

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ВО ВРЕМЯ ПРИМЕНЕНИЯ БАД К ПИЩЕ "ПРОГРАММА 2 КОЛО-ВАДА ПЛЮС"

"Программа 2 Коло-Вада Плюс" предназначена для очищения кишечника и организма в целом и не является программой для похудения. Снижение веса во время применения программы происходит в результате очищения кишечника от каловых камней и токсинов, а также соблюдения рекомендаций по питанию.

Перед применением "Программы 2 Коло-Вада Плюс" в течение месяца (минимум двух недель) рекомендуется пить воду с добавлением минеральной композиции "Корал-Майн", чтобы сбалансировать минеральный баланс в организме и уменьшить проявления очистительного криза.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

- каши на воде;
- сырые, тушеные на воде, вареные овощи, фрукты и салаты;
- для заправки салатов рекомендуется использовать оливковое масло или соевый соус;
- овощные супы на воде;
- вареная или тушеная рыба;
- кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт);
- можно также потреблять сухофрукты, лимоны, сырую свеклу, зелень;
- в течение дня необходимо выпивать 1,5 л воды, свежевыжатые овощные или фруктовые соки (желательно разбавлять водой).

Это будет способствовать лучшему очищению организма от токсинов и не нарушать минеральный баланс. Свежевыжатые соки называют «внутренней ванной» для организма. Они способствуют очищению крови и клеток, ускоряют регенерацию тканей. Кроме витаминов и минеральных веществ соки содержат целую гамму полезных веществ.

ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

- консервированные продукты, полуфабрикаты, каши и супы быстрого приготовления;
- продукты животного происхождения (мясо, птицу, молоко и молочные продукты, яйца и др., за исключением кисломолочных);
- хлебобулочные, кондитерские изделия;
- алкоголь, включая пиво;
- кофе, какао;
- сахар и соль;
- фрукты и овощи, усиливающие газообразование: виноград, яблоки, бананы, абрикосы, груши, дыни, бобовые (фасоль, горох, чечевицу), кукурузу, картофель, капусту белокочанную, редьку, редис, шпинат, щавель;
- полностью исключить любые газированные напитки.

ЕСЛИ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ВСЕГДА БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ, НАЧНИТЕ С ОЧИЩЕНИЯ!

Программа 2 Коло-Вада Плюс – эффективная комплексная программа, которая способствует очищению организма и восстановлению здоровой внутренней среды.

Программа составлена таким образом, что дает возможность получить максимальный оздоровительный эффект, не вызывая чувство дискомфорта и сохраняя привычный ритм жизнедеятельности. Ограничения в питании полностью компенсируют биологически активные вещества из тщательно подобранных добавок, входящих в комплекс. Это обеспечивает полноценную работу всех систем организма без нарушений витаминно-минерального баланса и обмена веществ.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ АВТОРА ПРОГРАММЫ ДОКТОРА ЗЕРА		
I этап Подготовительный	Комплект № 1	По 1 пакету 2 раза в день утром и вечером
	Супер-Флора	По 2 капсулы утром за полчаса до еды
II этап Очищение	Комплект № 2	По 1 пакету 2 раза в день утром и вечером
	Супер-Флора	По 2 капсулы утром за полчаса до еды
	Порошок Коло-Вада	По 1 пакету 4 раза в день. Перед применением содержимое пакета размешать в стакане холодной воды или сока, сразу выпить и запить еще одним стаканом жидкости. Во время приема порошка следует употреблять достаточное количество жидкости (не менее 1,5 л в день)
III этап Восстановление	Комплект № 3	По 1 пакету 2 раза в день утром и вечером
	Супер-Флора	1-й день — по 2 капсулы за полчаса до еды и 2 капсулы перед сном. 2-й и 3-й день — по 2 капсулы утром за полчаса до еды

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ СЛЕДУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ПРИ НАЛИЧИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ