|  |  |
| --- | --- |
| OptimaL_logo.jpg | **Индивидуальная программа питания и специальных упражнений для Волгиной Юлии Владимировны** |

 1. Здоровое питание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название и свойства продукта | Рекомендации употребления | Длительность употребления | Стоимость за ед. | Кол-во в заказе |
| 1.1 Льняная каша «Доктор ЛЁН».**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, содержащиеся в большом количестве в семенах льна, способствуют снижению уровня холестерина и уменьшению кровяного давления. Именно поэтому льняную кашу рекомендуют применять в рационе питания людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония и др.) | Заваривать водой или молоком по ½ стакана на завтрак или ужин. | Минимум 3 месяца | 140 руб./ за уп. 400г | 3 шт. |
| 1.2 Пектин+Инулин.Очень важен для стабилизации обмена веществ, он снижает содержание холестерина в организме, улучшает периферическое кровообращение, а также перистальтику кишечника. Он обладает способностью очищать организм от вредных веществ (таких как радиоактивные элементы, ионы токсичных металлов и пестициды), при этом, не нарушая бактериологического баланса.   | По 2 пакетика (по 5г) в день во время еды. | Минимум 1 месяц | 370 руб. | 2 шт. для приема в течение месяца |
| 1.3 Солезаменители от компании «Соль Жизни».Солезаменители помогают кардинально сократить употребление поваренной соли, разрушающую сердечно-сосудистую систему.Солезаменитель КРАСНЫЙ. Состав :соли натрия, калия, магния, чеснок, имбирь, пажитник, сельдерей, перец красный, паприка.Чеснок и имбирь напрямую разрушают холестерин.Солезаменитель с ХИТОЗАНОМ. Состав : натуральная морская соль (собрана вручную), хитозан, имбирь, шамбала.Хитозан рекомендуют для комплексного лечения при атеросклерозе. Хитозан  очищает клетки от солей тяжелых металлов и излишнего натрия. Благодаря этому улучшается питание тканей, повышается иммунитет, из организма выводятся токсины и, как следствие, замедляется старение. | Использовать вместо поваренной при приготовлении холодных, а лучше и горячих блюд. |  Минимум 3 месяца | 150 руб./ за уп. 100г | 2 шт. |
| 1.4 Смесь с Имбирем. Рецепт : 150г Имбиря очищенного, 150г Мёда и 3 лимона со шкуркой. Прокурить в мясорубке имбирь и лимон, а затем смешать с мёдом. Имбирь и лимон являются мощными растворителями холестериновых бляшек. Кроме того, смесь хорошо укрепляет иммунитет.!!! Возможно появление изжоги. Перед употреблением лучше проконсультироваться с врачом. | По 1 чайной ложке разво-дить с теплым чаем или водой. 2-3 раза вдень | По желанию, пока не надо-ест. Затем сделать перерыв и возобновить. | Приобретается и готовится самостоятельно. |  |
| 1.5 Масло Льняное с селеном, хромом и кремнием, Компас Здоровья Дефицит хрома значительно повышает риск развития атеросклероза и сахарного диабета, ведет к нарушениям усвоения белка и глюкозы. Появляется постоянное беспокойство, бессонница, головные боли, увеличивается вес.Кремний. Это один из важнейших микроэлементов. Он «отвечает» за здоровье всей соединительной ткани, т.е. за состояние кожи, волос, ногтей, состояние бронхов и упругость стенок артерий и вен.Недостаток кремния ведет к выпадению и ломкости, плохому росту волос. Ногти слоятся, возрастает склонность к грибковому поражению. Стенки артерий и вен теряют упругость, ослабляется клапанная система вен. Это ведет к застою крови и в артериальной системе (легочная и сердечная недостаточность), и в венозной (варикозная болезнь). | Добавлять в салаты и вторые блюда без тепловой обработки. | 2-3 месяца, затем чередовать с другими маслами | 205 руб./500 мл | 1 шт. |
| 1.6 Масло Горчичное, Эко-ПроИспользуется для лечения многих недугов в т.ч. : - сердечных заболеваний, улучшает работу сердца;- заболеваний сосудов, таких как гипертония, атеросклероз, улучшает состояние сосудистой системы;- нормализует состав крови и ее состояние, применяется для лечения анемии;Употреблять не более 4 ст. ложек в день. | Добавлять в салаты и вторые блюда без тепловой обработки. | 2-3 месяца, затем чередовать с другими маслами | 275 руб./500 мл | 1 шт. |
| 1.7 Полба резаная - Крупа в варочных пакетах, Образ Жизни.Способствует :- нормализации в работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем- избавлению от анемии; - стабилизации кровяного давления. | Замочить на несколько часов, довести до кипения, варить в течение 5 мин., укрыть теплым покрывалом и дать настояться.  | Включить в рацион на постоянной основе. Чередовать с другими медленными углеводами. | 125 руб./350 г | 3 шт. |
| 1.8 Семена Темного льна для проращивания, Компас Здоровья.Благодаря большому содержанию полиненасыщенных кислот употребление проростков льна в пищу, снижается высокое кровяное давление, уменьшается вероятность образования тромбов и риск возникновения инфарктов, микроинфарктов, аритмии, заболеваний, связанных с клапанами сердца, коронарными сердечными расстройствами и другими сердечнососудистыми заболеваниями. | Добавлять в салаты, вторые блюда. Можно употреблять отдельно. | Как можно дольше, сочетая и чередую с другими проростками. | 145 руб./500 г | 2 шт. |
| 1.9 Семена Пшеницы для проращивания, 500г., ДивинкаПроростки пшеницы богаты белками, углеводами, витаминами С, Е, В, В17, минералами, такими как кальций, **магний,** фосфор, натрий, **калий**, обладают высокой энергетикой, **повышают эластичность тканей**, улучшают состояние волос и ногтей. | Добавлять в салаты, вторые блюда. Можно употреблять отдельно. | Как можно дольше, сочетая и чередую с другими проростками. | 65 руб./500 г | 2 шт. |
| 1.10 Побольше зелени, овощей и фруктов |  |  | Приобретается самостоятельно |  |
| 1.11 Следует учитывать степень полезности на 100 г каждого из указанных видов продуктов. В порядке убывания она распределяется следующим образом :А) Проростки семян.Б) Свежие овощи, фрукты и зелень.В) Масла холодного отжима.Г) Масла горячего отжима.Д) Каши и крупыИными словами : Если первые 2 пункта будут присутствовать в вашем рационе в большом количестве, это даст наибольший оздоровительный эффект. |  |  |  |  |
| **Итого стоимость заказа без учета скидок и доставки :** |  |  | **2 885 руб.** |  |

2. Упражнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название, цель упражнения и ожидаемый эффект. | Когда практиковать | Длительность практики |
| 2.1 «Золотой Петух стоит на одной ноге». Цигун. Для ликвидации застоя крови в периферийных зонах, усиления обращения крови и энергии Ци. Устранение анемии, мышечных и других видов боли, возникших в результате недополучения отдельным тканями кислорода.Можно практиковать в любом месте.См. видео инструкцию на сайте optimalife.ru в разделе «Упражнения из Цигун»!!! Внимание. Упражнение сложное и требует тренировки. Однако, китайцы относят его к самым высокоэффективным упражнениям по усилению обращения крови и Ци. | В любое удобное время, кроме вечера | 6-12 месяцев |
| 2.2 Махи ногой. Поочередно правой и левой. Можно делать как с опорой, так и без опоры. Усиливает кровообращение. См. видео инструкцию на сайте optimalife.ru в разделе «Упражнения для сердечно-сосудистой системы». | В любое удобное время, кроме вечера | 6-12 месяцев |
| 2.3 Из положения лежа на спине сгибание ног с подносом к колену разноименного локтя.Усиливает обращение крови и энергии Ци. Хорошо воздействует на позвоночник.См. видео инструкцию на сайте optimalife.ru в разделе «Упражнения для сердечно-сосудистой системы». | Лучше утром во время зарядки. | Включить в зарядку на постоянной основе. |
| 2.4 Лежа на спине положить обе ноги под углом на стену.Очень хорошо расслабляет мышцы ног, способствует оттоку венозной крови, сокращает давление на вены. | Вечером, можно перед сном. | Пока будет очевидна необходимость. |

3. Общие рекомендации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендуем. | Причина | Длительность соблюдения |
| 3.1 Отход ко сну не позднее 22:30 – 23:00.  | С 23:00 до 1:00 происходит самооздоровление организма. Это самый мощный и эффективный инструмент саморегуляции. | Постоянно |
| 3.2 Кардинальное сокращения употребления алкоголя и табака. В идеале – полный отказ. | Малоэффективно одной рукой преумножать свое здоровье, а другой – его уничтожать. | Постоянно |
| 3.3 Резко сократить потребление соли, т.е. прекратить есть соленые продукты, а для обычной пищи использовать солезаменители от компании «Соль жизни» (см. рекомендации в п.1.3) | Соль ухудшает свертываемость крови и усиливает тромбообразование.  | Минимум 3 месяца, но лучше постоянно. |
| 3.4 Потребление воды должно составлять от 1-го до 2 литров. Именно, воды, а не напитков. Не надо стремиться пить через силу. Просто, не забывайте давать организму воду, когда он просит. | Чистая вода – это растворитель. Она связывает и выводит из организма мусор, а также смазывает суставы. Любой напиток – это раствор, и свойствами воды он не обладает.Более полную информацию вы найдете в статье «Почему полезно пить чистую воду, а не напитки» в категории «Полезные статьи» на сайте optimalife.ru | Постоянно |
| 3.5 Кардинально сократить, а лучше исключить, употребление мяса (свинина, говядина, баранина) и колбас. | Эти продукты, даже в качественном исполнении, являются мощным источником плохого холестерина. | Минимум 6 месяцев |