

СХЕМА БАД ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПРАКТИКУМ ТЕЛО ТВОЕЙ МЕЧТЫ

1. Магний цитрат - способен избавить от тревожности, стресса, мышечных спазмов. А также улучшить желчеотток и работу ЖКТ, уменьшить выраженность ПМС. В зависимости от выбранной формы этим нутрицевтиком можно достигать разных целей.

Цитрат магния снимает спазмы в ЖКТ, мягко улучшает желчеотток, эффективно помогает при запорах.

Дозировки: до 400 мг в сутки. Если никогда не пили магний, начинать со 100 мг после завтрака и ужина. При послабляющем эффекте дозу уменьшить.

Продолжительность приема - 10 дней.

СХЕМА БАД ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПРАКТИКУМ ТЕЛО ТВОЕЙ МЕЧТЫ

2. Псиллиум - это хороший источник растворимой клетчатки. За счет этого эффективен при склонности к запорам. Регулярное употребление псиллиума улучшает перистальтику кишечника. При этом довольно хорошо работает как сорбент. Прием псиллиума продлевает чувство сытости.

В желудке он разбухает и занимает значительный объем. переваривается пища долго, поэтому человек не ощущает чувство голода и ест гораздо меньше. Не забывайте пить чистую воду! При приеме клетчатки это важно, чтобы не спровоцировать запоры.

Дозировки: 1 чайную ложку растворить в стакане воды, принять на ночь. Продолжительность - 10 дней.

СХЕМА БАД ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПРАКТИКУМ ТЕЛО ТВОЕЙ МЕЧТЫ

3. Хлорофилл. В желудочно-кишечном тракте хлорофилл регулирует количество бактерий, вызывающих чувство голода и тягу к сладкому, предотвращает развитие запоров, что ускоряет обмен веществ и способствует снижению веса. Влияя на выделительную функцию почек, обладает мягким мочегонным эффектом.

Активируя систему печеночных цитохромов (ферментов, отвечающих за выведение чужеродных веществ из организма), хлорофилл способствует выполнению печенью ее дезинтоксикационной функции — выведению потенциально вредных токсинов из организма.

Дозировки: Хлорофилл bio по 1 чайной ложке, растворив в 100 мл теплой воды утром за 30 минут до еды.

Перед употреблением встряхнуть флакон.

Продолжительность 10 дней. Можно использовать другой доступный вам хлорофилл, действуя согласно инструкции к препарату.

СХЕМА БАД ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПРАКТИКУМ ТЕЛО ТВОЕЙ МЕЧТЫ

4. Коллаген. Это ваш секретный инструмент для того, чтобы худеть и не допустить при этом обвисания кожи. Дополнительный легкоусваиваемый источник аминокислот - это лучшее дополнение к любой диетической стратегии. Главной силой коллагена является его свойство поддерживать тонус и молодость кожи, а также здоровье суставов и опорно-двигательного аппарата. Благодаря белку сохраняется оптимальный уровень воды в организме, ускоряются процессы регенерации при повреждениях тканей и уменьшается болевой синдром, снижается ломкость волос, ногтей и многое другое.

Дозировки: от 10 до 20 гр 1-2 раза в день через час после еды 10 дней. Или возможен прием утром натощак. Выбирайте удобный для вас вариант.

ВНИМАНИЕ: коллаген - это добавка к суточной норме белка!
НЕ ПРЕНЕБРЕГАТЬ своей суточной нормой!

5. По желанию дополнительно используйте свечи Корилип по 1 свече утром 10 дней. Этот препарат может стать для вас своеобразной «батарейкой» и дать дополнительную энергию.