



# **От чего зависит качество и продолжительность нашей жизни**

3

**50% образ жизни  
и ПИТАНИЕ**

**20% наследственность**

**20% окружающая среда**

**10% здравоохранение**

# Что такое здоровье?

3

**Здоровье** – это не просто  
отсутствие болезней

**Здоровье** – это состояние,  
когда жизненные силы в  
человеке переполняют его  
тело, мозг и душу чувством  
радости жизни, энергией,  
равновесием эмоций,  
остротой и ясностью ума

# **A-B-C-D** – система по уходу за здоровьем

**A** – Active (активный образ жизни),  
**B** – Building (строительный материал),  
**C** – Cleaning (очищение),  
**D** – Defence, Direction  
(защита, направленное действие)

# **A – Active (активный образ жизни)**

## **1. Физическая активность** *«Движение – это жизнь!»*

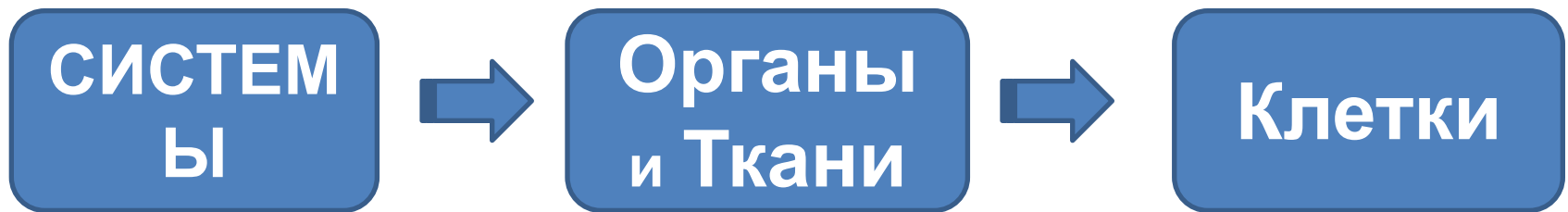
Хождение пешком, оздоровительный спорт, танцы не менее 30 минут в день  
Человек для правильной работы организма должен преодолевать дистанцию в 6-10 тысяч шагов в день

## **2. Активная жизненная позиция** *«Каждый из нас живет так, как он думает!»*

Наслаждайтесь каждой минутой жизни!  
Перестраивайте свое сознание и мышление!  
Не разрушайте себя негативом!

**B – Building (строительный материал)**

Наша задача – **НАКОРМИТЬ**  
наш организм, чтобы обеспечить  
нормальную и устойчивую работу  
всех его органов и систем



# Работа клеток и Питание



**Клеточные  
мембраны**

**В нашем организме около 100 триллионов клеток. Необходимо позаботиться о здоровье клеток и устойчивости клеточных мембран**



**«Мы есть то, что мы едим»**

*«Наше тело – багаж, который несешь всю жизнь.  
Чем он тяжелее, тем короче путешествие»*

**Арнольд Глазгоу**

# Что делать?

1. Свести к минимуму вредную еду и вредные напитки!
2. Нормализовать водную среду организма, т.е. пить достаточное количество **чистой воды – 30 мл/кг веса в сутки!**
3. Выбирать натуральные и полезные продукты!
4. Позаботиться о том, чтобы наш организм регулярно получал все необходимые питательные вещества!

## **C – Cleaning (очищение)**

**Каждый организм должен проходить регулярное очищение, но оно должно быть грамотным!**

**Познакомьтесь с Алгоритмом реабилитации ЖКТ**

**здесь: <http://www.natr.ru/pages/nabor-zdorove-zhkt-kak-osnova>**

## **D – Defence, Direction (защита)**

**Для поддержания и  
восстановления  
отдельных органов и  
систем, для  
профилактики  
развития системных  
заболеваний подберите  
продукты из широкого  
ассортимента NSP**

# Набор «Здоровье с NSP круглый год»

Программа «Здоровье с NSP круглый год» включает в себя те продукты из ассортимента компании NSP, которые будут подпитывать ваш организм каждый день, давая ему энергию, строя и кормя его клетки, защищая ваше здоровье от внешних угроз. Программа хорошо сбалансирована и подходит каждому человеку. Вы можете влиять на свою жизнь, занимаясь профилактикой **ВОВРЕМЯ**, инвестируя свои знания, опыт, усилия и средства в еду, которая Вас не только кормит, но и защищает и позволяет Вам **жить долго, здорово и счастливо!**



# Жидкий Хлорофилл

- ✓ Способствует обновлению тканей и быстрому заживлению ран
- ✓ Стимулирует иммунную систему организма
- ✓ Ускоряет процессы регенерации
- ✓ Обладает антибактериальным действием
- ✓ Подавляет рост бактериальной и грибковой флоры в желудочно-кишечном тракте
- ✓ Способствует синтезу эритроцитов крови

# Замброза

- ✓ Защищает организм от действия свободных радикалов (антиоксидант)
- ✓ Оказывает поддержку иммунной системе и снижает риск развития воспалительных заболеваний
- ✓ Обладает противоаллергическим действием
- ✓ Замедляет старение
- ✓ Повышает физическую и умственную работоспособность

# СмартМил

- ✓ **Питательный белковый коктейль с богатым витаминно-минеральным комплексом (24 жизненно важных витаминов, минералов и органических кислот )**
- ✓ **Низкокалорийный продукт, не содержит холестерина**
- ✓ **Повышает работоспособность, способствует выработке энергии**
- ✓ **Может быть использован в программах коррекции массы тела**



# Омега-3 ПНЖК НСП

- ✓ Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- ✓ Входит в состав мембран клеток мозга и сетчатки глаза
- ✓ Благоприятно влияет на иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- ✓ Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- ✓ Снижает вязкость крови и агрегацию тромбоцитов

# Лецитин НСП

- ✓ **Необходим организму как строительный материал для обновления клеточных мембран. Является мембранопротектором**
- ✓ **Улучшает работу мозга, сердечно-сосудистой системы, печени**
- ✓ **Снижает ожирение печени, является гепатопротектором**
- ✓ **Присутствует в составе желчи, способствует всасыванию жира в кишечнике и усвоению жирорастворимых витаминов А, D, Е и К**

# Рекомендации по применению

Принимать эти продукты нужно **ЕЖЕДНЕВНО**:

**Хлорофилл** – по 1 ч.л. два раза в день разводить в стакане воды

**Омега-3 ПНЖК НСП** – по 1 капсуле 2 раза в день

**Лецитин НСП** – по 2 капсулы 2 раза в день

**СмартМил** – 2 мерные ложки развести в стакане воды или молока.

Принимать в соответствии с индивидуальными задачами (в программе коррекции веса – замещать 1 прием пищи, при нормальном весе – дополнить основной рацион, для наращивания мышечной массы – совмещать с физическими нагрузками)

Замброза – 1-2 столовых ложки в день. Можно разводить с водой или другими напитками .

С помощью этой программы вы окажете неоценимую поддержку своему организму и значительно уменьшите риски развития различных заболеваний

**Вложение в профилактику – это вложение  
в качество своей жизни, а не в борьбу за  
выживание**

**Если человек дополнит свой рацион  
несколькими капсулами качественных  
добавок, вне сомнений, он окажет себе  
мощную поддержку**

**Так делают успешные люди, которые планируют  
жить долго, здорово и счастливо!**