## Базовая Программа Здоровья

1. Формула сбалансированного питания.

2. Биологически активные витамино - минеральные комплексы компании АртЛайф. Базовый комплекс здоровья.

3. Образ жизни

4. Физическая активность.

**1**.**Формула сбалансированного питания:**

**Принцип тарелки..** ¼ тарелки – белки растительные и животные, минимум жиров, лучше растительные. ¼ - сложные углеводы, ½ тарелки – овощи и фрукты

Иметь контейнер правильной пищи

2.Биологически активные витамино - минеральные комплексы компании АртЛайф.

Базовый комплекс здоровья:

1) **Лецитин** – Восстанавливает (оболочку) суверенитет и зону комфорта (питание)

Каждой клетки и всю электропроводящую систему (нервные волокна), начиная от – Головного Мозга.

2) **АСЕвит** –защищает клетку от окисления и  разрушения. 1-2 к. вдень.

3) **Новомегин** – Чистые и гладкие стенки сосудов - нет инфаркта и инсульта! 1 капс. в день.

4) **Тиреобаланс** – двигатель внктреннего сгорания и щит от радиации. Поддерживает энергетитеческий баланс в работе всех органов и систем. 1-2 капс. в день.

5) **Кальцимакс** – Гибкие суставы, крепкий позвоночник. 2 капс вечером.

6) **“Формула женщины”** или **“Формула мужчины”** по 1-2т.  1-2 раза в первую половину дня

3.Образ  жизни:

- Культура питания
- Культура чистой жизни – Ваше отношение с миром и с собой.

**4.Физическая активность:** Лечебная физическая культура (ЛФК) зарядка, ходьба, плавание танцы, дыхательная гимнастика, силовые упражнения.

Дорогу осилит идущий!

Желательно в базовую программу включить:

- **Для женщин** после 30 лет Женская формула по 2т. 2раза с 8:00-10:00 часов, в дни цикла. После 50-55 лет ( менопауза ) по 1т. 1-2 раза в день в первую половину дня.
- **Для мужчин** также по 1-2 т. 1-2 раза в день.

Подбор и тестирование основных показателей здоровья в центрах “Арт Лайф” бесплатно