

Узнайте, что именно помогло мне избавиться от токсинов, 3 кг висцерального жира, нарастить мышечную массу, постройнеть на 12 кг, и убавить 17 см в объемах (окружность груди + окружность талии + окружность бедер), - всего за 4 месяца.

{youtube}tYEYQaVgjEE{/youtube}

В течение последних 5 лет я медленно, но стабильно, начала набирать вес. Особенно - после того как я в прошлом году перенесла грипп. Появились застойные явления в ногах, синдром беспокойных ног ночью и бессонница, и хроническая усталость днем.

Именно поэтому я решила провести в своем организме «генеральную детоксикацию» и заодно избавиться от лишних килограммов.

Что мне помогло:

1. Питьевой режим и ощелачивание.

Я начала выпивать 3 литра очищенной воды в день: первую полторалитровую бутылку воды я выпиваю с утра и до 13-14.00 (небольшими глотками между едой), тут же наполняю водой вторую полторалитровку, которую так же небольшими глотками выпиваю до 18.00.

Также, ежедневно я употребляю с водой ощелачивающие напитки –

[Хлорофилл Жидкий](#)

,

[Коралловый Кальций](#)

и

[Сок Алоэ](#)

. Зачем это надо? Во время программы снижения веса жиры тают, а растворенные в них токсины попадают в сосудистое русло, вызывая сдвиг

pH
в кислую сторону.

Если кровь не ощелачивать, то это вызывает целлюлит.

Очень неприятный косметический дефект, вы со мной согласны? Поэтому утром после пробуждения я выпиваю 1 стакан теплой воды с

[Хлорофиллом](#)

,
затем в
1,5 литровые
бутылки с водой (о чем я говорила выше)
добавляю
по 1 ч.л.

[Хлорофилла](#)

, и затем выпиваю
эту воду по 2-3 глотка между едой.

Днем, за
час до еды, я выпиваю 1 стакан теплой
очищенной воды с

[Коралловым Кальцием](#)

. Вечером за час до ужина я выпиваю 1 стакан очищенной воды с

[Соком Алоэ](#)

2. Чередование 10-дневного безбелкового питания с 20-дневным усиленным белковым питанием.

Во время 10-дневного безбелкового питания наш организм **сжигает залежи белкового «мусора»** внутри

клеток и в межклеточном пространстве, а также уничтожает старые клетки, очищая место для новых. Это доказал японский ученый Есинори Осуми. За открытие

[механизма апоптоза во время кратковременного голодания или поста](#)

он получил
Нобелевскую премию 2016 года.

А во время усиленной белком 20ти-дневки происходит насыщение организма качественным

белко

м, что очень важно как

для

повышения метаболизма в целом, так и для каждой клетки в отдельности.

Для насыщения организма качественным белком я принимала такие белковые комплексы как

[Смарт Мил](#)

(«Умная еда»),

или

[Свободные Аминокислоты](#)

.

3. Одновременно я провела себе программу реабилитации желудочно-кишечного тракта, печени и лимфоочистку. Для этого программу « [Здоровье](#)

[желудочно-кишечного тракта как основа](#)

» я усилила программой «

[Лимфоочистка Детокс](#)

»

и программой «

[Здоровая Печень](#)

». Это избавляет

организм

от

кандиды, паразитов, лямблий и др незваных гостей. Также происходит запитка кишечника необходимыми ему

живыми полезными

бактериями,

восстанавливаются печень, желчный

пузырь, поджелудочная железа и все другие жизненно-важные органы. Уверена,

б

ез этого достичь долгосрочных результатов по восстановлению здоровья и

омоложению -

практически невозможно.

А для насыщения организма ценными нутриентами я употребляю [Омега-3](#) , [Лецитин](#) , [М](#)

[ега Хел](#)

,

[Келп](#)

и др.

4. Четвертый обязательный компонент программы избавления от токсинов и

Благодаря этой программе я избавилась от токсинов, похудела на 12 кг и убавила 17см объема!

Автор: Administrator

25.05.2018 18:08 - Обновлено 31.05.2018 22:33

лишнего веса – это повышение метаболизма с помощью регулярных аэробных физических нагрузок.

Я хожу в фитнес-клуб и стараюсь много ходить на свежем воздухе. Пока что физических нагрузок у меня недостаточно, но я стараюсь свои занятия без уважительной причины не пропускать.

5. Пятый важнейший компонент программы – это полноценный ночной сон.

Во-первых, во время **достаточного ночного сна наш мозг избавляется от токсинов**, которые в нем накопились за предыдущий день. Во-вторых, только с

23.00 до часа ночи наш

мозг вырабатывает

мелатонин – гормон обновления и продления молодости.

Поэтому

очень важно

засыпать

до 23.00))).

Подробнее о том, почему полноценный ночной сон обеспечивает нам нормальный метаболизм, [читайте здесь](#) .

Это – то, что мне также нужно еще наладить))) .

И в заключении.

Я абсолютно согласна с тем, что [истинные причины ожирения](#) – это психогенное переедание и пищевая зависимость, плюс нездоровые пищевые привычки (в моем случае - тяга к жирной пище). И совсем малозначительная причина – это эндокринное ожирение.

А это значит, что от накопленных за предыдущие годы (и десятилетия) токсинов, лишнего жира и лишних объемов – и можно и нужно избавиться! И проверенная лично мною вышеописанная программа – тому хороший пример. Конечно, я не останавливаюсь на достигнутом, и буду продолжать эту программу проводить и далее. Потому что я хочу жить долго и счастливо, а без крепкого здоровья это просто невозможно. Вы со мной согласны?

Еще материалы по этой теме:

[Ожирение как психосоматическое заболевание, или Истинные причины возникновения ожирения](#)

[К чему приводит неполноценный ночной сон](#)

[Нобелевский лауреат 2016 года доказал, что поститься полезно](#)

[Аминокислота триптофан надежно защитит от истощения и нервных перегрузок](#)

[Хроническая усталость? - Магний это чудо-минерал, который исцеляет и омолаживает!](#)

[Что нужно знать о правильном питании женщинам в 30, 40, 50 и 60 лет](#)

Благодаря этой программе я избавилась от токсинов, похудела на 12 кг и убавила 17см объема!

Автор: Administrator

25.05.2018 18:08 - Обновлено 31.05.2018 22:33

[Он похудел на 100 кг при помощи 7 правил, которые вывел самостоятельно](#)

[Сок Алоэ NSP : 2 Мега-преимущества и 10 чудес в одном флаконе!](#)

У кого возникли вопросы – готова поделиться опытом и помочь получить максимально хороший результат по оздоровлению.

Связывайтесь с нами:

ТелвайберВотсАп: ☎ +38 067 50 11 500

Скайп: mironyuk_lv

Готовы помочь!

Здоровья вам и вашим семьям!!!