

**Здоровый образ жизни –**

**супер-продукты для красивой и здоровой кожи**

Отношение: Красота затерялась где-то в заботах о семье, работе, она спряталась за слоями жирка и вялой кожей, за постоянной и уже надоевшей усталостью и стрессами, если она забыта и положена на полочку «до лучших времен» - она все равно есть, она осталась!

Надо лишь разгрести завалы, отбросить все лишнее и ненужное, пересадить, как любимый цветок  
, в новый горшочек, одарить теплом, светом и любовью.

И как результат, вот она Вы – лучше, чем когда либо, свежее, чем когда либо, и лучистее, чем когда либо.

Нельзя проснуться и сразу преобразиться – сияющая упругая кожа. Если и бывает, то ненадолго. А как надолго?

**Надолго** – это кирпичик за кирпичиком, маленькими шажочками день за днем и вы сумеете построить фундамент своего здоровья, а значит и красоты. И вы научитесь относиться к своему телу, как самому драгоценному из всех драгоценных металлов и любить его самым обожаемым на свете способом.

### 1. Слушайте себя

Создать свою внутреннюю лабораторию. Учитесь любить себя, слушать свое тело, иначе вечный поиск экзотических эликсиров красоты.

То, что вы сегодня съели – продлевает вашу молодость или приближает вашу старость.

**Кишечник – второй мозг**, связан с нервной системой, которая связана с нейронами головного мозга. 80% иммунитета в кишечнике. И как только вы начинаете кормить вашей едой

, потребности каждой клеточки удовлетворяются на 100%

- совершается чудо - устоявшиеся привычки «не могу жить без соленого, сладкого» - просто куда-то исчезают.

Здоровый кишечник рождает серотонин (гормон хорошего настроения, вырабатывается в кишечнике – хорошее настроение, грусть и печаль не в голове, а в животе).

Еда – информация для нашего организма. Шоколад – хорошее настроение в считанные минуты. Булочки, плотный обед – летаргическое состояние, сонливость. Много сахара и мучного, жиров – состояние в котором вы будете находиться, не назовешь «летающим по жизни».

Хорошее настроение – соответствующее топливо и чем проще еда, чем ближе к природе тем лучше. Огурец или пирожок – ваш выбор к красоте.

## **2. "Супер еда" + супер витамины.**

Смакуйте, жуйте, наслаждайтесь.

Пейте твердую пищу и жуйте жидкую.

«Супер еда» - Составьте «корзину продуктов» - научитесь правильно готовить. Посетите кулинарное шоу. Заказывайте индивидуальные программы (супер витамины) у наших специалистов.

## **3. Пейте**

Хроническое обезвоживание организма около 80% и мы не подозреваем об этом.

Кофе, чай, напитки – это не вода. После кофе и чая обязательно выпить воды, чтобы привести организм в состояние баланса. 99% случаев что-то съесть или перекусить, это мольба организма выпить воды. Мы разучились слушать организм.

Следите за кислотно щелочным балансом.

#### **4. Обогайте зеленое, желтое, красное.**

Салаты, овощные соки (фруктовые нельзя - много сахара). Свежие орехи – грецкий, миндаль, кешью – фундамент вашей красоты, а настройка вашего рациона питания подбирается индивидуально.

«Омолаживающая таблетка» - чем питаться – это правильные углеводы, в которых есть клетчатка. Клетчатка хороша для вас, нет клетчатки – потеря времени, денег, красоты. Брокколи – великолепно, картошка – чистый сахар. Все очень просто, углеводы, не содержащие клетчатку, а не количество калорий, сокращают нашу жизнь и ускоряют старение.

**Вы прекрасны настолько, насколько этого хотите.**

**Меню в программе «Быстрая подтяжка лица»**

Меню, приведенное ниже, рассчитано на то, чтобы помочь вам ежедневно вводить в рацион новое блюдо, пока, наконец, вы не станете завтракать, обедать и ужинать совершенно по-новому.

Лучший подход справиться со списком категории продуктов, приведенным ниже, определить необходимое количество и начать вводить в ежедневное меню богатую антиоксидантами пищу, замещая ею вредные для здоровья продукты.

Можно заставить кожу выглядеть более здоровой и гладкой с помощью обычной еды. Смысл в том, чтобы получать побольше не вызывающей повышения инсулина пищи с высоким содержанием антиоксидантов, а кожу при этом увлажнить.

**Рекомендуется есть:**

**Утро:**

Коррекция кислотно – щелочного баланса. 1 ст. теплой воды с лимоном, яблочным уксусом или « AQUA NORM» - пить медленно.

**Завтрак:**

Перед едой 1капс. Грин Стар + Новомегин + Комплекс ферментов.

Омлет с одним желтком и двумя белками и с овощами (болгарский перец, шпинат, брокколи, стручковая фасоль).

Каша овсяная со свежим яблоком, корицей, ягодами. Льняным семенем. Каша по-домашнему (Арт Лайф), Каша три злака с ананасом (Арт Лайф).

Обезжиренный йогурт с грейпфрутом, клюквой, клубникой, сливами.

Смузи – Пинотель «Идеал», «Баланс» (Арт Лайф) с огурцом, сельдереем, яблоком, клюквой, травами.

Травяные чаи – чайный напиток «Лайт» (Арт Лайф), напиток «Легкое настроение» (Арт Лайф).

Через полчаса после еды - АСЕвит, Дискавери «Очарование» т.№1, Формула женщины, зеленые чаи, настои, взвары, коктейль «Милки Фрукт», 1-2 ст. воды.

За полчаса до обеда 1-2 ст. воды с 2 капс. Грин Стар + 1-2 т. Комплекс ферментов + Новомегин.

### **Обед/ужин:**

Капустные, овощные супы на воде. Супы из чечевицы с овощами и травами. Супы по – французски, Сырный, Вегетарианский (Арт Лайф).

Салаты овощные (салатные листья, шпинат, помидоры, огурцы, болгарский перец, свежий или замороженный зеленый горошек) с козьим сыром, тунцом, оливковым маслом, лимоном, бальзамическим уксусом.

Тушеные, паровые овощи (брокколи, кабачок, болгарский перец, стручковая фасоль, цветная капуста) с белым мясом, рыбой, грибами.

Тушеная белая фасоль, зеленая чечевица, помидоры, оливковое масло. Подавать с тушеными с чесноком, луком и травами овощами.

После обеда: «Виктория», Дискавери «Очарование» т.№2.

Легкие закуски: орехи (миндаль, грецкий, кешью (предварительно замочить). Оливки, креветки. Овощи, фрукты – огурцы, сырая морковь, яблоки, клубника, болгарский перец, клюква.

После ужина: 2 капс. Кальцимакса.

**Вечером:**

Обезжиренный йогурт с пробиотиками (Ацидобак, Бифидобак, Пробиноорм).

Приглашаем вас на «Кулинарное шоу», где вам предложат составить и изучить подходы к «Здоровому питанию» и «Принцип тарелки».