

Оздоровлення КИШКІВНИКА

Чек-лист № 4. Тиждень 4



 NUTRILITE™

Мета на тиждень:

Дати енергію клітинам кишківника та мікрофлорі

Ви виконали величезну роботу: скорегували раціон, прибрави продукти, які провокують хронічні запалення, зменшили токсичне навантаження на кишківник, збільшили рівень фізичної активності, створили умови для росту та розвитку мікробіоти.

На цьому етапі вже потрібна підтримка вітамінами, мінералами, фітонутрієнтами.



Читати далі



#1

Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

Додаю до раціону:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Дієтична добавка Nutrilite™ Double X™

По 1 таблетці кожного виду приймати 2 рази на день під час їди до закінчення продукту.

Це мультивітамінний комплекс, що містить все необхідне для відновлення кишківника. Крім вітамінів і мінералів, комплекс містить важливі для здоров'я шлунково-кишкового тракту (ШКТ) речовини: куркумін, сафору японську, розмаринову кислоту.



Nutrilite™ Коензим Q10

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

Убіхінон, він же коензим Q10, є жиророзчинним з'єднанням, тому відмінним рішенням буде вживати добавку з оліями хорошої якості, наприклад, з кокосовим молоком. Його завдання – забезпечити клітини енергією.



XS™ Магній у пакетиках-стіках

По 1 пакету-стіку 1 раз на день під час їди до закінчення продукту.

Магній – елемент, який витрачається найбільше, особливо в ситуаціях, пов'язаних з хронічним і гострим стресом. Він є сполучною ланкою в процесах, які зачіпають всі органи та системи. Магній, так само як і коензим Q10, сприяє підвищенню рівня енергії в клітинах.

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

Читати далі

#1

Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

Продовжую приймати:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Сніданок для мікробіоти – Nutrilite™ Порошкова клітковина

Розчинити вміст 1 пакетика (6 г) у 250-350 мл води, приймати 1 раз на день, під час сніданку до кінця програми.

Пребіотики сприяють росту корисної мікрофлори у кишківнику.



Nutrilite™ Balance Within™ Пробиотик

Розчинити вміст 1 пакетика-стіка у склянці води або висипати на язик, приймати під час їди 1 раз на день до закінчення продукту.

Біфідо- та лактобактерії у складі продукту сприяють нормалізації балансу кишкової мікрофлори.

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

Читати далі

Продовжую приймати:

Продукт

Як приймати

Навіщо



Nutrilite™
Розторопша плямиста

По 1 таблетці 1 раз на день під час їди до кінця програми.

Дієтична добавка містить у своєму складі розторопшу – найпотужніший рослинний захисник печінки.

Вона сприяє регенерації клітин печінки та підтримує нормальну роботу цього важливого для травлення органу.



Nutrilite™
Комплекс Омега-3

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

Омега-3 жирні кислоти сприяють відновленню 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 чудово справляється з глікемічним навантаженням, а ще і є прекрасним 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.

На цьому тижні ми додали до раціону вітаміни та мінерали для оздоровлення кишківника. Додані до раціону продукти значно посилять ефективність програми, оскільки сприяють подальшому зміцненню здоров'я кишківника та закріпленню отриманих результатів.

Читати далі

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. Мій раціон містить функціональні продукти
10. Мій раціон містить ферментовані продукти
11. Я приймаю вітаміни та мінерали для оздоровлення кишківника
12. Я дотримуюся водного балансу протягом усього тижня
13. Я займаюся фізичною активністю
14. Я щодня приймаю рекомендовані продукти від Nutrilite™
15. Я почуваю себе краще

Зберігайте та виконуйте завдання

