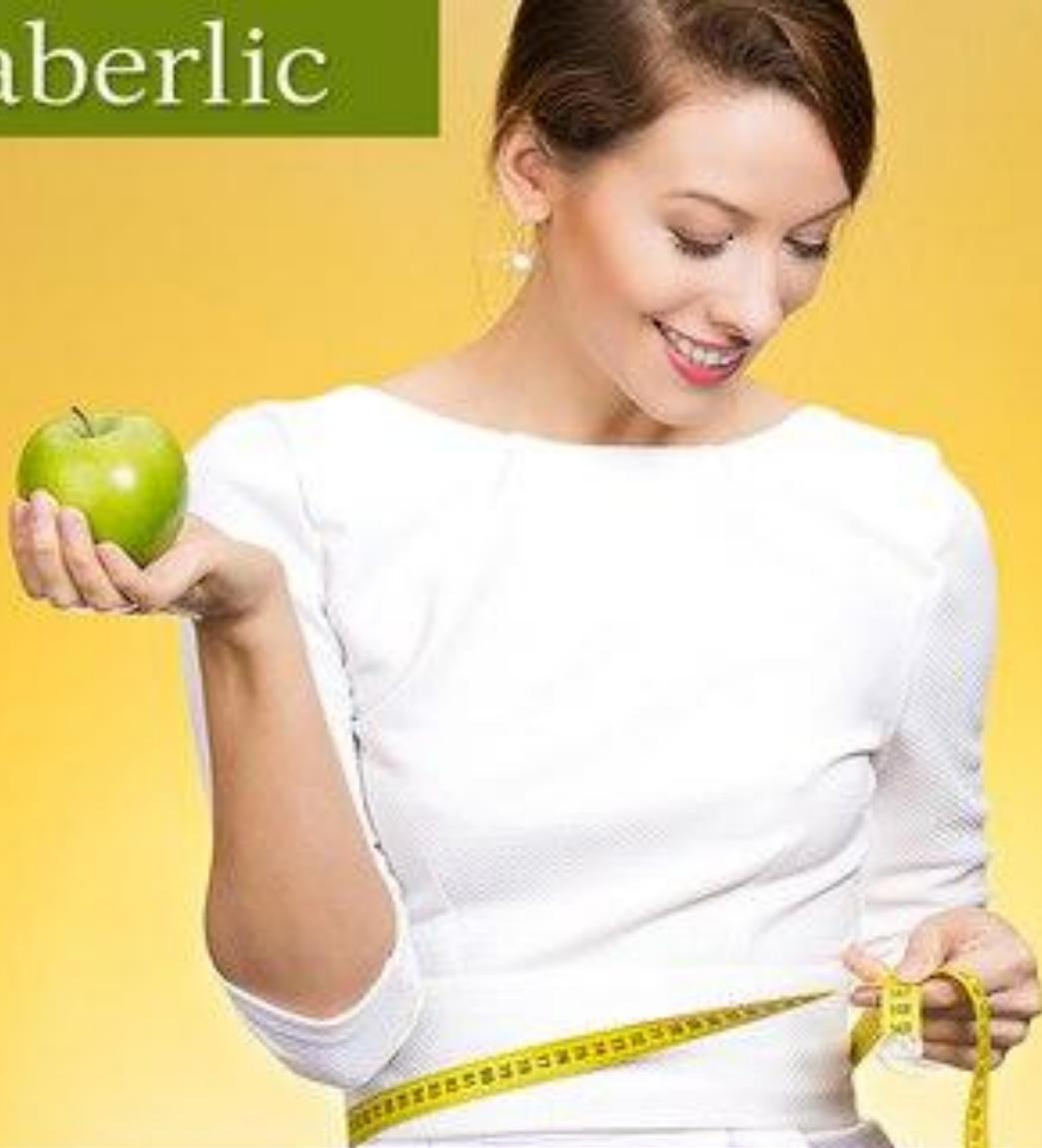


faberlic



Как стать стройной с пользой
для здоровья

НОВАЯ ПРОГРАММА

УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ



 ВОДНЫЙ
БАЛАНС

РЕЖИМ
ПИТАНИЯ 

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ
РАЦИОН 

 ФИЗИЧЕСКИЕ
НАГРУЗКИ



Программы

Все люди разные и у всех разные потребности в коррекции веса – кому-то нужно кардинально поменять себя, а кому-то достаточно просто поддерживать себя в форме. Для этого мы разработали 3 программы Управления весом для разных людей и разных потребностей

Подберите себе программу



УСКОРЕНИЕ

интенсивная программа

Для тех, кто хочет получить быстрый результат и готов активно работать над собой



ПЕРЕЗАГРУЗКА

классическая программа

Для тех, кто хочет долговременного эффекта и готов изменить свои привычки питания



РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

периодическая программа

Для тех, кто доволен своим весом и хочет поддерживать его в норме или хочет избавиться от чувства тяжести



«ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Для кого?

Для тех, кто хочет **долговременного эффекта** и готов изменить свои привычки питания

Какая цель?

Постепенная коррекция веса

Сколько есть?

Среднее количество калорий в неделю

Как долго?

Курс – **от 1 месяца**

«УСКОРЕНИЕ»

Для тех, кто хочет получить **быстрый результат** и готов активно работать над собой

Быстрая коррекция веса

Минимальное количество калорий в неделю

Курс – **2-3 недели**

«РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ»

Для тех, кто доволен своим весом, но иногда хочет **избавиться от чувства тяжести**

Не коррекция веса, а **«разгрузка» организма**

Минимальное количество калорий в день

Курс – **1 день в неделю** или в любой момент по желанию



ПРОГРАММА управления ВЕСОМ

Все люди разные и у всех разные потребности в коррекции веса – кому-то нужно кардинально поменяться, а кому-то достаточно просто поддерживать себя в форме. Для этого мы разработали **3 варианта Программы управления весом** для разных людей и разных потребностей:

- **«ПЕРЕЗАГРУЗКА»** – классическая программа для тех, кто хочет изменить свою жизнь, сформировать здоровые привычки питания и привести вес в норму.

Курс – от 1 месяца

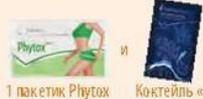
- **«УСКОРЕНИЕ»** – интенсивная программа для тех, кто хочет получить быстрый результат и готов активно работать над собой, чередуя полноценный рацион и разгрузочные дни.

Курс – 2-3 недели

- **«РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ»** – периодическая программа для тех, кто доволен своим весом и хочет поддерживать его в норме, или хочет избавиться от чувства тяжести.

Курс – 1 день в неделю или в любой момент по желанию

Более подробно о программах вы можете узнать на сайте www.upravlenievesom.ru

Время приема	Программа «ПЕРЕЗАГРУЗКА»	Программа «РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ»
УТРО	До приема пищи  1 пакетик Eatless	
	Завтрак  Какао или кофе + Каша (6 вкусов)	 Коктейль «Завтрак»
	1 перекус  Белковый коктейль (2 вида) или Коктейль «День» или Кисель (2 вида)	 Какао (2 вида) или Кофе (2 вида)
ДЕНЬ	Обед  Суп (6 вкусов) или Полезный обед*	 Коктейль «Обед»
	2 перекус  Кисель (2 вида) или Какао (2 вида)	 Кофе (2 вида) или Кисель (2 вида)
ВЕЧЕР	Ужин  Суп (6 вкусов) или Каша (6 вкусов) или Полезный ужин*	 Коктейль «Ужин»
	Перед сном  1 пакетик Phytox и Коктейль «Вечер»	
Программа «УСКОРЕНИЕ»: чередовать меню программы «ПЕРЕЗАГРУЗКА» и «РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ»		

* нежирные продукты, богатые белком и пищевыми волокнами



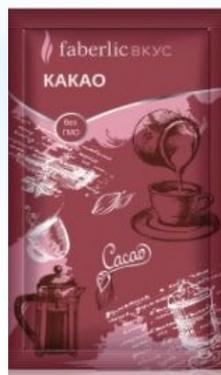
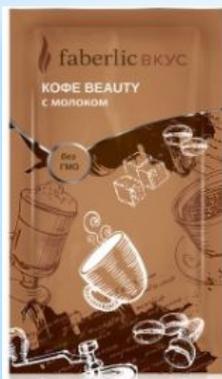
**ЧИСТОТА И
ЛЕГКОСТЬ В ТЕЛЕ**

Поможет
подготовить
организм к
программе



Арт.15114

ЗАВТРА К





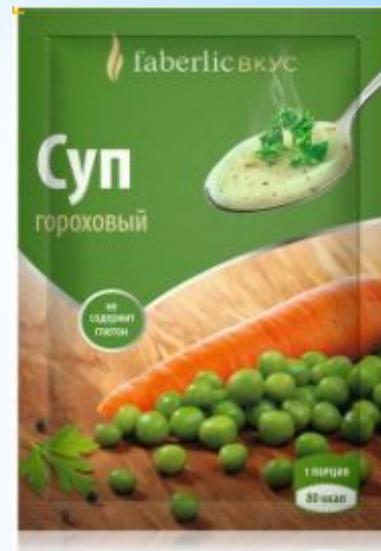
Поможет
подготовить
организм к
программе

**ЧИСТОТА И
ЛЕГКОСТЬ В ТЕЛЕ**

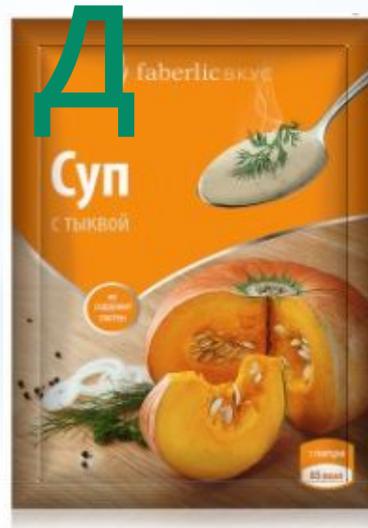


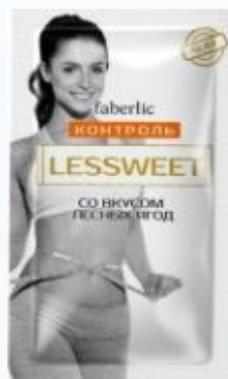


1Й
ПЕРЕКУС

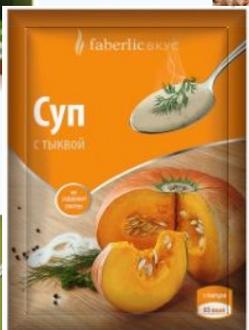


ОБЕ



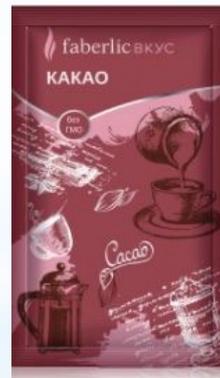
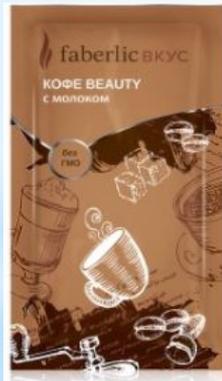


2Й ПЕРЕКУС



УЖИ





РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

УПРАВЛЯЙ ВЕСОМ –
БУДЬ В ФОРМЕ!





- ✓ предназначен для деликатного очищения организма и выведения излишков жидкости.
- ✓ Предотвращает накопление лишней жидкости в организме.
- ✓ Комплекс на основе растительных компонентов:
Петрушка известна своими противоотечными свойствами и традиционно используется для выведения излишков жидкости из организма.
Микрокристаллическая целлюлоза (МКЦ) - это невсасываемая клетчатка, «губка» для кишечника, активизирует перистальтику кишечника.
- ✓ Обладает дренажным эффектом.
- ✓ Снижает выраженность эффекта «апельсиновой корки» и отеков, вызванных излишками жидкости в организме.



✓ **Натуральный комплекс для поддержания метаболизма в период снижения веса:**

Экстракт зеленого чая поддерживает жировой и углеводный обмен, способствуют повышению тонуса и ускорению метаболизма.

Чай матэ активно участвует в липидном, белковом, углеводном обменах, способствует усилению обмена веществ и стимулирует распад жировой ткани.

Сельдерей содержит уникальный набор белков, витаминов, кислот и минералов, что обеспечивает стабильность клеток организма и нормализует обмен веществ.

Фенхель активизирует обмен веществ в организме и способствует похудению.

Люцерна содержит антиоксиданты, которые помогают улучшить обмен веществ и качество крови.

✓ Поддерживает нормальный обмен веществ.

✓ Способствует снижению усвояемости жиров организмом

✓ Повышает тонус.



- ✓ Обладает уникальным свойством снижать тягу к сладкому и мучному - распространенной причине набора лишнего веса.
- ✓ Ограничивает желание употреблять высокоуглеводные продукты.
- ✓ Поддерживает оптимальный уровень сахара в крови.
- ✓ Предотвращает усвоение организмом излишков углеводов и жиров.
- ✓ Комплекс на основе растительных компонентов:
 - Пиколинат хрома поддерживает нормальный уровень сахара в крови и способствует снижению тяги к высокоуглеводным продуктам.
 - Экстракт плодов гарцинии камбоджийской содержит гидроксипимонную кислоту, которая препятствует усвоению углеводов.
 - Микрокристаллическая целлюлоза (МКЦ) - это невсасываемая клетчатка, способствует чувству насыщения.

Хочу сладкого!



Вкусный и полезный перекус для современного ритма жизни, где бы вы ни находились.

Основные компоненты: сыворотка молочная сухая, изолят соевого белка, концентрат сывороточного белка, премикс витаминный.

Содержит высокую концентрацию белка и 10 необходимых витаминов: С, ниацин, Е, пантотеновую кислоту, витамины группы В, фолиевую кислоту, биотин.

Надолго утоляет чувство голода.

Удобно брать с собой.

Комплексный



Увеличивает объем и визуальный размер груди.
Питает кожу и делает ее более упругой.

Комплекс Adipofill'In™ стимулирует заполнение клеток и увеличивает объем жировой ткани, имитируя результаты липофилинга.
Не обладает гормональной активностью.



Запускает процесс расщепления жировой ткани.

Стимулирует дренаж.

Способствует уменьшению эффекта апельсиновой корки.

Активизирует обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке.

Способствует выводу излишней жидкости, снимает отеки.

Делает кожу гладкой, сияющей и упругой.



Благодаря растительным экстрактам в составе способствуют усилению кровообращения, выведению токсинов и расщеплению жира.

Улучшают эластичность кожи.

Безопасен, эффективен и удобен в использовании.

ЧТО ЕЩЕ НАМ МОЖЕТ

ПОМОЧЬ?

Карловарская минеральная соль благотворно влияет на пищеварительную систему (нормализует деятельность органов пищеварения, уменьшает газообразование, является профилактикой камнеобразования), рекомендована в качестве дополнительного источника макро- и микроэлементов, при повышенных физических и умственных нагрузках, в комплексной коррекции избыточного веса.

Ванны с Карловарской солью обладают выраженным косметическим эффектом - кожа становится бархатной, улучшается сон и аппетит. Прием ванн рекомендован при физическом перенапряжении или после спортивных тренировок.



Ежедневное употребление такой воды способствует:

- достижению оптимального значения pH крови;
- снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения;
- насыщению крови кислородом;
- нормализации уровня сахара в крови и артериального давления;
- нормализации работы почек и печени;
- профилактике артритов, повышению эластичности мышц и суставов, восстановлению нормальной структуры костной и хрящевой тканей организма.





Помогают очищать организм от токсинов и шлаков.
Улучшают обмен веществ, метаболизм, укрепляют иммунитет.

Эффективны при ревматизме, болях в суставах и позвоночнике.

Улучшают состояние кожи, повышают ее упругость, омолаживают, устраняют акне.

Способствуют снижению массы тела.

Улучшают пищеварение, помогают при запорах и расстройствах желудка.



предназначен для улучшения и нормализации работы желчного пузыря и защиты печени.

Помогает профилактике аллергических заболеваний.

Мягкий желчегонный эффект достигается благодаря хорошо известным с древних времен экстрактам расторопши, кукурузных рыльцев, календулы, имбиря.

Сочетание экстракта Melissa и инулина из цикория улучшают азотный обмен, способствуют выведению токсинов из печени, помогают мягкому стулу.



Жемчуг содержит 22 вида аминокислот (основного материала для создания новых здоровых клеток), в том числе, метионин, глутаминовая кислота, глицин, аланин, аспарагиновая кислота и др., содержание которых составляет до 2,5%; 18 микроэлементов, такие как Al, Cu, Mn, Na, Zn, Se, Ti, Sr и другие. Все эти вещества способствуют значительному оздоровлению соединительно-тканых органов и систем (волосы, ногти, зубы, костная система).

Магнетик быстро улучшает качество волос и ногтей, гармонизирует состояние костной системы, способствует улучшению общего самочувствия.

Через 1-1,5 недели ногти становятся более крепкими, повышается настроение и работоспособность. У людей старшего возраста уменьшается тяжесть в ногах и мышцах.



Ювенол - современный сбалансированный витаминный комплекс, повышающий жизненный тонус, работоспособность и иммунитет.

В состав «Ювенола» входят только активные компоненты, и нет так называемого «балласта», которым обычно является тальк, целлюлоза и другие компоненты для таблетирования. Именно поэтому форма выпуска – порошок, который легко растворяется в воде.

Чтобы получить заряд бодрости на целый день, победить синдром хронической усталости и повысить качество жизни, «Ювенол» принимают 1 раз в день утром во время завтрака.



Омега-3:

укрепляет иммунную и нервную системы;
снижает общее содержание холестерина в крови;
уменьшают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Омега-6:

влияет на регуляцию веса;
рекомендован при следующих заболеваниях: аллергиях, хронической усталости, желудочно-кишечных расстройствах, остеохондрозах и артритах.

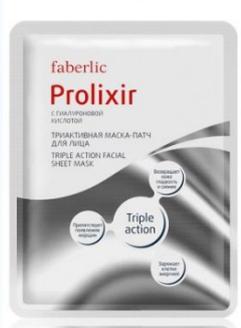
Омега-9:

способствуют нормализации липидного обмена;
защищает мембраны клеток;
влияет на жировой обмен организма.



Регулярное употребление кедрового масла способствует:

стимуляции кровообращения и восстановлению обменных процессов головного мозга;
нормализации сердечной деятельности;
восстановлению структуры и функций клеток печени и поджелудочной железы;
повышению иммунной активности организма.



Физическая

Планка



Планка — упражнение статическое. Движений в нем нет, самое главное тут — правильно держать тело. Чтобы правильно сделать планку, следуйте примеру на фото: опираться нужно только на локти, предплечья и носочки. Важно, чтобы спина была прямая, поясница не провисала, попа не торчала. Если вам легко стоять в планке на локтях, значит, вы что-то делаете неправильно. В такой позиции напрягаются мышцы, удерживающие ваше тело как раз в прямом положении; прокачивается не только живот, но и мышцы рук, спины и передней поверхности бедра.

Планку делаем 2 раза в день
утром и вечером.
Начинаем с 15 секунд и
доводим постепенно до 60сек.

ФИГУРА ВАШЕЙ МЕЧТЫ

Велико-
лепная
Фигура

за 15 минут
в день

«Мои клиентки
только за первую неделю занятий
уменьшают свою талию
на 10 – 35 сантиметров»

Грир ЧАЙДЕРС
ActivSport.ru

Программа
Body
Flex



При должном усердии
ваша попа, если она
грустная, станет
веселой 😁



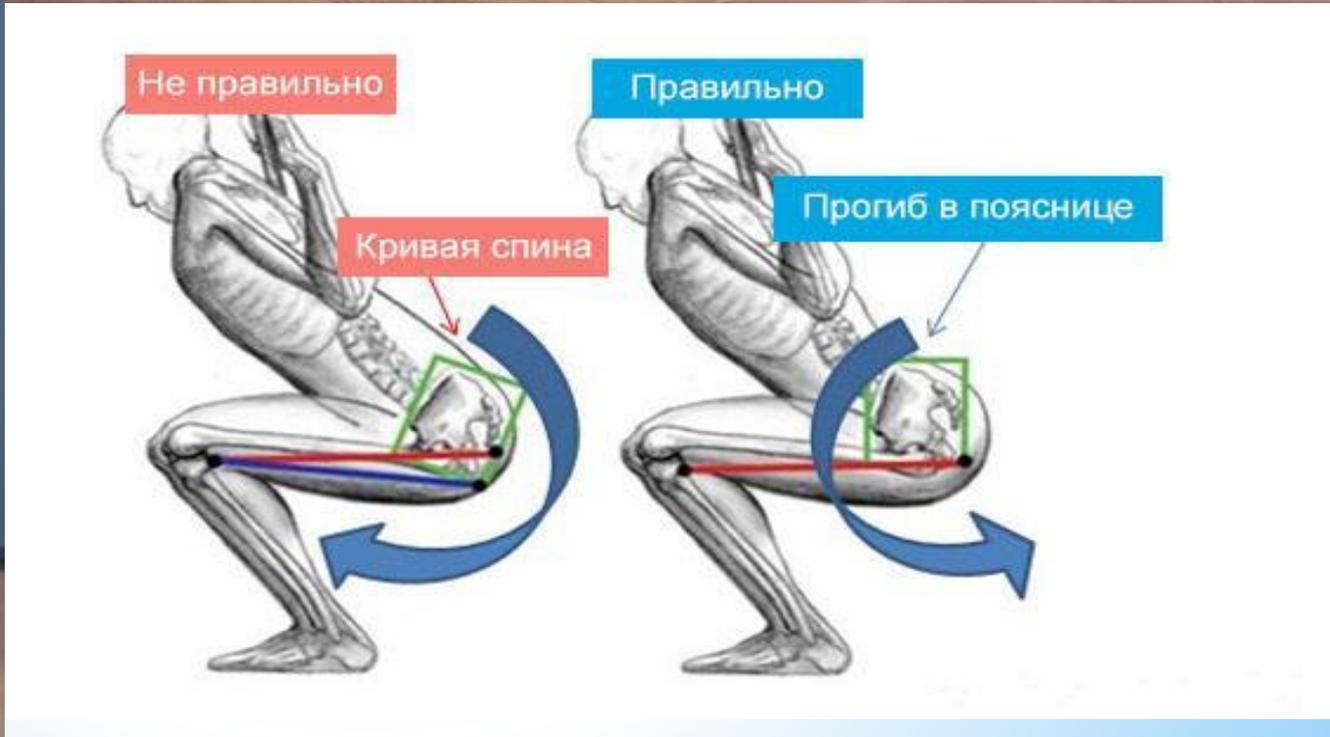
Делаем попу упругой!

Начните с 30 приседаний и доведите до 60 - 100 приседаний утром

Приседайте правильно!

1. Начните движение со сгибания в тазобедренных суставах, а не в коленях.
2. Колени не выходят за стопу.
3. Глубина приседания - до параллели с полом.
4. Колени направлены в ту же сторону, куда смотрят носки при приседании.
5. Осанка ровная, спину НЕ округлять.
6. Голова смотрит прямо. Челюсть - параллельна полу

Приседания отлично укрепляют мышцы бедер, ягодиц, пресса и спины, если их делать правильно!



Группа VK

Стройность и здоровье

<https://vk.com/stroinostizdorov>

ye





*Управляйте
весом
с Faberlic!*

Отвечаю на вопросы





Спасибо за
внимание!

Всего вам доброг

