



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



КОМПЛЕКСНАЯ
ПРОГРАММА
**BODY
COMPLIMENT**



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Каждая женщина, которая хотя бы раз в жизни **ЗАДАВАЛАСЬ ЦЕЛЬЮ ПОХУДЕТЬ**, сталкивалась с бесчисленным количеством способов достижения стройной фигуры.



Наверняка что-то
подобное
попадалось
вам на глаза?

«Я просто
втягивала
живот, и
весь жир
ушел
сам!»



«Я обрела
идеальные
формы всего
за неделю
без мучений
и диет!»



«Я похудела
за 2 дня на 34
кг, исключив
всего один
продукт из
рациона!»



«Я сбросила
100 кг, делая
обертывани
я с отваром
из
протертого
кирпича»





СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

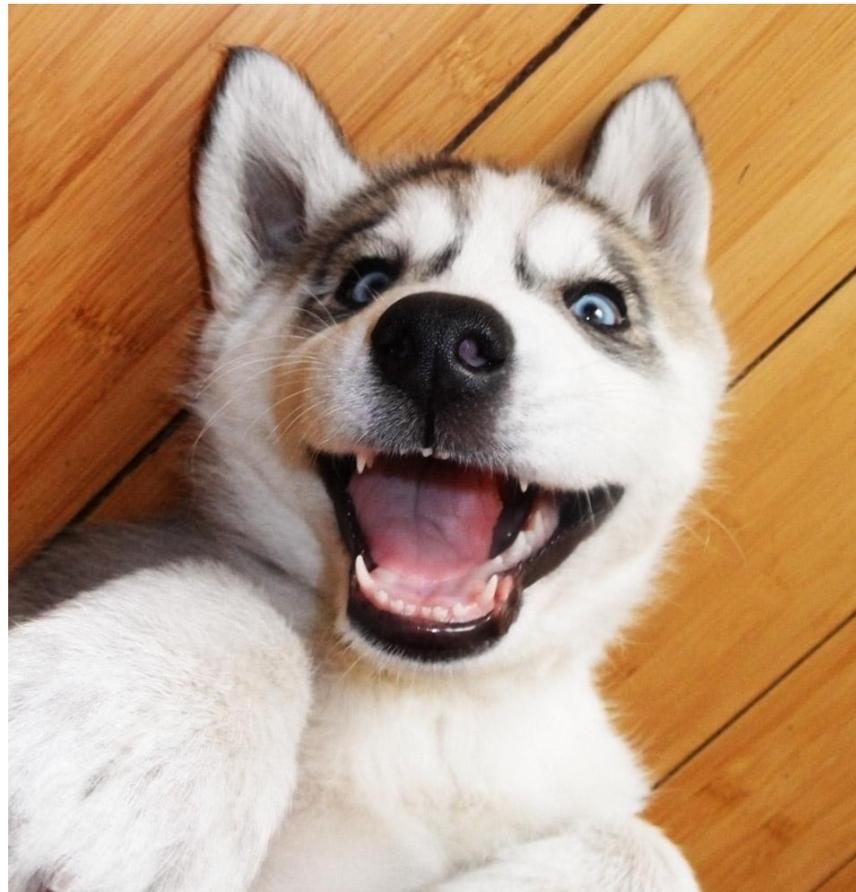


Но почему-то эти
«чудодейственны
е» методы
вызывают лишь
недоверие...



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Ну и правильно,
ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ЭТО
– чушь собачья! :)





СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

К сожалению, процесс похудения требует времени и определенных усилий.



Такова

реальность! Но ни в коем случае не стоит огорчаться и отказываться от этой идеи!



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

НАЧИНАТЬ ВСЕГДА СЛОЖНО



Однако первые
**ПОЛУЧЕННЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ**
станут лучшей
МОТИВАЦИЕЙ
двигаться дальше
по намеченному
пути.

Вы готовы? Тогда поехали!

Для начала нам необходимо
создать

УСЛОВИЯ ДЛЯ
СНИЖЕНИЯ
ВЕСА

ТРАТЬТЕ
БОЛЬШЕ
КАЛОРИЙ

ПОТРЕБЛЯЙТЕ
МЕНЬШЕ
КАЛОРИЙ





СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Выберите вид физической
нагрузки,
который вам по душе:

150
ккал/ч
прогулка
а
пешком

300
ккал/ч
велосипе
д,
танцы,
плавание

500
ккал/ч
прыжки со
скакалкой,
аквааэробика,
тренажерный зал

900
ккал/ч
бег по
ступеням
вверх

ТРАТЬТЕ
БОЛЬШЕ
КАЛОРИЙ





СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Выберите диетические продукты
питания, которые вам по вкусу:

ПОТРЕБЛЯЙТЕ
МЕНЬШЕ
КАЛОРИЙ

гречка,
овсянка,
перловка

,
бурый
рис



филе
курицы/индейки,
отварная телятина,
мясо кролика,
овощной гарнир



куриные яйца
(без желтков)



обезжиренный
творог,
обезжиренный
кефир

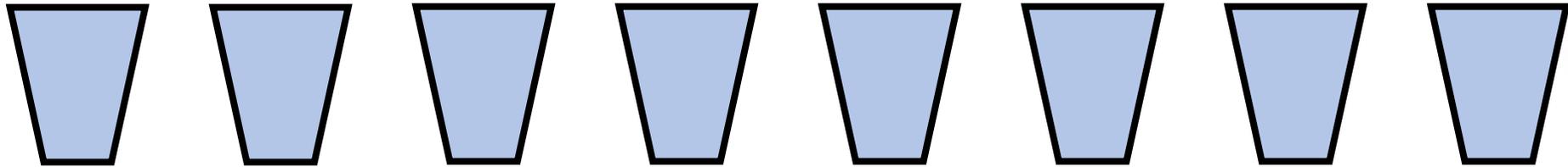




СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Примерно 30 мл
на 1 кг веса в

день



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ
ВОДУ!

Это позволит дополнительно снижать вес за счет уменьшения задержки воды в организме (что особенно актуально для женщин в силу особенностей гормонального фона).





Задача кажется непростой? «Сибирское здоровье» поможет!



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
BODY COMPLIMENT



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Скапливающиеся в организме продукты обмена веществ, токсины или так называемые шлаки могут задерживать в организме до 4 л жидкости, а это почти 4 кг лишнего веса!



ОЧИЩАЮЩИЙ ТУРБО-ЧАЙ

Травяной турбо-чай ускоряет процесс похудения и дарит легкость:

- Сенна избавляет от излишков жидкости, оказывает слабительное действие.
- Имбирь сжигает жиры, а курильский чай помогает нормализовать обмен веществ.



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ОЧИЩАЮЩИЙ ТУРБО- ЧАЙ



Ускорение работы кишечника

Активный состав:

- имбирь
- листья сенны
- кусочки яблока
- кора крушины
- цветки ромашки
- курильский чай

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: 1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) кипятка, настоять в течение 15 минут, отжать. Принимать взрослым по 1/2 стакана 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 4 недели.



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

1 молекула глюкозы притягивает 4 молекулы воды, которые дают нам несколько лишних килограммов в виде жидкости.

КОНТРОЛИРУЕМ АППЕТИТ



ХРОМЛИПАЗА

- Соединения хрома способствуют снижению аппетита, уменьшают потребность в жирной и углеводной пище.
- Экстракт корня элеутерококка помогает углеводам быстро преобразоваться в энергию внутри клеток.
-

Экстракт момордики активизирует метаболизм углеводов, подавляет превращение углеводов в жиры.



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ХРОМЛИПАЗА



Углеводный контроль

Активный состав:

- энергомодулирующий комплекс ErgoSlim™ (с экстрактом момордики)
- хромсодержащая спирулина ChromBio™
- экстракт элеутерококка

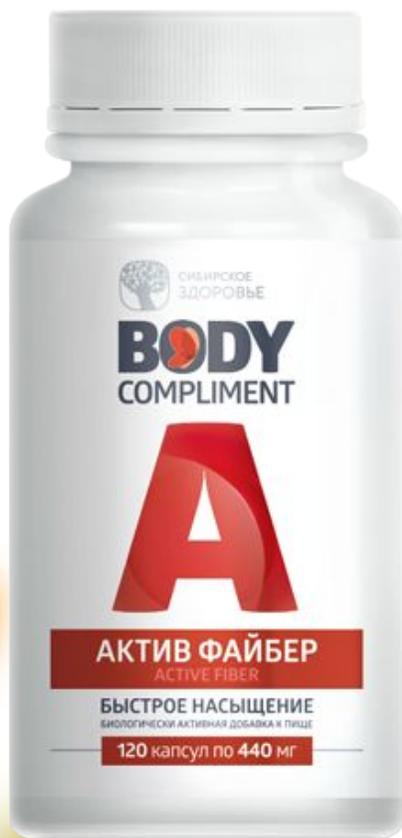
СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: принимать по 2 капсулы в первой половине дня (желательно перед тренировкой).



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

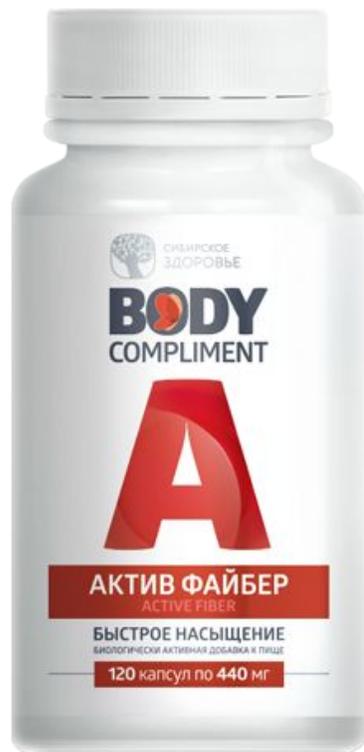
ОГРАНИЧИВАЕМ СЛАДКОЕ И ЖИРНОЕ

1 кг жира занимает объем почти вдвое больший, чем 1 кг мышц, поэтому сантиметровая лента более наглядно покажет ваш прогресс, чем весы.



АКТИВ ФАЙБЕР

- Гуар связывает избытки углеводов и сахара в кишечнике, подавляет чувство голода, способствует быстрому насыщению.
- Олигохитозан связывает избыток жиров и холестерина в кишечнике.
- Альгинаты ускоряют прохождение пищи через кишечник, тем самым снижая усвоение избытков пищи, алкоголя и образование вредных продуктов распада.



**Быстрое насыщение
и контроль аппетита**

АКТИВ ФАЙБЕР

Активный состав:

- пектиновый комплекс Полипектинат™ (цитрусовые, яблочные, ягодные пектины)
- гуаровая камедь
- ламинария
- корень лопуха
- корень алтея
- олигохит пищевой (олигосахарид хитозана)

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: по 2–3 капсулы 2 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс приема – 2–3 месяца. Перед банкетами рекомендуем принимать по 10–12 капсул за 1 час до события.



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

УЛУЧШАЕМ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ

В результате интенсивного сжигания жиров образуется большое количество жидкости, попадающей в межклеточное пространство. Это может выглядеть как отек. Для предотвращения застоя жидкости и ее своевременного выведения необходимо улучшать локальный лимфоток, проводя лимфодренажный массаж.



МАСЛО-СКУЛЬПТОР

- Розовый перец способствует дроблению жировых запасов на более мелкие фрагменты, которые затем легче сжигаются организмом.
- Розмарин восстанавливает нежность и эластичность кожи, препятствует задержке жидкости и застою лимфы.
- Можжевельник способствует глубокой регенерации клеток эпидермиса, улучшает состояние кожи, устраняя дряблость, неровный цвет и следы усталости.

ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

После избавления от лишнего жира организм будет стремиться восполнить запасы с удвоенной силой, поэтому при появлении первых результатов особенно важно не бросать процесс похудения слишком резко, помогая организму привыкнуть к новому образу жизни.



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

- Молекулярный комплекс X50 Silhouette вызывает перепрограммирование жировых клеток на низколипидный режим функционирования.
- Шинус фисташколистый облегчает выведение продуктов липидного распада и оказывает мощное липолитическое действие.
- Эфирное масло мяты способствует улучшению микроциркуляции в коже.



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



**Адресное
воздействие**

на жировые

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ

Активный состав: КОНЦЕНТРАТ

- кофеин, витамин PP,
аллантоин
- экстракт шинуса
фисташколистного
- эфирное масло ванили
- эфирное масло цедры апельсина
- эфирное масло мяты
- экстракт конского каштана
- масло семян подсолнечника

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: наносить на чистую кожу проблемных зон как и в релаксационном, так и в активном движении. Для придания коже упругости рекомендуется смешать с любым кремом. Курс приема – 1 неделя с перерывом в 2 недели.

- экстракт плюща
- экстракт цветков бузины

Твой день вместе с BODY COMPLIMENT



Утр
о



Легкий завтрак



«Хромлипаза» (2 капсулы)



Тренировка



Легкий перекус



Очищающий турбо-чай
(1/2 стакана)

Твой день вместе с BODY COMPLIMENT



Ден
ь



«Актив Файбер» (2 капсулы)



Обед



«Хромлипаза» (2 капсулы)

Тренировка



Легкий перекус



Очищающий турбо-чай
(1/2 стакана)

Твой день вместе с BODY COMPLIMENT



Вече
р



«Актив Файбер» (2 капсулы)



Ужин



Массаж с Маслом-
скульптором для тела или
Антицеллюлитным
концентратом

Что еще можно добавить?



БАД «Карнитрин» серии «ФитнесКаталайзер»

для усиленного жиросжигания во время тренировок



Бальзам для тела «Хурдан» (Быстрый) для экстренной помощи при мышечных болях



Бальзам «Уян Номо» (Гибкий лук)

для снятия дискомфорта в суставах



БАД «Элемвитал с органическим магнием»

для успокоения и расслабления после напряженного дня



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА
НАСТОЯЩАЯ НАУКА
ДЛЯ ЛЮДЕЙ

СОЗДАЕМ ЛУЧШЕЕ С 1996 ГОДА



*Ловите
комплимент
ы!*

www.siberianhealth.com