

# Підтримуємо досягнутий результат

Чек-лист № 5. Тиждень 5



 NUTRILITE™

## Мета на тиждень:

Закріплюємо результат

Після закінчення 4 етапу можна додавати продукти, які були виключені з раціону під час програми.

Робіть це поступово – один продукт на кожні 3-5 днів. З круп можна додати вівсяну крупу, а вже потім пшеницю. Стежте за реакцією. Якщо з'явилися зміни випорожнення, шкірні прояви чи здуття, то варто звернутися з цим питанням до лікаря.

Не забувайте про помірну фізичну активність, повноцінний сон, спокійний психоемоційний статус. Лише комплексний підхід забезпечить максимальний результат.

Є також інші чинники, що стосуються способу життя і звичок, які значною мірою визначають здоров'я кишківника та баланс мікробіоти.

Загальні принципи здорового способу життя допоможуть вам підтримувати високий рівень здоров'я та якості життя.



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.

Чудовий пребіотик. Сприяє росту корисної мікрофлори у кишківнику.



Nutrilite™ Balance Within™ Пробиотик

Розчинити вміст 1 пакетика-стика 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



# #1

## Приймаю дієтичні добавки Nutrilite™

### 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.



Дієтична добавка Nutrilite™ Double X™

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

Це універсальний мультивітамінний полімінеральний фітопожиний 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.

Його завдання – забезпечити клітини енергією.

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



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.



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 кишечника, особливо у тих випадках, коли є реакція на інулін.

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

Читати далі



## #2

## Не допускаю хронічний стрес у своє життя

Психоемоційні чинники (наприклад, переживання стресу) впливають на роботу кишківника, а природні процеси у кишківнику здатні впливати на емоції, апетит і поведінку людини.

Протягом програми ми оздоровили кишківник, але для підтримки його здоров'я також необхідно приділяти увагу емоціям і переживанням.

## Що робити:

Спробувати практику медитації

## Навіщо:

Медитація є хорошим методом розслаблення, вона допомагає зрозуміти себе та навчитися контролювати свої емоції. Дослідження демонструють, що тривала практика медитації може знизити реактивність на стрес (здатність організму реагувати на стресові фактори) і зняти напругу.





## #3

Підтримую  
здоровий сон

Від якості сну залежить спокій людини і її ментальне здоров'я. У цей час обробляється вся отримана за день інформація: потрібна запам'ятовується надовго, а непотрібна стирається з пам'яті. Хороший сон може покращувати психічний стан людини та підвищувати опірність організму до впливу стресу.

## Що робити:

Дотримуватися гігієни сну

- > Тривалість повинна складати приблизно 7–8 годин
- > Лягати спати та прокидатися в один і той самий час
- > Виключити денний сон, особливо у другій половині дня
- > Відмовитися від вживання перед сном тонізуючих речовин (чай, кава, нікотин)
- > Уникати стресових ситуацій, знизити розумове навантаження, особливо у вечірній час
- > Виконувати помірне фізичне навантаження, однак не пізніше ніж за 3 години до сну
- > Створити комфортні умови для сну: зручний матрац, подушка, температура у спальні не вища за 21°C



Читати далі





## #4

## Займаюся фізичною активністю щодня

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) кожен четвертий дорослий у світі приділяє недостатньо часу фізичній активності. Водночас низький рівень активності та сидячий спосіб життя, нарівні з нездоровим харчуванням, є основними чинниками ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Регулярна фізична активність не лише здійснює позитивний вплив на стан шлунково-кишкового тракту, а й на тонус всього організму:



> Зменшує симптоми депресії та тривоги

> Покращує навички мислення, навчання і критичного оцінювання

> Сприяє здоровому росту та розвитку

> Покращує загальний рівень самопочуття



# checklist

Оцінка роботи  
наприкінці тижня



1. Я поступово додаю до свого раціону виключені продукти, уважно аналізуючи реакцію на них
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 почуваюся краще

