням цукру;



6. **Фастфуд і промислові напівфабрикати**



7. **Радимо зменшити у вашому раціоні:** Глютенвмістні продукти замінивши їх різноманітними крупами. Цільне коров'яче молоко (кава з молоком, молочні каші і т д).

Читати далі





## #6

**Обмежую споживання простих вуглеводів, глютенів і молочних продуктів, додаю корисні для кишківника**

## Додати до раціону



- 1. М'ясо та птиця:**  
(за можливості вирощені на вільному вигулі й органічними методами), дичина, субпродукти, риба, яйця



- 2. Рослинні білки:**  
бобові, сочевиця, горох, соя



- 3. Безглютенові продукти:**  
гречка, у тому числі зелена, пшоно, рис, «чорний рис», кіноа, амарант, сорго кукурудза у невеликій кількості



- 4. Фрукти:** 1 зелене яблуко.  
Цитрусові з обережністю.

**Ягоди:** брусниця, чорниця, обліпіха, вишня, журавлина, малина, смородина, ківі (не більш як 100 г на день)



- 5. Обмежте споживання крохмаловмісних овочів до ¼ тарілки на порцію:**  
кукурудза, буряк, бруква, морква, топінамбур, картопля (включаючи солодку), кабачок, патисони, корені рослин (петрушка, пастернак, селера), гарбуз



- 6. Горіхи та насіння**



- 7. Йогурти та інші продукти бродіння на рослинному молоці (наприклад, кокосовий йогурт); рослинне молоко без консервантів і цукру**

Читати далі



## #6

Обмежую споживання простих вуглеводів, глютенів і молочних продуктів, додаю корисні для кишківника

## Додати до раціону

## Овочі

- Огірки
- Артишок
- Броколі
- Брюсельська капуста
- Часник (зелень, зубки)
- Зелений горошок, зелена квасоля, спаржа
- Капуста (савойська, кольрабі, білокачанна, городня, червонокачанна, кормова)
- Цибуля (шалот, ріпчаста, шніт-цибуля, порей)
- Пасльонові: помідори, баклажани, перець
- Китайська (пекінська) капуста



## Зелень

- Морські водорості
- Щавель
- Мікрозелень
- Зелень кульбаби
- Латук та ін. листовий салат
- Селера (зелень)
- Проростки
- Бадилля, листя та ін. наземні зелені частини їстівних рослин
- Петрушка (зелень) та ін. столові трави
- Крес-салат і водяний крес
- Шпинат
- Цикорій

Читати далі



# checklist

Завдання  
на тиждень



1. Я щодня приймаю продукти від Nutrilite™



2. Я маю графік харчування, якого намагаюся дотримуватися



3. Я підтримую здоровий раціон і дотримуюсь правила «тарілки»



4. Я ретельно пережовую їжу



5. Я не п'ю багато рідини під час їжі



6. Я їм повільно й усвідомлено



7. Я харчуюся з проміжком не більш як 12 годин



8. Я дотримуюся водного балансу протягом усього тижня



9. Я намагаюся не споживати небажані продукти



10. Я займаюся фізичною активністю



11. Я почуваю себе краще