

Підтримуємо роботу травлення

Чек-лист. Тиждень №2



 NUTRILITE™

Мета на тиждень:

Відновити роботу кишківника
та стимулювати виділення травних соків.

Травні соки, такі як соляна кислота, ферменти, жовчні кислоти, забезпечують розщеплення їжі на складові для їх подальшого засвоєння у кишківнику та перешкоджають проникненню в організм патогенних мікробів і паразитів.

Недостатнє чи несвоєчасне виділення травних соків може бути спровоковане неправильною дієтою, певними ліками, шкідливими звичками, хронічними захворюваннями, а також віковими особливостями.

Продовжуємо стимулювати недостатню ферментативну активність за допомогою харчування, яке містить гіркоти, спеції, лимонний сік, імбир, а також за допомогою лікарських трав – кореня кульбаби та розторопші, що входять до складу дієтичної добавки Розторопша плямиста.



Читати далі



#1

Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

Продовжую приймати:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Nutrilite™
Часник

По 1 таблетці 2 рази на день під час їди протягом 7 днів



Nutrilite™
Розторопша плямиста

По 1 таблетці 1 раз на день під час їди протягом 23 днів.

Продовжую корисні звички першого тижня та сприяю очищенню кишківника за допомогою дієтичних добавок Nutrilite™



Nutrilite™
Порошкова клітковина

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

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ.
Перед застосуванням рекомендована консультація лікаря.

Читати далі

#1

Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

Додаю до раціону:

Продукт

Как Як приймати

Навіщо



Nutrilite™
Комплекс Омега-3

По 1 капсулі 1 рази на день під час їди до закінчення продукту.

Омега-3 жирні кислоти входять до складу оболонки усіх клітин організму та забезпечують їхню еластичність – одну з найважливіших характеристик клітинних мембран.



Вечеря для мікробіоти – Nutrilite™ Appetite Controller Дієтична добавка з глюкомананом

Розчинити вміст 1 пакетика-стіка у воді, приймати (випити відразу) за 1 годину до сну до кінця програми.

Глюкоманан у складі продукту не лише відмінно справляється з глікемічним навантаженням, а ще і є чудовим пребіотиком.

Використовуйте глюкоманан для відновлення кишківника, особливо у тих випадках, коли є реакція на інулін.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ.
Перед застосуванням рекомендована консультація лікаря.

Читати далі

#2

Додаю до раціону продукти, що стимулюють процеси травлення

Що робити:

Додати до раціону 2-3 продукти, щоб посилити активність травних ферментів.

Продукт	Як приймати	Навіщо
 <p>Овочі та фрукти з високим вмістом аскорбінової кислоти</p> <ul style="list-style-type: none"> > Кислі ягоди > Квашена капуста > Імбир > Лікувальна мінеральна вода 	<p>Спробуйте починати прийом їжі з:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Шматочка імбиру або лимону, посипаних натуральною сіллю > Декількох ложок квашеної капусти або солених огірків > Склянки води зі скибкою лимону 	<p>Підтримують оптимальне вироблення шлункового соку.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> > Редька > Редис > Пастернак > Листові овочі з гірким смаком: рукола, кульбаба, листові гірчиця, фенхель, кмин, петрушка, артишок 	<p>Додавати до основних страв, салатів</p>	<p>Сприяють секреції жовчі.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> > Авокадо > Огірок > Брусниця > Часник, хрін, імбир > Спаржа > Спеції 	<p>Приправляйте їжу спеціями і кулінарними травами.</p> <p>Робіть перекуси ягодами.</p>	<p>Посилюють ефективність роботи травних ферментів.</p>
 <ul style="list-style-type: none"> > Кокосова олія та кокосове молоко > Оливкова олія > Жирна риба 	<p>Замініть соняшникову, ріпакову, кукурудзяну олії оливковою олією, кокосовою олією і молоком, жирною рибою.</p>	<p>Відновлюють ентероцити – клітини кишківника.</p>

#3

Дбаю про фізичну активність

Для вас ми підбрали кілька вправ з йоги, які допоможуть оздоровити кишківник.

**Вправа «Поза кішки»:**

- > Поза: у положенні стоячи навкарачки, руки та стегна — перпендикулярно до підлоги.
- > Що робити: на видиху втягнути живіт і вигнути спину як кішка. Зробіть 3 глибокі вдихи та видихи.
- > Ефект: розтягнення м'язів передньої черевної стінки масажує органи черевної порожнини, що стимулює травні процеси.

**Вправа «Поза дитини»:**

- > Поза: у положенні стоячи на колінах, злегка розставивши ноги, ковзайте руками по підлозі вперед, поки тіло не опуститься на стегна, а голова — на підлогу.
- > Що робити: розслабити все тіло. Зробіть 3 глибокі вдихи та видихи.
- > Ефект: поза м'яко стимулює процес травлення, допомагає позбутися нудоти.

**Вправа «Поза моста»:**

- > Поза: у положенні лежачи на спині зігніть коліна та поставте стопи на ширину таза, зовнішні краї стоп паралельні один до одного, руки лежать уздовж тулуба і тягнуться до п'ят.
- > Що робити: на видиху відштовхніться стопами, витягніть хребет в сторону куприка і підніміть таз. Зробіть 3 глибокі вдихи та видихи.
- > Ефект: розтягнення м'язів живота усуває спазми та сприяє правильному розташуванню органів травлення у черевній порожнині.

**Вправа «Поза з колінами на грудях»:**

- > Поза: у положенні лежачи на спині зігніть коліна.
- > Що робити: на вдиху витягніть руки вперед і візьміться за коліна, на видиху підтягніть коліна до грудей, притиснувши до живота. Зробіть 5-10 глибоких вдихів та видихів.
- > Ефект: у деяких джерелах цю позу називають «поза випускання вітрів», вона усуває здуття живота, знімає напругу з передньої черевної стінки та органів травної системи.

checklist

Оцінка роботи
наприкінці
тижня



- 1. Я виключаю з раціону шкідливі продукти
- 2. Я підтримую здоровий раціон і дотримуюся правила «тарілки»
- 3. Я маю графік харчування, якого намагаюся дотримуватися
- 4. Я починаю день зі сніданку для мікробіоти
- 5. Я ретельно пережовую їжу
- 6. Я не п'ю багато рідини під час їди
- 7. Я їм повільно й усвідомлено
- 8. Я харчуюся з проміжком не більш як 12 годин
- 9. Я дотримуюся водного балансу протягом усього тижня
- 10. Я займаюся фізичною активністю
- 11. Я не споживаю небажані продукти
- 12. Я щодня приймаю рекомендовані продукти від Nutrilite™
- 13. Я почуваюся краще

