



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

# Коллоидное ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

## Стройная фигура

и ничего лишнего!

Создатели чудодиев и производители экзотических БАД для снижения веса, которые содержат «секретные» продукты, не скупятся на обещания.

Вот только они не сообщают, что платить придется собственным здоровьем.



Так, клиническими исследованиями доказано, что люди, которые часто сидят на диетах, предрасположены к сердечно-сосудистым заболеваниям. Среди других побочных эффектов можно назвать бессонницу, обезвоживание, выпадение волос, снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний. У женщин нередко наблюдается гормональный сбой.

Дело в том, что в состав многих таблеток для похудения входят

химические вещества: амфетамин, фенфлурамин, сибутрамин и др. Они воздействуют на определенные центры головного мозга, подавляя аппетит, что грозит нарушением сна, повышением артериального давления. А злоупотребление слабительными и мочегонными средствами (их также рекламируют как средства для снижения веса), которые вымывают калий, вызывает аритмию и панкреатит.

Напротив, люди, которые приводят свой вес в норму по физиологически обоснованной схеме, добиваются положительных результатов.

Рассмотрим, например, программу «Ничего лишнего» от ЭД Медицин. Она проста, эффективна, безопасна и проверена опытом. От вас потребуется лишь сила воли и немного дисциплины.



# Достоинства программы

## ● Естественное природное снижение веса.

Исключены нежелательные физиологические расстройства (опущение внутренних органов), косметические дефекты (бледный цвет лица, темные круги под глазами), сохраняется тонус и тургор кожи.

## ● Активное включение жировых запасов организма.

Сохраняется мышечная масса, организм защищен от потери питательных веществ, витаминов.

## ● Хорошее самочувствие.

Сохраняются тонус и жизненные силы организма, исключены нервозность, переутомление и перетренированность, чувство голода, которые часто сопровождают человека, теряющего вес.

## ● Безопасность.

Вы получаете все необходимые питательные вещества, полноценный белок, сложные углеводы, полезные жиры в виде ненасыщенных жирных кислот.



# Основные блоки программы

- Оптимизация питания
- Физическая нагрузка

- Биодоступные уникальные природные продукты, активно помогающие похудеть

## 1. Гипокалорийное питание

В среднем человек тратит 2500 ккал в сутки. Для снижения веса необходимы 1500 ккал. Остальную энергию организм получит из собственных жировых запасов (1000 ккал обеспечивает расщепление 150 г жиров).

Распределите калорийность рациона на 5 приемов пищи с интервалом не более 3 часов.

**Завтрак** (в течение одного часа после пробуждения) –

25% от общего числа калорий.

**2-й завтрак** (через 2,5–3 часа) – 12,5% (перекус).

**Обед** (спустя 2,5–3 часа) – 35%.

**Полдник** (через 2,5–3 часа) – 12,5% (перекус).

**Ужин** (спустя 2,5–3 часа, но не позднее чем в 19 часов вечера) – 15%.

Если вы ложитесь спать поздно, добавьте еще один перекус за 2 часа до сна.



---

## 2. Физическая нагрузка

Люди, которые решили похудеть, уверены: им поможет тяжелая физическая нагрузка. Это самая распространенная ошибка. А ее результат – истощение организма без желаемого эффекта.

Для комфортного снижения веса тренировки должны быть умеренными и регулярными.

Для этого выберите максимально эффективный вид упражнений. Чем больше мышечных групп задействовано, тем быстрее вы получите результат. Подойдут аэробика с включением рук и ног, гимнастика «Бодифлекс», сканди-

навская ходьба с палками. Достоинство ходьбы: активно работают ноги и плечевой пояс, нагружаются 90–95% мышц тела, из жировых запасов извлекается максимальное количество энергии.

Держите умеренный темп. Жир наиболее эффективно сжигается при пульсе 120 ударов в минуту.

Занимайтесь регулярно. Тренируйтесь 5 раз в неделю, поддерживая пульс 120 ударов в минуту в течение 40–45 минут. Добавьте 5 минут перед занятием на легкую разминку и 10 – на спокойную ходьбу.

## 3. Уникальные природные продукты, активизирующие сжигание жиров



# Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин

В арсенале фитоформул ЭД Медицин можно найти целый ряд уникальных продуктов, которые помогают поддерживать и снижать вес. Приведем их доказанные эффекты.

● **Шугар Бэланс.** Оптимизирует обмен жиров и углеводов, способствует активному включению жировых отложений в обменные процессы, уменьшает вес и способствует формированию талии, снижает тягу к сладкому.

● **Детокс коллоидный.** Необходим для комплексной детоксикации организма. Его компоненты связывают и выводят токсины, активно поддерживают собственные детоксикационные системы организма, помогают очищению пе-



---

чени, желчевыводящих протоков и желчного пузыря, кишечника.

● **Ментал Комфорт.** Уменьшает чувство голода при гипокалорийном рационе, помогает перестройке активности центров голода и насыщения в головном мозге в условиях низкокалорийного рациона питания.

● **Тирео Саппорт.** Оптимизирует обмен жиров и активизиру-

ет включение жиров в обменные процессы, поддерживает функции щитовидной железы.

● **Кардио Саппорт.** Восстанавливает правильную сердечную деятельность, стабилизирует давление и улучшает кровоток.

● **АнгиОмега Комплекс.** Укрепляет сосуды, восстанавливает их эластичность и затормаживает развитие атеросклероза.



# Продукты НПО Дэльфа

● Нормализуем обмен веществ с серией «Кедровая сила» и «Кедровые завтраки». Эффект достигается благодаря легко усваиваемому (на 95%) белку, ценным аминокислотам, комплексу витаминов и минералов из кедрового ореха.

● Повышаем энергию, помогаем регенерации клеток и укреплению иммунитета с «Кедровыми сливками» и «Кедровыми сливками с шоколадом». Это уникальные продукты на основе ядра кедрового ореха и высокобелковой муки амаранта.

● Регулируем обмен холестерина с маслами «Целительное», «Богатырское», «Молодильное», содержащими Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

● Активизируем сжигание жиров, оптимизируем обменные процессы, работу сердечно-сосудистой и нервной систем, повышаем работоспособность с «Живицей кедра с гуараной».

● Поддерживаем работу щитовидной железы, улучшаем гормональный фон организма и процессы метаболизма в тканях с «Живицей кедра с лапчаткой белой».



# Батончики «Фруктовый бар»

**1 батончик равен 5–7 порциям свежих овощей или фруктов!**

**1–2 батончика в день в качестве полезного перекуса прекрасно утоляют голод и служат для профилактики целого ряда заболеваний. Кстати, растительный фермент папаин в батончике «Тропик с ананасом» активизирует обмен веществ.**



# Максимально эффективная схема сочетания продуктов для нормализации веса

Эффективно, безопасно и ничего лишнего!

| Продукт                                | Дозировка (мл)                                                 |      |         |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|---------|
|                                        | утром                                                          | днём | вечером |
| ПАРАФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА         |                                                                |      |         |
| Шугар Бэланс                           | 5                                                              | —    | 5       |
| Тирео Саппорт                          | 10                                                             | —    | —       |
| Ментал Комфорт                         | —                                                              | —    | 10      |
| ПРОДУКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ       |                                                                |      |         |
| «Кедровый завтрак» для стройной фигуры | 1 порция<br>в качестве самостоятельного завтрака               |      |         |
| «Кедровые сливки»                      | 2 ч.л. размешать в стакане кефира, йогурта<br>или густого сока |      |         |
| «Живица кедра с гуараной»              | 1 раз в день утром за 20–30 мин.<br>до еды                     |      |         |

ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ООО «ДЭЛЬФА»

8 (800)-234-80-99 (понедельник, среда, пятница)  
с 09:00 до 15:00, время московское

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН

Консультации по Skype: **ad-consult**



**8-800-700-36-12**

Бесплатно в России



**Россия**

Москва

**+7 (495) 661-36-12**

Владивосток

**+7 (924) 336-35-66**



**Украина +38 (093) 667-93-50**



**Казахстан +7 (777) 890-50-81**



**Беларусь +375 (29) 5-891-891**

**www.admedicine.ru    www.delfa.pro**