

An artistic illustration featuring several lemons. In the upper right, a single green lemon sits on a light blue plate, which is placed on a pink and white striped cloth. Below the plate, a lemon is sliced in half, showing its internal segments. Several whole lemons, some yellow and some green, are scattered on a light beige background. The lemons have soft shadows beneath them, giving them a three-dimensional appearance.

ГАЙД:

ФИГУРА МЕЧТЫ БЕЗ ДИЕТ

Отложите все свои дела и внимательно ознакомьтесь с гайдом. Это небольшое пособие поможет вам сохранить здоровье и прийти к фигуре мечты без голодовок и жестких ограничений.

Счастье складывается из множества мелочей, но самое важное – это то, как мы чувствуем себя, и как мы выглядим каждый день, что в значительной степени зависит от того, как мы питаемся.

С помощью этих знаний внутри гайда вы сможете составить вкусное, оригинальное, а самое главное – полезное меню для завтрака, обеда и ужина, чтобы привести в порядок тело и нормализовать здоровье своего организма.

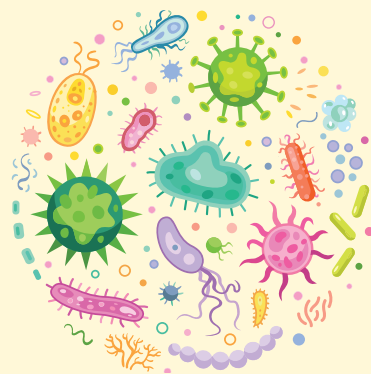
Помните! Сколько бы ни говорили, образ жизни в вопросах похудения – это не только питание, и мы – это далеко не только то, что мы едим.



ОТ ЧЕГО ЕЩЕ ЗАВИСИТ СОСТОЯНИЕ НАШЕЙ ФИГУРЫ?

1. Микробиом.

Совокупность микроорганизмов, населяющих наш организм. Он оказывает значительное влияние на процесс похудения, так как участвует в расщеплении и усвоении пищи, влияя на количество извлекаемых из нее калорий. Он регулирует наш аппетит и влияет на всасывание и использование организмом различных питательных веществ: жиров, углеводов и белков.



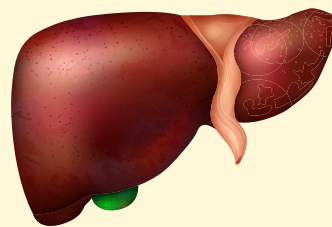
2. Дефицит витаминов и минералов.

Еще один важный фактор, вытекающий из первого – это дефицит или проблема усвоения нужных организму микроэлементов, витаминов и аминокислот, которые мы получаем из пищи.



3. Нарушения работы печени.

Прежде всего, печень отвечает за очищение крови от токсичных веществ, таких как промышленные яды, пестициды, алкоголь и прочее. И, если ваша печень не справляется, то токсины начинают копиться в жировой ткани, чтобы не навредить другим органам. Поэтому так важно, чтобы печень хорошо функционировала и выводила все ненужное из организма.



Рекомендации по поддержке и восстановлению организма [смотрите в конце гайда.](#)

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ НА КУХНЕ

Универсальные продукты – это продукты, которые можно использовать как базу для всевозможных блюд и комбинировать, получая различные вкусовые вариации. Кроме того, они долго хранятся, сохраняя при этом вкус и пользу на протяжении всего срока годности.

Обращайте внимание на состав продукта и проверяйте, чтобы среди ингредиентов не было большого количества Е-компонентов: такие вещества, как формальдегид, глутамат натрия, бензойная и сорбиновая кислота, диоксид серы, тартразин, индигокармин), искусственные добавки, красители и консерванты.

Крупы 	Гречневая крупа, киноа, булгур. Они отлично утоляют голод, быстро готовятся и могут выступать как в качестве гарнира, так и в качестве основного блюда. Универсальной является овсяная крупа: она может стать и базой для каши, и ингредиентом для смузи, а также из нее можно делать мюсли, печь пироги или печенье.
---	--

Бананы 	Это и отличный снэк, и подсластитель в десертах, и альтернатива яйцам (для связки), и база для мороженого и десертов.
Авокадо 	Вкусный, незаменимый для здоровья, полный витаминов и ценных минералов, так нужных для здоровья кожи, волос, а также всего организма в целом. Авокадо можно употреблять как самостоятельное блюдо и использовать как ингредиент для салатов или основу для десертов.
Масла 	Для готовки используйте оливковое масло, масло гхи, масло виноградной косточки: они обладают высокой степенью горения, что крайне важно для сохранения полезных свойств продукта. Для заправки уже готовых блюд и салатов подходят нерафинированные растительные масла холодного отжима, например: оливковое или льняное.
Цельнозерновая мука 	В оболочке зерна содержится максимум витаминов и полезных микроэлементов. Универсальная мука, из нее получается самая вкусная выпечка.

Бобовые 	Отличным вариантом являются консервированные бобы (в составе продукта должны быть только вода и бобы): они полезны, высокопитательны и просты в приготовлении.
Соль и специи 	Для разнообразия вкуса блюд, помимо обычной соли, используйте розовую (гималайскую) и сванскую соль. Из специй: куркума, паприка, тмин, кориандр, перец и другие натуральные компоненты.
Замороженные фрукты и ягоды 	Заморозка не только в разы увеличивает срок хранения продуктов, но и сохраняет все содержащиеся в них полезные вещества. Такие фрукты и ягоды легко доступны и экономичны, являются идеальной основой для смузи.
Орехи и семена 	Они богаты протеином и полезными мононенасыщенными жирами, а также витаминами группы В и другими незаменимыми для организма нутриентами. Плюс это и сытный перекус, и полезный топпинг к различным блюдам. Идеально: миндаль и грецкий орех.

Кофе и чай 	Для бодрости кофе, чай Маття или обычный зеленый. Лучше использовать травяные чаи на замену пакетированным.
Натуральные подсластители 	Самым доступным, безвредным и вкусным вариантом является сироп топинамбура.
Рыба и морепродукты 	Рыба очень богата кальцием и фосфором – ценными веществами, необходимыми для роста и здоровья костей. А в красной рыбе содержатся незаменимые для человеческого организма жирные кислоты Омега-3. В случае отказа от этих продуктов лучше принимать витамины, чтобы восполнить недостаток полезных веществ.
Мясо 	Мясо содержит высококачественные белки, которые необходимы для роста и восстановления тканей организма, красное мясо – источник железа.

БАЛАНС В РАЦИОНЕ

Если здоровая и полезная пища – это энергия, жизненно необходимая для нашего организма, то умение слушать и слышать свой организм – это тот канал, который связывает наше физическое состояние с ментальным и психологическим. Строгие ограничения себя и запреты могут вызвать стресс и волнения, которые выражаются в срывах, – в том числе в срывах на еду. Именно поэтому лучший способ избежать таких ситуаций – соблюдение баланса в рационе.

Придерживайтесь правила 80 на 20. Большая часть рациона (80%) – здоровые и полезные блюда, а 20% оставляйте для всего остального. Например, для любимых десертов, булочек, шоколадок. Это помогает избежать стресса и срывов, так как вы не запрещаете себе съесть то, чего очень хочется, но что не очень полезно.



КАКИЕ ФАКТОРЫ НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ РАЦИОНА?

Итак, мы выяснили, какими продуктами стоит обзавестись для составления правильного, разнообразного и вкусного рациона. Но как сделать их действительно полезными для вашей фигуры и организма в целом?

При составлении рациона важно не только то, насколько полезен продукт, но и то, с чем мы его сочетаем. Не все продукты хорошо сочетаются между собой, это приводит к тому, что наш кишечник перегружается, дольше переваривает пищу и забирает много энергии. При такой интенсивной работе он хуже всасывает питательные вещества, а также пропускает больше вредного в организм. Отсюда могут возникнуть такие проблемы, как изжога, вздутие, запоры, метеоризмы.

ЗАЧЕМ СОЧЕТАТЬ?

Многие продукты несочетаемы между собой, и принимать их нужно отдельно друг от друга.

Важны время и характер переваривания продуктов. Фрукты перевариваются быстро, а вот бобовые – гораздо дольше. Если смешать продукты с разным временем переваривания, то «быстрые» начнут бродить, а «долгие» не усвоятся.

Переваривание разных видов пищи происходит в разных отделах ЖКТ. Например: фрукты начинают перевариваться в тонком кишечнике, а мясо сначала расщепляется 2-3 часа в желудке, а затем обрабатывается кишечником.



КАКИЕ БЫВАЮТ КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ?

1. Некрахмалистые и малокрахмалистые овощи.



брокколи



редька



салат



кабачки



помидоры



спаржа



капуста



перец



лук



петрушка

2. Крахмалистые овощи.



бобовые



тыква



батат



картофель



свекла



кукуруза

3. Белки.



мясо



рыба



орехи



птица

4. Крупы



гречка



киноа



амарант

5. Фрукты сладкие.



банан



абрикос



яблоки



виноград



груша



хурма



манго

6. Фрукты кислые.



ананас



гранат



лайм



апельсин



грейпфрут



лимон

ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЯ

Сочетайте только те продукты,
где пересекаются круги



При неправильном сочетании продуктов потребуется намного больше времени для усвоения.

Например, животные белки не дружат с крахмалами. Сложными блюдами будет сочетание тяжелых белков и тяжелых крахмалов:



картофель



рис



основной прием
пищи



рыба



курица



выпечка

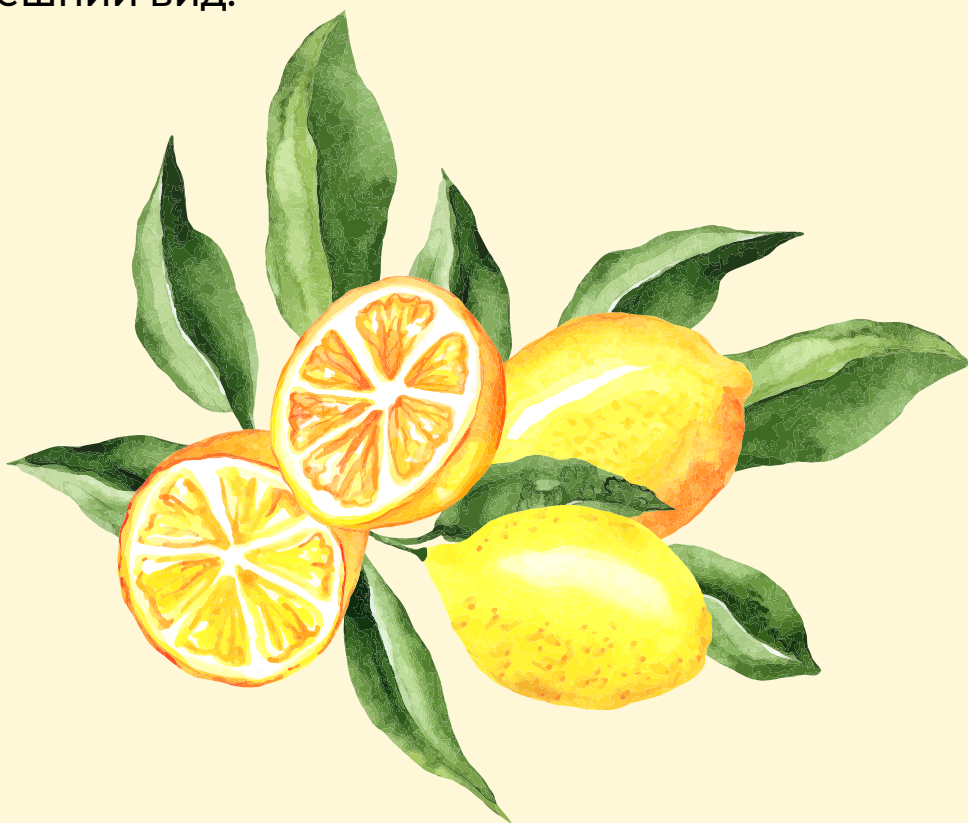


Выбирая более легкие сочетания продуктов, так вы не перегружаете свой ЖКТ огромным количеством несочетаемых продуктов, тем самым, вы предотвращаете возможность брожения продуктов в организме и облегчаете работу кишечника.

КОНЕЧНО, ПИТАНИЕ ВАЖНО, НО ЧТО ЕЩЕ...

Есть и другая проблема: довести питание до идеального непросто. Мы уже упоминали, что при выборе продуктов нужно тщательно изучать их состав, так как во многих содержится большое количество разных искусственных добавок и консервантов.

В современных реалиях полностью избавиться себя от этого просто невозможно и это, так или иначе, влияет на скопление токсинов в организме, сказывается на работе внутренних органов, а на кишечник и вовсе идет двойная нагрузка. Отсюда возникают проблемы с работой ЖКТ, нарушения работы печени, недостаток минералов и витаминов и другие сопутствующие проблемы, которые напрямую влияют на вашу фигуру и внешний вид.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Когда организм не справляется самостоятельно, ему нужна ваша поддержка. Здесь на помощь приходят пищевые добавки, которые помогают восстановить здоровье кишечника и восполнить недостающие микроэлементы.

Сейчас на рынке представлено множество различных вариантов БАДов, некоторые из них могут содержать вредные примеси и синтетические компоненты, способные нанести вред здоровью.

Поэтому важно подходить к вопросу с умом и тщательно отбирать то, что действительно поможет вашему организму.

Обязательно обращайте внимание на натуральность состава, научную доказанность их эффективности, чтобы не навредить себе еще больше.

Далее мы собрали для вас рекомендации по самым эффективным и проверенным БАДам, которым доверяют наши клиенты и активно используют в своей практике врачи.

СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

1. Постбиотик X-Code.

Органический продукт. Способствует восстановлению комфортной работы ЖКТ, корректирует обмен веществ и способствует похудению благодаря восстановлению правильного баланса микрофлоры и увеличению количества полезных бактерий. Помогает избавиться от запоров и расстройств живота.



[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

2. Экстракт Golden Reishi.

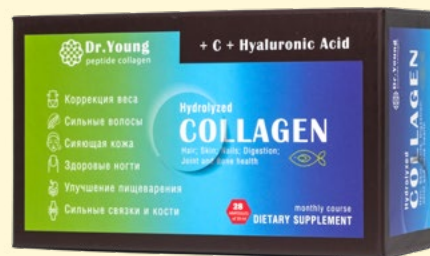
Способствует снижению воспалительных процессов в организме и восстановлению гормонального баланса, изменения которого могут приводить к метаболическим нарушениям. Также помогает восстанавливаться клеткам печени и выводить продукты распада из организма.



[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

3. Морской коллаген Dr. Young.

Поможет сохранить и восстановить мышечную ткань, предотвращая потерю мышечной массы и дряблость кожи. Кроме того, в его составе есть такие полезные компоненты, как эластин, витамины группы В и витамин С, которые способствуют абсолютному усвоению организма и устраняют необходимость в приеме других витаминов.



[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

4. Блокатор калорий Dr. Young.

Снижает тягу к вредной еде и помогает в борьбе с лишними калориями. С ним быстрее уходят объемы и улучшается метаболизм. В составе этой добавки содержится экстракт Гарцинии Камбоджийской – растение, которое является богатым источником гидроксимионной кислоты, которая способствует снижению аппетита и ускоряет потерю жировой части тела. Кроме того, гидроксимионная кислота уменьшает концентрацию лептина в организме – гормона, ответственного за возникновение чувства голода и пищевого удовлетворения.



[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Жуйте!

Как бы банально это не звучало, но приучайте себя тщательно и медленно жевать, минимум 15 раз на кусочек пищи. Не ешьте на ходу или в спешке. Прием пищи должен быть осознанным, без отвлечения на телевизор и телефон.

Запоры

Если Вы испытываете трудности с регулярным стулом, это может затруднить процесс похудения. Как следствие, токсины, которые должны покидать кишечник вместе с калом, снова попадают в кровь.

В этом случае пейте больше чистой питьевой воды (соки, кофе и чай сюда не входят), а для достижения действенного результата принимайте X-Code совместно с Golden Reishi от 3 до 6 месяцев.

Не переходите резко!

Резкий отказ от любимых продуктов может оказать сильный стресс. Поэтому подходите к вопросу питания осознанно и постепенно. Маленькие регулярные шаги приведут к впечатляющим результатам.

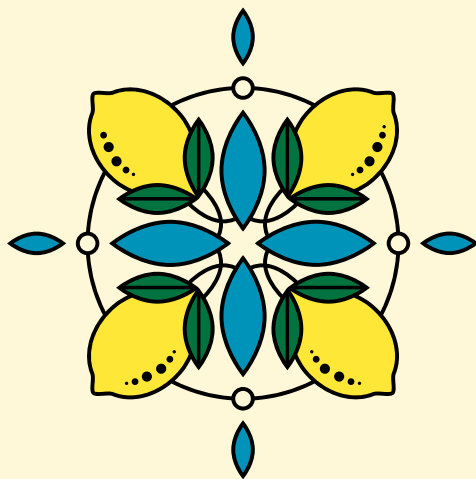
Пейте больше воды!

Наш организм на 60% состоит из воды, поэтому так важно потреблять не просто достаточное количество жидкости каждый день, а пить «структурированную» воду, полученную с помощью специальных приборов. Позитивное влияние на организм, а в особенности на все функции ЖКТ и микрофлору кишечника оказывает щелочная вода. Особенно она эффективна в лечении интоксикаций, синдрома хронической усталости, во время интенсивных физических нагрузок и в период восстановления после них.



Есть специальные приборы, которые ощелачивают воду и делают ее вдвойне полезной для организма. Один из таких компактных приборов, который удобно брать с собой, где бы вы ни были – бутылка Mineral Maker для ощелачивания и ионизирования воды. В бутылке находится сменный фильтр с минеральными камнями для изменения качества воды. За 30 минут изготовит богатую минералами щелочную ионизированную воду, сравнимой по составу и качеству с водой, добытой из глубин гор, в любое время и в любом месте.

[УЗНАТЬ
ПОДРОБНЕЕ](#)



4 LEMONS

BEAUTY • HEALTH • INNOVATION

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ В ДОСТИЖЕНИИ ФИГУРЫ СВОЕЙ МЕЧТЫ!

**За бесплатной консультацией по основам
питания обращайтесь к нашим экспертам-
нутрициологам**

ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО

Еще больше пользы о здоровье и красоте
смотрите на наших каналах:

