

# ПЛАН ПУБЛИКАЦИЙ

постов в социальных сетях  
в поддержку программы Body Detox  
«Нормализация метаболизма –  
путь к идеальному телу»

0 пост Установочный, перед марафоном

## С чего начать: выходим из зоны комфорта

Привет! А ты готов измениться к лучшему? Если да, то присоединяйся к нашей программе здоровых привычек Body Detox. Но сначала настроимся психологически.

— У нас для тебя две новости: хорошая и плохая. Начнем с позитива? Ок. Твое желание сделать себя лучше, поддержать правильную работу организма и приобрести полезные привычки – это первый шаг к успеху. Постарайся сохранить это ощущение позитивного настроения в течение предстоящих трех недель.

— Новость так себе: начинать нужно прямо завтра, даже если завтра никакой не понедельник. Прокрастинация и привычка откладывать важные дела – наши главные враги.

Как с ними справиться? Обмануть свой мозг, точнее некоторые его процессы.

Если ты воссоздашь картину желаемого действия и представишь его в мельчайших подробностях, то мозг решит, что это действие ты уже совершал, и не будет сопротивляться в моменте.

Постарайся привязывать новую привычку к уже сформированной. Например, ты каждый день чистишь зубы. Это уже готовый паттерн. Выпивать стакан воды утром нужно сразу после чистки зубов, той привычки, которая уже выработана. Через 2-3 недели ты начнешь это делать автоматически, не задумываясь.

### Лайфхак

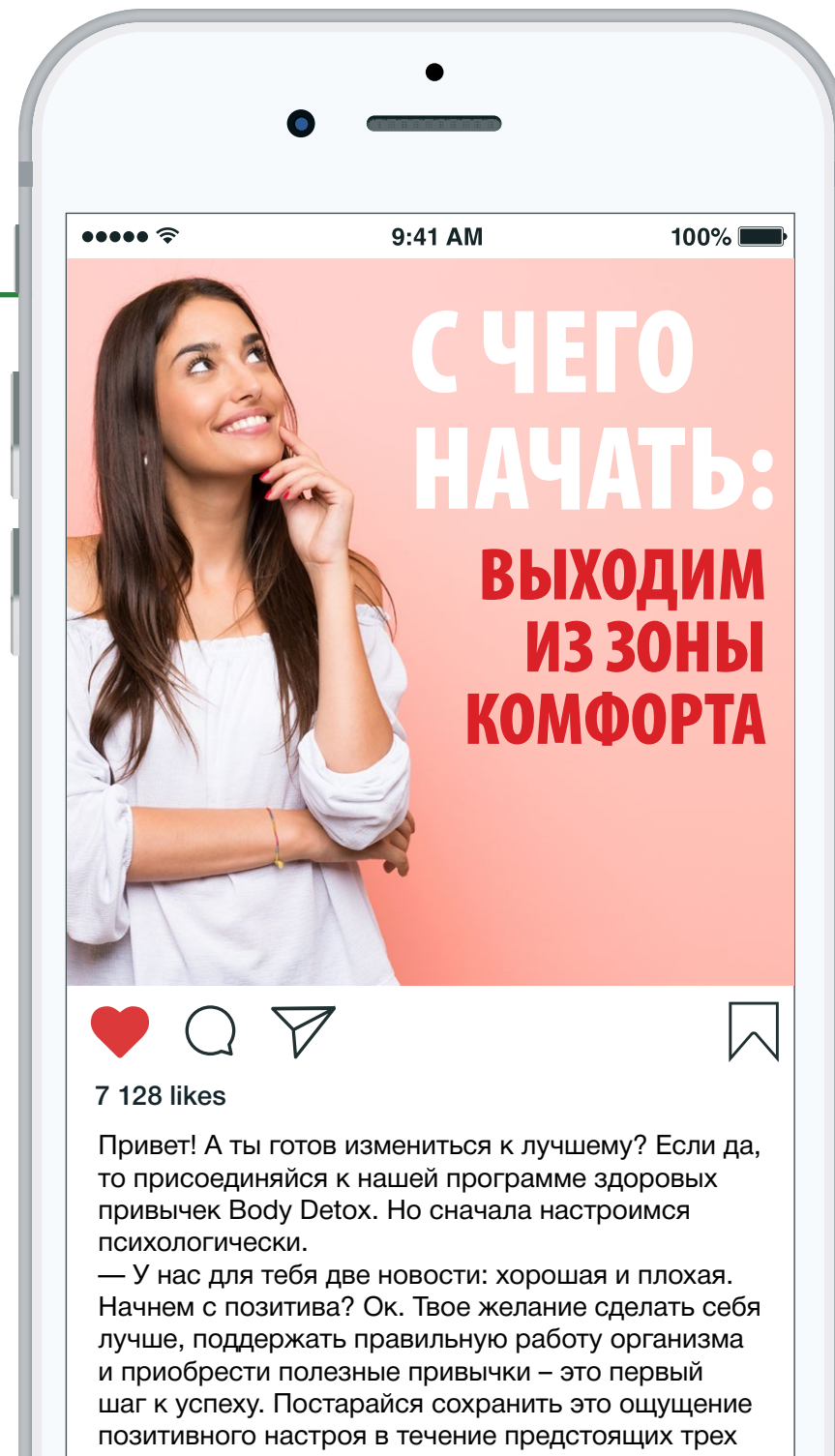
Выполни какое-нибудь привычное действие по-новому. Например, если ты правша, начни чистить зубы левой рукой и наоборот.

### Мотиватор

Подумай: каким подарком ты сможешь себя побаловать, если успешно пройдешь марафон и выполнишь все задания.

### Квиз

Если хочешь меняться к лучшему, выложи селфи с хештегами #nutrilitebodydetox, #nutrilite и напиши что ты хочешь изменить в своих привычках



# Оптимальный метаболизм: путь к идеальному весу

Ну что, вперед к здоровому и красивому телу? И поздравляем тебя с началом программы. Ее ключевая задача – настроить оптимальный метаболизм. Почему это так важно? Под метаболизмом мы понимаем скорость протекания реакций в организме. Он похож на маховик, который разгоняет поезд. Если поезд едет слишком медленно, то будет везде отставать. Замедление реакций скажутся на накоплении ненужного жира, снижение когнитивных функции, скорости запоминания и восприятия информации, обновления клеток кожи и других органов и систем. Но если поезд будет ехать слишком быстро, то собьет все расписание и создаст хаос. Для тела это такой же сбой: тебе будет трудно набрать мышечную массу, начнут слишком быстро и бесконтрольно делиться клетки, пострадает нервная система.

## Вот советы, которые помогут тебе поддерживать оптимальный метаболизм!

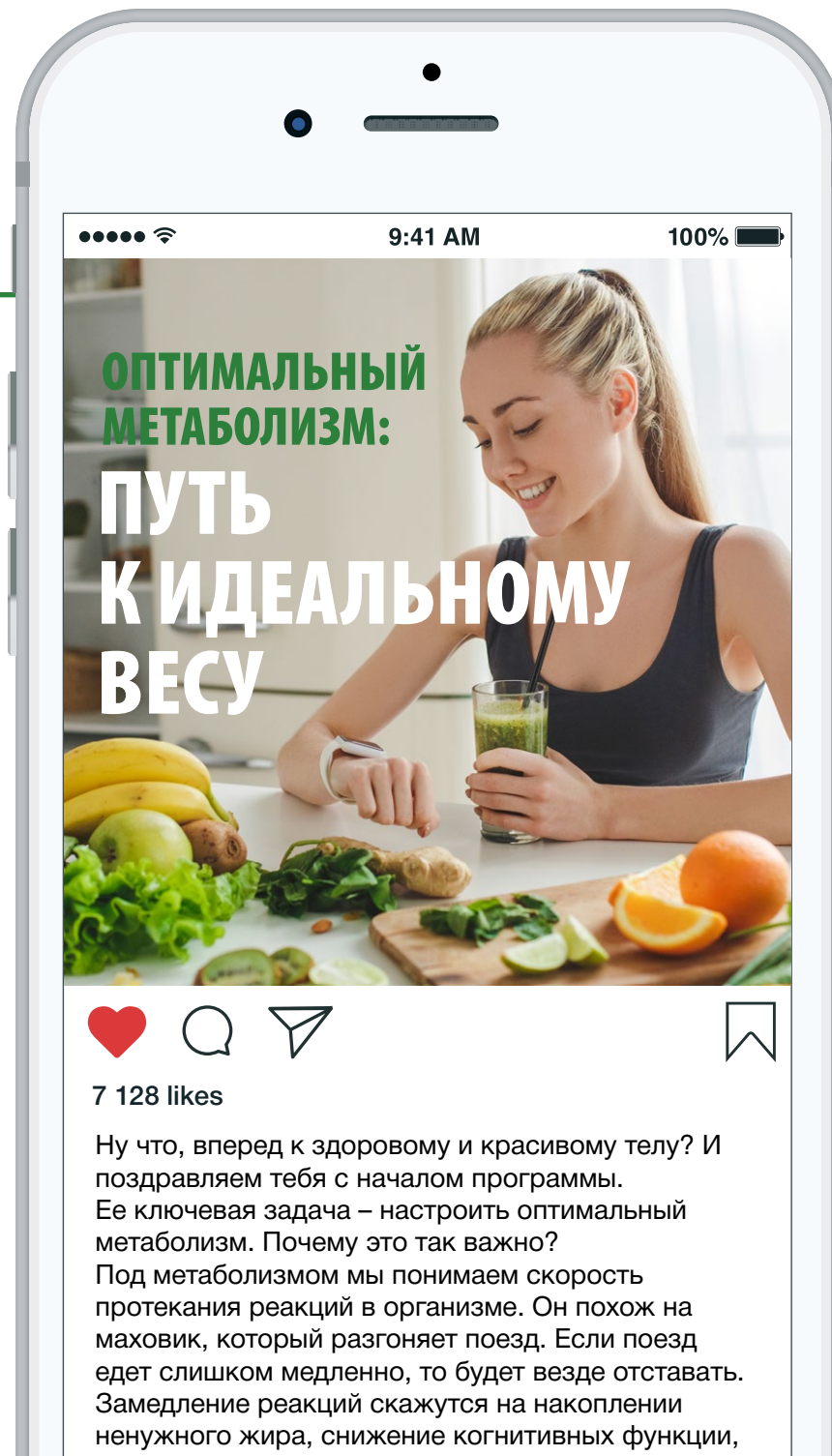
- Поддерживай «главную скрипку» метаболизма – щитовидную железу. Она «любит» полноценный сон, йод, селен, железо, белок и способность переключаться от негативных мыслей.
- Следи за достаточной физической активностью: уделяй этому минимум 180-200 минут в неделю. Активная мышечная ткань потребляет даже в покое много энергии. Это позволит легко поддерживать нормальную массу тела.
- Избавься от сахарной зависимости. Эта вредная привычка мешает не только метаболизму, но также портит кожу, работу кишечника и здоровье в целом. Кстати, это тема завтрашнего дня. Сладкоежки, не пропустите!
- Не голодай: резкое снижение веса приведет лишь к срывам, потере мышц и еще большему набору веса. При калорийности питания менее, чем 1000 ккал, метаболизм резко снижается.
- Высыпайся. Может сейчас кажется, что ресурс бодрствования неисчерпаем, но это не так. Лишая организм сна, мы «берем у него в долг», который придется «выплачивать» во второй половине жизни.

## Лайфхак

Если стоит задача похудеть – делай это постепенно, не экспериментируй с весом. Резкое похудение, ровно, как и быстрый набор веса может вывести из строя тонкую эндокринную настройку и привести к сбоям.

## Квиз

Проследи, сколько нужно часов для того, чтобы чувствовать себя выспавшимся: 6? 8? 9? Найди свое время и старайся высыпаться: так тебе будет проще контролировать аппетит и удерживать метаболизм.



# Отказ от сладкого: первый подвиг на пути к цели

Привет! Поговорим о сладком?

А знаешь ли ты, что отказ от сладкого – это не просто сокращение ненужных калорий, но и положительная перенастройка нейронных связей в мозге? Именно поэтому диетологи часто советует первым делом на пути к здоровому телу, отказаться от сладкого.

Сахар только с виду белый и пушистый: в организме он провоцирует воспаление, которое проявляется покраснением в области щек и подбородка, прыщами и высыпаниями.

Сахарная зависимость может давать синдром абстиненции при отмене: головную боль, раздражительность, апатию, снижение работоспособности, слабость.

Впрочем, не будем запугивать, а дадим **несколько полезных советов как научиться «не подслащать» свой рацион.**

Обязательно продержишься первые три дня! Дальше будет намного легче

Добавь белок и полезные жиры – они помогут держать уровень энергии

Убеди друга или члена семьи не употреблять сладкое вместе с тобой – с поддержкой будет легче и веселее.

Не переходи на сахарозаменители. Этот скользкий путь может привести к усугублению тяги и повышению резистентности к инсулину.

Задача номер один – уйти от сладкого вкуса, от желания есть сладкое.

Если это сложно, рекомендуем NUTRILITE™ Пиколинат хрома плюс.

Он служит дополнительным источником хрома, который помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови,

## Лайфхак

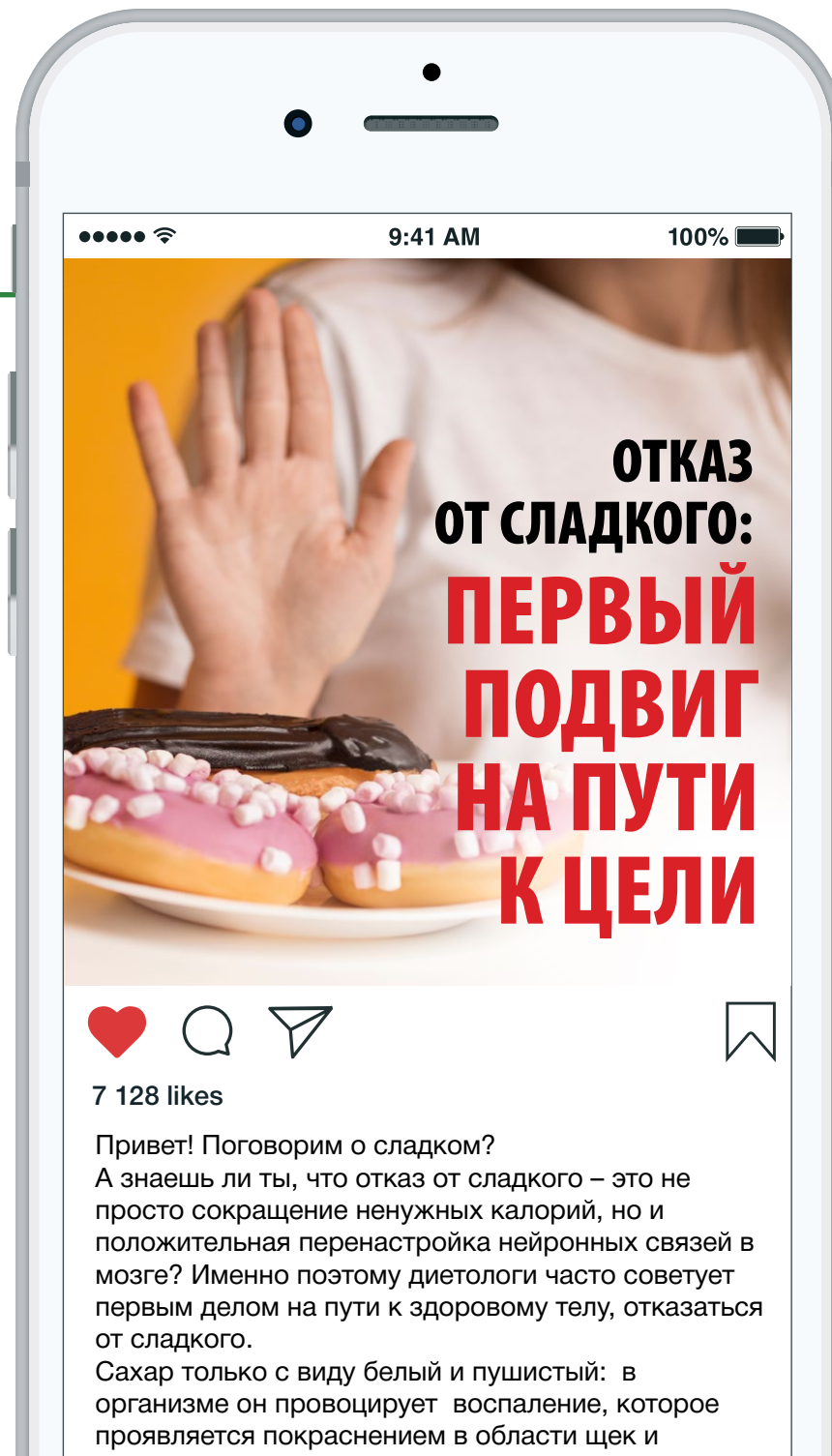
Подумай, что тебе еще доставляет удовольствие, кроме сладкого вкуса. Теплая ванна с ароматной пеной и солью? Очередной эпизод любимого сериала? Небольшая полезная покупка? Составь список личных маленьких радостей и заменяй ими сладкое.

## Мотиватор

Пообещай себе награду, если продержишься без сахара и сладкого 7 дней подряд. Это может быть приятная, но не обязательная покупка. Так ты научишься поощрять себя не просто так, а за приобретение полезной привычки.

## Квиз

Напиши под этим постом как ты относишься к сладкому: совершенно равнодушно или ни дня не можешь продержаться без шоколадки или пирожного. Посчитаем, сколько среди нас сладкоежек.





# Водный баланс: просто добавь воды

Привет! Вчера мы рассказали как важно отказаться от вредного сахара. А сегодня – наоборот, внедрим в свои привычки что-нибудь полезное! Воду! Выпей глоток прямо сейчас, а мы расскажем почему вода так важна! Поддержка водного баланса – важная часть не только программы Body Detox, но и ежедневной заботы об организме и красоте кожи.

Представь, что капля за каплей делает каждый глоток чистой воды для твоего организма:

- повышает скорость метаболизма, благодаря чему даже в состоянии покоя организм начинает сжигать больше калорий;
- вырабатывает желудочный сок, нормализует пищеварение;
- растворяет токсины и отходы жизнедеятельности, выводит их из организма;
- помогает регулировать температуру тела: избегать перегрева в жару и переохлаждения при низких температурах;
- улучшает скорость реакции и способность концентрироваться;
- насыщает кожу влагой, делая ее более упругой и гладкой

## Ок! А сколько же пить?

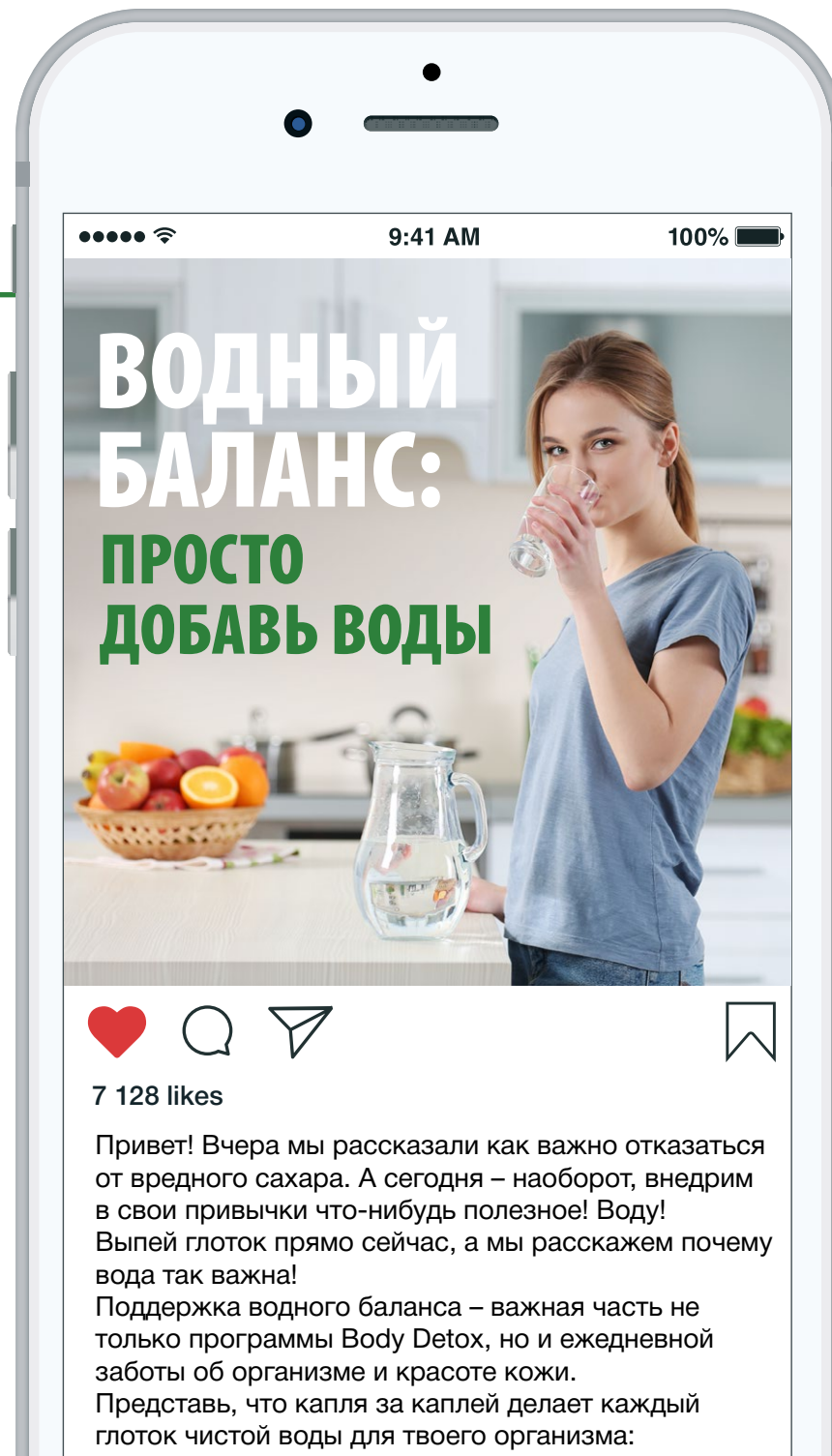
В среднем нужно выпивать в сутки 2-2,5 литра, примерно 40 мл. на каждый килограмм тела. Для более точного расчета рекомендуем найти в сети индивидуальный онлайн счетчик водного баланса, который учитывает не только вес, но и рост, пол, а также интенсивность дневной активности.

## Лайфхак

Используй метод «пробного глотка»: каждый час пробуй сделать глоток, и если после него жажда усиливается — пей; если желания пить не появилось — пить не нужно.

## Квиз

Напиши под этим постом, какие полезные привычки тебе уже удалось внедрить, а какие пока даются с трудом.



# Перекусы: делаем их полезными

Привет! Любишь перекусить? Или даже не замечаешь за собой такой привычки? Перехватить что-нибудь между делом – разве это преступление? Для твоего здоровья – да, если делать это регулярно и неправильно. Слишком частая и дробная еда здоровому человеку только вредит. На самом деле вполне достаточно двух или трех приемов пищи, а перекусы вовсе не обязательны.

Более того, если есть нестабильный уровень сахара в крови, то перекусы только ухудшат состояние организма. Дело в том, что на каждый прием пищи, особенно содержащий углеводы и белок, выбрасывается гормон инсулин. Когда мы слишком часто едим, то у нас постоянно держится высокий уровень инсулина. Со временем клетки перестают реагировать на инсулин и просто «не видят» его.

## Как уменьшить тягу к постоянному желанию перекусить или сделать это с пользой?

Не игнорировать полноценный завтрак! Он должен содержать белки, жиры и сложные углеводы.

Если все же чувство голода очень сильное, то лучшим вариантом перекуса будут орехи, фрукты, коктейли с протеином и зеленью, сухофрукты, бутерброд с курицей или индейкой.

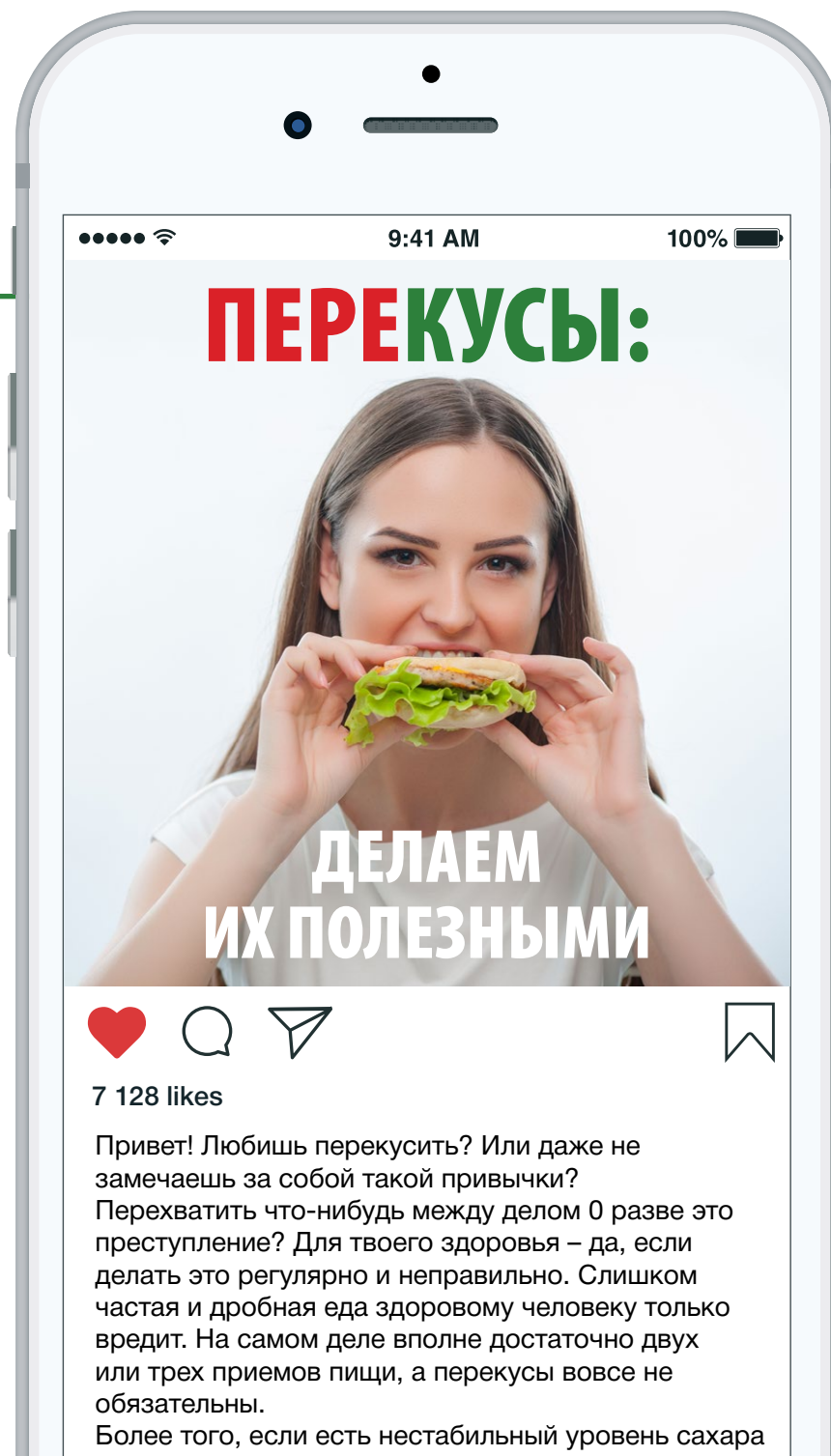
А еще не съесть ничего лишнего поможет **NUTRILITE™ Контроль Аппетита**. Порошок добавки превращается в желудке в гель, создавая ощущение полноты и сытости.

## Лайфхак

Поставь на рабочее место бутылку с водой и делай небольшие глотки каждый раз, когда тебе захочется перекусить. Таким образом ты не только победишь кусочничество, но постоянно будешь пополнять водный баланс.

## Квиз

Сфотографируй свой сегодняшний полезный перекус. Поделись фото и не забудь о хэштегах #nutrilitebodydetox, #nutrilite



# Питание и тренировки: находим идеальный

Ну как настроение? Боевое? Тогда продолжаем! Поговорим о том как подстроить питание под физическую активность.

Получить максимум пользы от тренировок и полезной пищи получится только при их правильном балансе. А баланс, в свою очередь, будем настраивать в зависимости от твоих целей и предпочтения.

Если цель похудеть и у тебя есть вечером силы и возможность тренироваться в вечернее время, то пусть они будут не позже 7-8 часов вечера. Чем интенсивнее тренировка, тем раньше должна она стоять в графике.

В этом случае ужин может быть в 17-18 часов, после тренировки пей воду, несладкий чай, при сильном голоде съешь нежирный белок в виде отварного яйца, куриной грудки, несладкого протеинового коктейля.

Утренний тренинг можно сделать более интенсивным, при этом нужно помнить, что часто, после утренней тренировки может быть повышенный аппетит в течение дня и смещение рациона к вечеру. Чтобы этого избежать необходимо следить за достаточным количеством белка, клетчатки, которые помогут создать первичную и вторичную сытость.

## Лайфхак

Если хочешь увеличить мышечную массу, помни об «углеводном окне». Это промежуток после тренировки длительностью около 40-60 минут, когда чувствительность к инсулину повышается. При этом белок, который ты примешь в это время будет усвоен максимально. Ты можешь принять легкий ужин или другой прием пищи за 2 часа до тренировки, а сразу после нее съесть что-то белковое: блюдо из птицы, творог, бобовые, протеиновый коктейль.

Если не можешь удержаться и хочется все-таки перекусить после тренировки, попробуй **NUTRILITE™ Блокатор углеводов.**

Он позволяют блокировать до 500 ккал за один прием пищи.

## Мотиватор

Найди в своем гардеробе любимую вещь, которая стала на 1-2 размера меньше. Примерь ее и пообещай себе, что к завершению программы она вновь станет впору.

## Квиз

Старайся сегодня больше ходить пешком. Посмотри в смартфоне сколько было пройдено шагов или километров в день.

Опубликуй свой результат.



# Сон: как провести треть жизни с пользой

Привет. Надеемся ты бодро следуешь нашим советам. А знаешь что бодрость и оптимальный метаболизм напрямую связаны со сном?

Треть жизни мы проводим во сне. Обидно, правда? Столько всего интересного можно было бы сделать за это время! По этой причине, многие игнорируют сон, считают, что если натренировать организм, то он сможет восстанавливаться за 4-5 часов. К сожалению, это правило не работает. Мы так устроены, что нашему телу и мозгу необходим длительный и качественный отдых.

Пренебрежение физиологией сна чревато появлением лишнего веса, замедлением метаболизма, повышением артериального давления, ухудшением когнитивных способностей и падением иммунитета.

Приходилось замечать, что если недоспишь, то на следующий день хочется сладкого и жирного? Это наше тело пытается компенсировать недостаток энергии с помощью калорий, а это, в свою очередь, приводит в лишнему весу.

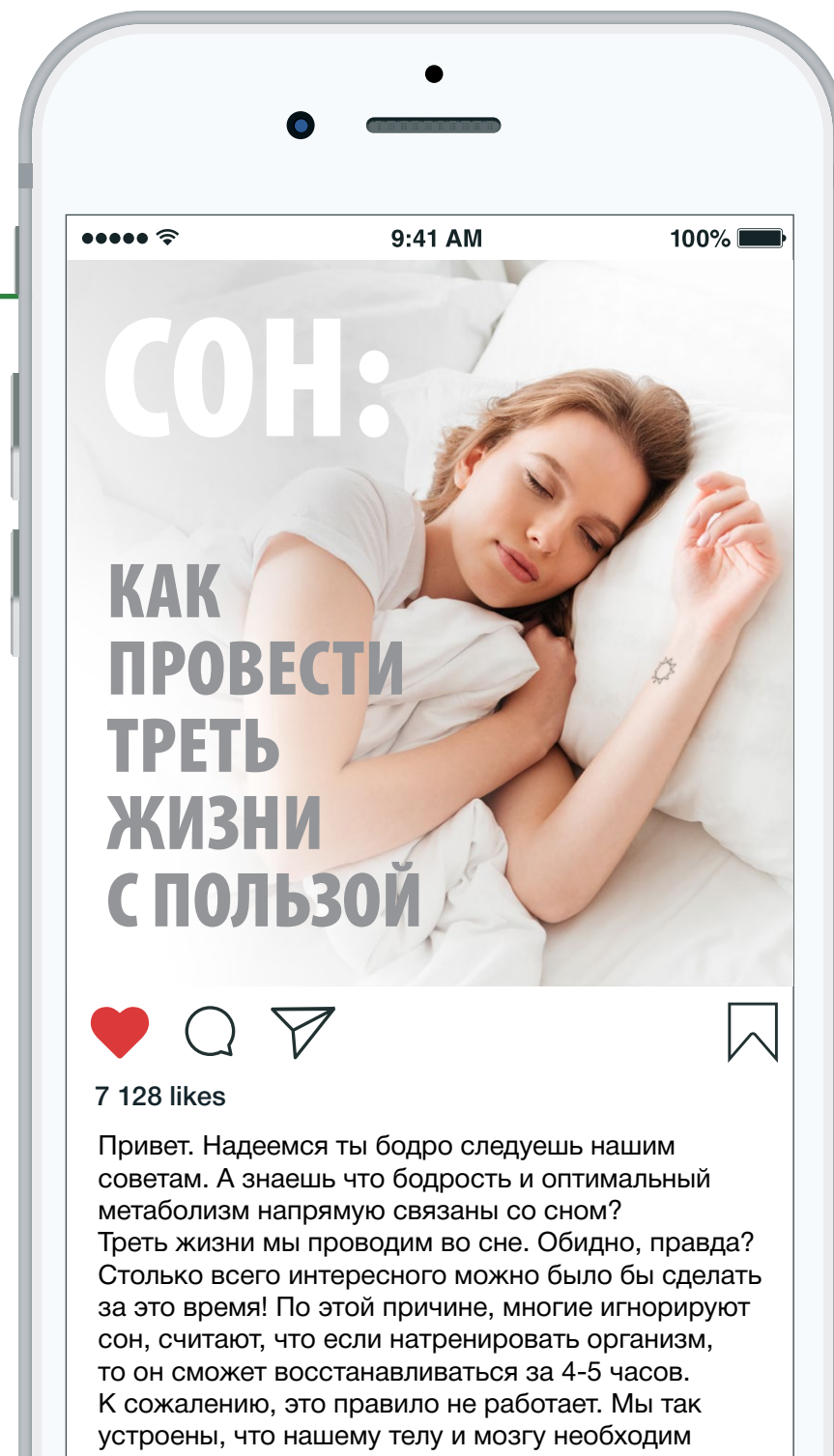
Качество сна тоже имеет значение. Важны такие параметры, как затененность помещения, тишина, свежий воздух, оптимальная температура и отбой до 23 часов.

## Лайфхак

Хочешь чувствовать с утра бодрость? Ложись спать до 23 часов. Это связано с гормоном мелатонином, который до полуночи запускает целый каскад гормональных реакций. Если пропустить этот период и лечь позже, то мы пропускаем действие этого гормона. Мелатонин тесно связан с гормоном роста соматотропином. Если гормона роста вырабатывается недостаточно, это сказывается на росте и обновлении клеток. Именно поэтому, когда мы хорошо и сладко спим, то утром выглядим отдохнувшими и свежими, а наша кожа сияет.

## Квиз

Напиши под этим постом что помогает тебе лучше заснуть. Делимся полезными советами!





## Чистая кожа: с чистого лица

Вжух! И мы завершаем первую неделю программы! Поговорим о чем-нибудь красивом? Красота – это в том числе чистая кожа.

Можно, конечно, игнорировать отражение в зеркале или скрыть неровности кожи толстым слоем тонального крема. Но лучше разобраться в причине и устранить ее. На самом деле, кожа, с помощью высыпаний и покраснений, всего лишь хочет «сказать» о том, что в организме неполадки. Она обращает твоё внимание на то, что ты ешь, пьешь, и, возможно, нуждаешься в помощи специалиста.

Мы предлагаем тебе схему, по которой ты сможешь начать работать над своей кожей самостоятельно уже сегодня.

### Шаг №1

Поддержи органы выведения токсичных веществ: печень, почки, легкие, лимфатическую систему.

Для печени добавь полезные горечи: лук, чеснок, имбирь, рукколу, капусту. Полностью откажись от алкоголя.

Для хорошей работы почек – соблюдай водный баланс.

Лимфатическая система будет работать только при достаточной физической активности. Запишись на тренировки, бегай в парке, прогуляйся вечером с собакой.

Сигареты, кальян, вейп, электронные сигареты и другие приспособления для вдыхания дыма и пара сильно влияют на цвет и чистоту кожи. Собери волю в кулак и откажись от вредной привычки – и ты будешь гордиться собой всю жизнь!

### Шаг №2

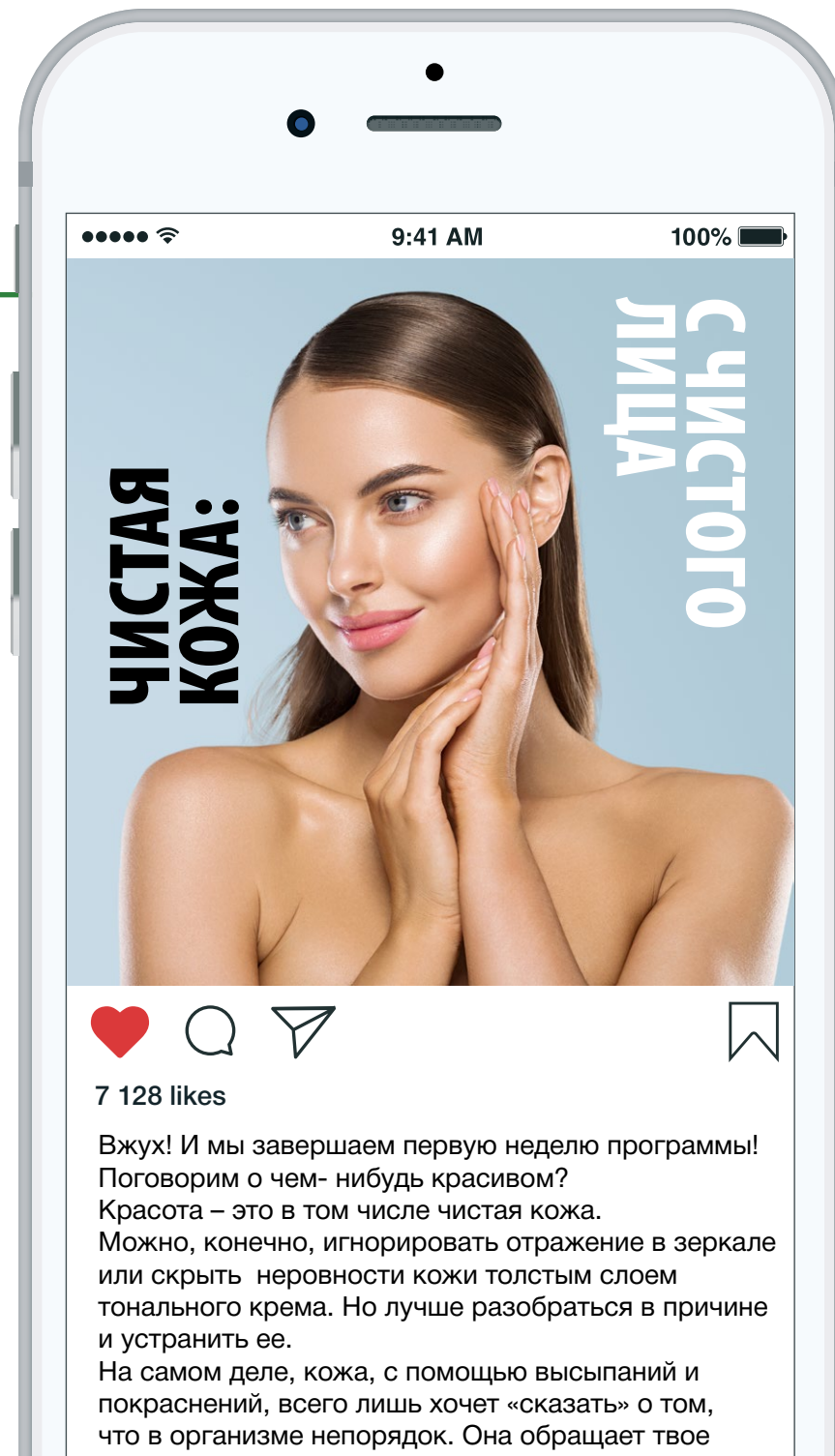
Обеспечь себя важными микронутриентами для кожи. Это Омега 3 полиненасыщенные жирные кислоты, витамин А, витамин С, витамин Д, цинк, селен, железо.

### Лайфхак

Хочешь избавиться от воспалений на коже? Старайся устраивать на своей тарелке «радугу»! Целый ряд фитонутриентов, обеспечивающих окраску, вкус овощей и фруктов, будут этому способствовать. Дополнительный прием добавок помогут тебе быстрее прийти к нужному результату.

### Квиз

Сделай селфи и сохрани в телефоне. В течение программы следуй советам экспертов. Не забудь сразу после завершения программы снова сфотографировать себя. Сравни фото кожи до и после. Если результат понравится -- поделись своими успехами.



## Срывы во время программы: ищем мотивацию

Поздравляем! Мы вместе завершили первую и самую сложную часть программы. Дальше будет легче.

Однако наверняка во время прохождения программы тебя посещают мысли о небольших, но таких приятных «нарушениях правил». Съесть кусочек шоколадки или перехватить любимый фастфуд, пропустить тренировку, нарушить режим сна ради очередного эпизода увлекательного сериала. Знаем, это даже не ты, а твой хитренький мозг делает все, чтобы расслабиться.

Спокойствие. Срыв – это нормально и случается абсолютно с каждым, кто вступает на путь изменения привычек. Но срыв может существенно навредить конечному результату, особенно если будет случаться часто. А вот его успешное преодоление, напротив, даст понять мозгу, что без кусочка торта ничего страшного не произошло, а после пробежки – самочувствие только улучшилось. Поверь, постепенно он это запомнит.

### А теперь немного самоанализа

1. Подумай, вынужден ли ты проходить программу и меняться к лучшему или сам выбрал такой путь? Если первое, то результата не будет, никто не сможет заставить тебя вести здоровый образ жизни. Конечно же, это твой выбор, тогда зачем сейчас себе противоречить? Поэтому все новые правила поведения и питания мы выбираем и принимаем.

2. Как думаешь, что ты будешь делать после прохождения программы? Напишите три пункта. А теперь посмотри, что из перечисленного ты можешь начать делать уже прямо сейчас? Программа – это твой трамплин и чем качественный ты от него оттолкнешься, тем быстрее достигнешь своих поставленных целей.

### Лайфхак

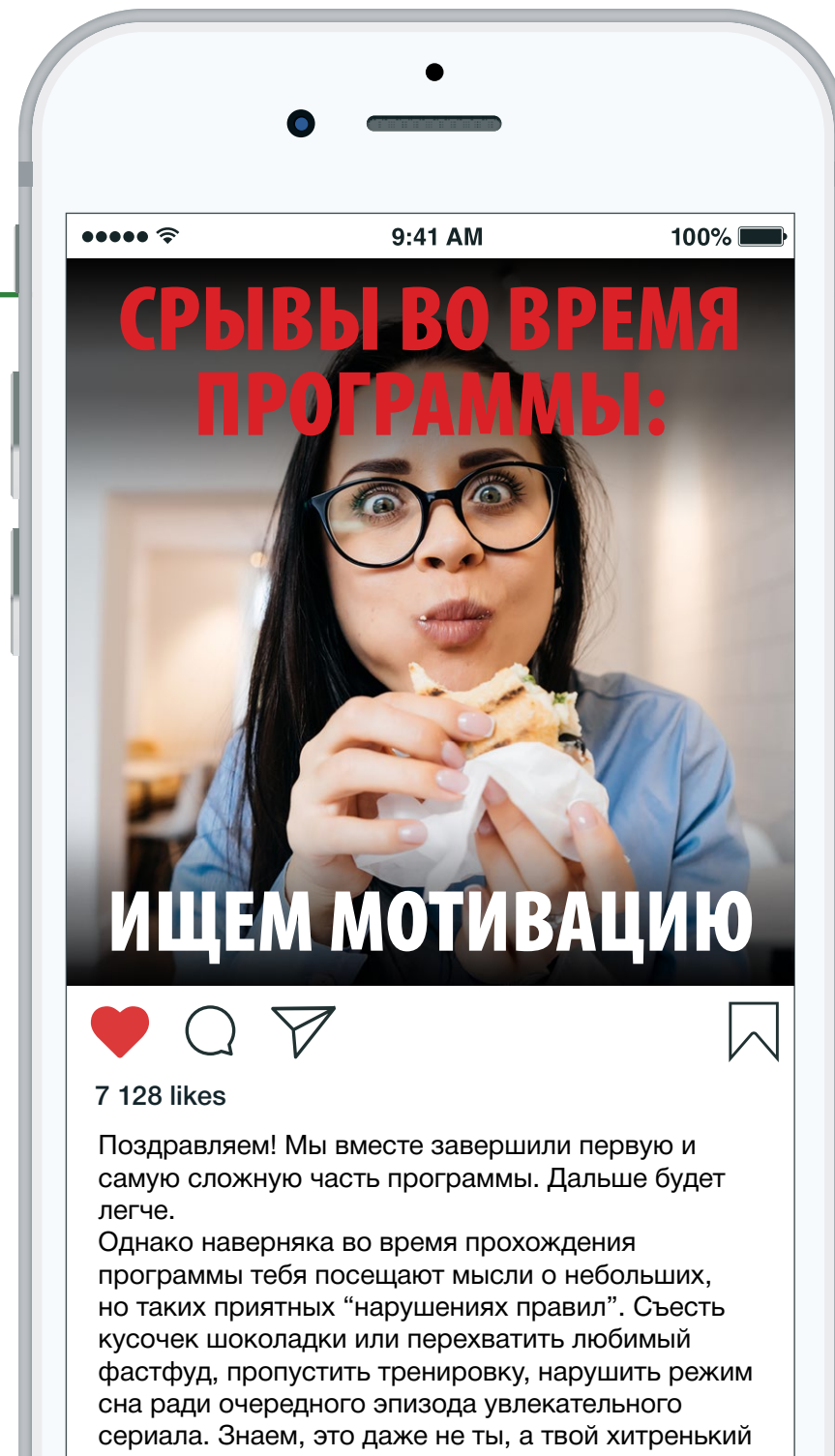
Представь, что эта программа – билет на поезд, который везет тебя к радостной, успешной и гармоничной жизни. Хочешь ли ты поскорее приехать к конечному пункту или будешь останавливаться на каждой станции, чтобы «передохнуть».

### Мотиватор

Вернись к своему первому посту в установочный день программы. Помнишь, там были поставлены цели, которых нужно достичь? Не изменяй своему желанию стать лучше!

### Квиз

Напиши под постом, к каким негативным привычкам тебя тянет больше всего. Спроси у эксперта или других участников совета.



# Красивая кожа: ей тоже нужен детокс

Привет. Надеемся твой организм уже начинает посылать тебе «спасибо», за то, что ты успешно его очищаешь. Однако детокс нужен и всему организму, и коже в отдельности. Но что это такое – детокс для кожи?

1. **Отказ от макияжа** хотя бы на сутки – это как разгрузочный день для тела: она отдохнет и наполнится энергией, приобретет сияние и свежий вид. Только не забудьте нанести дневной крем с SPF фактором.

2. **Глубокое очищение** кожи необходимо для активации ее обновления. Наша кожа обновляется в среднем за 27-28 суток. С возрастом эти сроки увеличиваются до 45-72 суток. Что ты видишь в зеркале при нарушении обновления кожи:

- Мимические морщинки
- Шелушение
- Забитые поры и «черные точки»
- Тусклую кожу, которой не хватает сияния

Это все признаки того, что на поверхности кожи скопилось много погибших клеток и они не могут расстаться с тобой. А пока они не уйдут, на поверхность не могут выйти живые и здоровые клетки. Кроме того, при забитых порах кожа не может «дышать» и получать питание из косметики. Секрет именно в том, что кожа способна поглощать витамины и минералы через свои поры, усваивая их, а какую-то часть, по кровотоку, доставляя до других органов.

**Именно поэтому стоит проводить глубокое очищение кожи 1-2 раза в неделю.**

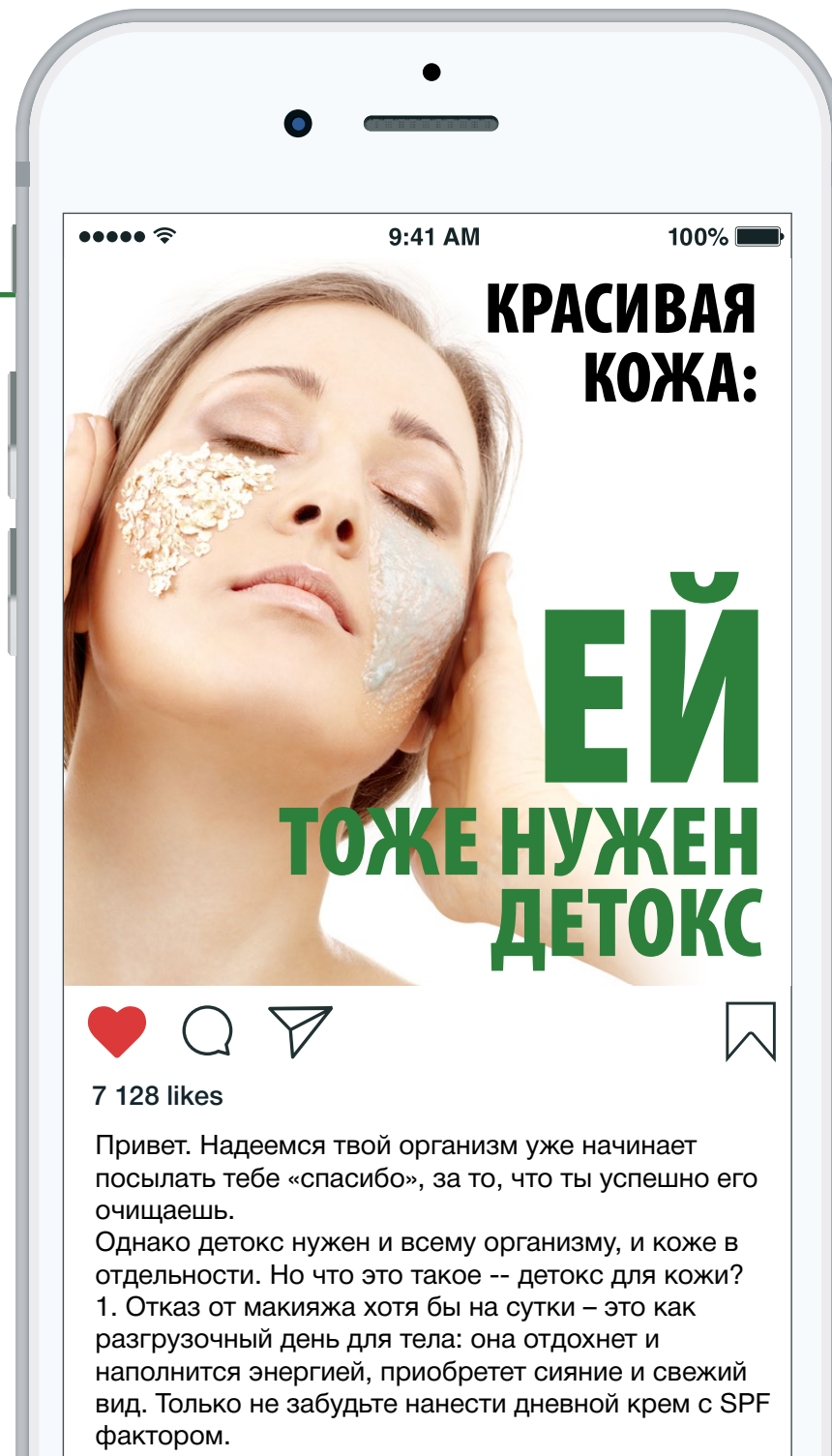
С этой задачей прекрасно справится **ARTISTRY SIGNATURE SELECT™ Отшелушивающая маска-скраб** с освежающим ароматом цитрусовых и красных ягод. Скраб освобождает поверхность кожи от погибших клеток, это помогает увлажняющим и питательным кремам и сывороткам легче проникать внутрь и действовать гораздо более эффективно.

## Лайфхак

Повесь у зеркала лист-напоминание и отметь в нем дни, когда необходимо проводить глубокое очищение кожи.

## Квиз

Напиши под постом о своих любимых средствах по уходу за кожей.



# Кофе: ищем альтернативу, чтобы взбодриться

Привет. Сегодня поговорим о кофе. Какой любишь ты? Капучино, латте, американо или эспрессо?

Считается, что более 80% людей любят кофе. Более половины из них уверены, что имеют зависимость от этого напитка. А как влияет кофе на кожу и здоровье в целом?

Одна чашка напитка в день тебе не повредит, особенно, если она без сахара или сладкого сиропа. Зарядить себя на бодрое утро поможет броне-кофе: черный свежесваренный напиток со столовой ложкой кокосового или масла гхи.

Однако дело плохо, если количество чашек превышает 2-3, при этом, с кофе ты обязательно съедаешь печенье, круассан и другие быстрые углеводы.

В качестве перекуса – кофе тоже не лучший вариант: этот напиток выводит жидкость из организма и нарушает водный баланс.

Еще хуже, если без кофе сложно проснуться, количество чашек постепенно увеличивается, ты чувствуешь, что не можешь себе отказать.

Кофе не показан, если у тебя проблемы с кожей. Он обладает раздражающим действием на желудок и кишечник, и это может отразиться на лице.

Важное правило: кофе может иногда появляться в твоём меню, но его употребление не должно быть привычкой!

## Как снизить потребление кофе?

Если твоя норма – 1 чашка в день, попробуй отказаться от кофе вообще, хотя бы на время прохождения программы.

Если ты выпиваешь 2-3 чашки – срочно сокращай до 1, а после употребления – выпивай стакан чистой воды.

## Лайфхак

Первое время можно рассасывать зерна кофе, если хочется почувствовать кофейный вкус.

## Квиз

Найди свою альтернативу кофе: чай с лимоном, горячий какао на молоке без сахара и с корицей, напиток из цикория, облепиховый или гречишный чай, мате или матча. Сфотографируй





# Уход за кожей и тренировки: не перегружаем поры

Привет. Уверены, что ты не забываешь о физической активности – важной части программы. Спорт помогает не только держать себя в форме, но и способствует сохранению молодости кожи. Но только в том случае, если ты знаешь, как ухаживать за кожей до и после тренировки правильно.

Прежде всего нужно помнить, что во время занятий спортом усиливается работа сальных и потовых желез. Поэтому ни в коем случае не занимайся с макияжем, это не даст коже возможности «дышать» и выводить токсины вместе с потом.

Перед тренировкой достаточно умыться лицом с очищающим средством, протереть тоником и нанести на лицо легкий дневной крем. Обязательно смой макияж, если он есть. Если тренировка проходит на улице, то после очищения на кожу обязательно нужно нанести солнцезащитный крем с SPF не ниже 30. Это профилактика пигментных пятен и первых морщинок.

Во время тренировки старайся не трогать лицо руками: бактерии с тренажеров и коврика переколют на кожу и спровоцируют раздражения. Поэтому вытирай пот не рукой, не деталями экипировки (на напульсниках и футболках загрязнений не меньше), бумажными платочками или обычным полотенцем, которое необходимо менять после каждой тренировки.

После тренировки желательно принять душ или хотя бы умыться лицом очищающим средством, протереть тоником и нанести любимый увлажняющий крем. Не пропускай шею и декольте, так как кожный жир с лица стекает именно туда.

## Лайфхак

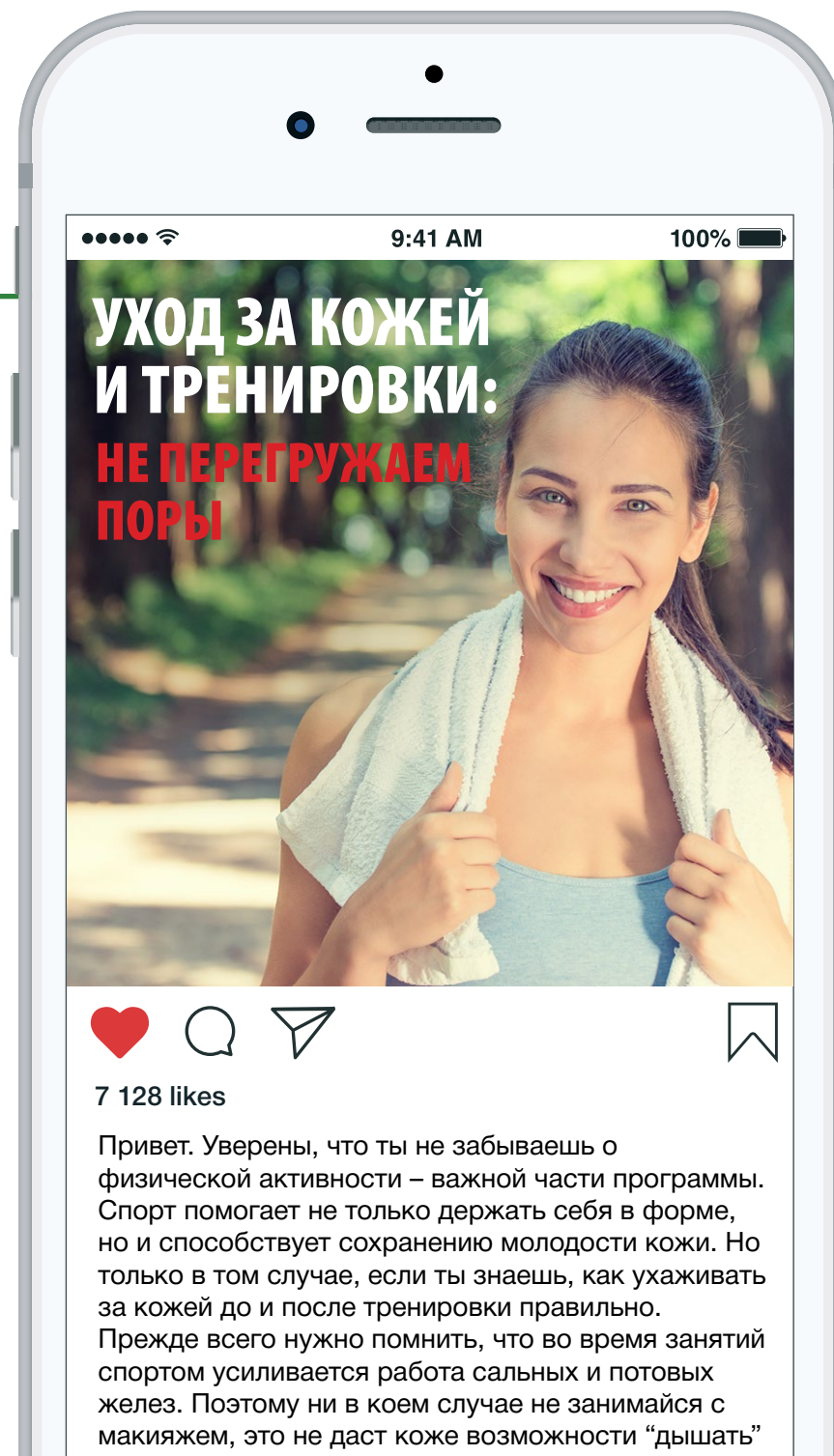
Обязательно пей воду (мелкими глотками и понемногу, зато регулярно) как во время нагрузки, так и после, чтобы восстановить водный баланс организма и кожи.

## Мотивация

Пообещай себе поход в СПА или на расслабляющий массаж, если в течение следующей недели ты будешь тренироваться как минимум три раза.

## Квиз

Напиши под этим постом какие тренировки ты посещаешь или как тренируешься самостоятельно. Давай искать единомышленников (ой) единомышленников!



# Фастфуд: «быстро» не значит «полезно»

Привет. Надеемся вредных привычек с каждым днем программы у тебя становится все меньше. А не «завалялась» ли там тяга к фастфуду?

«Быстрая еда» – еще одно изобретение современной цивилизации, продиктованное ускоренным ритмом жизни. Кажется, очень удобно, быстро и недорого. Плюс усилители вкусов, к которым быстро привыкаешь, и без которых остальная еда кажется пресной. Но, как и большинство наших маленьких вкусных слабостей, фастфуд испытывает твой организм на прочность и каждый раз одалживает у него ресурсы, чтобы переварить такую «быструю», но очень сложную для него пищу.

Пока ты наслаждаешься соусом «Барбекю» и двойным сыром, в организме скачет уровень сахара в крови, клетки не получают нужную энергию, желудок, печень, поджелудочная железа и кишечник испытывают колоссальные нагрузки. Через какое-то время ты можешь обнаружить, что на коже появилась сыпь или прыщи, а на тренировку нет сил. Чувство насыщения приходит быстро, но также быстро исчезает, оставляя тяжесть в желудке.

Ну и нужно ли говорить, что потребление фастфуда – одна из причин ожирения. Трансжиры, кукурузный сироп, рафинированная мука, соль, ароматизаторы и консерванты, эти бессленные составляющие большинства фастфуда, очень опасные враги твоему организму.

**Что делать, если кусок пиццы и картошка-фри все еще выглядят для тебя соблазнительными?**

Каждый раз попытайся представить ощущение тяжести в животе, вспомни состояния переедания. Отдавай предпочтения салатам, которые тоже можно найти в точках быстрого питания, но лучше вообще избегать их посещения.

Научись питаться осознанно, а не на ходу: не отвлекайся на телефон и разговоры, почувствуй вкус каждого ингредиента, ешь медленно.

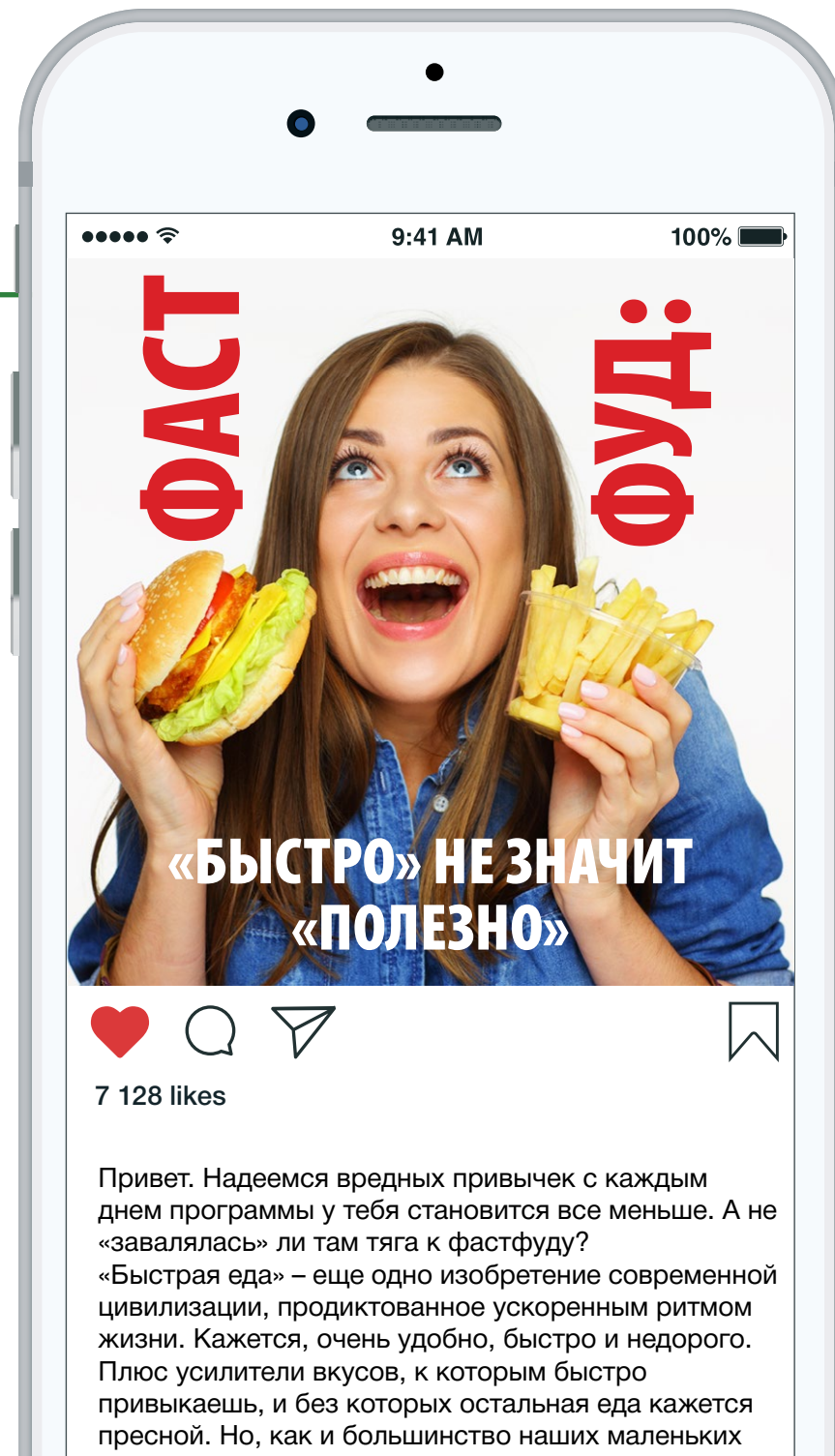
«Запивай» желание есть вредное **Протеиновым коктейлем по рецепту Body Detox**. Он насытит твой организм полезной энергией.

## Лайфхак

Бери с собой «свой полезный перекус» – орешки, фрукты, диетические фруктовые чипсы, йогурт.

## Квиз

Придумай или найди три рецепта полезного «фастфуда». Поделись ими с другими участниками программы.



# Как меняется кожа при похудении: держим ее в тонусе

Привет. Удалось скинуть килограмм-другой при прохождении программы? Поздравляем! Теперь самое время правильно позаботиться о коже.

Кожа – это не просто защитная ткань, покрывающая наше тело. Это самый большой орган, который адаптируется под внешнюю и внутреннюю среду. Основная ловушка, подстерегающая кожу при потере веса – это снижение тонуса и появление растяжек. Почему это происходит? Давай разбираться вместе.

Под кожей находятся два слоя: сначала идет жировой, а под ним уже находится мышечный. Оба этих слоя поддерживают кожу и сохраняют ее относительно упругой.

Когда мы начинаем набирать лишний вес, коже приходится растягиваться, чтобы приспособиться к новым условиям – к увеличившейся площади жировой ткани. Если процесс протекает слишком стремительно, могут появиться растяжки.

Когда мы начинаем резко худеть, «жировая» площадь уменьшается, а вот поверхность кожи остается прежней, в результате чего и появляются складки кожи.

**Для сохранения красоты и тонуса кожи следуй следующим рекомендациям:**

1. Худей постепенно
2. Правильно питайся и принимай витамины
3. Соблюдай питьевой режим
4. Занимайся спортом
5. Питай кожу

Отличный вариант домашнего ухода: сделать массаж с использованием **ARTISTRY SIGNATURE SELECT™ Отшелушивающего скраба для тела** и для повышения упругости кожи нанести **ARTISTRY SIGNATURE SELECT™ Антицеллюлитный лосьон с эффектом лифтинга** на проблемные участки.

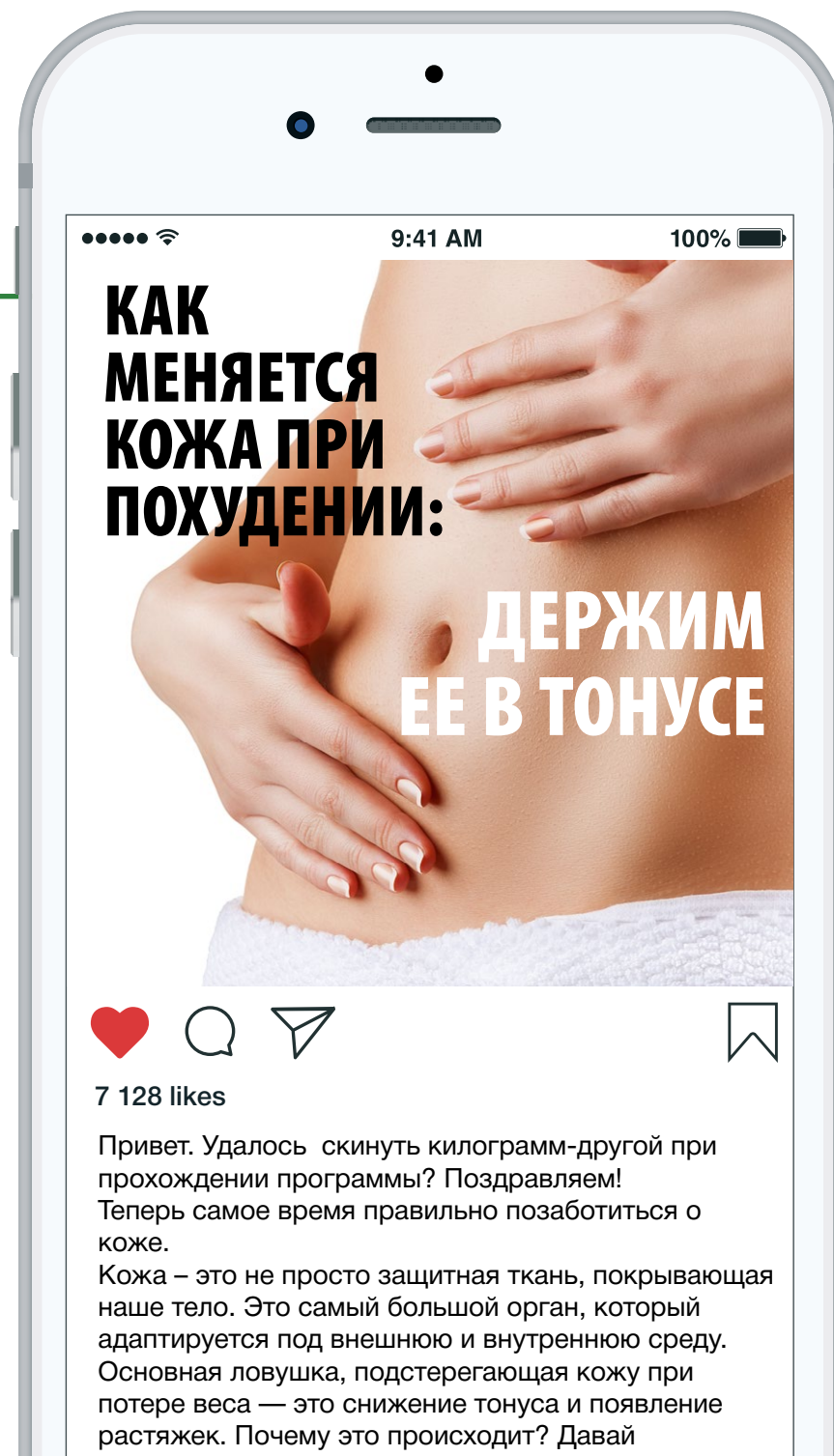
А еще улучшить состояние кожи поможет **NUTRILITE™ Формула красоты**. Эта добавка содержит коллаген, витамин С защищают от разрушения и способствуют восстановлению каркаса кожи.

## Лайфхак

Чтобы ускорить процессы обновления кожи -- чаще принимай контрастный душ, а раз в неделю делай массаж.

## Квиз

Найди в сети и протестируй одну из техник самомассажа для тела.





# Нужен ли мозгу сахар: подбираем здоровые источники глюкозы и жиров

Внимание! Мы близки к завершению второй недели программы -- большая часть позади. Но расслабляться еще рано. Поговорим о серьезном.

Есть такое утверждение, что «мозгу нужен сахар»? Тоже веришь в это?

Шоколад, сладкий чай, пирожные – мы часто ищем оправдание своим слабостям, списывая их на усиленную умственную работу. Ведь наш мозг нуждается в энергии, и для его активной деятельности нужна глюкоза.

Это правда. Действительно, мозгу нужна глюкоза. Только получать ее лучше из круп, овощей и фруктов.

А еще мозговая ткань – это почти чистый жир, и для мозга очень нужны хорошие качественные жиры.

Жирная рыба, мясо, сливочное масло, арахисовая паста, авокадо, сметана, творог, орехи, сыр – все эти продукты содержат насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Они напрямую связаны с работой нервной системы, зрением, способности к запоминанию информации.

А еще мозгу нужен хороший качественный сон! Не забывай об этом.

## Лайфхак

Если тянет к сладкому, не переходи на сахарозаменители. Этот скользкий путь может привести к усугублению тяги и повышению резистентности к инсулину. Задача номер один – уйти от сладкого вкуса, от желания есть сладкое.

## Продукт дня NUTRILITE™ Double X.

Поможет повысить энергии на клеточном уровне.

## Квиз

Завершается вторая неделя программы: напиши о своем самочувствии. Какие полезные привычки удалось внедрить, а от каких избавиться.

## НУЖЕН ЛИ МОЗГУ САХАР:

## ПОДБИРАЕМ ЗДОРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ ГЛЮКОЗЫ И ЖИРОВ



7 128 likes

Внимание! Мы близки к завершению второй недели программы -- большая часть позади. Но расслабляться еще рано. Поговорим о серьезном. Есть такое утверждение, что «мозгу нужен сахар»? Тоже веришь в это?

Шоколад, сладкий чай, пирожные – мы часто ищем оправдание своим слабостям, списывая их на усиленную умственную работу. Ведь наш мозг нуждается в энергии, и для его активной деятельности нужна глюкоза.



15 пост

# Простуда: как скорректировать программу во время недомогания

Привет. Уверены, что прохождение программы дает тебе больше сил и энергии, но что если большая ее часть уже пройдена, как вдруг появились первые симптомы простуды. Что делать? Бросать или продолжать?

Не стоит отказываться полностью от программы. Детокс от Nutrilite основан на базовых принципах здорового питания. Отказ от простых углеводов, фастфуда, консервированных продуктов, блюд быстрого приготовления принесет только пользу.

Ты можешь не следовать полностью рекомендованному меню. Возможно, у тебя появится потребность в бульонах, морсах, легких блюдах на пару.

Поддержать равновесие жизненных сил помогут ненасыщенные жирные кислоты, таких как омега 3.

Также нужно помнить о том, что иммунные клетки – это, прежде всего белковые структуры. При недостатке протеина иммунитет будет страдать.

Сохраняй водный баланс. Кроме чистой воды пей несладкие морсы, кисели из молотых семян льна или чиа, облепиховый чай, настой шиповника, овощные бульоны.

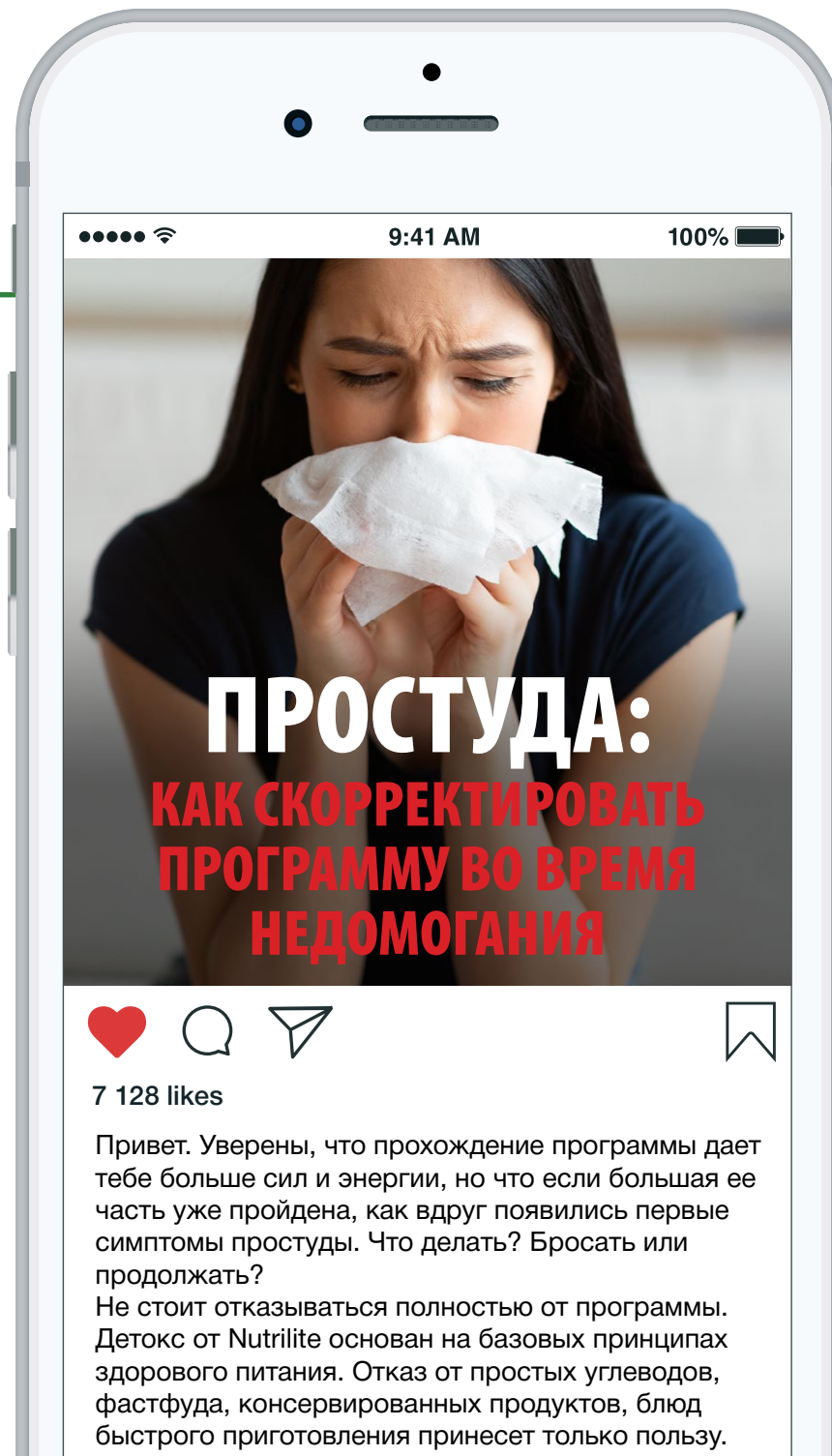
Физические нагрузки можно сократить или отменить на время. Все зависит от самочувствия.

## Лайфхак

Если во время простуды снижен аппетит, и тебе не хочется животные белки, то выпей протеиновый коктейль. Сделайте его максимально полезным и вкусным, добавив горсть зелени, половинку банана, ягоды и пребиотик в виде инулина или глюкоманнана.

## Квиз

Поделись с участниками программы рецептом полезного согревающего коктейля.



# Отказ от лактозы, глютена и лектинов: стоит ли от всего отказываться?

Привет. А приходилось ли тебе сидеть на диетах? Обсудим?

«Модных» диет множество. Согласись, прочитанный отзыв в сети о том, что кому-то удалось за неделю или меньше избавиться от лишнего веса, улучшить состояние кожи и стать энергичным, может сильно вдохновить.

Любая диета – это лечебный протокол и сегодня их множество: GAPS – диета, кето-протокол, АИП, FODMAP. И это далеко не весь перечень различных вариантов меню: от жестких, с исключением многих, даже казалось здоровых, продуктов, до более или менее щадящих.

У человека непосвященного возникает много вопросов – так ли уж страшен глютен?

Действительно нужно полностью исключать молочные продукты или, может быть, сыр с творогом оставить? Почему нельзя есть полезную квашеную капусту?

Лечебный протокол – это лекарство, которое назначается на определенный срок и строго по показаниям. **Самостоятельно себе назначать жесткие диеты, даже если отзывы других выглядят более, чем убедительно, и ограничивать в отдельных продуктах или целой группе опасно для здоровья.**

**Что можно уменьшить в своем рационе во время прохождения программы?**

**Глютен.** Даже, если нет истинной непереносимости глютена – целиакии, то любому здоровому человеку неплохо иногда сокращать потребление глютена на две недели 2-3 раза в год.

**Молочные продукты.** Недоверие к молоку складывается из непереносимости белков, типа казеина; лактозе – молочному сахару; и, собственно, его качеству. Если при употреблении молочных продуктов ты не испытываешь дискомфорта в животе, то они разрешены. Особенно, если это органическое молоко.

## Лайфхак

Если чувствуешь, что напитки с добавлением коровьего молока приносят дискомфорт желудку – замени его на миндальное или любое растительное.

## Квиз

Расскажи под этим постом, есть ли у тебя опыт с диетами? Насколько они были эффективны?



# Алкоголь: еще по одной?

Привет! Как не поднять бокальчик за успешное прохождение программы? Ведь она почти завершена!

Алкоголь давно стал частью нашей жизни, социального общения, способом расслабиться. Не смотря на то, что мы знаем о его возможности вызывать зависимость и способности повреждать клетки печени, алкоголь довольно частый гость на нашем столе.

Мы не хотим читать тебе скучные нотации о вреде алкоголя, просто давай разберемся: так ли он на самом деле вреден?

Алкоголь в природе встречается в сладких, перезрелых фруктах. Наши предки могли получить небольшую дозу алкоголя при употреблении некоторых молочных напитков, кваса и других продуктов, способных к брожению. Такое минимальное количество алкоголя почти незаметно для организма, не вызывает повреждения нервной системы и печени. Проблемы начались тогда, когда мы научились выделять алкоголь в чистом виде и в больших количествах.

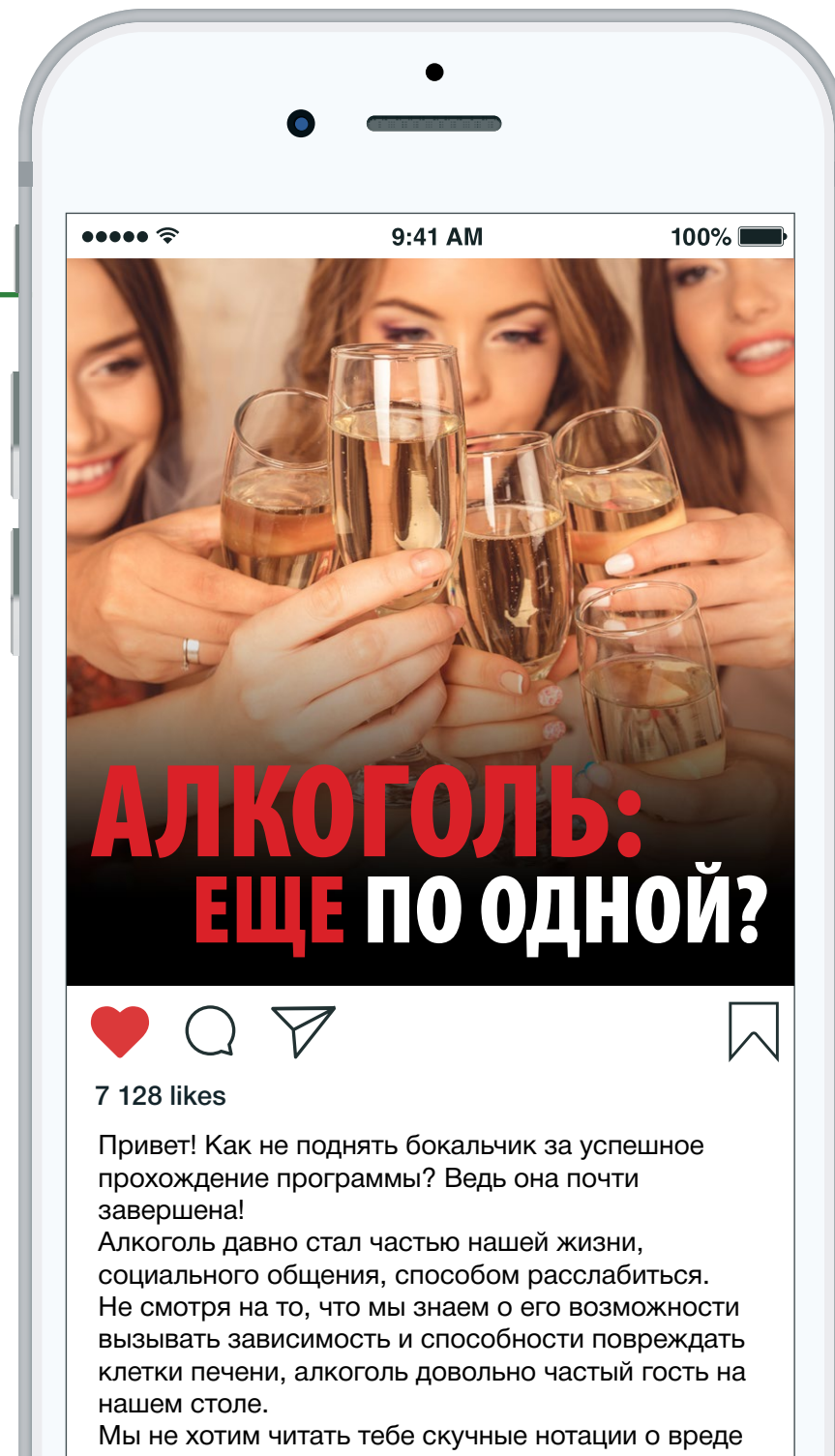
Выяснилось: на способность перерабатывать алкоголь оказывают влияние гены. Для некоторых, даже небольшая порция алкоголя будет губительной. В целом, последние исследования говорят о том, что безопасной дозы не существует. И однозначно, если ты хочешь иметь красивую кожу, то алкоголь необходимо свести к нулю. А расслабиться и повеселиться можно и без горячительных напитков!

## Лайфхак

Если вдруг тебе захочется расслабиться (надеемся нет!) с помощью алкоголя, приготовь китайский чай пуэр. Он согревает и оказывает яркий бодрящий эффект, который также называют чайным «опьянением».

## Квиз

Сделай фото или короткое видео под заголовком «Вместо бокальчика я поднимаю ....». Придумай что может быть на месте многоточия. Например «Гантели»? «Протеиновый коктейль», а может «интеллектуальный уровень».





# Вегетарианство и веганство – тренд или путь к здоровью?

Привет. Просто уверены, что тебе приходилось задумываться, “а правильно ли с точки зрения пользы и этики есть животную пищу”?

Давай посмотрим на это с точки зрения генетики.

Мы знаем, что традиционная пища индусов, живущих в теплом климате, очень сильно отличается от жителей северных краев. При этом и те и другие могут быть здоровы. Но если поменять питание и добавить большое количество насыщенных жиров и мяса жителю тропиков, а эвенков или нанайцев перевести на растительную диету, то проблемы со здоровьем не заставят себя ждать.

Разработка индивидуального питания – один из сложнейших вопросов в персонализированной медицине.

На что мы можем опираться, подбирая себе рацион самостоятельно?

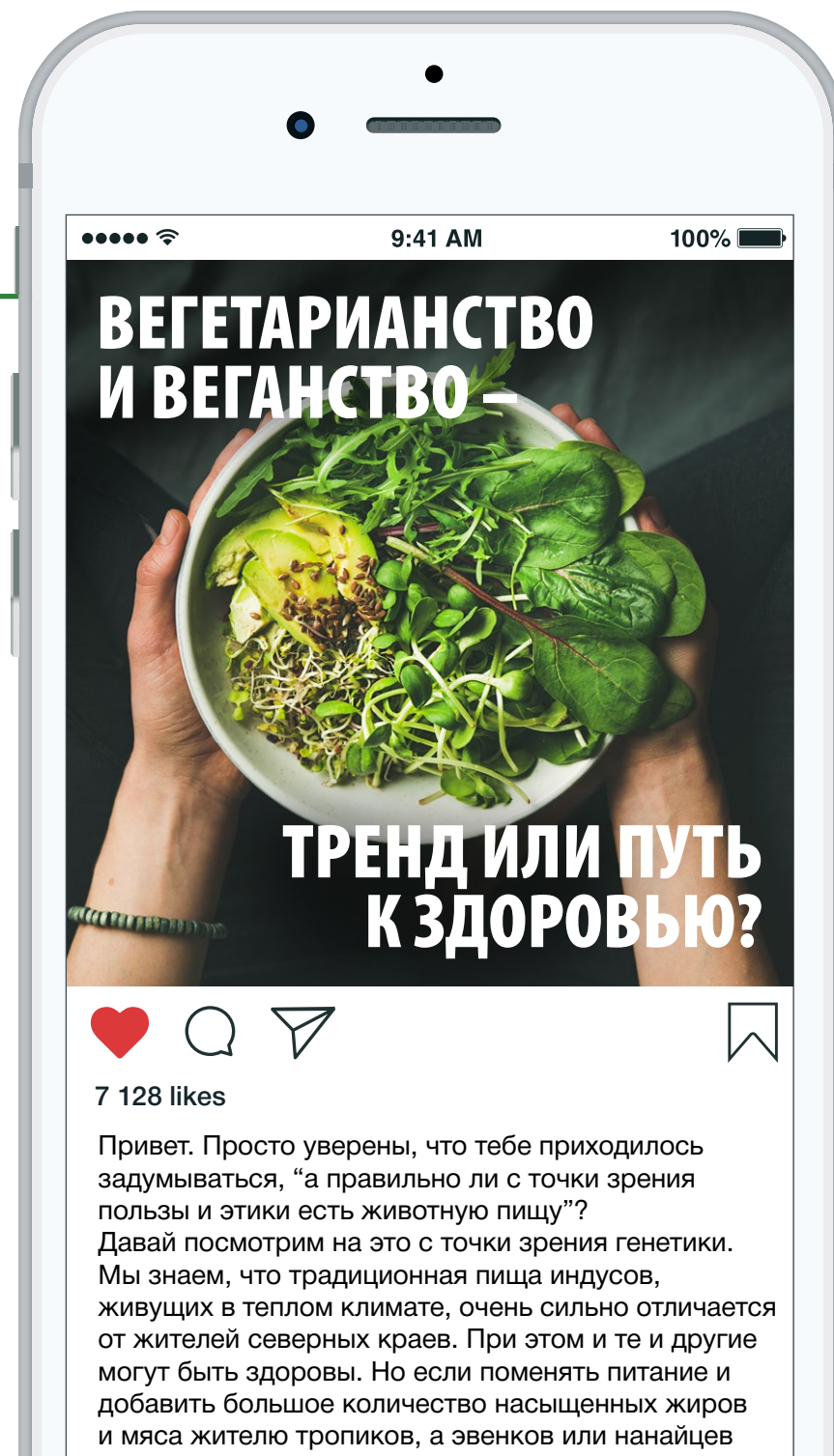
1. Изучение своей родословной. Неплохо знать историю своих предков, хотя бы на три поколения назад. Были ли среди них долгожители? Какой образ жизни они вели? Чем питались? Это может стать подсказкой в выборе продуктов питания и физических нагрузок.
2. Генетический паспорт, типа WELLNESS, с изучением не менее 30 генов также даст ответ на акценты, которые нужно расставить в питании.
3. Клинический минимум. С 20 до 40 лет необходимо хотя бы раз в год сдавать клинический минимум анализов, благодаря которому можно будет сделать вывод, насколько ваше питание ресурсно.

## Лайфхак

Хочется приготовить вкусное блюдо, в составе которого есть яйца, но вы или ваш друг не употребляют продукты животными происхождения? Замените куриное яйцо на льняное – его рецепт легко найти в сети.

## Квиз

Поделись под этим постом какие полезные привычки удалось приобрести? Может что-то все еще дается трудно? Наверняка участники программы тебя поддержат, или, наоборот, ты вдохновишь «отстающих».





# Пищевые волокна: лучшие друзья пищеварения

Привет. Мы почти на финише и много постов посвятили правильному питанию, но приберегли один важный компонент, который важно внедрить в рацион – пищевые волокна.

Знакомое тебе с детства «нужно есть больше растительной пищи» подразумевает не только обилие в этой пище витаминов, но и полезных пищевых волокон.

## Зачем они нужны?

Пищевые волокна действуют на верхние и нижние отделы кишечника: растворимые волокна восстанавливают слизистую тонкого кишечника, а более грубые нерастворимые формируют пищевой комок в его нижних отделах, таким образом, способствуя улучшению моторики кишечника и пищеварения в целом. Любой эксперт в области здорового питания, подтвердит, что общее состояние нашего здоровья напрямую зависит от правильной работы кишечника.

Кроме того, **пищевые волокна помогают снизить аппетит!** Они замедляют скорость переваривания пищи и регулируют чувство насыщения.

При употреблении продуктов, богатых пищевыми волокнами, не забывай пить больше чистой воды, чтобы быстрее очистить организм.

## В каких продуктах их найти?

- Включи в рацион больше овощей, особенно капусту, шпинат, артишоки.
- Замени обычный хлеб на цельнозерновой, готовь пасту из твердых сортов пшеницы.
- Используй фрукты в качестве перекуса.
- Не менее одного раза в неделю употребляй бобовые.
- Добавь фрукты в хлопья, творог, йогурты.

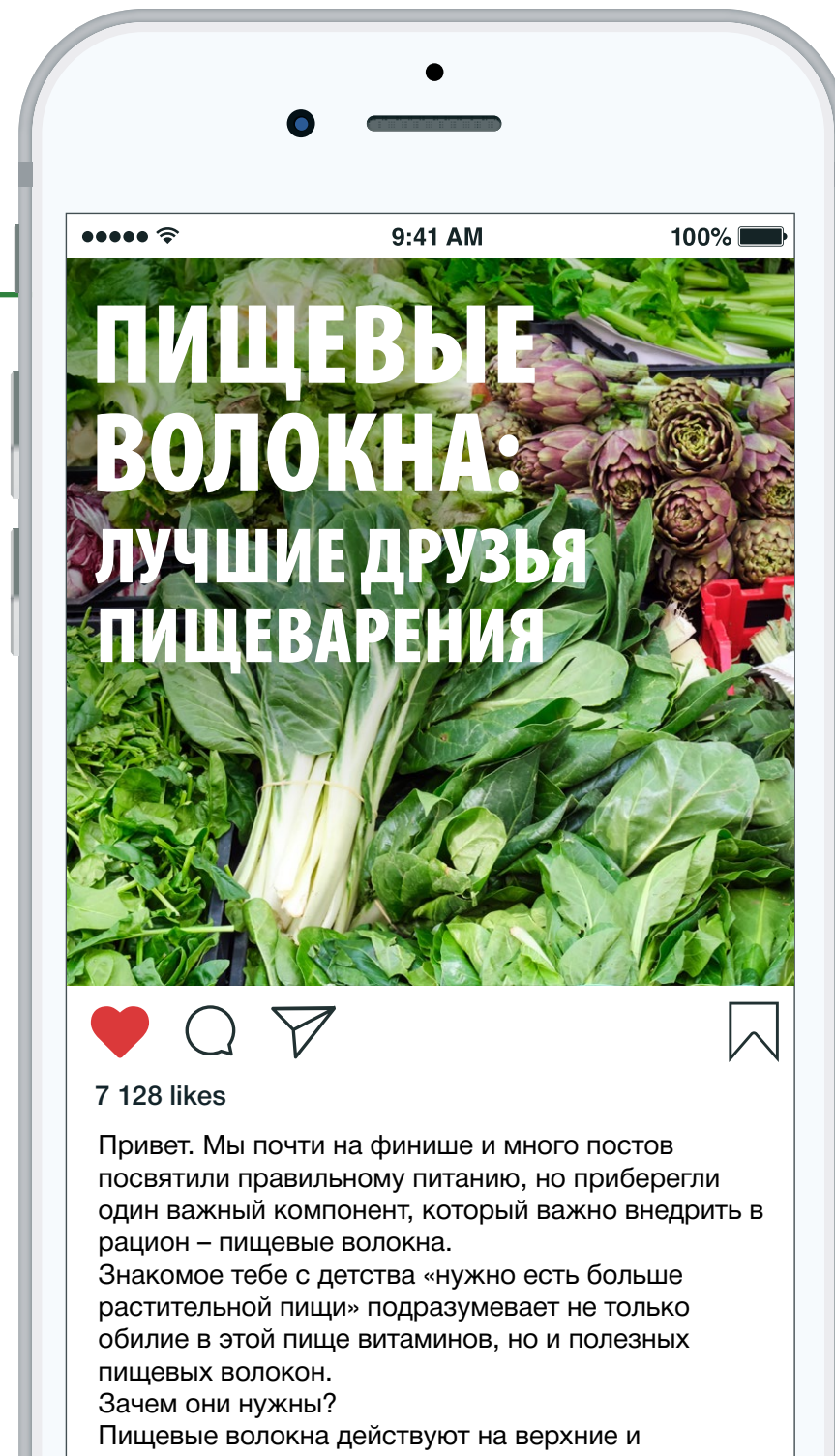
А еще натуральную пищевую клетчатку ты найдешь в **NUTRILITE™ Контроль Аппетита**.

## Лайфхак

Заведи чек лист для похода в супермаркет со списком полезных продуктов. Обязательно включи в него те, что богаты клетчаткой. Каждый раз покупай как минимум один из них.

## Квиз

Отметить завершение второй недели программы: устрой вечеринку с детокс-коктейлями и пригласи друзей. Выкладывай фото коктейлей с хэштегами #nutrilitebodydetox, #nutrilite. Автор самого красивого напитка получит приз от NUTRILITE!



# Лайфхаки для ухода за кожей: несколько «красивых» правил

Привет! Как самочувствие? Как настроение? А как тебе твоё отражение в зеркале? Поговорим о красоте? Красивые привычки – это тоже полезные привычки, которые со временем становятся такими же незаметными и легкими в выполнении как чистка зубов. Зато результат не заставит себя ждать и будет, как говорится, на лицо.

**Запомни эти 10 полезных советов и начинай им следовать прямо сегодня:**

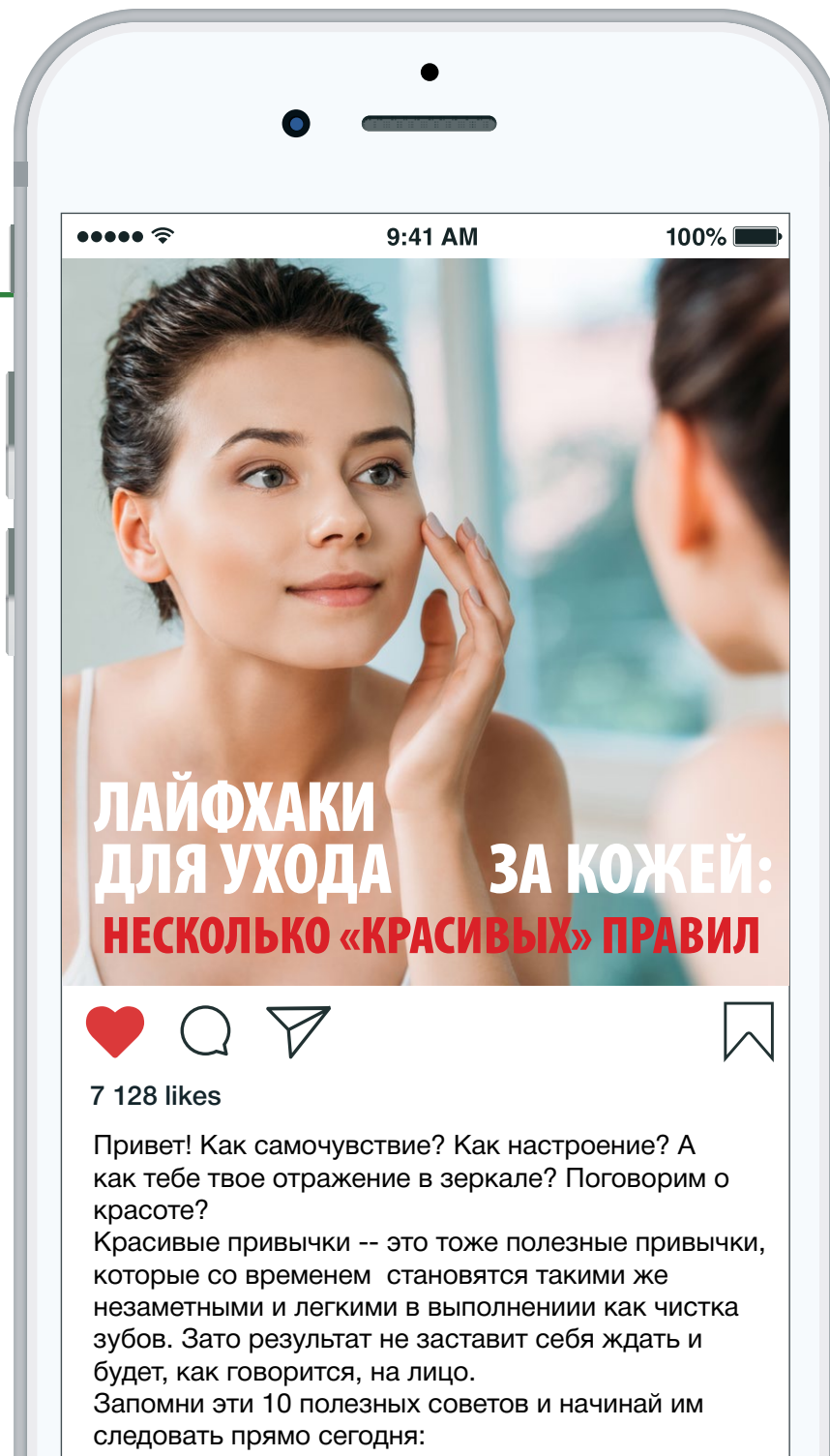
1. Ежедневное используй солнцезащитный крем с SPF 15 или выше.
2. Не переусердствуй с чисткой лица: частое умывание может лишить кожу защитного барьера, который сохраняет ее от пересыхания. Пользуйся мягкими гелями для умывания регулярно, а скрабами – 1-2 раза в неделю.
3. Наноси крем, маску и другие средства для лица по массажным линиям.
4. Увлажняй кожу. Даже жирная кожа требует в первую очередь увлажнения. Если не знаешь какой крем выбрать – бери увлажняющий!
5. Ночной уход за кожей лучше всего провести за 2 часа до сна.
6. Дневной уход лучше всего провести за 1 час до выхода: крем успеет впитаться и тогда макияж ровнее ляжет на на увлажненную и защищенную кожу.
7. Используй мультимаскинг: маски можно наносить не только по отдельности, но и комбинировать на разных участках лица.
8. Ухаживай за кожей постоянно! Тут не может быть выходных и каникул.
9. Следи за своим питанием: разнообразь рацион большим количеством овощей и фруктов, не забывай про растительные жиры. Очень полезными маслами для кожи являются оливковое, льняное и масло кунжута.
10. Высыпайся! Это самый легкий способ выглядеть хорошо. Самый легкий способ выглядеть хорошо – это выспаться.
11. Улыбайтесь чаще!
12. Улыбка делает вас прекрасной без косметики.

## Лайфхак

Делай вечерний уход за кожей сразу по возвращению домой, а потом уже заниматься домашними делами. Если нанести ночной крем прямо перед сном и сразу лечь спать, то крем просто не успеет впитаться и большая его часть просто останется на подушке.

## Квиз

Поделись своими собственными лайфхаками по уходу за кожей с другими участниками программы под этим постом.



# Программа Body Detox пройдена! Что дальше?

Поздравляем! Программа пройдена, но теперь важно закрепить эти полезные привычки. Сохраняй пост в закладки!

Вот несколько простых простых рекомендаций:

- Составляй сбалансированный рацион питания на день
- Не забывай о приеме витаминов и минералов
- Заменяй 3 раза в неделю ужин детокс-коктейлями
- Выпивай не менее 2 литров чистой воды в день
- Ужинай в одно и то же время как минимум за три часа до сна
- Ежедневно ухаживай за кожей
- Продолжай вести активный образ жизни и достигать целей

## Когда необходимо повторить программу?

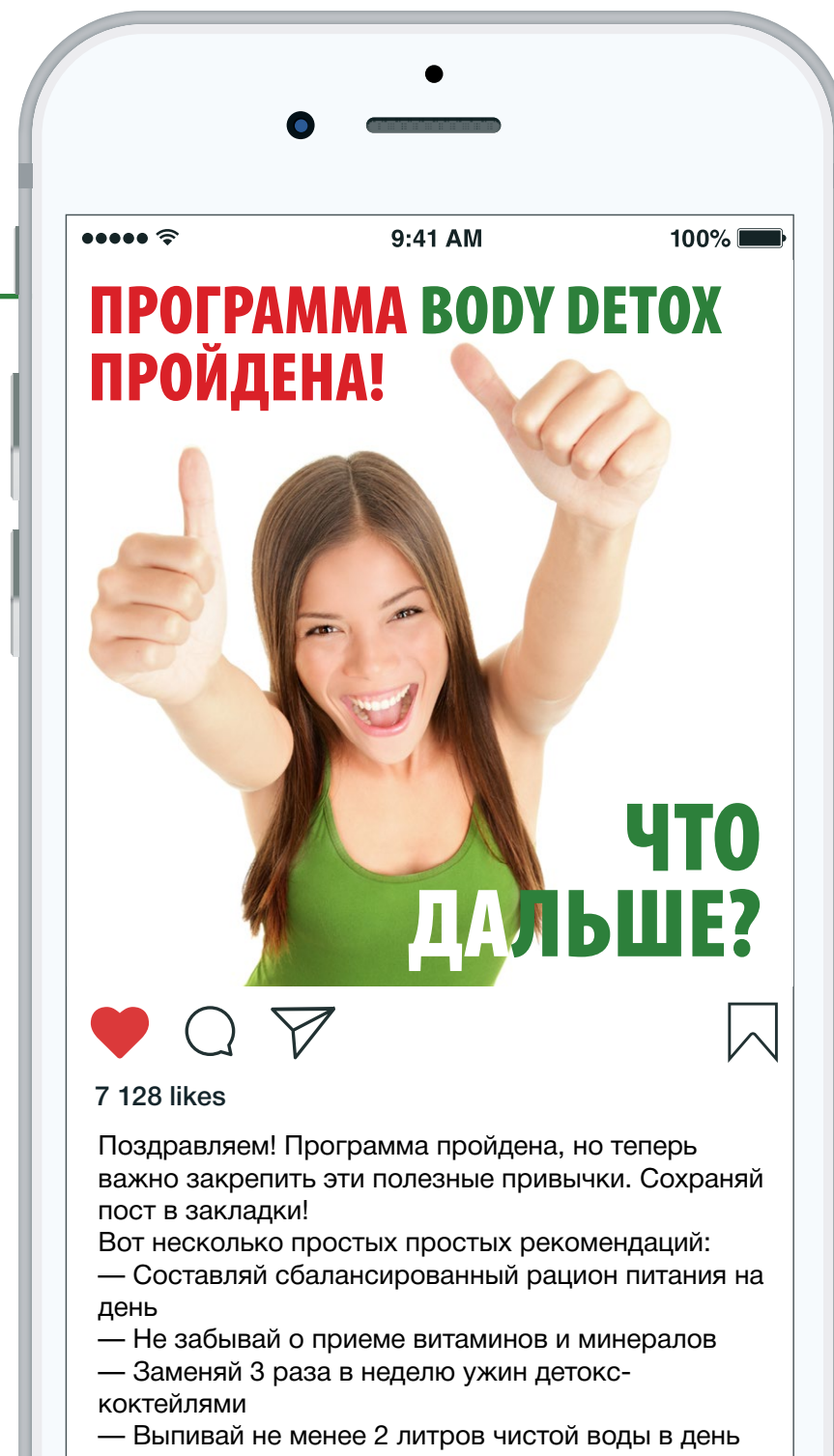
- после праздников, отпуска, или каникул, когда ты позволяешь себе лишнее;
- когда твой иммунитет ослаблен;
- в конце зимы / начале весны, когда ты чувствуешь усталость.

## Как мотивировать себя в дальнейшем?

Чтобы здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью будущего, заведи в настоящем дневник наблюдений. Записывай все изменения о том, что тебя окружает. В течении программы мы больше сосредоточены на себе и своих ощущениях.

Теперь нужно обратить внимание на то, как твои изменения повлияли на окружающих. Но для начала напиши в дневнике наблюдений как ты видишь будущие изменения в своей жизни в следующих категориях:

1. Каких я жду изменений на БЫТОВОМ уровне? Напиши все, что хочется изменить
2. Каких я жду изменений на СОЦИАЛЬНОМ уровне? Напиши все, что хочется изменить.
3. Каких я жду изменений на ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ уровне? Напиши все, что хочется изменить.
4. Каких я жду изменений на ЛИЧНОСТНОМ уровне? Напиши все, что хочется изменить.



Этот дневник можно завести еще во время прохождения программы и продолжать вести после ее завершения. Конечно, программа Body Detox не может решить все поставленные задачи, но совершенно точно может стать прочным фундаментом для строительства гармоничной жизни.

#### Квиз

Конечно же поделись своими успехами с другими участниками программы. Напиши, удалось ли тебе сбросить лишний вес или укрепить мышцы? А что насчет сладкого? Или фастфуда? Как улучшилось твое настроение? А еще помнишь, в начале программы мы просили тебя сделать селфи? Самое время сделать еще одно и оценить результат. Надеемся, он тебя порадует!

