

5-ДНЕВНОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

| | ЗАВТРАК | ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА | ЛАНЧ | ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА | ОБЕД | ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА |
|--|--|---|--|--|--|--|
| 1 | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 1 яблоко или 1 апельсин 250–375 мл дополнительной воды | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды | Крахмалсодержащие овощи Любой травяной чай (без кофеина) | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | черника |
| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. Вы можете испытать легкий дискомфорт, головные боли или тягу к определенным продуктам. Balance Complete поможет удовлетворить чувство голода. Дайте ему несколько минут, чтобы добраться в пищеварительную систему. Дополнительные волокна в диете могут привести к небольшому дискомфорту, если это случится, используйте одну капсулу Digest + Cleanse при каждом взбалтывании. При желании, добавьте дозу Detoxzyme™. | | | | | | |
| 2 | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 1 груша или 1 слива 2 столовые ложки сырых семян подсолнечника или миндаля 250–375 мл дополнительной воды | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | Сырой сельдерей 1 столовая ложка соуса-дипа для здорового питания 250 мл травяного чая | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 115 г черники или 1 персик 250–375 мл воды |
| ДЕНЬ ВТОРОЙ. Ваше состояние на второй день зависит от количества токсинов в теле. Вы начинаете чувствовать, как у вас появляется больше энергии. Если происходит газообразование или вздутие живота, которые вызывают дискомфорт, добавьте к вашей программе Detoxzyme. | | | | | | |
| 3 | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | ½ мускусной дыни 250 мл чая из перечной мяты 250–375 мл дополнительной воды | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | Крекеры из цельного зерна с хумусом или соусом-дипом для здорового питания | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 1 яблоко или 115 г замороженной или свежей черники |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Вы начинаете чувствовать себя более энергично, и ваше тело приспосабливается к дополнительному потреблению клетчатки и воды. Вы еще можете испытывать тягу к пище, но она уже гораздо меньше. | | | | | | |
| 4 | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 1 яблоко или 1 груша 250–375 мл дополнительной воды | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | Ромашковый чай 2 столовые ложки сырого миндаля | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 1 средняя гроздь винограда любого сорта |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. Ваш организм ощущает пользу от очищения. Уровень вашей энергии растет. Ваши пищевые пристрастия исчезли. Вы начинаете понимать, как плохой выбор продуктов питания влияет на ваше здоровье. Ваше тело приспособилось к употреблению волокон. | | | | | | |
| 5 | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 1 груша или 1 слива 2 столовые ложки сырых семян подсолнечника или миндаля 250–375 мл дополнительной воды | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 115 г квашеной капусты или другие продукты с живыми полезными культурами, такие как кефир либо йогурт без сахара | 1 капсула Digest + Cleanse 1 порция Balance Complete в соответствии с указаниями 250–375 мл дополнительной воды 60 мл NingXia Red | 250–375 мл овощного бульона |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ. Ваши пищевые пристрастия исчезли; ваш очищенный организм готов продолжать употреблять правильную пищу. Вы прекрасно себя чувствуете и с нетерпением ждете следующего очищения. Завтра вы собираетесь начать первичную программу питания «Ключевые основы» (Core Essentials) от Young Living. | | | | | | |

5-ДНЕВНОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ (5-DAY NUTRITIVE CLEANSE™)



YOUNG LIVING™
ESSENTIAL OILS
Independent Distributor



5-ДНЕВНОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

5-Day Nutritive Cleanse™

Многие специалисты по здоровью рекомендуют очищать организм регулярно и профилактически, но на практике большинство людей занимаются очищением организма только когда заболевают. Компания Young Living предлагает облегчить этот процесс при помощи простой, но энергетически насыщенной программы «5-дневное питательное очищение», благодаря которой вы забудете про все препятствия и оправдания, которые не позволяют вам регулярно очищать организм. Программа «5-дневное питательное очищение» от Young Living предлагает вам использовать быстрый и простой способ очищения организма. Если вы будете проводить ее не менее четырех раз в году, а затем поддерживать очищение правильным питанием, это поможет вам смягчить крайности, присущие современным диетам.

ЧЕМ ОПАСНЫ СОВРЕМЕННЫЕ ДИЕТЫ

Современные диеты могут включать высококалорийные продукты, продукты с низким количеством питательных веществ либо с их полным отсутствием, продукты с очень низким содержанием клетчатки и невероятно большим количеством добавок, содержащих сахар. Такие продукты легко перевариваются, а это, в свою очередь, приводит к повышению уровня инсулина в крови.

Высокий уровень инсулина ведет к возникновению воспалительных процессов. Последние исследования показывают, что воспалительные процессы лежат в основе многих хронических заболеваний. Избыток сахара в крови и инсулиновый всплеск могут привести к развитию хронических заболеваний, таких как диабет, ожирение и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Абдоминальное ожирение – один из самых заметных признаков избыточного уровня инсулина и высокого уровня сахара в крови. За период с 1980-х годов во многих европейских странах распространенность ожирения увеличилась в три раза, а количество людей, страдающих ожирением, продолжает увеличиваться, что не может не вызывать тревоги. А это, в свою очередь, ведет к появлению сердечно-сосудистых заболеваний, дисбаланса холестерина, рака, женского бесплодия и камней в желчном пузыре.

Избыточный уровень инсулина и высокий уровень сахара в крови создает порочный круг. Ваш организм требует простых углеводов, так как они быстро всасываются в кровь. Затем вырабатывается избыточный инсулин, который вызывает сильное чувство голода. Реагируя на чувство голода, вы начинаете больше есть. Переедание приводит к большому количеству жировых отложений, а это активизирует выработку инсулина. Эта «карусель» с выбросом инсулина вызывает у вас чувство усталости, голода и рассеянности.



ВОССТАНОВИТЕ БАЛАНС С BALANCE COMPLETE™

BALANCE COMPLETE™ от Young Living – это мощный питательный источник энергии, который включает запатентованную смесь волокон V-Fibre™ от Young Living. Исследования, проведенные Фондом продления жизни, показывают, что волокна в данной смеси более клейкие (за счет толщины и впитывания) и более эффективны, чем каждый тип волокна по отдельности. Передовая смесь растворимых и нерастворимых волокон (11 г на порцию) от Young Living идеально подходит для очищения, снижения веса и здорового питания в повседневной жизни.

Ингредиенты данной эффективной смеси волокон помогают поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Когда волокно смешивается с водой, оно набухает в кишечнике, заполняя его объем, впитывает потенциальные токсины, способствует удалению токсинов и излишков жира из пищеварительного тракта. В то время как некоторые средства для очищения организма негативно влияют на кишечную флору, смесь V-Fibre содержит волокна, которые насыщают кишечник полезной микрофлорой, такой как молочнокислые бактерии, бифидобактерии, и при этом способствуют уменьшению количества патогенных бактерий.

Европейское агентство по безопасности продуктов питания рекомендует ежедневно употреблять 25 г пищевых волокон, это количество волокон является достаточным для нормального функционирования кишечника у взрослых. Следует отметить, что у некоторых людей резкое увеличение волокон первоначально может вызвать небольшое увеличение газообразования и вздутие живота. Это частично обусловлено тем, что в рационе человека обычно не хватает волокон.

Усовершенствованный набор ферментов, содержащихся в Balance Complete, помогает организму усвоить пищу и минимизировать вздутие живота. Если у вас происходит газообразование или вздутие живота, вам необходимо уменьшить количество потребления Balance Complete и увеличить дозу передовой смеси Digest+Cleanse™ от Young Living.



DIGEST + CLEANSE

Digest+Cleanse – это совершенно уникальный продукт. Мягкие капсулы с точно отмеренной дозировкой высвобождают мяту, тмин, лимон и другие эфирные масла непосредственно в кишечнике.

Исследования показывают, что мята, покрытая оболочкой, растворяющейся в кишечнике, способствует восстановлению расстройств желудочно-кишечного тракта. Практика показывает, что прием смеси эфирных масел перечной мяты и тмина три раза в день уменьшает газообразование и улучшает пищеварение.

Другие вспомогательные масла, входящие в состав Digest + Cleanse, – имбирь, фенхель и анис – уже давно используются для улучшения функций пищеварительной системы. Они помогают улучшить работу пищеварительного тракта, выделения, и активизировать работу органов пищеварения.

Принимайте по одной капсуле за тридцать минут или за час до начала приема Balance Complete для достижения оптимального эффекта чувства комфорта во время 5-дневного питательного очищения.



NINGXIA RED

Настой NingXia Red известен как мощный антиоксидант, по количеству питательных веществ он не имеет себе равных. NingXia Red заряжает вас энергией, поэтому он идеально подходит для поддержания энергии в период очищения организма.

Процесс очищения организма делится на два этапа. На первом этапе токсины разрушаются и становятся водорастворимыми. На втором этапе эти токсины выводятся из организма. NingXia Red насыщает организм питательными веществами, необходимыми для обоих этапов детоксикации.

Как и в Balance Complete, в состав NingXia Red входят компоненты, необходимые для улучшения работы функций организма. Комбинированный состав напитка NingXia Red обеспечивает организм витаминами, минералами, аминокислотами, флавоноидами, каротиноидами и зеаксантином. NingXia Red легко усваивается, приятен на вкус и является идеальным дополнением любой программы очищения.

ПРОГРАММА «5-ДНЕВНОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ» (5-DAY NUTRITIVE CLEANSE) ОТ YOUNG LIVING

Для достижения наилучшего эффекта от очищения, исключите легкие закуски из вашей программы. Если у вас высокий уровень метаболизма или если вы испытываете чрезмерное чувство голода, добавьте предлагаемые легкие закуски в ваш рацион.

СМОТРИТЕ ТАБЛИЦУ НА ОБОРОТЕ ►►

ПРИМЕЧАНИЕ. Предложенный в таблице пример является всего лишь отправной точкой. Возможно, в вашем конкретном случае могут потребоваться другие питательные вещества.

