

Целевая Программа

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

Программа направлена на комплексное оздоровление кишечника.

Она включает 3 этапа — **очистение, нормализацию и восстановление** здорового функционирования кишечника и пищеварения в целом.

Каждый этап рассчитан на 10 дней приёма при **обязательном соблюдении рекомендаций по питанию**.

- 1 **Этап** Мягкое очищение кишечника, нормализация стула. Организм освобождается от токсичных веществ, паразитов (гельминтов).
- 2 **Этап** Начинается восстановление полезной микрофлоры, улучшается переваривание пищи и усвоение питательных веществ. Активизируется секреторная функция кишечника.
- 3 **Этап** Пищеварительная функция приходит в норму, восстанавливается микрофлора кишечника. Оптимизируется витаминно-минеральный баланс, нормализуются обменные процессы.

Схема применения:

Принимайте по одной капсуле/таблетке во время или, если видите этот знак ☼☾ — до еды.

Дни	1	10	20	30	
	1 Этап		2 Этап		3 Этап
☼ УТРО	Супер-Флора ☼☾ Папайя Корал Черный орех Корал Люцерна Корал Карнитин Корал Лецитин	16 блистер на 30 дней → Супер-Флора ☼☾ Корал Артишок Ассимилятор Корал Лецитин АкваОкс	→ Супер-Флора ☼☾ Папайя Корал Таурин Омега 3/60 Корал Люцерна		
☾ ВЕЧЕР (с 17:00)	Заферан → 16 блистер на 30 дней → Заферан Корал Черный орех Корал Бурдок Рут Каскара Саграда	→ Заферан Корал Магний	→ Заферан Корал Магний Спирулина в таблетках Корал Бурдок Рут		

Питьевого режим во время применения программы:



1,5л
день

Поместить 1 пакет-саше, не вскрывая, в 1,5 л воды. Через 5 минут вода готова к употреблению. Во время прохождения программы необходимо выпивать ежедневно не менее 1,5 л с минеральной композицией Корал-Майн. Пить необходимо за 30 мин до еды или через 1,5-2 часа после еды. Вода необходима для нормализации водно-солевого и кислотно-щелочного баланса, нормализации работы ЖКТ.

Общие рекомендации по питанию:

- › есть не менее 5–6 раз в день, небольшими порциями
- › тщательно пережёвывать пищу
- › стараться есть в одно и то же время
- › не допускать больших перерывов между приёмами пищи (не более 3 часов)
- › еда должна быть комнатной температуры
- › готовить на пару, отваривать или запекать в духовке
- › ужинать не позднее чем за два часа до сна

Не рекомендуются:

- › жареные блюда
- › жирные продукты
- › соленья и маринады
- › острые соусы и приправы
- › кислые овощи и фрукты
- › колбасы, копчёности и полуфабрикаты
- › алкоголь, крепкий чай и кофе, газированная вода и напитки
- › продукты, вызывающие повышенное газообразование: бобовые, капуста, виноград
- › свежий хлеб, выпечка из сдобного теста
- › шоколад, сахар, сгущённое молоко

Чего ожидать в результате прохождения программы:

- › окрепнет иммунитет
- › улучшится функционирование ЖКТ
- › нормализуются обменные процессы
- › нормализуется сон
- › уменьшатся головные боли
- › улучшится настроение
- › повысится энергетика