



BODY DETOX



NUTRILITE™
ПОЗБАВСЯ ЗАЙВОГО
ЗА 3 ТИЖНІ!



BODY DETOX

 **NUTRILITE™**

ПОЗБАВСЯ ЗАЙВОГО
ЗА 3 ТИЖНІ!



Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ХОЧЕШ ПОЛІПШИТИ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

ШЛЯХОМ ПОЗБАВЛЕННЯ
ВІД ШКІДЛИВИХ І ПРИДБАННЯ
НОВИХ КОРИСНИХ ЗВИЧОК?

**ТОДІ ПРОГРАМА BODY DETOX®
ВІД NUTRILITE™ СТВОРЕНА
СПЕЦІАЛЬНО
ДЛЯ ТЕБЕ**

Закликаючи позбутися зайвого, ми говоримо не лише про коригування ваги. Основні цілі програми — перегляд принципів неправильного харчування і нормалізація метаболізму, збільшення фізичної активності, здоровий сон, поліпшення стану шкіри і всього організму в цілому. І як головна нагорода — хороше фізичне й емоційне самопочуття.



Чи потрібен
тобі детокс?
Перевір!



ПОЗБУДЬСЯ ЗАЙВОГО ЗА 3 ТИЖНІ

Але чи можна встигнути так багато всього за 3 тижні? Саме стільки, згідно з широко поширеною в психології теорією, необхідно для закріплення нової звички в свідомості людини. Теми зібрані в три основні розділи:



ХАРЧУВАННЯ ТА ВОДНИЙ БАЛАНС



ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ І СОН



ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Теоретична частина

Зроби прямо зараз
Практична порада по темі



Усередині брошури ти знайдеш кілька корисних чек-листів: трекер звичок, сну і кроків на кожен день, а також трекер усвідомленості, який стане в нагоді після завершення програми.

Продукт програми
Дієтичні добавки від Nutrilite™, за які організм скаже спасибі

Відеоурок від експерта Nutrilite™
Занурюємося в тему більш детально

Лайфхак

Маленькі хитрощі, з якими легше рухатися до мети

ПІСЛЯ ПРОГРАМИ BODY DETOX*

З чого почати: виходимо із зони комфорту	6
Вішлист корисних звичок: таблиця твоїх цілей	7
Як підготуватися до програми: робимо корисні покупки	8

ПРОГРАМА BODY DETOX*

■ ХАРЧУВАННЯ ТА ВОДНИЙ БАЛАНС

Оптимальний метаболізм: шлях до ідеальної ваги	12
Харчування і метаболізм: вчимо правило тарілки	14
Відмова від солодкого: перший подвиг на шляху до мети	16
Перекуси: робимо їх корисними	18
Кава: шукаємо альтернативу, щоб підбадьоритися	19
Водний баланс: просто додай води	20
Фастфуд: «швидко» не означає «корисно»	22
Харчові волокна: найкращі друзі травлення	23
Чи потрібен мозку цукор: підбираємо здорові джерела глюкози і жирів	24
Зриви під час програми: шукаємо мотивацію	25
Продукти Nutrilite™ для успішного проходження програми Body Detox™	26

■ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ І СОН

Фізичне навантаження: підніmemo гантелі в ім'я світлої мети	30
Харчування й тренування: знаходимо ідеальний баланс	32

*Боді Детокс.

Сон: як провести третину життя з користю	34
Застуда: як скорегувати програму під час нездужання	36

■ ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Детокс для шкіри: починаємо з чистого обличчя	38
Догляд за шкірою і тренування: не перевантажуємо пори	39
Як змінюється шкіра під час схуднення: тримаємо її в тонусі	40
Лайфхаки для догляду за шкірою: кілька красивих правил	42
Налаштування на краще: здорові звички назавжди	43

ПІСЛЯ ПРОГРАМИ BODY DETOX*

Програма Body Detox™ пройдена! Що далі?	44
Збалансоване харчування: підтримка організму після програми	46
Харчування та шкіра: що їсти, щоб зберегти молодість	47
Правильна вечеря: важлива частина раціону	48
Білок — основа метаболічного харчування	49



ДОДАТКИ

Рецепти страв Body Detox™: готуємо з користю для тіла	50
Коктейлі Body Detox™: кілька ідей для здорової вечерки	56
Таблиця прийому дієтичних добавок Nutrilite™	60
Таблиця вимірювань: вага, об'єми тіла та ІМТ	61



З ЧОГО ПОЧАТИ: ВИХОДИМО ІЗ ЗОНИ КОМФОРТУ

У нас для тебе дві новини: добра й погана. Почнемо з позитиву? Ок. Твоє бажання зробити себе краще, підтримати правильну роботу організму й набути корисних звичок — це перший крок до успіху. Постарайся зберегти це відчуття позитивного настрою протягом майбутніх 3 тижнів.

Новина так собі: починати потрібно прямо завтра, навіть якщо завтра ніякий не понеділок. Прокрастинація і звичка відкладати важливі справи — наші головні вороги. Як з ними впоратися? Обдурити свій мозок, точніше деякі його процеси.

Сучасна людина звикла поглинати швидку інформацію: сторіз і фото в Instagram[®], новинні стрічки соцмереж. Все це фастфуд для мозку, після якого переварити складну інформацію, що вимагає занурення, складно.

★ ЛАЙФХАК

Намагайся прив'язувати нову звичку до вже сформованої. Наприклад, ти кожен день чистиш зуби. Це вже готовий патерн. Випивати склянку води вранці потрібно відразу після чищення зубів, тієї звички, яка вже вироблена. Через 2–3 тижні ти почнеш це робити автоматично, не замислюючись.

Як досягти бажаного й не піддатися на провокації?

Якщо ти відтвориш картину бажаної дії і уявиш її у найдрібніших подробицях, то мозок вирішить, що цю дію ти вже робив, і не буде чинити опір в моменті.

ВІШЛИСТ КОРИСНИХ ЗВИЧОК

Заповни другу колонку таблиці, перш ніж почати програму. До третьої колонки ти повернешся через 3 тижні і порівняєш результати.

Оціни свої звички балами від 0 до 5, де 0 означає, що твердження абсолютно неправильне, а 5 — навпаки. Наприклад, якщо ти невивправний ласун, став в першому рядку 0; якщо солодке на твоєму столі з'являється 1-2 рази на тиждень — 3; а якщо це абсолютно не твоя слабкість — сміливо «отримуй» п'ятірку.



ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Придумай собі винагороду, якщо до кінця програми в третій колонці буде більшість четвірок і п'ятірок.

ПЕРЕД ПРОГРАМОЮ ПІСЛЯ ПРОГРАМИ

Я не їм солодке		
Я починаю день зі склянки чистої води		
Я не їм фастфуд		
У мене здорова, красива шкіра		
Я лягаю спати до 23:00		
Я не п'ю алкоголь		
Щодня я гуляю не менш як годину		
Щоранку я роблю зарядку		
Я не п'ю каву		
Я не пропускаю сніданок		
Моє харчування збалансоване		
Щодня я приймаю дієтичні добавки		
Мене влаштовує моя вага		
Щодня я приділяю час фізичним навантаженням		
Я вечеряю в один і той самий час.		
Я прекрасно себе почуваю		

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПРОГРАМИ?

Для початку проведемо «детокс» холодильника: додамо продукти, які знадобляться для збалансованого харчування, і приберемо зайві.

ВКЛЮЧИТИ ДО РАЦІОНУ



м'ясо, птиця і субпродукти



ягоди і фрукти з низьким ГІ (грейпфрут, журавлина, чорниця)



корисні гіркоти (редька, редис)



насіння чіа



зелень



морська риба і морепродукти



некрохмалисті овочі та хрестоцвіті (морква, капуста)



бобові (червона сочевиця, нут, стручкова квасоля)



ферментовані кисломолочні продукти (кефір, кисле молоко, сир)



горіхи й насіння



буряк (джерело бєатуну**)



спеції (коріандр, імбир, червоний і чорний перець, кориця, куркума)



морська капуста (джерело йоду)



яйця

ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Сфотографуй цю сторінку і вирушай в магазин за корисними продуктами.

*Глікемічний індекс — відносний показник впливу вуглеводів, що містяться в продуктах харчування, на зміну рівня цукру в крові. Низьким вважається ГІ, рівний 35 і менше, високим — той, що перевищує 70.



ЗМЕНШИТИ СПОЖИВАННЯ



консерви
(в тому числі домашні)



сири
(уникай сирів з пліснявою)



білий хліб і хлібобулочні вироби



високоперероблена їжа: каші швидкого приготування, мюслі з цукром, сухі сніданки, солодкі йогурти



лісові гриби



кава й міцний чай (напої з кофеїном)

ВИКЛЮЧІТЬ З РАЦІОНУ



фастфуд



цукор і всі цукровмісні продукти: солодкі напої, соки (в тому числі свіжовичавлені), цукрозамінники, мед, сиропи, патока



чипси, сухарики (особливо з підсилювачами смаку)



фрукти з високим ГІ (такі як виноград і банани)



маргарин



рафінована їжа (солодощі, випічка)



ковбасні вироби



алкоголь

ЗРУЧИМОСЯ ПІДТРИМКОЮ NUTRILITE™

Це ті джерела поживних речовин, які допоможуть швидше очистити організм, знизити вагу, підтримати здоровий метаболізм.



НЕОБХІДНИЙ МІНІМУМ:

ПРОДУКТИ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ

1. Nutrilite™ Порошкова клітковина **102736**
2. Nutrilite™ Розторопша плямиста **101831**
3. Nutrilite™ Протеїновий порошок на рослинній основі **110415, 120497**



БАЖАНИЙ МАКСИМУМ:

ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО МЕТАБОЛІЗМУ І КОНТРОЛЮ ВАГИ

1. Nutrilite™ Карб блокер **100193**
2. Nutrilite™ Appetite Controller **119792**
3. Nutrilite™ КЛК 500 **100280**



ПІДТРИМКА ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ПРОГРАМИ

1. Nutrilite™ Double X™ **121576**
2. Nutrilite™ Вітамін В плюс **110178**
3. Nutrilite™ Комплекс Омега-3 **4298**

ПІДГОТУЄМО СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР І ФОРМУ



Для занять вдома

- Зручний спортивний одяг і взуття
- М'який нековзний килимок
- Гантелі
- Еластична гумова стрічка для розтяжки

Для ходьби або пробіжок на свіжому повітрі

- Зручний спортивний одяг і взуття для вулиці
- Плей-лист з улюбленою музикою, аудіокнигами або лекціями про ЗСЖ
- Додатки з трекарами ходьби або бігу



ДОДАМО ЗАСОБИ ARTISTRY™ ДЛЯ КРАСИ ТІЛА ТА ШКІРИ

1. essentials by ARTISTRY™ Мультизахисний лосьйон для обличчя із сонцезахисним фільтром SPF 30 **122162**
2. Artistry Signature Select™ Відлущувальний скраб для тіла **123860**
3. Artistry Signature Select™ Лосьйон для тіла з ефектом підтягнення шкіри **123861**
4. Artistry Signature Select™ Крем для тіла з освітлювальним ефектом **123862**
5. Artistry Signature Select™ Очищувальний гель для душу **123859**
6. Artistry Signature Select™ Зволожувальний гель для тіла **123858**
7. Artistry Signature Select™ Відлущувальна маска для шкіри обличчя **122339**

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміном харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ОПТИМАЛЬНИЙ МЕТАБОЛІЗМ:

ШЛЯХ ДО ІДЕАЛЬНОЇ ВАГИ

Ключове завдання нашої програми — налаштувати оптимальний метаболізм.



**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Почни заповнювати трекери звичок, сну і кроків з сьогоднішнього дня перед сном.

Постав на видне місце вазу з корисними фруктами.



Не експериментуй з вагою. Різкий набір, так само як і швидке схуднення, може вивести з ладу тонкі ендокринні налаштування і привести до збоїв.



Стеж за достатньою фізичною активністю: приділяй цьому мінімум 180-200 хвилин на тиждень. Активна м'язова тканина споживає навіть у спокої багато енергії.

ДЕТАЛЬНІШЕ НА СТОР. 30



Позбудься цукрової залежності. Ця шкідлива звичка заважає не тільки метаболізму, але також псує шкіру, роботу кишківника і здоров'я в цілому.

ДЕТАЛЬНІШЕ НА СТОР. 16



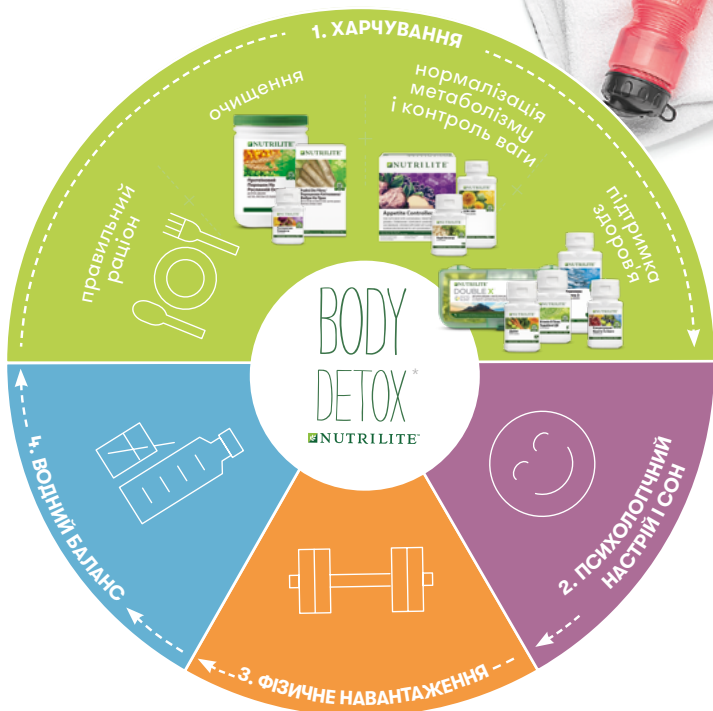
Не будь голодним: різке зниження ваги призведе лише до зривів, втрати м'язів і ще більшого набору ваги.



Висипайся. Може, зараз здається, що ресурс неспання невичерпний, але це не так. Позбавляючи організм сну, ми «беремо у нього в борг», який доведеться «виплачувати» у другій половині життя.

ДЕТАЛЬНІШЕ НА СТОР. 34

НА ЧОМУ ЗАСНОВАНИЙ ОПТИМАЛЬНИЙ МЕТАБОЛІЗМ?



ФАКТОРИ, ЩО СПОВІЛЬНЮЮТЬ МЕТАБОЛІЗМ



«Зашлакованість» організму



Відсутність вітамінів (особливо D) і заліза



Недостатня кількість калорій



Відсутність/недостатність клітковини й білків



Малорухливий спосіб життя



Порушення питного балансу



Нестача сну



Шкідливі звички

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ХАРЧУВАННЯ І МЕТАБОЛІЗМ:

ВЧИМО ПРАВИЛО ТАРІЛКИ

Ми — не тільки те, що ми їмо, але і як часто і в яких пропорціях. Усі знають, що харчування має бути збалансованим, але які саме групи продуктів і в яких кількостях підтримують цей баланс?

Починай вибудовувати раціон, який підтримає стабільний рівень цукру в крові, буде мати достатню кількість білка, що прискорює обмінні процеси, і корисних нутрієнтів, що підтримують щитоподібну залозу.



★ ЛАЙФХАК

Якщо дуже хочеться зробити позаплановий перекус - приготуй протеїновий коктейль з ягодами з низьким глікемічним індексом*, розігрівальними спеціями або зеленню.

Застосовуй правило тарілки для визначення орієнтовних порцій продуктів: тарілку діаметром 20-25 см подумки розділи на потрібні частини.

ПРИКЛАД РАЦІОНУ НА ДЕНЬ

СНІДАНОК



Правило тарілки:
60% білка, 40% жирів

Nutrilite™
Розторопша
плямиста

ОБІД



Класичне «правило тарілки»: ½ — овочі та коренеплоди + фрукти та ягоди, ¼ — складновуглеводний гарнір, ¼ — білкова їжа

ВЕЧЕРЯ



Nutrilite™
Протеїновий
порошок на
рослинній
основі



Збалансо-
ваний
коктейль

АБО



Правило
тарілки:
50 % овочів,
50 % білка

ПЕРЕКУС



Nutrilite™
Порошкова
клітковина



Смузі

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

У СЕРЕДНЬОМУ В ДОБОВОМУ РАЦІОНІ ЛЮДИНИ ВАГОЮ 60 КГ МАЄ БУТИ***

1. | **1-2** ПОРЦІЇ ВУГЛЕВОДІВ



1 порція = 100 г приготованих цілозернових макаронів або круп

2. | **5-6** ПОРЦІЙ НЕКРОХМАЛИСТИХ ОВОЧІВ



1 порція = 100 г зелених, свіжих або приготованих овочів

3. | **7-8** ПОРЦІЙ БІЛКОВИХ ПРОДУКТІВ



1 порція білка = 100 г приготованого м'яса/птиці/риби,



або 170 г сиру,



або 1 яйце

4. | **1-2** ПОРЦІЇ ФРУКТІВ АБО ЯГІД



1 порція = 1 середній фрукт або 130 г ягід

5. | **2-4** ПОРЦІЇ ЖИРІВ



1 порція жирів = 1 ст. л. рослинних олій або 20 г сала чи вершкового масла



ТАК МОЖЕ ВИГЛЯДАТИ ТВОЄ МЕНЮ В ОДИН З ДНІВ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ BODY DETOX****

СНІДАНОК

Омлет, несолодкі сирники зі сметаною або запіканка з вівсяних пластівців, яєць і ягід зі жменю горіхів

ОБІД

Запечена риба, бурий рис, овочевий салат

ВЕЧЕРЯ

Відварена куряча грудка з салатом із сезонних овочів



ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Організуй черговий прийом їжі, дотримуючись правила тарілки.

Виміряй свою вагу та об'єми і запиши на передостанній сторінці. Роби це щотижня.

Швидкість, з якою вуглеводи засвоюються організмом і підвищують рівень цукру в крові. Низький ГІ — від 10 до 40 одиниць, середній ГІ — від 40 до 70 одиниць, високий ГІ — вище 70 одиниць. ** Є протипоказання. Проконсультуйтеся з фахівцем. Цей раціон має обмежений термін застосування (на час програми — 21 день). *** Боді Детокс

ВІДМОВА ВІД СОЛОДКОГО:

ПЕРШИЙ ПОДВИГ НА ШЛЯХУ ДО МЕТИ

А чи знаєш ти, що відмова від солодкого — це не просто скорочення непотрібних калорій, але й позитивне перенаштування нейронних зв'язків у мозку? Саме тому дієтологи часто радять насамперед на шляху до здорового тіла відмовитися від солодкого: набути нові корисні звички буде набагато простіше.




Цукор тільки на вигляд білий і пухнастий: в організмі він проковує запалення, яке проявляється почервонінням у зоні щік і підборіддя, прищами і висипаннями, втратою еластичності шкіри. Цукор погіршує роботу кишківника, що також може позначитися на обличчі.


А В ТЕБЕ Є ЦУКРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ?


Цукрова залежність може давати синдром абстиненції у разі скасування: головний біль, дратівливість, апатію, зниження працездатності, слабкість.




Втім, не будемо залякувати, а дамо кілька корисних порад, як навчитися не підсолоджувати свій раціон:

 **Обов'язково протримайся перші 3 дні! Далі буде набагато легше.**

 **Додай білок і корисні жири — вони допоможуть тримати рівень енергії.**

 **Не переходь на цукрозамінники. Завдання номер один — піти від солодкого смаку, від бажання їсти солодке.**

 **Придумай заміну. Якщо не виходить одразу перейти на нове харчування: спробуй йти поступово, маленькими кроками, замінюючи шоколадки й тортики на фрукти, сухофрукти, горіхи.**



ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Прибери з видних місць всі солодощі й цукор.



Незабаром ти відчувеш солодкість від жмені ягід, звичний солодкий чай тобі здасться дуже нудотним і несмачним. А твоя шкіра віддачить тобі рівним тоном і сяйвом.



МОТИВАТОР

Пообіцяй собі нагороду, якщо протримаєшся без цукру й солодкого 7 днів поспіль. Це може бути приємна, але не обов'язкова покупка. Так ти навчишся заохочувати себе не просто так, а за набуття корисної звички.



ЛАЙФХАК

Подумай, що тобі ще подобається, крім солодкого смаку. Тепла ванна з ароматною піною і сіллю? Черговий епізод улюбленого серіалу? Склади перелік власних маленьких радостей і заміною ними солодке.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ПЕРЕКУСИ:

РОБИМО ЇХ КОРИСНИМИ

Перехопити щось мимохідь — хіба це злочин? Для твого здоров'я — так, якщо робити це регулярно — так, якщо робити це регулярно і неправильно. Занадто часте споживання їжі здорової людини тільки шкодить. Насправді цілком достатньо 2 або 3 прийомів їжі, а перекушування зовсім не обов'язкові.



ПРИКЛАД ІДЕАЛЬНОГО ПЕРЕКУСУ, ЩОБ ВЗЯТИ З СОБОЮ

Наріж моркву і загорни морквяні брусочки з собою — вони доповнять сніданок грубою харчовою клітковиною і каротиноїдами.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Відмовся від перекусів на найближчі 24 години.

Як зменшити потяг до постійного бажання перекусити або зробити це з користю?



Не ігноруй повноцінний сніданок! Тоді у тебе не виникне потреби випити солодкого чаю. Не обмежуйся одним йогуртом. Сніданок повинен зарядити тебе енергією мінімум на пів дня!



Якщо все ж почуття голоду дуже сильне, то найкращим варіантом перекусу будуть горіхи, фрукти, коктейлі з протеїном і зеленню, сухофрукти.



ЛАЙФХАК

Постав на робоче місце пляшку з водою і роби невеликі ковтки щоразу, коли тобі захочеться перекусити. Таким чином ти не тільки переможеш звичку постійно перекушувати, але й будеш поповнювати водний баланс.

ПРОДУКТ У ТЕМУ

Nutrilite™
Appetite
Controller



КАВА:

ШУКАЄМО АЛЬТЕРНАТИВУ, ЩОБ ПІДБАДЬОРИТИСЯ

Чашечка кави вранці як будильник для нервової системи, потім кава to go` протягом дня — все це невід'ємні атрибути сучасного жителя мегаполісу. Різноманітність кавових напоїв і кількість кав'ярень це тільки підтверджують.

Під час програми каву бажано виключити: вона сприяє дегідратії організму. По суті, вживання кави — це ще одна звичка, від якої згодом буде легко відмовитися.

Важливе правило: кава може іноді з'являтися в твоєму меню, але її вживання не повинно бути звичкою!



Знайди свою альтернативу кави: чай з лимоном, гаряче какао з корицею без цукру, напій з цикорію, обліпиховий або гречаний чай, мате або матча.

ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Приготуй будь-який альтернативний кава-напій, який ще жодного разу не доводилося куштувати.



ЛАЙФХАК

Перший час можна розсмоктувати зерна кави, якщо хочеться відчутти кавовий смак.



Якщо твоя норма — 1 чашка на день, спробуй відмовитися від кави взагалі, хоча б на час проходження програми.



Якщо ти випиваєш 2-3 чашки — терміново скорочуй до 1, а після вживання — випивай склянку чистої води.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ



ВОДНИЙ БАЛАНС: ПРОСТО ДОДАЙ ВОДИ

Підтримка водного балансу — важлива частина не тільки програми Body Detox*, а й щоденної турботи про організм і красу шкіри.

Уяви, що крапля за краплею робить кожен ковток чистої води для твого організму:



підвищує швидкість метаболізму, завдяки чому навіть у стані спокою організм починає спалювати більше калорій



виробляє шлунковий сік, нормалізує травлення



розчиняє токсини та відходи життєдіяльності, виводить їх з організму



допомагає регулювати температуру тіла, уникаючи перегріву в спеку і переохолодження за низьких температур



насичує шкіру вологою, роблячи її більш пружною і гладенькою

Ок! А скільки ж пити?

30-40 мл на 1 кг маси тіла

Орієнтуйся на формулу 30-40 мл** на 1 кг маси тіла. Наприклад, з вагою 70 кг потрібно випивати не менше 2100-2800 мл води на добу. Для більш точного розрахунку рекомендуємо знайти в інтернеті індивідуальний онлайн-лічильник водного балансу, який враховує не тільки вагу, але й ріст, стать, а також інтенсивність денної активності.

*Боді Детокс. **За наявності захворювань сечовидільної системи потрібно проконсультуватися з лікарем.



Можеш іноді додавати у воду кілька крапель лимонного соку, щоб вона не здавалася такою «прісною».



ЛАЙФХАКИ

Рекомендуємо використовувати метод «пробного ковтка»: кожну годину пробуй зробити ковток, і якщо після нього спрага посилюється — пий; якщо бажання пити не з'явилося — пити не потрібно.

Переконайся, що вода, яку ти п'єш, відповідає харчовим стандартам, віддавай перевагу скляній тарі.



на
60%
люди
складається
з води

3 дні
можна прожити
без води

Чи потрібно враховувати випиті чай, каву або соки під час розрахунку водного балансу? А рідкі страви?

Ні, ми говоримо виключно про чисту воду! Кава має сечогінну дію: вона виводить рідину з організму. Чай містить таніни та ефірні олії. Соки — велика кількість цукру, супи — калорії. А для нашого тіла потрібна проста чиста вода, яка братиме участь в мільйонах клітинних реакцій.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Відмірай необхідну кількість чистої води на цілий день, постав цю ємність на видне місце.

ФАСТФУД:

«ШВИДКО» НЕ ОЗНАЧАЄ «КОРИСНО»

«Швидка їжа» — ще один винахід сучасної цивілізації, продиктований прискореним ритмом життя. Здається, дуже зручно, швидко й недорого. Плюс підсилювачі смаків, до яких швидко звикаєш і без яких інша їжа здається прісною.

Що робити, якщо шматок піци і картопля фрі все ще виглядають для тебе спокусливими?

Щоразу намагайся уявити відчуття важкості в животі, згадай стан переїдання.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Придумай або знайди 3 рецепти корисного «фастфуду».



ПРОДУКТ У ТЕМУ

Коктейль з Nutrilite™
Протеїновим порошком
на рослинній основі

Поки ти насолоджуєшся соусом барбекю і подвійним сиром, в організмі скаче рівень цукру в крові, клітини не отримують необхідну енергію, шлунок, печінка, підшлункова залоза та кишківник відчувають колосальні навантаження. Відчуття насичення приходить швидко, але так само швидко зникає, залишаючи важкість у шлунку.



ЛАЙФХАКИ

Бери з собою «свій корисний перекус» — горішки, фрукти, дієтичні фруктові чипси, йогурт.

Навчися харчуватися усвідомлено, а не на ходу: не відволікайся на телефон і розмови, відчуй смак кожного інгредієнта, їж повільно.

ХАРЧОВІ ВОЛОКНА:

НАЙКРАЩІ ДРУЗІ ТРАВЛЕННЯ

Знайоме тобі з дитинства «потрібно їсти більше рослинної їжі» має на увазі не тільки велику кількість у цій їжі вітамінів, але й корисних харчових волокон.

Навіщо вони потрібні?

Розчинні та нерозчинні харчові волокна діють на верхні й нижні відділи кишківника: розчинні волокна відновлюють слизову тонкого кишківника, а грубіші нерозчинні формують харчову грудку в його нижніх відділах, таким чином сприяючи поліпшенню моторики кишківника й травлення в цілому. Будь-який експерт в сфері здорового харчування підтвердить, що загальний стан нашого здоров'я безпосередньо залежить від правильної роботи кишківника.

Крім того, харчові волокна допомагають знизити апетит! Вони сповільнюють швидкість перетравлення їжі та регулюють відчуття насичення.



ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Склади перелік з 5 продуктів, багатих на клітковину, і включи їх у меню на найближчий тиждень.

Вживаючи продукти, багаті на харчові волокна, не забувай пити більше чистої води, щоб швидше очистити організм.

У яких продуктах їх знайти?



Включи в раціон більше овочів, особливо капусту, шпинат, артишоки.



Заміни звичайний хліб на цілозерновий, готуй пасту з твердих сортів пшениці.



Використовуй фрукти як перекус.



Не менше 1 разу на тиждень вживай бобові.



Додай фрукти в пластівці, сир, йогурти.

ПРОДУКТ У ТЕМУ

Nutriline™
Порошкова
клітковина



Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutriline. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutriline не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ЧИ ПОТРІБЕН МОЗКУ ЦУКОР:

ПІДБИРАЄМО ЗДОРОВІ ДЖЕРЕЛА ГЛЮКОЗИ І ЖИРІВ

Є таке твердження, що «мозку потрібен цукор»? Теж віриш у це?

Шоколад, солодкий чай, тістечка — ми часто шукаємо виправдання своїм слабкостям, списуючи їх на посилену розумову роботу. Адже наш мозок потребує енергії, і для його активної діяльності потрібна глюкоза.

Це правда. Дійсно, мозку потрібна глюкоза. Тільки отримати він її може не лише з солодкого, а з круп, овочів, фруктів. А ще мозкова тканина — це майже чистий жир, і мозку дуже потрібні хороші, якісні жири.



ПРОДУКТ У ТЕМУ

Полівітамінний
мультимінеральний
комплекс Nutrilite™
Double X™



Так що ж потрібно мозку?



Жирна риба, м'ясо, вершкове масло, арахісова паста, авокадо, сметана, сир, горіхи — всі ці продукти містять насичені та ненасичені жирні кислоти. Вони безпосередньо пов'язані з роботою нервової системи, зором, здатністю до запам'ятовування інформації.



Добрий якісний сон.



Вуглеводи у вигляді моркви, гарбуза, буряка, фруктів і ягід, цілозернових круп.

ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Прибери свої улюблені шкідливості і шукай нові рецепти зі здоровою заміною цукру на більш корисні сухофрукти, пастилу, несолодкі десерти з кокоса та фруктів, моркви, буряка або гарбуза.

ЗРИВИ ПІД ЧАС ПРОГРАМИ: ШУКАЄМО МОТИВАЦІЮ

Напевно, тебе навідують думки про невеликі, але такі приємні «порушення правил». З'їсти шматочок шоколадки, пропустити тренування, порушити режим сну заради чергового епізоду захоплюючого серіалу. Знаємо, це навіть не ти, а твій хитренький мозок робить все, щоб розслабитися.

Спокійно. Зрив — це нормально і трапляється абсолютно з кожним, хто стає на шлях зміни звичок. Але зриви можуть істотно зашкодити кінцевому результату, особливо якщо траплятимуться часто. А ось їх успішне подолання, навпаки, дасть зрозуміти мозку, що без шматочка торта нічого страшного не станеться, а після пробіжки самопочуття тільки покращиться. Повір, поступово він це запам'ятає.



**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Повернись до списку цілей на стор. 7 і перечитай їх ще раз.

**ПРОДУКТ
У ТЕМУ**
Nutrilite™
Вітамін В плюс



А ТЕПЕР ТРОХИ САМОАНАЛІЗУ

Подумай, проходження програми — вимушений захід або твій власний вибір? Якщо перше, то результату не буде. Тому всі нові правила поведінки й харчування ми вибираємо і приймаємо.

Уяви, що ця програма — квиток на потяг, який везе тебе до радісного, успішного і гармонійного життя. Ти хочеш скоріше приїхати до кінцевого пункту або будеш зупинятися на кожній станції, щоб «перепочити».

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ПІДТРИМКА NUTRILITE™

Ми виділили 3 групи продуктів Nutrilite™, кожна з яких має важливе значення на шляху до підтримки загального здоров'я організму та для програми нормалізації метаболізму.



ПРОДУКТИ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ



Здоровий метаболізм неможливий без злагодженої роботи шлунково-кишкового тракту і перистальтики кишківника. Якщо процес травлення відбувається неповноцінно, то поживні речовини всмоктуються не в повному обсязі. Це призводить до підвищення токсичного навантаження на печінку, лімфатичну систему і нирки. Підтримуючи роботу цих органів, ми відразу вирішуємо безліч питань, пов'язаних зі здоров'ям.



ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО МЕТАБОЛІЗМУ І КОНТРОЛЮ ВАГИ



Активні інгредієнти цих продуктів допоможуть підтримувати стабільний рівень цукру і контролювати масу тіла, а також сприятимуть регулюванню надходження вуглеводів. Наприклад, якщо вечірні напади голоду — твоя головна перешкода на шляху до стрункої фігури, дієтична добавка Appetite Controller допоможе тобі більш усвідомлено діяти щодо їжі.



ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗАГАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



Необхідні для поповнення мікроелементів, що відповідають за важливі процеси в організмі. Крім того, вітаміни є головними прискорювачами біохімічних реакцій в організмі, а брак цих коферментів «вимикає» біохімічні процеси.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

1 ПРОДУКТИ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ



**Nutrilite™
Порошкова
клітковина**
102736

- 1 Тонкий відділ кишківника особливо чутливий до розчинних харчових волокон. Вони обволікають стінки, сприяючи їх загоєнню, і також працюють як губка, вбираючи непотрібні речовини.
- 2 Інулін належить до розчинної клітковини. Додавання 1–2 пакетики-стіка на день буде доброю практикою для очищення організму.



**Nutrilite™
Розторопша
п'ямиста**
101831

- 1 Містить розторопшу, яка є прекрасним рослинним гепатопротектором і поліпшує відтік жовчі.
- 2 З нею добре «дружить» корінь кульбаби, бувши синергістом для лікувальної трави розторопші.



**Nutrilite™
Протеїновий
порошок
на рослинній
основі**
110415, 120497

- 1 Очищення та поліпшення процесів метаболізму неможливо без достатньої кількості білка: він створює термогенний ефект, тобто прискорює основний обмін.
- 2 Цей продукт містить 9 незамінних амінокислот рослинного походження, які йдуть на побудову і ріст м'язових волокон, вироблення гормонів щитоподібної залози, відповідають за відмінний настрій, енергію та імунітет, а також використовуються клітинами для синтезу еластину й колагену.



Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО МЕТАБОЛІЗМУ І КОНТРОЛЮ ВАГИ



**Nutrilite™
Appetite
Controller**
119792

- 1 Містить речовину, яка діє як контролер апетиту, має до того ж властивості адсорбента та пребіотика. Глюкоманан — складний вуглевод, клітковина, яка не засвоюється організмом, але чудово живить мікрофлору кишківника, тобто є пребіотиком. Розбухаючи майже в 200 разів, він заповнює простір шлунку, створюючи первинну ситість і перешкоджаючи переїданню.
- 2 Як «банкетна таблетка» не дозволить переїсти за святковим столом і, як губка, вбирає токсини.



**Nutrilite™
КЛК 500**
100280

- 1 Кон'югована лінолева кислота стимулює роботу особливих ферментів, унаслідок чого жир починає використовуватися організмом як додатковий ресурс, джерело енергії, а не як предмет накопичення.
- 2 У поєднанні зі збалансованим раціоном і фізичними вправами сприяє поліпшенню фігури та підтриманню нормального рівня холестерину в крові.



**Nutrilite™
Карб блокер**
100193

- 1 Ця комплексна дієтична добавка — добрий помічник у справі подолання цукрової залежності та плавного переходу до здорового харчування.
- 2 Активні речовини компенсують недосконалість раціону, блокуючи надлишок вуглеводів та оберігаючи від зайвих кілограмів.
- 3 Активні речовини підтримують оптимальний метаболізм, сприяючи більш стабільному рівню цукру в крові.
- 4 Активні компоненти допомагають блокувати до 500 ккал за один прийом їжі!

*На основі проведених у лабораторних умовах дослідів з вимірювання засвоєння калорій з крохмалю та цукру.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗАГАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Nutriline™ Double X™
121576



1 Високий рівень енергії і здоровий метаболізм неможливі без хорошої нутритивної підтримки: вітаміни є каталізаторами багатьох хімічних реакцій і без них усі процеси будуть сповільнюватися в сотні разів. Double X™ — це повний набір усіх необхідних вітамінів, мінералів і фітонутрієнтів. Це «оптимальний» заряд для твоєї клітин. Розумний комплекс, у якому всі вітаміни розподілені за принципом синергії і повністю виключені антагонізми між мінералами та вітамінами.



**Nutriline™ Комплекс
Омега-3**
4298

1 Наш організм виробляє спеціальні речовини — протизапальні цитокіни. Цитокіни, які правильно функціонують, забезпечують безперебійну та ефективну роботу імунної системи. І джерелом цих сигнальних молекул є поліненасичені жирні кислоти класу омега-3.

2 Важлива також не тільки загальна кількість омега-3, але й кількість ЕПК (ейкозапентаєнової кислоти) і ДГК (докозагексаєнової кислоти). 1 капсула Комплексу Омега-3 від Nutriline містить 180 мг ЕПК і 120 мг ДГК, а також 1 г корисних жирів.



Nutriline™ Вітамін В плюс
110178

1 Вітамін В плюс містить широкий спектр вітамінів групи В: В₆, В₅, В₂, В₁, В₁₂. Потреба в цій групі вітамінів настільки велика, що ми часто відчуваємо їх дефіцит. А у разі зловживання кавою, алкоголем, частих прийомів антибіотиків і сечогінних препаратів потреба в них зростає. До того ж вони легко руйнуються під час термічної обробки продуктів харчування.

2 Комплекс допомагає підтримувати оптимальний енергетичний метаболізм протягом 8 годин.



Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutriline. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutriline не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ:

ПІДНІМЕМО ГАНТЕЛИ В ІМ'Я СВІТЛОЇ МЕТИ

ПРОДУКТ У ТЕМУ
Nutrilite™ КПК 500



Чи знаєш ти, що заняття спортом і загалом будь-яке фізичне навантаження, — це не лише підтягнуте тіло і рельєфні м'язи? Маємо для тебе добрі новини: займаючись спортом, ти одночасно налаштуєш правильну роботу метаболізму; покращуєш настрій і самопочуття; робиш своє тіло здоровим. Пам'ятай, що фізичні навантаження — важлива частина програми Body Detox*.

★ ЛАЙФХАК

Якщо на наступний день після занять спортом у тебе болять м'язи — пий вітамін С або мультивітамінний комплекс, які допоможуть зміцнити м'язову стінку і запобігти розривам м'язових волокон.

*Боді Детокс.

КОЛИ ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ?

Відповідь криється в кортизолі — так званому гормоні стресу, який сприяє розщепленню м'язів. Якщо рівень кортизолу підвищений, то вечірні тренування, особливо інтенсивні, посилюватимуть процес — рівень кортизолу буде зростати. Якщо після вечірнього тренування виникають проблеми із засинанням або наступного дня відчувається втома, то тренування краще перенести на першу половину дня.



І пам'ятай, що ніколи не пізно почати займатися! Навіть у 80-річному віці є можливість значно збільшити м'язову масу за умови дотримання регулярності тренувань.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Збільш кількість підходів під час тренування.



ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБУДУВАТИ НАВАНТАЖЕННЯ?

1 ЕТАП



1
аеробне
тренування

+



3
силові
тренування

Не забувай про вуглеводне вікно — це проміжок часу тривалістю від 40 хвилин до 1 години після тренування. У цей час підвищується чутливість до інсуліну, клітини очоче приймають будь-яке паливо. Якщо в цей час прийняти протеїн, то м'язи швидше наростять об'єм.

2 ЕТАП



1
аеробне
тренування

+



1 або 2
силові
тренування

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ХАРЧУВАННЯ І ТРЕНУВАННЯ:

ЗНАХОДИМО ІДЕАЛЬНИЙ
БАЛАНС

Отримати максимум користі від тренувань і корисної їжі вийде тільки за умови їх правильного балансу. А баланс, у свою чергу, будемо налаштовувати в залежності від твоїх цілей і вподобань.

ПРОДУКТ У ТЕМУ

Nutrilite™
Протеїновий
порошок на
рослинній
основі





**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Склади план тренувань і прийомів їжі, розпиши їх не тільки по днях, а й за часом.



ЦІЛЬ І ВПОДОБАННЯ	ТРЕНУВАННЯ	ПРИЙОМ ЇЖІ
<p>Я хочу схуднути і люблю тренуватися ввечері</p> 	<p>Тренуйся не пізніше 7-8 вечора. Чим інтенсивніше тренування, тим раніше воно повинно стояти в графіку.</p> <p>Більший акцент на кардіотренування.</p>	<p>Вечеряй о 5-6 вечора, а після тренування пий тільки воду або несолодкий чай. У разі сильного голоду можеш з'їсти варене яйце, випити несолодкий протеїновий коктейль і з'їсти трохи овочів.</p>
<p>Я хочу схуднути і люблю тренуватися вранці</p> 	<p>Ранкове тренування можеш зробити більш інтенсивним, при цьому пам'ятай, що часто після ранкового тренування може бути підвищений апетит.</p> <p>Більший акцент на кардіотренування.</p>	<p>Стеж за достатньою кількістю білка й клітковини, які допоможуть створити первинну і вторинну ситість.</p>
<p>Я хочу збільшити м'язову масу</p> 	<p>Тренуйся через 2 години після основного прийому їжі.</p> <p>Більший акцент на силові тренування.</p>	<p>Після тренування з'їж трохи білка — він буде засвоєний максимально. Це можуть бути страви з птиці, сир, бобові, протеїновий коктейль.</p>

СОН:

ЯК ПРОВЕСТИ ТРЕТИНУ ЖИТТЯ З КОРИСТЮ

Третину життя ми проводимо уві сні. Прикро, чи не так? З цієї причини багато хто ігнорує сон, вважаючи, що якщо натренувати організм, то він зможе відновлюватися за 4-5 годин. На жаль, це правило не працює.

Нехтування фізіологією сну загрожує появою зайвої ваги, уповільненням метаболізму, підвищенням артеріального тиску, погіршенням когнітивних здібностей і падінням імунітету.

Якість сну теж має значення. Важливі затінення приміщення, тиша, свіже повітря, оптимальна температура.



18–19°C
ідеальна температура для сну

Штори блекаут, що не пропускають світло, оптимальні для спальні. Але, щойно прокинешся, одразу розчини їх, це дуже важливо.

ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Налаштуй у смартфоні трекер сну: він нагадає, коли потрібно лягати спати, і допоможе відстежувати час сну.

7-8

ГОДИН

оптимальна норма сну

★ ЛАЙФХАК

Дуже важливо лягти до 23 години. Це пов'язано з гормоном мелатоніном, який до 12 годин запускає цілий каскад гормональних реакцій. Якщо пропустити цей період і лягти пізніше, то ми пропускаємо дію цього гормону. Але коли ми добре і солодко спимо, то вранці виглядаємо відпочилими і свіжими, а наша шкіра сяє.





ЛАЙФХАКИ ЩОДО ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ СНУ



Пиши перед сном

Перш ніж вирушити до ліжка, запиши у блокнот усі думки, які тебе турбують, — таким чином ти «переведеш» своє занепокоєння на папір.



Рухайся

Протягом дня намагайся більше гуляти, роби зарядку.



Мінімізуй шкідливі звички

Скороти вживання алкоголю, нікотину й кофеїну, особливо в другій половині дня.



Розслабляйся

Знайди способи управління стресом — опануй техніки релаксації, такі як розслаблююча музика, керована уява, йога або медитація.



Не перевантажуйся

Уникай важкої їжі за кілька годин до сну та інтенсивних фізичних навантажень.



Відволічися

Якщо ти не можеш заснути протягом 30 хвилин, краще встати, вийти в іншу кімнату і придумати якусь спокійне заняття, поки не виникне бажання спати.



Створи ритуали

Створи ритуал відходу до сну (прийми теплу ванну, придумай заспокійливі заняття ввечері); не дивися ТБ і не працюй в ліжку.



Створи затишок

Переконайся, що приміщення для сну досить темне, тихо і з комфортною для тебе температурою.



Дотримуйся режиму сну

Намагайся прокидатися в один і той же час (навіть у вихідні) та лягати приблизно за 8 годин до передбачуваного підйому.

ЗАСТУДА:

ЯК СКОРЕГУВАТИ ПРОГРАМУ ПІД ЧАС НЕЗДУЖАННЯ

Що робити, якщо під час проходження програми Body Detox* ти відчуваєш нездужання або ознаки застуди? Кидати або продовжувати?

Не варто відмовлятися повністю від програми. Вона заснована на базових принципах здорового харчування. Відмова від простих вуглеводів, фастфуда, консервованих продуктів, страв швидкого приготування принесе тільки користь. Ти можеш не дотримуватися повністю рекомендованого меню. Можливо, у тебе з'явиться потреба в бульйонах, морсах, легких стравах на парі. Варто прислухатися до свого організму та трохи скорегувати свій раціон.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗРАЗ**

Приготуй і випий вітамінний чай з шипшиною і лимоном.



Також важливо зберегти оптимальне травлення. Близько 70 % імунітету знаходиться у кишківнику, тому дуже важливо створити оптимальні умови для його роботи під час застуди.



Зберігай водний баланс. Крім чистої води, пий несолодкі морси, ягідну воду, киселі з меленого насіння льону або чаю, обліпиховий чай, настій шипшини, овочеві бульйони.



Фізичні навантаження можна скоротити або скасувати на час. Все залежить від твого самопочуття.



ПРОДУКТИ В ТЕМУ

Nutrilite™ Вітамін D,
Nutrilite™ Часник
Nutrilite™ Вітамін С плюс



Рецепти корисних коктейлів дивись на сторінці 56

Імунні клітини — це перш за все білкові структури. У разі нестачі протеїну імунітет буде страждати. Якщо під час застуди знижений апетит і тобі не хочеться їсти м'ясо, птицю або рибу, випий протеїновий коктейль. Зроби його максимально корисним і смачним, додавши жменю зелені, половинку банана, ягоди і пребіотик у вигляді інуліну або глюкоманану.



ЛАЙФХАК

Як зрозуміти, чи потрібно йти на тренування, якщо я погано себе почуваю?

Якщо симптоми вище шиї: болить голова або в ній відчувається тяжкість, але немає температури, нормальний артеріальний тиск, то тренування не варто пропускати, достатньо знизити інтенсивність і тривалість.

Якщо симптоми нижче шиї, наприклад, болі в животі, то краще почекати з фізичною активністю.

© протилюкання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ДЕТОКС ДЛЯ ШКІРИ:

ПОЧИНАЄМО З ЧИСТОГО ОБЛИЧЧЯ

Детокс потрібен і всьому організму, і шкірі окремо. Але що це таке — детокс для шкіри?

ВІДМОВА ВІД МАКІЯЖУ

Повна відмова від макіяжу хоча б на добу — це як розвантажувальний день для тіла: шкіра відпочине і наповниться енергією, набуде сяйва і свіжого вигляду. Тільки не забудь нанести денний крем з SPF-фактором, наприклад essentials by ARTISTRY™ Мультизахисний лосьйон для обличчя із сонцезахисним фільтром SPF 30.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Відмовся від декоративної косметики на цілий день.

ГЛИБОКЕ ОЧИЩЕННЯ

Очищення шкіри необхідне для активації її оновлення. Наша шкіра оновлюється в середньому за 27-28 діб. З віком цей термін збільшується до 45-72 діб.

ЩО ТИ БАЧИШ У ДЗЕРКАЛІ ПРИ ПОРУШЕННІ ВІДНОВЛЕННЯ ШКІРИ:

- лущення
- забиті пори і чорні цятки
- тьмяну шкіру, якій бракує сяйва

Це все ознаки того, що на поверхні шкіри накопичилося багато відмерлих клітин і вони не можуть розлучитися з тобою. А поки вони не підуть, на поверхню не можуть вийти живі й здорові клітини.

**1–2 рази
на тиждень**

варто проводити глибоке очищення шкіри



ПРОДУКТ У ТЕМУ

Artistry Signature Select™ Відлущувальна маска для шкіри обличчя з освіжальним ароматом citrusових і червоних ягід. Завдяки відлущуванню відмерлих зроговілих клітин вона надає шкірі сяйво і розгладжує дрібні зморшки.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ І ТРЕНУВАННЯ:

НЕ ПЕРЕВАНТАЖУЄМО ПОРИ

Спорт допомагає не тільки тримати себе в формі, але і сприяє збереженню молодості шкіри. Однак лише в тому випадку, якщо ти знаєш, як доглядати за шкірою до і після тренування правильно.

Перш за все потрібно пам'ятати, що під час занять спортом посилюється робота сальних і потових залоз. Тому в жодному разі не займайся з макіяжем, це не дасть шкірі можливості дихати і виводити токсини разом з потом.

ПЕРЕД ПРОГРАМОЮ

Достатньо вмити обличчя з очищувальним мусом, протерти тоніком і нанести легкий денний крем. Якщо тренування проходить на вулиці, то після очищення на шкіру обов'язково потрібно нанести сонцезахисний крем з SPF не нижче 30.

ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ

Намагайся не торкатися обличчя руками: бактерії з тренажерів і килимка перекочують на шкіру і спровокують подразнення.

ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

Бажано прийняти душ або хоча б умити обличчя очищувальним засобом, протерти тоніком і нанести улюблений зволожувальний крем. Не пропускай шию і декольте, оскільки шкірний жир з обличчя стікає саме туди.

ВИКОРИСТОВУЙ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

1 ЕТАП



**Artistry Signature Select™
Очищувальний гель для душу**
м'яко очистить шкіру від забруднень: поту, бруду та мікропилу.

2 ЕТАП



**Artistry Signature Select™
Відлущувальний скраб для тіла**
покращить лімфоток та обмінні процеси в організмі.

3 ЕТАП



**Artistry Signature Select™
Лосьйон для тіла з ефектом підтягнення шкіри**
ідеально підійде для застосування після скрабування.

4 ЕТАП



**Artistry Signature Select™
Зволожувальний гель для тіла**
розгладить шкіру і додасть їй сяючого зовнішнього вигляду.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

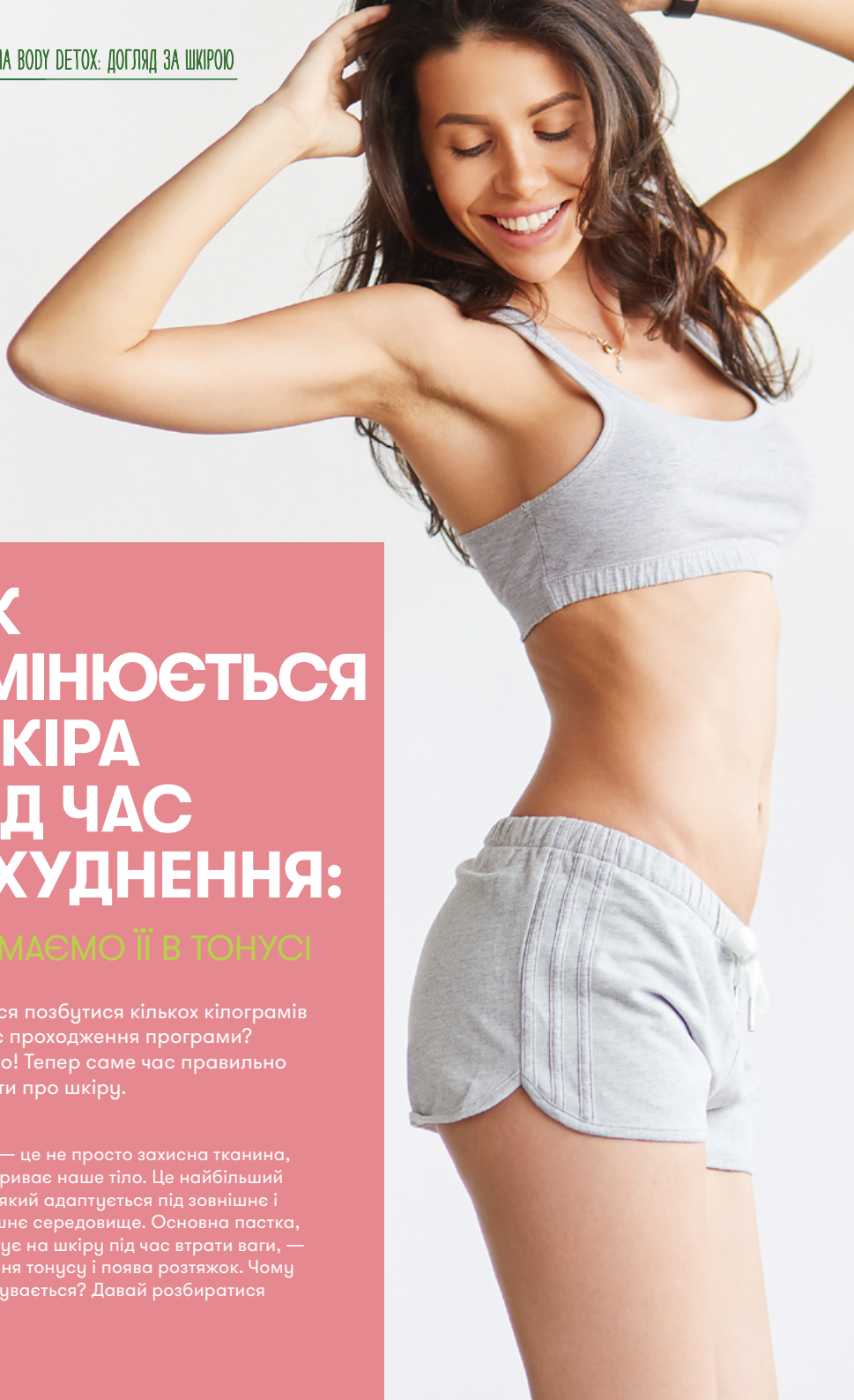
ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ЯК ЗМІНЮЄТЬСЯ ШКІРА ПІД ЧАС СХУДНЕННЯ:

ТРИМАЄМО ЇЇ В ТОНУСІ

Вдалося позбутися кількох кілограмів під час проходження програми? Вітаємо! Тепер саме час правильно подбати про шкіру.

Шкіра — це не просто захисна тканина, що покриває наше тіло. Це найбільший орган, який адаптується під зовнішні і внутрішні середовища. Основна пастка, яка чатує на шкіру під час втрати ваги, — зниження тонусу і поява розтяжок. Чому це відбувається? Давай розбиратися разом.



Під шкірою знаходяться два шари: спочатку йде жировий, а під ним знаходиться м'язовий. Обидва ці шари підтримують шкіру і зберігають її відносно пружною. Коли ми починаємо набирати зайву вагу, шкірі доводиться розтягуватися, щоб пристосуватися до нових умов — до збільшення площі жирової тканини. Якщо процес протікає дуже стрімко, можуть з'явитися розтяжки. Коли ми починаємо різко худнути, «жирова» площа зменшується, а ось поверхня шкіри залишається незмінною, в результаті чого і з'являються складки шкіри.

ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ КРАСИ ТА ТОНУСУ ШКІРИ ДОТРИМУЙСЯ НАСТУПНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ



Худни поступово



Правильно харчуйся і приймай вітаміни



Дотримуйся питного режиму



Займайся спортом



Не забувай про контрастний душ і масаж



Підживлюй шкіру

ПРОДУКТ У ТЕМУ

Nutriline™
Біотин С плюс



ЗРОБИ ПРЯМО ЗАРАЗ

Знайди в мережі і протестуй одну з технік самомасажу для тіла.



ВІДМІННИЙ ВАРІАНТ ДОМАШНЬОГО ДОГЛЯДУ



Зроби масаж з використанням Artistry Signature Select™ Відлущувального скраба для тіла.



Для підвищення пружності шкіри нанеси Artistry Signature Select™ Лосьйон для тіла з ефектом підтягнення шкіри на проблемні ділянки.



Після ванни або душу нанеси живильний крем. Наприклад, Artistry Signature Select™ Крем для тіла з освітлювальним ефектом для тіла, що надає сяйво.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutriline. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutriline не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ



**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Нанеси маску для обличчя, змий. Потім використовуй зволожувальний крем — нанеси його вздовж масажних ліній.



Нічний догляд за шкірою найкраще провести за 2 години до сну.



Денний догляд найкраще провести за 1 годину до виходу.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ



Профілактика замість корекції

Щоденне використання сонцезахисного крему з SPF 15 або вище — ключ до здорової і молоді шкіри.



Не перестарайся з очищенням обличчя

Достатньо вмиватися вранці та ввечері.



Масаж обличчя

Нанось крем, маску та інші засоби для обличчя вздовж масажних ліній.



Зволоження шкіри

Зволоження шкіри дуже важливе для будь-якого типу. Якщо не знаєш, який крем вибрати, — бери зволожувальний!



Мультимаскінг

Маски можна використовувати не тільки окремо, але й комбінувати на різних ділянках обличчя.



Доглядай за шкірою постійно

Тут не може бути вихідних і канікул.



Стеж за своїм харчуванням

Для того щоб шкіра була здоровою і пружною, намагайся їсти менше солодкого, виробів з борошна й жирного.



Висипайся

Найлегший спосіб виглядати добре — це виспатися.



Посміхайся частіше!

Посмішка робить обличчя прекрасним без косметики.

НАЛАШТУВАННЯ НА КРАЩЕ:



ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ НАЗАВЖДИ

Програма наближається до завершення, і ми з тобою встигли розглянути основні корисні звички, які потрібно зробити частиною свого повсякденного життя, і звички шкідливі, від яких потрібно позбутися.



ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ НАДАЛІ? ЗВЕРНЕМОСЯ ДО ПОРАД ПСИХОЛОГА

Щоб здоровий спосіб життя став невід'ємною частиною майбутнього, заведи сьогодні щоденник спостережень. Записуй усі зміни в тому, що тебе оточує. Протягом програми ми більше зосереджені на собі і своїх відчуттях. Тепер потрібно звернути увагу на те, як твої зміни вплинули на оточуючих.

Але для початку напиши в щоденнику спостережень, як ти бачиш майбутні зміни в своєму житті в наступних категоріях:

Яких я чекаю змін на **побутовому** рівні?
Напиши все, що хочеться змінити.

Яких я чекаю змін на **соціальному** рівні?
Напиши все, що хочеться змінити.

Яких я чекаю змін на **професійному** рівні?
Напиши все, що хочеться змінити.

Яких я чекаю змін на **особистісному** рівні?
Напиши все, що хочеться змінити.

Цей щоденник можна завести ще під час проходження програми і продовжувати вести після її завершення. Звичайно, програма Body Detox* не може вирішити всі поставлені завдання, але абсолютно точно може стати міцним фундаментом для побудови гармонійного життя.

**ЗРОБИ
ПРЯМО
ЗАРАЗ**

Заведи щоденник і напиши свої цілі на майбутнє.



ДАВАЙ ДЛЯ ПОЧАТКУ ПІДБ'ЄМО ПІДСУМКИ І ПРОАНАЛІЗУЄМО ТВІЙ ТРЕКЕР ЗВИЧОК. КОЖНА ЗАПОВНЕНА КЛІТИНКА — 1 БАЛ.

294–196

Вітаємо! Це дуже хороший результат. Підозрюємо, що і до проходження програми більшість звичок вже були частиною твого способу життя або ти відмінно справляєшся: дотримуєшся порад та уважно дивишся відеоуроки.

196–98

Це, як ти розумієш, середній результат. Але, погодься, це краще, ніж нічого. Радимо тобі ще раз уважно подивитися на таблицю і відмітити ті звички, навпроти яких залишилося більше порожніх клітинок. Знайди про них тексти в цій брошурі, перечитай ще раз і спробуй поліпшити результати протягом наступних 3-х тижнів.

98–0

Щось пішло не так. Швидше за все, справа в мотивації. Радимо тобі ще раз уважно прочитати про зриви і про те, як правильно ставити цілі і налаштовувати себе. Не переймайся — завжди краще спробувати, ніж нічого не робити. Візьми паузу на 1-2 дні і спробуй пройти програму знову — повір у себе!

ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ДОТРИМУЙСЯ ЦИХ ПРОСТИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ:



Складай збалансований раціон харчування на день (докладніше на наступній сторінці)



Не забувай про прийом вітамінів і мінералів



Замінюй 3 рази на тиждень вечерю детокс-коктейлями



Випивай не менше 2 літрів чистої води на день



Вечеряй в один і той самий час щонайменше за 3 години до сну



Щодня доглядай за шкірою



Продовжуй вести активний спосіб життя і досягати цілей

КОЛИ НЕОБХІДНО ПОВТОРИТИ ПРОГРАМУ?

- після свят, відпустки або канікул, коли ти дозволяєш собі зайве;
- коли твій імунітет ослаблений;
- у кінці зими / на початку весни, коли ти відчуваєш втому.

БАЗОВЕ ТРІО ПРОДУКТІВ:

ПІДТРИМКА ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ПРОГРАМИ

Якщо ти хочеш закріпити результати першого етапу програми Body Detox[®], заручися надійною підтримкою, зробивши своє харчування збалансованим. Набори «Базове Тріо» від Nutrilite™ — це вивірена добірка необхідних есенціальних речовин для міцного здоров'я, молодості та чудового самопочуття. Набори складені таким чином, щоб компенсувати брак цих речовин, які ми часто недоотримуємо через фактори сучасного способу життя.



- Nutrilite™ Протеїновий порошок на рослинній основі** поповнить необхідну кількість білка без зайвих калорій.
- Nutrilite™ Double X™** — найповніше поєднання всіх необхідних вітамінів, мінералів і фітонутрієнтів в одному продукті для безкомпромісної підтримки вашого здоров'я!
- Nutrilite™ Дейлі** містить базовий комплекс незамінних вітамінів і мінералів, доповнений рослинними екстрактами Nutrilite™, що підсилюють його дію.
- Nutrilite™ Комплекс Омега-3** підтримує роботу нервової системи й мозку, вирівнює баланс «правильного» і «шкідливого» холестерину.



Правильний сніданок (правило тарілки)
 ½ — овочі та коренеплоди + фрукти та ягоди,
 ¼ — складновуглеводний гарнір,
 ¼ — білкова їжа



Правильний обід (правило тарілки)



Nutrilite™ Протеїновий порошок на рослинній основі



Правильна вечеря (правило тарілки)
 ½ — білкова їжа,
 ½ — овочі

КОРИСНІ ПЕРЕКУСИ. BODY DETOX[®] РЕКОМЕНДУЄ:



ПЕРЕКУС 2



ХАРЧУВАННЯ ТА ШКІРА:

ЩО ЇСТИ, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ МОЛОДІСТЬ

Для краси шкіри дуже важливе збалансоване харчування з низьким вмістом цукру і жиру, насичене складними вуглеводами, фруктами й овочами.

У раціоні має бути багато білка і клітковини. Особливу користь шкірі принесуть ненасичені жирні кислоти, вітаміни і мікроелементи.

БІЛКИ ВІДІГРАЮТЬ ВАЖЛИВУ РОЛЬ В ОНОВЛЕННІ КЛІТИН

Достатньо 10-20 % білків щодня в раціоні, і ти отримаєш оптимальний вміст колагену й еластину.

ЖИРИ НІКОЛИ НЕ МОЖНА ЗОВСІМ ВИКЛЮЧАТИ З РАЦІОНУ

Нестача жирів у харчуванні призводить до сухості шкіри. Два основні «вітаміни краси» — А і Е — можуть засвоюватися лише за допомогою жирів.

ПРОДУКТ У ТЕМУ

Nutriline™
Комплекс Омега-3



СПИСОК ПРОДУКТІВ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ШКІРИ:



Фрукти, ягоди, овочі, зелень, багата на клітковину, вітаміни В і С. Помаранчеві та червоні плоди допоможуть запобігти браку бета-каротину і вітаміну А. Авокадо і банани — меланіну. Хурма, зелені яблука і гранати — гемоглобіну.



Горіхи — джерело омега-3, меланіну, вітамінів Н і Е.



Цілозернові крупи, макарони з твердих сортів пшениці, бурий нешліфований рис, чорний хліб, хліб з висівками — головні джерела клітковини та вітаміну В.



Риба і морепродукти забезпечать організм білком, меланіном, цинком, вітаміном В і кислотами омега-3.



Нежирне м'ясо, яловича і свиняча печінка також багаті на білок, а ще на залізо та вітамін А.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutriline. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutriline не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

ПРАВИЛЬНА ВЕЧЕРЯ

Вечеря — важлива частина раціону. Однак переїдання за вечерею порушує порядок в організмі: після цього тобі не хочеться їсти вранці, потім ти бідно обідаєш удень, а ввечері знову щільно вечеряєш... Це замкнуте коло, що призводить до незбалансованого харчування і проблем зі здоров'ям.



Намагайся не їсти на вечерю велику кількість вуглеводів.



Правильна вечеря — це поєднання легкої білкової страви з овочевим гарніром.



Не відмовляйся від вечері — це може привести до сповільнення обмінних процесів і порушення травлення.



Намагайся вечеряти в один і той самий час.



Вибір часу вечері у кожного індивідуальний: він залежить від робочого графіка і способу життя, але важливо вечеряти за 3 години до сну.



Увечері наші обмінні процеси сповільнюються, споживані вуглеводи не витрачаються на енергетичні потреби, і гормон інсулін, який виробляється при вживанні вуглеводної їжі, перетворює надлишки в жир.

Щільна, калорійна вечеря може призвести до розладу сну, можливого виникнення цукрового діабету, гіпертонічної хвороби й атеросклерозу.

Підтримай свій організм у порядку — заміни вечерю 3 РАЗИ на тиждень ДЕТОКС-КОКТЕЙЛЕМ! Це ідеальне поєднання білка й овочевої або фруктової складової. Він не тільки корисний, але і легко готується!

БІЛОК — ОСНОВА МЕТАБОЛІЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

NUTRILITE™
ПРОТЕЇНОВИЙ ПОРОШОК
НА РОСЛИННІЙ ОСНОВІ



СКЛАД	
Ізолят соєвого білка	83%
Білок пшениці	10% (глютен 9% від вмісту білка пшениці)
Білок гороху	7%
Допоміжні речовини — емульгатор соєвий лецитин, антизлежувальний агент діоксид кремнію.	

8 грамів протеїну містить одна порція порошку вагою 10 г

9 незамінних амінокислот для осіб, які мають цукровий діабет, вегетаріанців і веганів без штучних добавок, барвників і ароматизаторів не змінює смак страв

РЕКОМЕНДОВАНІ ДОБОВІ НОРМИ АМІНОКИСЛОТ ЗГІДНО ВООЗ

РЕКОМЕНДОВАНІ ВООЗ ДОБОВІ НОРМИ СПОЖИВАННЯ А/К	МГ / 1 КГ ТІЛА НА ДЕНЬ	МГ / 1 КГ ТІЛА ПРОТЕЇНУ	МГ / 1 Г ПРОТЕЇНУ ВІД NUTRILITE™
НЕЗАМІННІ АМІНОКИСЛОТИ			
Гістидин	10	15	21
Ізолейцин	20	30	39
Лейцин	39	59	66
Лізин	30	45	51
Метіонін + цистин	15	22	22
Фенілаланін + тирозин	25	30	75
Треонін	15	23	31
Триптофан	4	6	12
Валін	26	39	40
Метіонін	10	16	
Цистеїн	4	16	
ЗАМІННІ АМІНОКИСЛОТИ			
Аспарагінова кислота			89
Серин			42
Глутамінова кислота			170
Гліцин			33
Аланін			34
Аргінін			60
Пролін			50



РЕЦЕПТИ СТРАВ BODY DETOX*:

ГОТУЄМО З КОРИСТЮ ДЛЯ ТІЛА

Ці смачні та корисні страви відповідають усім вимогам збалансованого харчування, передбаченим програмою.



ТОРТИЛЬЯ З ГРИБАМИ

КБЖВ: 229/4,1/2,3/9



Можна додати білок у вигляді відвареної сочевиці, бобів, прощеного маша або сиру тофу.

ІНГРЕДІЄНТИ

Коржик тортілья..... 2 шт.
Помідор..... 1 шт.
Гриби печериці (великі) 2 шт.
Цибуля ріпчаста..... 1 шт.
Кукурудза консервована 1 ст. л.
Перець болгарський..... 1 шт.
Часник, спеції, зелень за смаком
Олія рослинна для смаження

Для соусу:

Кокосові вершки..... 2 ст. л.
Томатна паста 2 ст. л.
Соевий соус..... 1 ст. л.
Сіль, перець, коріандр за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Обсмаж дрібно нарізані гриби з цибулею на олії до рум'яного кольору, додай овочі та соевий соус.
2. Для соусу змішай усі інгредієнти і змасти тортілью, зверху виклади тушковані овочі.
3. Згорни корж трубочкою, розріж поперек і підігрій на сковороді по 2 хвилини з обох сторін.

ВАФЛІ З БРОКОЛІ З ГОРИХОВИМ ЙОГУРТОМ І ЯГОДАМИ



КБЖВ 178/2,3/1,8/9,4

ІНГРЕДІЄНТИ

Броколі	200 г
Борошно	150 г
Вода або рослинне молоко.....	100 мл
Крохмаль	1 ст. л.
Оливкова олія	20 г
Сіль, гашена сода, спеції	за смаком
Петрушка	1 пучок
Лимонний сік	1 ч. л.

Для йогурту

Кеш'ю	1 склянка
Яблучний оцет	1 ст. л.
Лимонний сік	2 ст. л.
Вода	¼ склянки
Ягоди (за смаком)	20 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Бланшуй броколі, відкинь на друшляк.
2. Поклади броколі в блендер, добав у воду (або молоко) і рослинну олію. Збий.
3. Приготуй сухі інгредієнти: просій борошно, добав до нього крохмаль, сіль, соду. Перемішай.
4. Влий суміш з броколі в сухі інгредієнти. Перемішай до однорідної маси.
5. Готове тісто виклади в розігріту вафельницю. Випікай до готовності.
6. Приготуй йогурт: кеш'ю замочи на 6-8 годин, потім злий воду.
7. Усі інгредієнти для йогурту збий блендером, регулюючи густоту водою.
8. Подавай вафлі з йогуртом, прикрась ягодами.



Хрестоцвіті містять сульфорофан — антиоксидант, який змінює стінки судин і сприятливо діє на мікрофлору кишківника.

*Боді Детокс.

** Калорії/Білки/Жири/Вуглеводи в кожному рецепті розраховані на 100 грамів.

Це дуже збалансований сніданок! Яйця містять фосфоліпіди, які зміцнюють клітинну стінку, а шпинат багатий на вітаміні В9, фолієву кислоту і клітковину.



ЗЕЛЕНІ ПАНКЕЙКИ З ЯЙЦЕМ ПАШОТ



КБЖВ 115/6/6,7/12,9

ІНГРЕДІЄНТИ

Яйця.....	4 шт.
Молоко мигдалеве	200 мл
Шпинат свіжий.....	40 г
Борошно цілозернове	120 г
Розпушувач	5 г
Сироп топінамбура або стевія, сіль	за смаком
Кокосова олія для смаження	

ПРИГОТУВАННЯ

1. Просій борошно, добав розпушувач, сіль.
2. Поклади в блендер шпинат, добав 1 яйце, молоко, підсолджувач і добре збий. Перемішай з сухими інгредієнтами.
3. Випікай у млинниці або на млинцевій сковороді, змастивши її олією.
4. З решти яєць приготуй яйця пашот і виклади на шпинатові панкейки.

Це традиційна страва жителів карибського острова Мартиніка. Наскільки вона буде «шаленою», вирішувати тобі: все залежить від кількості перцю чилі. Подавай його до картопляного або пюре з цвітної капусти.



ФЕРОС «ШАЛЕНЕ АВОКАДО»



КБЖВ 157/5,7/12,8/4

ІНГРЕДІЕНТИ

Філе тріски 400 г
Рибний або овочевий бульйон 3 склянки
Зелена цибуля 2 пагони
Часник 2 зубчики
Маленький червоний перчик чилі 3 г
Лайм 2 шт.
Стигле авокадо 2 шт.
Оливкова олія 2 ст. л.
Сіль морська і перець за смаком
Рублена петрушка 1 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Припусти філе тріски в овочевому або рибному бульйоні 10-12 хвилин: готова риба повинна легко розділятися на пластівці.
2. Подрібни зелену цибулю і часник, перчик чилі. Вичави сік лайма.
3. М'якоть авокадо розімни в пюре. Влий сік лайма та оливкову олію, додай перець і зелену цибулю. Посоли, поперчи, перемішай.
4. Додай в приготоване пюре пластівці риби, акуратно перемішай і подавай, посипавши рубаною петрушкою.

ПЕРЛОТО ЗІ ШПИНАТОМ І КАЛЬМАРАМИ



КБЖВ 65/1,4/3/5,8

ІНГРЕДІЕНТИ

Міні-кальмари..... 100 г
Крупа перлова 60 г
Батат або гарбуз 45 г
Цибуля шалот..... 15 г
Бульйон овочевий або вода 30 мл
Часник 1 зубчик
Сіль за смаком
Чебрець 3 г
Шпинат свіжий..... 1 жменя
Петрушка 10 г
Цибуля зелена для оформлення
Олія авокадо або оливкова олія для смаження

ПРИГОТУВАННЯ

1. Перловку поклади в сотейник з киплячою водою і вари 45 хвилин до готовності.
2. Кальмари очисти та обсмаж на сковороді.
3. Батат або гарбуз натри на тертці, очищену цибулю наріж тонкою соломкою, петрушку і часник дрібно порубай.
4. Обсмаж батат (гарбуз), часник, цибулю і чебрець на олії, додай бульйон, трохи потушуй. Додай до овочів перловку, перемішай.
5. Додай в перлото кальмарів і сік зі сковороди, на якій вони смажилися. Посоли. Готуй на вогні 2-3 хвилини, в кінці додай шпинат, перемішай, зніми з вогню. Посип рубаною петрушкою і цибулею.

Страва не така складна, як здається на перший погляд: готувати її швидко і просто. Вона збалансована за макронутрієнтами та містить багато фітонцидів.



Гінгерол та інші ефірні олії імбиру, а також інші спеції активізують процеси травлення і мають зігріваючий ефект.



СУП З МАШЕМ

КБЖВ 111/4,2/2/6,7



ІНГРЕДІЄНТИ

Маш	½ склянки
Морква	1 шт.
Перець болгарський	1 шт.
Картопля	1 шт.
Вода	1 л
Імбир свіжий.....	¼ ч. л.
Кумин (зіра).....	1 дрібка
Коріандр	¼ ч. л.
Зелень, сіль, копчена паприка	за смаком
Рослинна олія.....	30 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Відварюй маш протягом 30 хвилин, додай нарізану кубиками картоплю і вари ще 10 хвилин.
2. На сковороді пасеруй дрібно нарізаний перець і терту моркву зі спеціями 5-7 хвилин, потім додай в суп і вари ще 5-7 хвилин.
3. Вимкни і дай супу настоятися 10-15 хвилин. Перед подачею прикрась зеленню.

ВЕГЕТАРІАНСЬКА СОЛЯНКА



КБЖВ 125/5,8/2/4,9

ІНГРЕДІЄНТИ

Сир тофу	150 г
Морква	1 шт.
Селера	1 стебло
Цвітна капуста.....	100 г
Помідор.....	1 шт.
Огірки солоні/мариновані	2 шт.
Вода	1 л
Оливкова олія.....	1 ст. л.
Насіння гірчиці	½ ч. л.
Копчена паприка	1 ч. л.
Сіль, зелень, лимон.....	за смаком
Оливки.....	50 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Наріж усі продукти кубиками.
2. У каструлю з киплячою водою поклади нарізану картоплю і цвітну капусту.
3. Обсмаж сир з паприкою на олії до рум'яності.
4. На іншій сковороді потушуй моркву кілька хвилин з насінням гірчиці, додай нарізані огірки. Через 2-3 хвилини додай селеру і помідор, трохи потушуй.
5. Відправ вміст «овочевої» сковороди до каструлі, де картопля і капуста вже готові. Перемішати і додай оливки, обсмажений сир, зелень, сіль.



Легка вечеря, яку можна приготувати з запасом і подати на сніданок. Містить багато каротиноїдів і білка.



МОРКВЯНІ СИРНИКИ З ЙОГУРТОМ З КЕШ'Ю

КБЖВ 87,6/8,9/3,2/8,5



ІНГРЕДІЄНТИ

Сир 400 г
 Морква 1 шт.
 Яйце 1 шт.
 Рисове борошно 4 ст. л.
 Розпушувач 1 щіпка
 Морська сіль 1 щіпка
 Родзинки 1 жменя
 Борошно для обвалювання
 Кокосова олія для смаження

Для йогурту

Кеш'ю 1 склянка
 Яблучний оцет 1 ст. л.
 Лимонний сік 2 ст. л.
 Вода ¼ склянки
 М'ята, ягоди для оформлення

ПРИГОТУВАННЯ

1. Моркву натерти на дрібній тертці. Якщо сир не гладкий, то рекомендуємо протерти його через сито для надання більш однорідної структури майбутнім сирникам.
2. З'єднай сир і все інгредієнти для сирників, сформує шайбочки і приготуй під закритою кришкою на сковороді.
3. Кеш'ю замочи на 6-8 годин, злий воду.
4. Усі інгредієнти для йогурту збий блендером, регулюючи густоту водою.
5. Подавай з сирниками. Прикрась м'ятою і ягодами.

ВЕРШКОВА ПАСТА З АВОКАДО

КБЖВ 102/2,5/4,7/13,8



ІНГРЕДІЄНТИ

Для пасти:

Макарони цілозернові
 Часник 4 зубчики
 Оливкова олія 30 г
 Борошно цілозернове 3 ст. л.

Для соусу:

Авокадо 1 шт.
 Лимонний сік 3 ст. л.
 Базилік пучка
 Кінза ¼ пучка
 Сіль, гранульований часник,
 копчена паприка за смаком
 Мигдалеве
 або кокосове молоко ¼ склянки

ПРИГОТУВАННЯ

1. Змішай у блендері всі інгредієнти для соусу з авокадо в однорідну масу.
2. Приготуй вершкову основу: помісти подрібнений часник на розігріту сковороду з оливковою олією на 2 хвилини. Додай борошно і збий до однорідної маси, щоб не утворилися грудки. Повільно додай трохи мигдалевого молока і постійно збивай на середньому вогні. Щойно загусне, зніми з вогню (приблизно через 2 хвилини).
3. Відвари пасту до готовності аль денте. Вилй суміш авокадо в основу соусу і з'єднай їх. Додай сіль, спеції, якщо це необхідно. Полий соусом приготовлену пасту. Подавай одразу ж, зі скибочками авокадо і помідорами.



СИЦИЛІЙСЬКА КАПОНАТА

КБЖВ 133/3,5/2,7/9



ІНГРЕДІЄНТИ

Баклажан.....	2 шт.
Оливкова олія.....	1/2 ст. л.
Болгарський перець	2 шт.
Цибуля ріпчаста.....	1 шт.
Помідори	3-4 шт.
Маслини без кісточок.....	1/2 банки
Каперси	2 ст. л.
Родзинки	3 ст. л.
Кедрові горішки.....	1 жменя
Базилік сухий	1 ч. л.
Сіль, перець, зелень, винний оцет	за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Баклажани наріж невеликими кубиками і швидко підрум'янь на олії.
2. У великому сотейнику пасеруй дрібно нарізану цибулю і болгарський перець. Додай м'якоть помідорів, попередньо очистивши їх від шкірки. Перемішай.
3. Додай нарізані маслини і каперси. Тушуй 10 хвилин. Додай родзинки (заздалегідь промиті й ошпарені окропом), потім баклажани. Ще раз перемішай.
4. Посоли, поперчи, додай трави італійської кухні, сухий базилік, винний оцет. Тушуй на слабкому вогні 15-20 хвилин. Страву готова! Під час подачі можна посипати зеленню і обсмаженими кеш'ю.

Не пересмажуй баклажани. Можеш запекти їх у духовій шафі і нарізати після. Страва має насичений смак, тому підходить тим, у кого цукрова залежність або зайва вага.



КОКТЕЙЛЬНА ВЕЧІРКА:

РЕЦЕПТИ КОРИСНИХ НАПОЇВ

Як щодо того, щоб влаштувати коктейльну вечірку? Приготувати собі і друзям корисні і смачні напої. Це як раз той випадок, коли твій організм на ранок після свята подякує.



МАЛИНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ З БЛАКИТНОЮ МАТЧЕЮ І НАСІННЯМ ЧІА

КБЖВ 133,57/7,25/6,49/11,67

ІНГРЕДІЄНТИ

Блакитна матча (порошок анчан)1 ч. л.
Зелений банан1 шт.
Ківі1 шт.
Малина свіжоморожена або свіжа.....100 г
Мигдалеве молоко200 мл
Nutrilite™ Протеїновий порошок на рослинній основі30 г
Насіння чіа1 ч. л.

Для оформлення

Пелюстки мигдалю10 г

ПРИГОТУВАННЯ

Такий смузі можна приготувати і подати шарами або змішати всі інгредієнти до однорідного коктейлю. При подачі шарами для нижнього шару змішуються мигдалеве молоко (100 мл), ½ банана, чай матча, малина і 15 г протеїну. Для верхнього: ½ банана, 100 мл мигдалевого молока, ківі, насіння чіа і 15 г протеїну.

Нижній шар

1. Очисти банан і поділи навпіл. Кожну частину розріж ще навпіл.
2. Очисти ківі від шкірки і поріж на невеликі шматочки.
3. Збий у блендері до однорідного стану ½ банана, 100 мл мигдалевого молока, 1 ч. л. матчі, малину і 15 г протеїну. Заповни половину склянки першим шаром смузі.

Верхній шар

1. Змішай в блендері 100 мл молока, ківі, половинку банана, 15 г протеїну і насіння чіа.
2. Додай отриманий коктейль у склянку з першим шаром смузі.
3. Прикрась пелюстками мигдалю.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ



СМУЗІ З ЖУРАВЛИНОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ

КБЖВ 121,33/1,5/4,64/19,51

ІНГРЕДІЄНТИ

Зелений банан½ шт.
Журавлина свіжоморожена
або свіжа.....75 г
Брусниця свіжоморожена
або свіжа.....35 г
Молоко
кокосове ½ склянки
Чорнослив75 г

Для оформлення

Розмарин1 гілка
Журавлина
або брусниця.....5 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Усі інгредієнти подрібни в блендері.
2. Налий смузі в склянку і прикрась гілочкою розмарину і ягодами.



СМУЗІ З ЯГОДАМИ, БУРЯКОМ І ШПІНАТОМ

КБЖВ 55,8/2,87/0,41/9,71

ІНГРЕДІЄНТИ

Ананас очищений шт.
Яблуко голден..... ½ шт.
Шпинат25 г
Буряк відварний..... ½ шт.
Зерна граната2 ч. л.
Малина свіжоморожена
або свіжа.....35 г
Лохина свіжоморожена
або свіжа.....45 г
Чорна смородина
свіжоморожена
або свіжа.....45 г
Nutrilite™ Протеїновий
порошок на рослинній
основі.....20 г

Для оформлення

Зерна граната1 ч. л.
Малина.....5 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Очисть ананас і яблука від шкірки, видали серцевину.
2. Поріж фрукти на невеликі шматочки, поклади всі інгредієнти для смузі в блендер і подрібни.
3. Смузі перелий у склянку і прикрась ягодами.



ТРОПІЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ З МАНГО ТА ІМБИРОМ

КБЖВ 47,61/0,9/0,22/10,23

ІНГРЕДІЄНТИ

Червоний грейпфрут..... ½ шт.
Банан зелений1 шт.
Свіжий корінь імбиру.....3 г
Апельсин2 шт.
Манго ½ шт.
Nutrilite™ Порошкова
клітковина1 стік
Лід по консистенції

Для оформлення

Листя м'яти5 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Грейпфрут і апельсини очисть від шкірки ножем, зрізаючи білу шкірку.
2. Банан, манго й імбир очисть.
3. Усі інгредієнти подрібни в блендері. Перелий у склянку і прикрась листям м'яти.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

**ПОМАРАНЧЕВИЙ
КОКТЕЙЛЬ З ІМБИРОМ,
ЯБЛУКОМ І МОРКВОЮ**
БЖВ 72,43/4,05/1,64/10,23

ІНГРЕДІЄНТИ

Морква середня ½ шт.
Зелене яблуко 1 шт.
Імбир 2 г
Апельсин ½ шт.
Хурма ½ шт.
Nutrilite™ Протеїновий порошок на рослинній основі 20 г
Nutrilite™ Порошкова клітковина 1 етік

Для оформлення

Насіння чіа 1 ч. л.
Насіння льону 1 ч. л.
Свіжа м'ята 1 гілочка

ПРИГОТУВАННЯ

1. Почисть яблука, апельсини і моркву від шкірки. З яблук видали серцевину.
2. Поріж усі фрукти й овочі на невеликі шматочки.
3. Усі інгредієнти для коктейлю збий у блендері.
4. Налий у склянку, посип насінням чіа і льону та прикрась гілочкою м'ята.



**ОГІРКОВИЙ СМУЗІ
З ІМБИРОМ, ЙОГУРТОМ
І ФЕЙХОА**

БЖВ 84,39/4,51/4,94/6,2

ІНГРЕДІЄНТИ

Огірок 1 шт.
Корінь імбиру свіжий ... 3–4 г
Фейхоа 2 шт.
Йогурт нежирний 60 г
Чилі перець свіжий 2 г
Цибуля червона 5 г
Лайм ¼ шт.
Авокадо ½ шт.
Гілочка м'ята 10 г
Nutrilite™ Протеїновий порошок 20 г
Nutrilite™ Порошкова клітковина 1 етік
Стевія і сіль за смаком

Для оформлення

Насіння льону ½ ч. л.
Насіння кропу ½ ч. л.
Огірок ½ шт.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Почисть корінь імбиру і відмірай невеликий шматочок (3–4 г).
2. Почисть перець чилі від насіння.
3. Вичави сік лайма.
4. Поріж огірок, фейхоа, цибулю, авокадо на невеликі шматочки і поклади в блендер. Додай сік лайма, імбир, перець чилі, листя м'ята, йогурт, протеїн і інулін. Усі інгредієнти для коктейлю збий у блендері.
5. Додай стевію і сіль за смаком.
6. Огірок наріж на слайси.
7. Перелий смузі в склянку, перемішай. Прикрась слайсами огірка, насінням кропу і льону.

Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є замінником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

СМУЗИ З БАНАНА З ЯГОДАМИ

КБЖВ 95,15/4,52/4,86/8,18

ІНГРЕДІЄНТИ

Блакитна матча
(порошок анчан) 3 г
Зелений банан 1 шт.
Nutrilite™ Порошкова
клітковина 1 стік
Ківі ½ шт.
Журавлина
свіжоморожена 100 г
Кокосове молоко 200 мл
Малина свіжа
або заморожена 50 г
Nutrilite™ Протеїновий
порошок на рослинній
основі 30 г
Смородина свіжа
або заморожена 100 г

Для оформлення

Малина 5 г
М'ята 1 гілочка

ПРИГОТУВАННЯ

Такий смузі можна приготувати і подати шарами або змішати всі інгредієнти до однорідного коктейлю. При подачі шарами для нижнього шару змішуються

кокосове молоко (100 мл), ½ банана, ківі, малина і 15 г протеїну. Для верхнього: ½ банана, 100 мл кокосового молока, чай матча, журавлина, смородина і 15 г протеїну.

Нижній шар

1. Очисти банан і поділи на половини. Кожну частину разріж ще навпіл.
2. Почисти половину ківі від шкірки і поріж на невеликі шматочки.
3. Збий у блендері до однорідного стану ½ банана, 100 мл кокосового молока, чай матча, журавлину, смородину і 15 г протеїну. Заповни половину склянки першим шаром смузі.

Верхній шар

1. Змішай у блендері кокосове молоко (100 мл), ½ банана, ківі, малину і 15 г протеїну. Долий отриманий коктейль у склянку з першим шаром смузі.
2. Прикрась ягодами малини і гілочкою м'яти.



ТОМАТНИЙ КОКТЕЙЛЬ З АДЖИКОЮ І ЯГОДАМИ

КБЖВ 18,56/0,92/0,17/3,48

ІНГРЕДІЄНТИ

Томат 2 шт.
Аджика
абхазька 4 л.
Болгарський
перець червоний ¼ шт.
Свіжа м'ята 2 листочки
Журавлина
свіжоморожена 15 г
Малина
свіжоморожена 15 г
Nutrilite™ Порошкова
клітковина 1 стік
Сіль і чорний
перець за смаком

Для оформлення

Стебло селерою 1 шт.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Поріж усі овочі на невеликі шматочки.
2. Усі інгредієнти для коктейлю збий у блендері.
3. Додай сіль і перець за смаком.
4. Налий у низьку широку склянку та прикрась селерою.



Є протипоказання. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Властивості інгредієнтів не є властивостями дієтичних добавок Nutrilite. Дієтична добавка є додатковим джерелом поживних речовин. Дієтична добавка не є заміником харчових продуктів. Дієтичні добавки Nutrilite не є лікарськими засобами.

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ NUTRILITE™ НЕ Є ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ

КОНТРОЛЬ ВИКОНАННЯ BODY DETOX*

Відмічай прийом щодня

NUTRILITE™ РЕКОМЕНДУЄ		1-й тиж- день	2-й тиж- день	3-й тиж- день
ПРОДУКТИ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ				
Розторопша плямиста	1 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Порошкова клітковина	1 стік/день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Протеїновий порошок на рослинній основі	20 г/день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО МЕТАБОЛІЗМУ І КОНТРОЛЮ ВАГИ				
КЛК 500	2 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Карб блокер	1–2 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appetite Controller	1–3 стік/день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПРОДУКТИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗАГАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я				
Double X™	6 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дейлі	1 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вітамін В плюс	1 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Комплекс Омега-3	2 табл./день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Я роблю фізичні
вправи
3 рази/тиждень



Я випиваю щоденну нор-
му води: 30-40 мл/кг
маси тіла



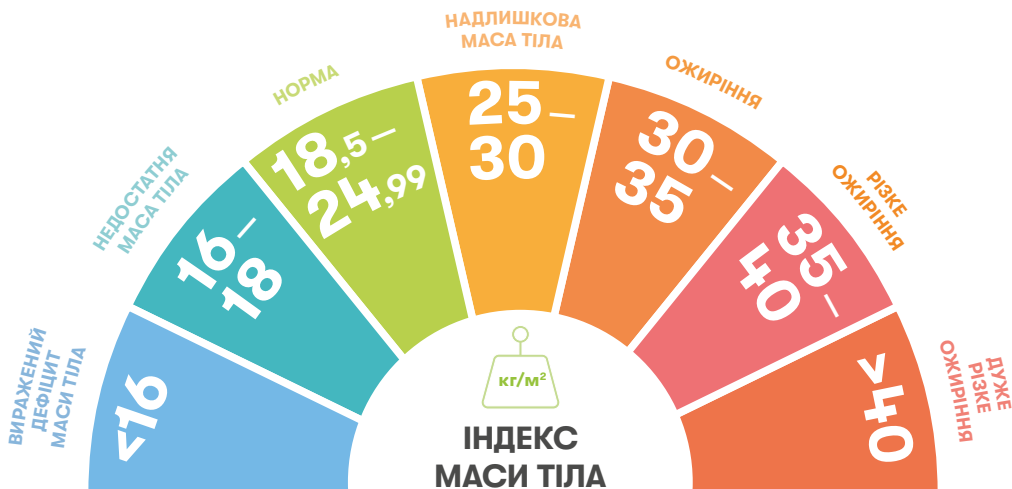
Налашту-
вання
на позитив
24 год/добу



МОЇ ЦІЛІ. МОЇ ДОСЯГНЕННЯ

РОЗМІРИ ТІЛА, см	1-Й ТИЖ-ДЕНЬ	2-Й ТИЖ-ДЕНЬ	3-Й ТИЖ-ДЕНЬ	ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ
Вага				
Об'єм шиї				
Об'єм руки				
Об'єм талії				
Об'єм стегон				
Об'єм ноги				
Розмір одягу				

СПІВВІДНОШЕННЯ МАСИ ТІЛА ЛЮДИНИ ДО ЇЇ РОСТУ



ФОРМУЛА ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА

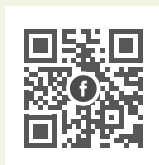
$$IMT = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{ріст (метри)}^2}$$

#БЕРУУЧАСТЬУBODYDETOX

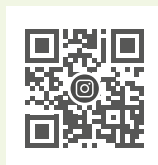


 **NUTRILITE™**

Розміщуй фотографії з дієтичними добавками Nutrilite™ і стравами Body Detox*, став хештег і стеж за нашими офіційними групами у соціальних мережах.



facebook.com/amway.ua



[@nutrilite.ukraine](https://instagram.com/nutrilite.ukraine)