



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



КОМПЛЕКСНАЯ  
ПРОГРАММА  
**BODY  
COMPLIMENT**



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

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



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Наверняка что-то  
подобное  
попадалось  
вам на глаза?

«Я просто  
втягивала  
живот и  
весь жир  
ушёл  
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  
обёртывани  
я с отваром  
из  
протёртого  
кирпича»





СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

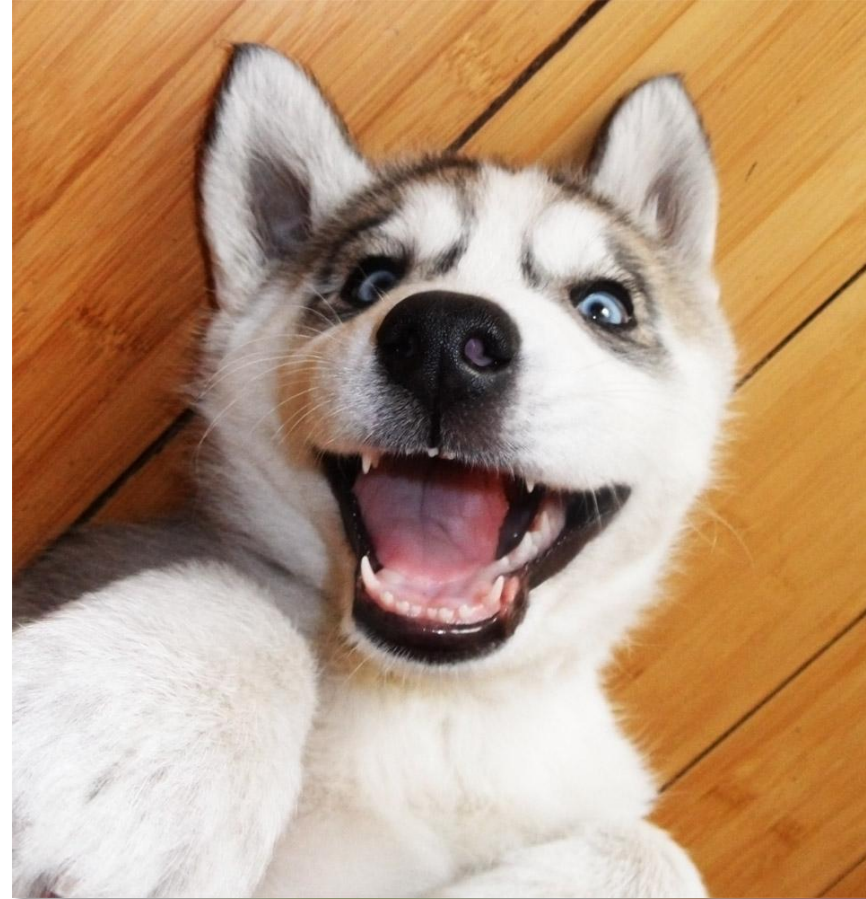


Но почему-то эти  
«чудодейственны  
е» методы  
вызывают лишь  
недоверие?



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Ну и правильно,  
потому что всё  
это чушь собачья!  
:)





СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

К сожалению, процесс похудения  
требует времени и определённых  
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** будут  
лучшей  
**МОТИВАЦИЕЙ** для  
того, чтобы  
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/ча  
с  
прогулк  
а  
пешком

**300**  
ккал/час  
велосипе  
д  
танцы  
плавание

**500**  
ккал/час  
прыжки со  
скакалкой  
аквааэробика  
тренажёрный зал

**900**  
ккал/час  
бег по  
ступеням  
вверх

ТРАТЬТЕ  
БОЛЬШЕ  
КАЛОРИЙ



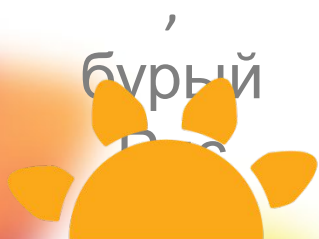


СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Выберите диетические продукты  
питания, которые вам по вкусу:

ПОТРЕБЛЯЙТЕ  
МЕНЬШЕ  
КАЛОРИЙ

гречка,  
овсянка,  
перловка



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



несколько  
куриных яиц  
(без желтков)



обезжиренный  
творог,  
обезжиренный  
кефир

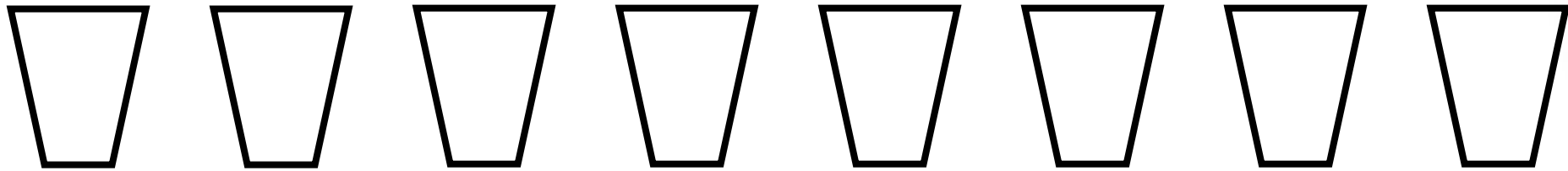




СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Примерно 30 мл  
на 1 кг веса в  
день

и не забывайте о  
необходимости  
приёма чистой питьевой воды



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





СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

Задача кажется непростой?  
Сибирское здоровье готово  
помогти!



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
BODY COMPLIMENT



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

# ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Скапливающиеся в организме продукты обмена веществ, токсины или так называемые «шлаки», могут задерживать до 4 литров жидкости, то есть почти до 4 лишних килограммов веса!



## ТУРБО-ЧАЙ

- Травяной турбочай 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

# 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. Довести объем до 200 мл. Принимать взрослым по 1/2 стакана 2 раза в день, во время еды. Продолжительность приема 4 недели.



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

1 молекула глюкозы притягивает на себя 4 молекулы воды, таким образом энергетические депо при полной загрузке дают 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™ (экстракт момордики *Momordica charantia*)
- хромсодержащая спирулина ChromBio™
- экстракт элеутерококка (*Eleutherococcus senticosus*)

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





СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

# ОГРАНИЧИВАЕМ СЛАДКОЕ И ЖИРНОЕ

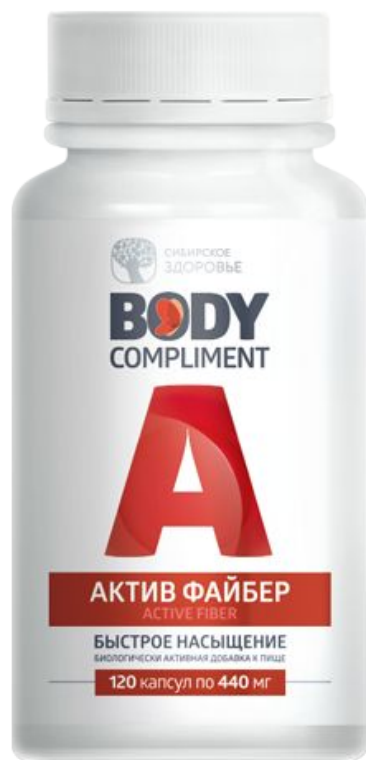
1 кг жира занимает почти вдвое больший объём, чем 1 кг мышц, поэтому сантиметровая лента более наглядно покажет ваш прогресс, чем весы.



## 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.

# АКТИВ ФАЙБЕР



**Быстрое насыщение  
и контроль аппетита**

## 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 курсами по 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. Визуально это может выглядеть как отек. Для предотвращения застоя жидкости и своевременного её 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, противодействует задержке жидкости и застою лимфы.
- Можжевельник способствует глубокой регенерации клеток эпидермиса, улучшает состояние кожи, устраняя дряблость, неровный цвет и следы усталости.



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



**Двойной удар по  
жировым**

**клеткам**

# МАСЛО-СКУЛЬПТР

## Активный состав:

- масло семян подсолнечника
- масло касторовое
- масло кокосовое
- масло макадамии
- масло абрикоса
- масло миндаля
- масло мяты кудрявой эфирное
- масло красного перца

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

- наносить масло интенсивными массажными движениями на чистую кожу всего тела или на определенные участки, которые требуют воздействия.
- При проведении массажа добавляйте масло по мере необходимости.
- экстракт циннуса  - эфирное масло лаванды
  - эфирное масло розмарина
  - экстракт листьев розмарина

# ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

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



## АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

- Молекулярный комплекс X50 Silhouette вызывает перепрограммирование жировых клеток на низколипидный режим функционирования.
- Шинус фисташколистный облегчает выведение продуктов липидного распада и оказывает мощное липолитическое действие.
- Эфирное масло мяты прогревает кожу, способствуя улучшению микроциркуляции.



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



**Адресное  
воздействие  
на жировые**

# АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

## Активный состав:

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

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

- в чистом виде наносить на чистую кожу проблемных зон активными массажными движениями. Для придания кожи упругости смешать с любимым привычным кремом и нанести на все тело.
- масло танджерина эфирное
  - экстракт листьев розмарина
  - масло туи эфирное
  - экстракт иглицы



СИБИРСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА  
НАСТОЯЩАЯ НАУКА  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ

СОЗДАЕМ ЛУЧШЕЕ С 1996 ГОДА



*Ловите  
комплимент  
ы!*

[www.siberianhealth.com](http://www.siberianhealth.com)