

СЕРИЯ МИНИ-КУРСОВ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

МИНИ-КУРС «КОРРЕКТОР ВЕСА»

Здоровья желает Вам
программа "Помоги себе сам"!

Александр

СОСТАВ НАБОРА:

бальзам «Детокс люкс+» - 1 шт.,
бальзам «Корректор веса+» - 2 шт.

Цель курса: нормализации массы тела, активизация обмена веществ в клетках и тканях, снижение веса за счет очищения организма от шлаков и восстановления нормальной работы лимфатической системы.

**ВАЖНО! Помнить о воде!
Следить за состоянием здоровья!**



Занимаясь очищением организма, мы с вами должны помнить, что выведение шлаков, токсинов и других продуктов метаболизма и продуктов белкового распада происходит через жидкие среды – через межклеточную жидкость, лимфу, кровь, даже через кишечник с каловыми массами, через мочевыводящие пути.

Поэтому начинаем с питья воды и изменения рациона питания.

ПРОХОЖДЕНИЕ МИНИ-КУРСА:

1 день: экстренное очищение кишечника **сульфатом магния** (подробная схема проведения в брошюре «Путь к самому себе. 1 часть»). В некоторых случаях можно не проводить экстренное очищение.

2 – 11-й день (10 дней): прием бальзама «Детокс Люкс+», по 1-2 ч.л. с водой, 2 раза в день, за 1 час до еды, или через 1,5 часа после еды.

12 – 31 день (20 дней): прием бальзама «Корректор веса+», по 2 ч.л. с добавлением 1 ст.л. воды, 2 раза в день, за 30 минут до еды.

Во время прохождения курса, желательно подключить проведение **солевых ванн** (с добавлением фитозэкстракта «Релакс») – 8-10 ванн через день. На ванну растворить до 1 кг морской соли, температура воды от 37 до 38,5 градусов. Время приема до 20 минут. Ванну лучше делать перед сном. После ванны – **ипликатор Кузнецова**, желательно на всю спину не менее 40 минут.

Рекомендуется проведение **2-3 курса в год**. Полный курс можно повторить не ранее чем через 2 недели. Для контроля прохождения курса воспользуйтесь трекером на обороте.

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ МИНИ-КУРСА:

1. Снять нагрузку с печени и облегчить работу поджелудочной железы можно с помощью **чая из солянки холмовой и стевии**. Лучшее время для приема чая – с 19-00 до 21-00.
2. Помочь мочевыделительной системе можно с помощью **настоя петрушки**: 1 ст.л. нарезанной свежей петрушки или 1 ч.л. сухой заварить 1 стаканом горячей воды, укутать, настоять 20 минут, процедить, пить теплым. 1-2 стакана в день (утром за 15-20 минут до завтрака и около 19-00).
3. Включить в рацион ежедневно: **1 стакан воды + 1 ч.л. рапы**.
4. Помнить о том, что при проведении программы очищения организма возможны обострения в виде высыпаний на коже, болей в мышцах и другие. Это значит, что **организм включился в работу** по восстановлению здоровья. При ярко выраженных обострениях необходимо прервать программу, по возможности переждать обострения, при необходимости воспользоваться лекарственными препаратами, затем снова продолжить программу.
5. Во время проведения мини-курса можно принимать **иммунную смесь**, или включить в программу прием бальзама «Полифит-М» (по 1 ч.л. – 3 раза в день) – 21 день.
6. Можно усилить восстановление работы женских органов препаратами «Ламиarina», «ЛедиКапс», а при новообразованиях (полипы, миомы, кисты) пройти курс свечей «АСД-2Ф» после окончания мини-курса.

ИММУННАЯ СМЕСЬ:

Курага, чернослив, изюм, грецкие орехи, мед (каждый продукт по 200 гр.), настойка боярышника 100 гр., сироп шиповника 300 гр., 2 больших лимона. Все сухофрукты, лимон с кожурой (вынуть семечки), грецкие орехи прокрутить через мясорубку. Все тщательно перемешать и в полученную смесь добавить мед, сироп шиповника и настойку боярышника. Хранить в банке в холодильнике. Прием по 1 десертной ложке 1 раз в день после завтрака.

Питье воды: с завтрашнего дня и до тех пор, пока живы, Вы начинаете пить чистую, некипяченую, желательную структурированную воду. Это может быть талая вода, настоянная на кремнии. Это может быть обычная вода, пропущенная через водоочищающий фильтр, в основе которого – трековая мембрана.

Вода разжижает кровь, очищает лимфу, выводит шлаки и токсины из организма. Пить надо глоточками, капельно, а не залпом. Именно такой прием позволяет равномерно распределяться воде по всему организму. Начинать пить надо с двух стаканов в день и постепенно довести до 2-х литров (при весе 60-70 кг), 2,5 (71-80 кг) и до 3-х литров (при весе от 100 кг).

Рацион питания: важно отказаться от тяжелой, острой, жирной пищи, маргаринов, майонеза, консервов, маринадов. Отдать предпочтение слабосоленой морской рыбе, икре. Разрешаются растительные нерафинированные масла, кисломолочные продукты (но без приставки "био"), мягкие сорта сыра. Разрешается 1-2 яйца в неделю, сваренное "в мешочек", овощные супы на бульоне из бобовых (гороха, фасоли, чечевицы), особенно настоянные. Также в рацион можно добавить тушеные или запеченные овощи, хлеб из муки грубого помола, любые зерновые каши, особенно из цельного зерна (ржи, овса, гречки).

ТРЕКЕР МИНИ-КУРСА

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Справки по тел.

8 (800) 301-6601

8 (925) 514-4423

Консультация врача:

понед., ср., с 11-00 до 13-00 ч.

по телефону 8 (916) 596-2815 (МТС).

Адрес: г. Москва,

пр. Серебрякова, д. 2, корп. 1, этаж 4

tv-pss.ru