

www.cellreset.lv

**28 ДНЕВНАЯ
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ПОТЕРИ ВЕСА**

 **cellRESET**[®]
стройный и здоровый

3 ЭТАПА ПРОГРАММЫ

1 этап. ОЧИЩЕНИЕ

Восстановление метаболизма Вашего организма и балансировка гормонов в течение первых 28 дней. В этот период происходит сжигание жиров и снижение веса.

2 этап. СТАБИЛИЗАЦИЯ

Период стабилизации, оптимально обеспечивая Ваше тело витаминами и питательными веществами в течение следующих 90 дней, приучив тем самым организм к полезному обмену веществ.

3 этап. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Достигнута и стабилизирована цель программы. Существенно улучшено здоровье и самочувствие, приобретены привычки правильного питания, рецепты. Вложен большой труд! Не потеряйте достигнутого! Поздравляем!

Новейшие исследования в области правильного питания призывают нас употреблять больше овощей и не избегать употребления в пищу белков, стараясь их получать в основном из растительного мира.

Огромное значение в правильном питании уделяется полиненасыщенным жирным кислотам, к примеру, *Омега3*, в свою очередь, из злаков лучше всего брать только цельнозерновые продукты! Конечно же, и фрукты играют важную роль в нашем питании, являясь важным источником витаминов, однако необходимо следить, чтобы в наш организм не попал излишек быстрых углеводов. Относительно лакомства и алкоголя комментарии излишни!



Вместе с повседневными продуктами питания для максимальной эффективности программы *cellRESET* используются пищевые добавки высокого качества *Fitline* – незаменимые аминокислоты, комплекс витаминов В, минеральные вещества, очищающий травяной чай и пробиотические бактерии. Дополнительно может использоваться *OMEGA3*, *Q10*, *LUTEIN* для лучшей деятельности мозга и сердца, а также зрения.

Что же Вас ожидает в течение первых 28 дней?

- активизация метаболизма;
- использование неактивного инсулина, предотвращение инсулинорезистентности;
- уравнивание количества сахара в крови;
- регулирование равновесия естественных гормонов;
- регулирование количества соли и воды в организме;
- создание иммунной системы и активизация функций кишечника;
- очищение и детоксикация;
- уравнивание артериального давления и уровня холестерина;
- переориентация от сжигания сахара к сжиганию жиров;
- создание красивого силуэта;
- повышение эластичности кожи;
- желание изменить привычки питания, благодаря активизации вкусовых рецепторов;
- больше энергии и жизнерадостности;
- пропадает необходимость считать калории;
- отсутствие чувства голода.

Программа эффективна и в тех случаях, когда нет необходимости для снижения веса, а нужна только очистка организма и обогащение нужными питательными веществами.



ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что Вы здоровы и у Вас нет аллергии на какие-нибудь продукты питания, диабета, целиакия, проблем с печенью или плана питания, назначенного врачом, который связан с какой-нибудь болезнью. Это же относится в случае беременности или кормления грудью. Если у Вас возникают сомнения, проконсультируйтесь с врачом! Помните, Вы несете сами ответственность за последствия своих действий!

Очень важно учесть и соблюдать!

- Использовать полезный способ приготовления пищи.
- Принимайте пищу небольшими порциями 4 раза в день, чтобы организм не испытывал чувства голода.
- Никогда не пропускайте приемы пищи. Даже тогда, когда не испытываете чувство голода.
- Если не чувствуете себя голодным, то величину порции можно уменьшить в разумных пределах.
- Внимание! Недостаточное или полное отсутствие приема пищи окажет негативный эффект на достижение поставленной цели.
- В случае чувства голода, допустим пятый прием пищи, но объем порции должен быть наполовину меньше.
- Прием пищи желательно запланировать с 4 часовым интервалом.
- Пищу необходимо тщательно пережевывать, не менее 32 раз.
- Во время приема пищи никогда не пейте.
- За день выпивайте не менее 2 литров воды.
- За день выпивайте 4 и более кружек чая *HERBASLIM*.
- Пищу принимать без добавления соли.
- Не использовать сахар (включая сладости и сладкие лимонады).
- В белые дни недопустимы овощи, фрукты и молочные продукты.
- В зеленые дни разрешены овощи, которые растут над землей (капуста, перец, огурцы, помидоры), запрещено употреблять овощи, растущие в земле (картофель, свекла, морковь). Исключение – кукуруза.
- Максимум 2 помидора в течение дня.
- Запрещены любые мучные продукты: рис, гречка, макароны. Запрет распространяется и на орехи.
- Можете использовать приправы без соли. Черный, красный перец, чеснок, зелень (базилик, петрушка, кинза, тимьян, майоран, лавровый лист, укроп, но не лук). Смело экспериментируйте!
- Запрещено употребление алкоголя.
- Желательны занятия спортом с аэробной нагрузкой (кроме первой недели, когда физическая нагрузка нежелательна).
- Хороший сон.
- Вес продуктов указан после приготовления.

28 ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ceIIRESET



В самом начале внимательно прочитайте программу и настройтесь каждый свой шаг выполнять с особой тщательностью, ведь только тогда Вы сможете достичь наилучших результатов!

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 неделя (белая неделя – 7 белых дней) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 неделя (2 белых дня, 5 зеленых дней) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 неделя (2 белых дня, 5 зеленых дней) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 неделя (2 белых дня, 5 зеленых дней) | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

Первая белая неделя – самая тяжелая, так как будут использоваться только белковые продукты. Но именно на первой неделе произойдут самые существенные изменения, так как Ваш организм получит возможность "рестарта".

Хорошая инвестиция в Ваше здоровье – поэтому эту программу могут использовать и люди без проблем лишнего веса.

БЕЛЫЕ ДНИ

ЗАВТРАК, ПОЛДНИК, УЖИН

- Выпейте 300 мл чая *HERBASLIM*, приготовленного накануне вечером и хранящегося в холодильнике, перед каждым приемом пищи.
- На завтрак и обед добавьте в чай 3 мерные ложки *ACTIVIZE OXYPLUS* и выпейте с тремя капсулами *PROSHAPE AMINO*.
Спустя 15–20 мин можете наслаждаться с „белым” приемом пищи.
- Спустя 15–20 мин выпейте стакан воды.
- Еще через 15–20 мин выпейте напиток *RESTORATE*:
 - 2 мерные ложки на стакан воды после завтрака и полдника;
 - 3 мерные ложки на стакан воды после ужина.

ОБЕД

- Смешайте один пакет *BASICS* в 300 мл воды и добавьте 3 мерные ложки *ACTIVIZE OXYPLUS*. **В первые три дня вместо *BASICS* чай *HERBASLIM*.**
Спустя 15–20 мин можете наслаждаться „белым” приемом пищи.
- Спустя 15–20 мин выпейте стакан воды.
- Еще через 15–20 мин выпейте напиток *RESTORATE*:
 - 2 мерные ложки на стакан воды.

Можете запланировать на время приема пищи любое предложенное блюдо. Его можно готовить и употреблять как в холодном, так и в теплом виде.

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК И УЖИН

Варианты:

- два яйца
- 150 г курицы, индейки, утки, гуся, перепела
- 200 г рыбы
- 150 г морских продуктов
- 150 г тофу (во всех вариациях без соли)



ВАЖНО!

- Можете запланировать на время приема пищи любое предложенное блюдо. На завтрак пищу всегда нужно употреблять в холодном виде, а в остальные приемы пищи можно употреблять в теплом виде.
- Один из видов продуктов, который содержит белок (мясо, морские продукты, рыбу, тофу), можете употреблять во все 4 приема пищи. Исключение - яйца, их желательно употреблять максимум два в день. Вес порции еды указан после приготовления (например, 200 г готовой рыбы соответствует примерно 300 г сырой рыбе). Расчет порций сделан на человека весом 80 кг.
- Чай *HERBASLIM* приготовьте накануне вечером (на 1 литр воды необходимо 3–4 чайных ложек чая). Можете его пить и между приемами пищи!
- Если не хватает энергии, то можете употреблять *ACTIVIZE OXYPLUS* повторно. И пейте больше воды и/или чай *HERBASLIM*.

РЕЗЮМЕ БЕЛОГО ДНЯ

| | Завтрак 6:00–8:00 | Обед 10:00–12:00 | Полдник 14:00–16:00 | Ужин 18:00–20:00 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Напиток | 300 мл чая <i>Herbaslim</i> с 3 мерными ложками <i>Activize Oxyplus</i> и 3 капсулы <i>ProShape amino</i> | Порция <i>Basics</i> на 300 мл воды с 3 мерными ложками <i>Activize Oxyplus</i> | 300 мл чая <i>Herbaslim</i> с 3 мерными ложками <i>Activize Oxyplus</i> и 3 капсулы <i>ProShape amino</i> | 300 мл чая <i>Herbaslim</i> |
| <i>Спустя 15–20 минут</i> | | | | |
| Еда | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор |
| <i>Спустя 15–20 минут</i> | | | | |
| Напиток | Вода 300 мл | Вода 300 мл | Вода 300 мл | Вода 300 мл |
| <i>Спустя 15–20 минут</i> | | | | |
| Напиток | 1 мерная ложка <i>Restore</i> на 300 мл воды | 2 мерные ложки <i>Restore</i> на 300 мл воды | 2 мерные ложки <i>Restore</i> на 300 мл воды | 3 мерные ложки <i>Restore</i> на 300 мл воды |

ЗЕЛЕННЫЕ ДНИ

ЗАВТРАК, ПОЛДНИК, УЖИН

- Выпейте 300 мл чая *HERBASLIM*, приготовленного накануне вечером и хранящегося в холодильнике, перед каждым приемом пищи.
- На завтрак и обед добавьте в чай 3 мерные ложки *ACTIVIZE OXYPLUS* и выпейте с тремя капсулами *PROSHAPE AMINO*.

Спустя 15–20 мин можете наслаждаться с „зеленым” приемом пищи.

- Спустя 15–20 мин выпейте стакан воды.
- Еще через 15–20 мин выпейте напиток *RESTORATE*:
 - 2 мерные ложки на стакан воды после завтрака и полдника;
 - 3 мерные ложки на стакан воды после ужина.

ОБЕД

- Смешайте один пакет *BASICS* в 300 мл воды и добавьте 3 мерные ложки *ACTIVIZE OXYPLUS*

Спустя 15–20 мин можете наслаждаться „зеленым” приемом пищи.

- Спустя 15–20 мин выпейте стакан воды.
- Еще через 15–20 мин выпейте напиток *RESTORATE*:
 - 2 мерные ложки на стакан воды.

Можете запланировать на время приема пищи любое предложенное блюдо. Его можно готовить и употреблять как в холодном, так и в теплом виде.

ЗАВТРАК

- 200 мл йогурта *FEEL GOOD Yogurt Drink*, 1 ложка семян льна и 1 ложка семян подсолнуха.
 - Дополнительно можно съесть одно яйцо или половину порции курицы, индейки, утки, гуся, перепела, рыбы, морских продуктов, тофу.
- + половина порции салата, овощей.

ОБЕД, ПОЛДНИК И УЖИН

Варианты:

- 2 яйца (максимум 2 в день)
 - 100 г курицы, индейки, утки, гуся, перепела.
 - 150 г рыбы.
 - 100 г морских продуктов.
 - 100 г стейка (не чаще двух раз в неделю).
 - 100 г тофу (во всех вариациях, без соли).
- + 100–200 г салата, овощей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЙОГУРТА

Для приготовления йогурта взять 1 литр свежего 2,5% молока комнатной температуры, залить в сосуд, добавить один пакет йогуртовых бактерий. В термос залить кипятком до указанной отметки. оставить сосуд с молоком и бактериями в термос с кипятком и закрыть крышкой. йогурт будет готов через 10 часов. Хранить в холодильнике. о одного литра йогурта хватит на 5 дней (на все зеленую неделю).



ВАЖНО!

- В отличие от белых дней, в зеленые дни количество белков уменьшено на 50 г в каждый прием пищи (это меньше примерно на 1/3), зато каждый прием пищи можете дополнять 100–200 г салата и овощами. Добавить можно сок лимона, немного бальзамического уксуса и оливкового масла.
- Исключение – кукуруза.
- Максимум 2 помидора в день.
- Один из видов продуктов, который содержит белок (мясо, морские продукты, рыбу, тофу), можете употреблять во все 4 приема пищи.

РЕЗЮМЕ ЗЕЛЕННОГО ДНЯ

| | Завтрак 6:00–8:00 | Обед 10:00–12:00 | Полдник 14:00–16:00 | Ужин 18:00–20:00 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Напиток | 300 мл чая <i>Herbaslim</i> с 3 мерными ложками <i>Activize Oxyplus</i> и 3 капсулы <i>ProShape amino</i> | Порция <i>Basics</i> на 300 мл воды с 3 мерными ложками <i>Activize Oxyplus</i> | 300 мл чая <i>Herbaslim</i> с 3 мерными ложками <i>Activize Oxyplus</i> и 3 капсулы <i>ProShape amino</i> | 300 мл чая <i>Herbaslim</i> |
| <i>Спустя 15–20 минут</i> | | | | |
| Еда | половина порции яиц, курицы, индейки, утки, гуси, перепела, рыбы, морских продуктов, тофу, овощи. <i>FEEL GOOD</i> йогурт с семенами подсолнуха и льна | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор + салат, овощи | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор + салат, овощи | яйца, курица, индейка, утка, гусь, перепел, рыба, морские продукты, тофу – на выбор + салат, овощи |
| <i>Спустя 15–20 минут</i> | | | | |
| Напиток | Вода 300 мл | Вода 300 мл | Вода 300 мл | Вода 300 мл |
| <i>Спустя 15–20 минут</i> | | | | |
| Напиток | | 2 мерные ложки <i>Restore</i> на 300 мл воды | 2 мерные ложки <i>Restore</i> на 300 мл воды | 3 мерные ложки <i>Restore</i> на 300 мл воды |

Для 28 дневной программы cellRESET необходимо

- Одна упаковка **PROSHAPE AMINO**. Аминокислоты.
- Две упаковки **HERBASLIM**. Очищающий чай, который помогает очистить организм, нормализует кислотно-щелочной баланс в организме.
- Три упаковки **ACTIVIZE OXYPLUS**. Комплекс витаминов В, который придает энергию, активизирует обмен веществ.
- Одна упаковка **BASICS**. Высококачественный концентрат различных фруктов, овощей и зерновых, к которому добавлены для защиты организма человека необходимые антиоксидантные витамины, микроэлемент селен и живые культуры кисломолочных бактерий.
- Три упаковки **RESTORATE**. Комплекс минералов, который также очищает организм, нормализует уровень сахара в крови, нормализует кислотно – щелочной баланс, способствует пищеварению.
- Одна упаковка **FEEL GOOD YOGURT DRINK**. Пробиотический йогурт с инулином и большим количеством "хороших" бактерий (совокупность 4 культур пробиотических бактерий) Регулирует микрофлору кишечника и укрепляет иммунную систему.

ВО ВРЕМЯ ПРОГРАММЫ РЕКОМЕНДУЕМ:



- Мицелизированный **OMEGA 3**. Качественный рыбий жир для улучшения работы сердца, кровеносных сосудов и кровообращения.
- Мицелизированный **Q10**. Улучшает работу сердца, способствует производству энергии в клетках и укрепляет иммунную систему.
- Мицелизированный **LUTEIN**. Улучшает зрение.

FITLINE – пищевые добавки высокого качества премиум класса

Пищевые добавки *FitLine* предусмотрены для ежедневного применения, чтобы дополнить неполноценный рацион. Спортсменам они рекомендованы для улучшения результатов в спорте и в рамках программы реабилитации.

Продукты произведены в соответствии со стандартами *GMP (Good Manufacturing Practice)* в Германии под надзором и контролем со стороны Швейцарского института разработки витаминов.

Составные части *FitLine* имеют натуральное происхождение и все продукты включены в так называемый список *Cologne (Cologne List)* – перечень продуктов не содержащих допинг, разработанный в лабораторий питательных веществ (*NTC – Nutrient Transport Concept*). Обеспечено очень быстрое всасывание веществ, которые в организме попадают непосредственно в клетки, именно туда, куда они и должны попасть.