



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



ПОДАРОК ЖЕНЩИНАМ К ПРАЗДНИКУ 8 МАРТА

Экспресс-диеты для похудения

Времени до начала весны остается совсем немного, и в связи с этим у многих женщин возникает мысль: «А не похудеть ли мне на 3-4 килограмма к празднику?». В такой ситуации на помощь приходят экспресс-диеты. И действительно, сбросить более 5 кг за несколько дней практически невозможно, а вот найти в себе силы избавиться от 2-4 самых лишних килограммов — это реально и очень хорошо для здоровья, поскольку даже небольшой «минус» массы тела позитивно влияет и на физическое состояние, и на эмоциональный статус. А это значит, что к празднику и настроение улучшится, и внешний вид будет лучше.

Экспресс-диета — это отличный способ быстро похудеть за 10-14 дней при особом режиме питания продуктами низкой калорийности, обычно за счет снижения потребления углеводов. Популярные экспресс-диеты — это определенные схемы питания, отличающиеся по длительности и видам разрешенных продуктов. Однако, следует знать, что экспресс-диеты противопоказаны при острых заболеваниях! А если имеются хронические заболевания, особенно органов ЖКТ, то надо проконсультироваться с лечащим врачом. И еще — при ухудшении самочувствия или каких-то непривычных симптомах во время диеты тоже лучше обратиться к врачу.

Диета Пьера Дюкана. С этой схемой питания можно похудеть на 2-3 кг за неделю, и она хороша тем, что имеет небольшие ограничения. Ежедневно нужно пить 2 л воды, питаться 4 раза в день, съедать 1,5 ст. ложки отрубей в чистом виде или с кефиром, ходить пешком не менее 30 минут, ужинать не позже, чем за 3 часа до сна. Из напитков, кроме воды, можно чай, кофе, компот, морс, натуральный сок с водой — конечно, все без сахара. В 1-й день можно только белковую пищу: омлет из яичных белков с обезжиренным молоком, куриные котлеты, нежирный кефир, йогурт, творог, морепродукты. На 2 день к белкам добавляем овощи (кроме картофеля): овощные рагу, свежие салаты, зелень. На 3 день белки, овощи и любые фрукты, кроме сладких: грейпфрут, яблоки, апельсины, кислые ягоды. На 4 день к меню предыдущих дней добавляется цельнозерновой хлеб не более 50 г. На 5 день ко всему предыдущему добавляем 50 г нежирного сыра, на 6 день рацион дополняем крахмалистыми продуктами: рисовая лапша, диетический плов, бобовые и т.д. На 7 день можно поблагодарить себя за старания предыдущей недели и в один из 4 приемов

пищи съесть любые блюда из тех, что вам нравятся. В остальные 3 дня — разрешенные продукты из предыдущих 6 дней.

Диета Аткинса. Безуглеводная система питания, которая позволяет сбросить за 2 недели около 7 кг. Другие ее названия — «диета без голода» или голливудская, т.к. к ней обращались многие звезды Голливуда. Подразумевает употребление большого количества белков при минимуме углеводов и жиров. Запрещенные продукты: сахар в любом виде, сладкие ягоды и фрукты, бобовые, каши и все зерновые. Разрешено употреблять любое мясо и птицу, яйца куриные и перепелиные, морепродукты и рыбу, любые молочные продукты, не обезжиренные в том числе. Можно орехи, семечки и масла из них: семена подсолнечника, льна, тыквы, кунжут, фундук, кешью и т.д. Из овощей только листовые (салат, капуста), огурцы, кабачки и сельдерей, из фруктов цитрусовые и кислые яблоки. Питание 5 раз в день, причем углеводы только на завтрак, все остальное можно есть в течение всего дня. Через 2 недели питания по Аткинсу постепенно вводим в рацион углеводы от 20 до 150 г в день — крупы, фрукты, бобовые.

Творожная диета. Эта белковая диета подразумевает отсутствие голодания за счет высокого содержания в рационе белков, которые и дают чувство насыщения, при этом похудеть можно за неделю на 2-3 кг. Необходимо ежедневно пить достаточно воды, чтобы поддерживать водный баланс в организме — в творожной диете это особенно важно,

т.к. соли кальция из творога могут иметь мочегонный эффект. Запрещено употреблять алкоголь, продукты с добавлением сахара и большого количества соли, а также жирные и жареные блюда. Творог рекомендуется с жирностью 2-5%. С 1 по 3 день ежедневно употребляется 500 г творога и 2 стакана кефира, с 4 по 7 день рацион расширяется 2 вареными яйцами, 200 г рыбы и 2 зелеными яблоками. Из напитков вода, настой шиповника и зеленый чай.

* Белковые диеты не рекомендуются тем, у кого проблемы с почками.

Диета на хлебе, овсянке и «кисломолочке». Сбрасываем 2-3 кг за неделю за счет снижения калорий, но недостаток питательных веществ компенсируется молочными белками и жирами, множеством витаминов и микроэлементов из хлеба цельнозернового, отрубного либо из муки грубого помола и сухих диетических хлебцев. Овсяную кашу готовим из «Геркулеса» традиционного или монастырского и варим без подсластителей и масла, едим один раз в день на завтрак. Дневной рацион: 500 мл ацидо-

Например, утром съедаете овсяную кашу и кусочек черного хлеба, в обед стакан ацидофилина и чай с хлебом, на ужин хлеб с ряженкой.

Диета и гомеопатия. Чтобы подобрать свою диету, нужно ориентироваться на вкусовые предпочтения и возможность контролировать чувство голода, которое должно быть непостоянным, при нормальном самочувствии, без особой слабости и раздражительности. Находиться на экспресс-диете не рекомендуется дольше 14 дней, чтобы не нарушить метаболизм, с нее можно лишь начать процесс похудения, а затем перейти на другую, долгосрочную, которая поможет сохранить полученный результат. Ведь «диета» в переводе с греческого — это «образ жизни», и только так можно добиться стабильного похудения. А еще «держат» сниженный вес помогут гомеопатические комплексы **ГРАЦИОЛ ЭДАС-107 капли** и **АЛИПИД ЭДАС-907 гранулы**. Для необходимой поддержки печени рекомендуются **ГЕПА ЭДАС-953 гранулы** или **капли ГЕПАТОН ЭДАС-129, ХОЛЕТОН ЭДАС-113**. При соблюдении диеты могут возникнуть раздражительность из-за чувства голода, снижение концентрации внимания, памяти и настроения из-за нехватки углеводов. Чтобы не было таких неприятностей, рекомендуем во время прохождения



«В лаборатории академика В.П. Казначеева (1924–2014), российского ученого в области медицины и биофизики, изучались способности живых организмов передавать информацию электромагнитными волнами от одного объекта другому на расстоянии. Ученые установили, что на частоте 3×1009 Гц и 3×1011 Гц между клетками в организме человека происходит энергоинформационный обмен. Биополе, по мнению ряда ученых, осуществляет непрерывный обмен информацией в клетках и между клетками, управляет всеми процессами жизнедеятельности человека со значительно большими скоростями, чем система нервных волокон, гормонов и других молекул»

Из статьи академика ЕАЕН, Посла мира С.Г. Мифтахутдинова
«Гомеопатия уверенно шагает по планете. ВОЗ признала гомеопатию второй по величине медицинской системой мира»
(полная версия на сайте WWW.EDAS.RU)

филина или ряженки, овсяная каша на воде без добавок, чай без сахара, 200 г черного хлеба. Молочный продукт нужно пить в тот прием пищи, когда вы не едите овсянку, в остальном компоновать продукты можно на свое усмотрение.

диеты принимать натуральные гомеопатические комплексы **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли** или **ЭДАС-911 гранулы**, которые помогут преодолеть стрессовое состояние и укрепить нервную систему.

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ПРИ ПРЕДЛАСПОЛОЖЕННОСТИ К ПОЛНОТЕ

✔ **ГРАЦИОЛ ЭДАС-107 капли**

Применяется при предрасположенности к полноте, избытке массы тела и ожирении I-II степени. Помогает снизить избыточную массу тела при дисметаболическом синдроме, нарушениях жирового обмена, в том числе при сахарном диабете.



НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



ПОЛНЫЙ АССОРТИМЕНТ ПРЕПАРАТОВ «ЭДАС» ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ В АПТЕКЕ «АДОНИС ФАРМ» г. Москва, Ленинский проспект, дом 2А.

В аптеке проводятся бесплатные консультации врачей по препаратам «ЭДАС».

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ по телефону 8-800-333-55-84 Звонок бесплатный