



MICROBIOME
NUTRICODE



NUTRICODE MICROBIOME



H
E
A
L
T
H
Y
—
P
R
O
G
R
A
M

Базовая программа оздоровления организма для всей семьи

УВАЖАЕМЫЕ БИЗНЕС-ПАРТНЁРЫ,

в этом документе вы получите всю необходимую информацию о программе общего оздоровления организма NUTRICODE MICROBIOME, разработанную нашим специалистом, международным тренером Компании по продукту, магистром биологии и химии, диетологом и нутрициологом Ириной Иванчак.

ПРОГРАММА NUTRICODE MICROBIOME:

- разработана с учетом новейших исследований в медицине, нутрициологии и диетологии, а также отвечает всем потребностям современного человека – быть здоровым и чувствовать себя гармонично, не сбавляя при этом темпа жизни;
- проста в выполнении;
- гарантирует улучшение здоровья, состояния кожи и общего метаболизма вне зависимости от Вашего начального состояния здоровья и наличия заболеваний;
- подходит для всей семьи: и для детей (старше 3 лет¹), и для людей преклонного возраста 75+²;
- включает бесплатные консультации по электронной почте microbiome@fmworld.com от тренера Компании.



¹ программа не рекомендуется детям до 3-х лет из-за того, что дети чаще всего не способны принимать порошки и капсулы, а также из-за еще не сформированного МИКРОБИОМА КИШЕЧНИКА (этот процесс длится до 3х лет);

² люди преклонного возраста часто теряют гастрономическое удовольствие из-за неправильной работы вкусовых рецепторов, страдают от запоров, дисбиоза кишечника, что является причиной многих «возрастных болезней», поэтому для них улучшение работы кишечника – возможность не только укрепить здоровье, но и вернуть «вкус жизни» во всех смыслах этого выражения.

ЗДОРОВЬЕ – САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕ ТАК ЛИ?

В мире, где безудержно разрастаются мегаполисы, а с ними и загрязнения окружающей среды, наряду с искусственно созданными болезнями, с новыми вспышками «старых заболеваний» (корь, столбняк, дифтерия, малярия), из-за ежеминутно возрастающего действия агрессивного УФ, постоянных стрессов и повседневной рутины, где время остается только на фастфуд, уберечь здоровье до старости становится все сложнее. Более того, дожить до преклонного возраста удается далеко не всем. Часто наш физиологический возраст из-за наличия различных заболеваний и нездорового образа жизни не соответствует возрасту по паспорту.

Новые пандемии, новые лекарства, постоянный стресс уменьшают наши шансы быть здоровыми практически с рождения.

Все чаще дети рождаются с целым «букетом» проблем: аллергия, пищевая непереносимость, плохой иммунитет и даже онкозаболевания.

Если в 2000 году было всего 4 заболевания, от которых умирали люди по всему миру, то всего спустя 19 лет их количество увеличилось до 10.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения в ТОП-10 болезней, которые нас убивают, входят следующие (данные за 2019 год):

1. Ишемическая болезнь сердца
2. Инсульт
3. Хроническая обструкция легких
4. Инфекции нижних дыхательных путей
5. Неонатальные инфекционные заболевания (у младенцев)
6. Рак легких, бронхов,
7. Болезнь Альцгеймера и другие деменции
8. Инфекционная диарея
9. Сахарный диабет
10. Болезни почек

Многие из-за неправильного питания, постоянного стресса и игнорирования регулярного медицинского обследования получают серьезные проблемы со здоровьем. Но, даже видя симптомы, не спешат записаться на прием, а начинают заниматься самолечением или же надеются, что «само пройдет», стимулируя таким отношением развитие хронических болезней.

Другие, наоборот, чересчур тревожно относятся к своему здоровью: постоянно обнаруживают у себя новые «болезни», как правило, по статьям из Интернета, превращая маленькую (или надуманную) проблему в целый букет серьезных проблем и ходят по врачам как на работу,

Третьи - реально требуют помощи специалистов, но теряют к ним доверие и часто залечивают себя до депрессии или даже до летального исхода.

Вы, кстати, к какой категории относитесь?

На самом же деле в 99% случаев есть одно верное средство от всех болезней.

Если Вы хотите быть здоровыми, красивыми и как можно дольше молодыми, запомните: Ваше спасение – Ваш МИКРОБИОМ!

ЧТО ТАКОЕ МИКРОБИОМ?

Все микроорганизмы (бактерии, микроскопические грибки и вирусы), которые живут на нас и внутри нас было предложено учеными в 2001 году назвать МИКРОБИОМОМ [Медицинский совет, 2016, №16].

МИКРОБИОМ живет на коже, в ротовой полости, в носоглотке, по всему ЖКТ, в легких, в мочеполовой системе и даже в плаценте.

Если говорить о МИКРОБИОМЕ, который заселяет определенную территорию на нашем теле, правильно говорить МИКРОБИОТА. Но, чтобы облегчить восприятие материала, будем использовать термин МИКРОБИОМ.

МИКРОБИОМ имеет очень важное значение для нашего здоровья: он защищает нас от патогенов (укрепляет иммунитет), помогает регулировать pH и синтезировать ряд важных веществ.

МИКРОБИОМ каждого из нас уникален, как отпечаток пальцев, и он даже более уникальный, чем молекула ДНК, ведь кроме нашей собственной ДНК в нашем организме есть еще целая сеть ДНК других микроорганизмов.

А Вы знали, что в МИКРОБИОМЕ в 10 раз больше клеток и в 100 раз больше генов, чем во всем нашем организме в целом?

Получается, что мы более чем на половину состоим из микроорганизмов!

Соответственно, если Вы хотите оставаться здоровыми, необходимо заботиться о своем МИКРОБИОМЕ, нежить его, беречь и лелеять.



СЛОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ ЗНАЧЕНИЕ КИШЕЧНИКА И ЕГО МИКРОБИОМА ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ:

1. Кишечник – место трансформации сложной пищи в простые молекулы и их всасывание в кровь и лимфу, а значит – это главные ворота обменных процессов;
2. Кишечник – наш второй мозг, а может даже и первый (здесь находится больше нейронов, чем в спинномозговом и периферических отделах нервной систем) [The Journal of Neuroscience, V.38, p. 5507-5522];
3. Кишечник – место детокса во всех смыслах этого слова. Здесь тесное сплетение лимфатических капилляров, которые в ответе за детокс организма, место контакта главного детокс-органа – печени, а сам кишечник выводит все, что не переварилось.
4. В кишечнике благодаря МИКРОБИОМУ синтезируется ряд важных витаминов (витамины группы B, витамин K).
5. Кишечник – место, где живет очень разнообразный МИКРОБИОМ, который и определяет наше здоровье.

! О МИКРОБИОМЕ ТОЛЬКО ФАКТАМИ:

- отсутствие здорового микробиома делает невозможным усвоение витаминов и минералов, в данном случае дозировка витаминно-минерального комплекса значения не имеет [Science, Vol. 352, p. 560-564];
- 40% пациентов с различными заболеваниями имеют серьезные нарушения в работе ЖКТ, в особенности с кишечником (ведь помните, что ЖКТ – это конвейерный механизм: поломался конвейер - желудок, будет страдать и 12-перстная кишка, и все остальные участки);
- синдром дефицита внимания, аутизм, гиперактивность у детей поддается контролю, если нормализовать питание и наладить МИКРОБИОМ кишечника) [Arizona State University, 9, Apr. 2019; Brain Behav.Immunol., Vol.38, p. 1-12];
- причины плохого настроения³ тоже в плохой работе кишечника, ведь именно здесь продуцируются важные нейромедиаторы – серотонин, дофамин и также норадреналин, (да Вы и сами знаете, если болит кишечник, Вы сразу же становитесь не приветливыми и даже агрессивными, не так ли?) [Исслед. Университет им. Пирогова; Книга «кишка всьому голова», 2020, ст. 224-228, 261];
- как часто у Вас болит голова? Мигрень – тоже связана с кишечником. Если Вы вовремя не поели, мозгу не хватает глюкозы, как следствие – головная боль. Поступили в кишечник токсины – опять болит голова. [Natural Microbiology, Vol.4, p.623-632];
- дерматологические проблемы = проблемы с МИКРОБИОМОМ (но не только кишечника, но и кожи), отсюда и акне, розацеа, морщины, сухость [Trends Mol. Med. Journal, Vol. 22 (6), p.458-478];
- аллергия беспокоит сейчас каждого 2го жителя нашей планеты (данные ВОЗ), организм научился себя защищать путем выделения специального сигнального вещества – гистамина, который синтезируется в том числе и в кишечнике.
- пищевая непереносимость ряда продуктов тоже связана с нарушениями работы кишечника и его дисбиозом (целиакия, лактозная непереносимость и т.д.) [Книга «Кишка всьому голова», 2020, ст. 165-190];
- аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, псориаз, АИТ и другие) часто провоцируются через стрессы и ЖКТ, более того, ученые уже доказали, что у всех аутоиммунных сбоев есть одна общая черта – «дырявый кишечник» [Clin.Rev.Allergy Immunol., Vol. 42, p. 71-78];

КСТАТИ, О «ДЫРЯВОМ КИШЧЕНИКЕ». Отмечена прямая взаимосвязь между «дырявым кишечником» и синдромом поликистозных яичников, нарушением месячного цикла, бронхиальной астмой, сахарным диабетом 1 типа, депрессией, ожирением, гепатитами и т.д [Книга «Кишка всьому голова», 2020, ст. 213-215].



³ ВОЗ приводит неоптимистичные прогнозы – ежегодно от депрессивных расстройств страдает 300 млн. человек разных возрастов.

КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ СВОЕМУ МИКРОБИОМУ:

Следовать правилам правильного питания и здорового образа жизни, а также не вредить своему микробиому самолечением и вредными привычками. Вы думаете это невозможно?

Специально для вас мы разработали программу оздоровления микробиома, следуя которой каждый ощутит на себе положительный эффект для своего организма.

NUTRICODE MICROBIOME – ЭТО БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА:

- предназначена для всей семьи: детей старше 3-х лет и взрослых членов семьи;
- длительность – 3 основных месяца с соблюдением всех основных рекомендаций, приведенных ниже (стр. 8-21), согласно возрасту участника + 1 месяц укрепления организма по потребностям. Итого – 4 месяца, которые можно повторять несколько раз;
- программа нацелена на восстановление индивидуального профиля МИКРОБИОМА кишечника, улучшение пищеварения и налаживание общего метаболизма. К данной цели мы идем, регулируя питание, гидробаланс, биоритмы, физическую активность и контролируя основные показатели своего здоровья.
- главными помощниками на пути оздоровления будут специальные диетические добавки NUTRICODE, которые помогут наладить обмен веществ, пищеварение и восстановят МИКРОБИОМ.
- важной особенностью программы является то, что участвовать в ней могут все желающие, независимо от изначального анамнеза⁴.



⁴ ПРОГРАММА НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ В СЛУЧАЕ острой фазы язвы, гастрита, и urgentных исключений в работе ЖКТ, а также при почечной недостаточности.

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ:

ПРАВИЛО 1. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ:

1.1. Сбалансируйте макронутриенты (Белки-Жиры-Углеводы = БЖУ). Это сделать очень просто, соблюдая ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ (стр. 12) на основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин).

1.2. Старайтесь выработать режим питания: тогда Ваш ЖКТ, а значит, весь организм будет работать как часы. Для этого обязательно завтракайте (никаких отговорок) в течении часа после пробуждения (но не позже). После завтрака каждый следующий прием пищи старайтесь делать через 3 часа (так Вы защитите себя от резких прыжков гормонов, особенно инсулина, и, как следствие, от переедания, вздутия, тяжести, проблем со стулом). Важно также принимать пищу не позже, чем за 2-3 часа до сна. Давайте подсчитаем, сколько приемов получается у Вас?

Правильно, если 3 основных приема и 2-3 перекуса.

1.3. Пейте воду (!). Обычно в день нам нужно выпивать минимум 1850 мл -2100 мл чистой воды (не считая супы, кофе, чай и другие полезные жидкости). Сложно? Поставьте бутылку с водой утром и к вечеру постарайтесь ее выпить. Разве Вам не нужен нормальный метаболизм?

Для детей дневная норма воды несколько иная. Так, в расчёте на 1 кг веса нужно 30 мл воды. Для ребенка 3 лет нормой веса (по данным ВОЗ) считается 14 кг, следовательно 14 кг *30 мл = 420 мл. Каждый следующий год прибавляем 2 кг, то есть 2* 30 мл = 60 мл. Проверьте, достаточно ли Ваши дети пьют воды?

1.4. Уберите из рациона компоненты, которые «засоряют» организм, убивают МИКРОБИОМ и вредят здоровью (список на стр. 11)

1.5. Обогащите свой РАЦИОН полезными диетическими волокнами⁵, пребиотиками⁶ и пробиотиками⁷, микроэлементами⁸

1.6. Калорийность рациона значения не имеет и зависит от целей. Главное соблюдать правила 1.1-1.5.

ПРАВИЛО 2. ДИНАМИЧНОСТЬ И ДВИЖЕНИЕ

Наши внутренние органы, в частности ЖКТ, репродуктивная и выделительная система – мышцы. Чтобы они работали как часы, их нужно тренировать! Поэтому, утверждение «движение – это жизнь» здесь работает 100%. Не обязательно идти в спортзал, достаточно прогулок на свежем воздухе с детьми, активного отдыха на природе, пешей прогулки после работы вместо автомобиля или же просто достаточно дозировать свое гиподинамичное общение с гаджетами. А сколько шагов каждый день проходите Вы? Было бы неплохо минимум 10 000 шагов.

ПРАВИЛО 3. БИОЧАСИКИ

Ненормированный рабочий день? Бессонница? Просмотр любимых сериалов до утра? Придется наладить работу своих биологических часов, ведь они в ответе за то, как работает наша эндокринная система, а значит, весь наш организм. Ночь предназначена для того, чтобы организм мог отремонтировать «поломки» у взрослых, и для того, чтобы происходил рост у детей. На всякий случай напоминаем: ночь это 23:00 – 7:00. Именно в этом промежутке нужно спать.

⁵ - ДИЕТИЧЕСКИЕ ВОЛОКНА – растительные компоненты, которые частично или полностью не усваиваются ЖКТ, принося пользу нашему пищеварению.

⁶ – ПРЕБИОТИКИ - это вещества, которые (при систематическом поступлении) стимулируют рост и (или) биологическую активность МИКРОБИОМА кишечника = пища для полезных микроорганизмов.

⁷ – ПРОБИОТИКИ = полезные микроорганизмы

⁸ – МИКРОНУТРИЕНТЫ – вещества необходимые для нормальной работы организма в малых количествах (витамины, минералы и другие БАВ).

ПРАВИЛО 4. СБОР АНАМНЕЗА

Участвовать в программе могут практически все в возрасте от 3 лет до глубокой старости.

Для участия в программе необходимо выполнить пункты 4.1 – 4.3.

4.1. Заполните анкету (стр. 24-25), которая позволит Вам определить реальное состояние Вашего здоровья и в случае сомнений позволит обратиться к нужному врачу за консультацией.

4.2. Сдайте все необходимые анализы до старта в программе, а также после выхода из нее, чтобы качественно и количественно оценить эффективность программы.

ПОДСКАЗКИ В ТАБЛИЦЕ:

ПРОФИЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ	НАЗВАНИЕ АНАЛИЗА	ДЕТИ	ВЗРОСЛЫЕ
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА	Тиреотропный гормон (ТТГ), трийодтиронин (Т3), тироксин (Т4), антитела к тиреопероксидазе (АТПО)		
ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ГОРМОНЫ	Кортизол, норадреналин, паратгормон, соматотропин	СОМАТОТРОПИН	
УГЛЕВОДНЫЙ ОБМЕН	Глюкоза, индекс НОМА, инсулин, гликированный гемоглобин, С-пептид		
ПАРАЗИТЫ	Аскариды, эхинококки, лямблии, острицы, трихинелла, описторхоз, токсокара.		
РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА	Андростендион, антимюллеров гормон (АМГ), дегидротестостерон, эстрадиол (Э2), пролактин, лютеинизирующий гормон (ЛГ), фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), прогестерон, тестостерон	ПОСЛЕ 16 ЛЕТ	
ОБЩАЯ ДИАГНОСТИКА	Формула крови (развернутая) по эритроцитам, тромбоцитам и лимфоцитам		
БИОХИМИЯ КРОВИ (РАЗВЕРНУТАЯ)	АЛТ, АСТ, билирубин, триглицериды +холестерин, гемоглобин, креатинин, мочевая кислота, мочевины, амилаза, антистрептолизин – О, ревматоидный фактор, общий белок, ферритин, калий, натрий, кальций, магний, витамин D (25-(ОН)D), фолиевая кислота, витамин B12, глутаматтрансфераза, С-реактивный белок		

4.3. Ведите дневник Вашего самочувствия, реакцию на изменения питания и действие NUTRICODE (пример дневника на стр. 22-23).



КТО УБИВАЕТ НАШ МИКРОБИОМ?

1. АНТИБИОТИКИ
2. АНТИМИКОТИКИ
3. АНТИПАРАЗИТАРНАЯ ХИМИЯ
4. Любые КОТРАЦЕПТИВЫ
5. ГМО, некачественная пища, вредные компоненты

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ П. 1-5 НЕ ИЗБЕЖАТЬ?

1. Уточните у своего врача, действительно ли п.1-3 единственный выход из ситуации?
2. Отрегулируйте питание во время приема лекарств (п.1-3), чтобы оно стало комфортным для **МИКРОБИОМА**.
3. Подключите пребиотики, если по каким-то причинам одновременный прием пробиотиков и п.1-3 невозможен.
4. После курса лечения пройдите программу **NUTRICODE MICROBIOME** минимум 1 раз.
5. В случае пунктов 4-5 – решение, как всегда, за вами, но **NUTRICODE MICROBIOME** всегда готов прийти на помощь.

«КТО» ПОМОГАЕТ НАШЕМУ МИКРОБИОМУ?

1. **ДИЕТИЧЕСКИЕ ВОЛОКНА (ДВ):** грубые (те, что не трансформируются в кишечнике, но становятся детокс-фильтром для нашего организма и средой для микробиома) и мягкие (которые частично трансформируются в более простые компоненты – крахмал, иннулин).
А Вам известно, что в день взрослым нужно съесть до 25 чистых диетических волокон, а детям 2 г? Например, в 100 г болгарского перца 2-3 г ДВ, в кураге – 15 г. А в дневной норме Slim Body – 3 г.
2. **ФЕРМЕНТЫ** помогают лучше расщеплять и трансформировать пищу, а значит легче и кишечнику, и микробиому.
3. **ПРЕБИОТИКИ** – (см. стр. 8) – ДВ, ферменты, пептиды, аминокислоты, ОМЕГА и другие БАВ.
4. **ДЕТОКС-компоненты**, которые работают на уровне кишечника, где как известно идет контакт через капилляры (кровеносные и лимфатические) со всеми системами и органами – хлорофилл (спирулина, эвкалипт, микрогрин), каротиноиды (астаксантин, бета-каротин, лютеин, зеаксантин) и другие адсорбенты, в том числе и ДВ.
5. **ВОДА** (не нужно пояснений, что без воды мы никак не можем функционировать).

ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ:

1. **СВЕЖЕЕ МОЛОКО** (животного происхождения) – источник **ЛАКТОЗЫ, КАЗЕИНА** (аллерген и сильный воспалительный компонент). **РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО** (нельзя в 1 месяц).
2. **КРУПЫ И МУКА**, с содержанием **ГЛЮТЕНА** – белкового клея (приводит к нарушениям в работе кишечника, именно усугубляет его всасывающую активность: пшеница, ячмень, рожь; крупы – пшеничная, ячка, манка, кус-кус, птитим, булгур, дурум, камют, перловка, макароны).
3. **САХАР** явный и скрытый (он не только калорийный и приводит к ожирению, провоцирует нарушение углеводного и жирового обмена, но и «кормит» раковые клетки, паразитов, особенно его обожает *Candida*). Поэтому убираем из рациона: сахар-рафинад, покупные соки, конфеты, жвачки, десерты и другие сладости, мед, покупные соусы (кетчуп, майонез, горчицу, хрен и прочее), мороженое и даже обезжиренные молочные продукты – там тоже сахар.
4. **БОБОВЫЕ** – содержат не только полисахариды, которые провоцируют вздутие и дискомфорт в кишечнике, но и белки, которые являются воспалительными компонентами для кишечника, а также фитин, который усугубляет всасывание важных нутриентов.
5. **ОРЕХИ** (кроме фундука) также содержат фитин. Поэтому на время программы от них лучше отказаться, а в последствии употреблять предварительно вымочив около 12 часов.
6. **АЛКОГОЛЬ** – не только спирт (а это дополнительная детокс-нагрузка на печень и почки, а также кишечник), но и сахар. вспомните школьный курс биологии – что происходило с клетками растения под микроскопом, когда на них капали спирт? Правильно, они сморщивались! Тоже происходит с вашими клетками после приема алкоголя (не зря ведь потом «сушит»).
7. **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА**, созданные искусственно, всем известный **ГЛУТАМАТ** и Ко. Они мешают реально оценивать вкус пищи. Поэтому используйте только натуральные травы, соль и специи.
8. Очистите свои рецепторы от навязчивых усилителей вкуса, ведь именно из-за них нам постоянно хочется чипсов, конфет и других нездоровых продуктов.



РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ:

ОВОЩИ: тыква, кабачок, цуккини, капуста (белокочанная, брюссельская, цветная, брокколи), зелень (руккола, укроп, петрушка, сельдерей, кинза, базилик и др., салат листовой все виды, шпинат-щавель - ограничено), грибы, оливки (не маслины), томаты, баклажан, огурец, болгарский перец, сырые свекла и морковь, а также маринованные домашние (без сахара и уксуса).

ФРУКТЫ: (дозировано): ягоды: малина, черника, ежевика, голубика, клубника, черешня, вишня, арбуз, дыня – 1-2 ломтика, виноград – 15 больших ягод, яблоко, груша, персик, слива, абрикос – с кожурой!!!, банан, ананас, папайя, манго и другие тропики.

ВСЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ – СЕЗОННЫЕ.

КРУПЫ: овсянка, рис бурый нешлифованный, гречка, овес, киноа, амарант.

Кукуруза, пшено и лен тоже без глютена, но они или высококалорийные, или влияют на гормональный фон.

МУКА: рисовая мука, гречневая мука, овсяная мука.

МЯСО: свинина нежирная только 1 раз в неделю, каждый день – птица или телятина без прожилок и кожицы.

РЫБА: дикая из чистых водоемов, красные сорта, солить или запекать.

ЯЙЦО: не больше 1 в день.

ГРИБЫ: любых видов.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: с 3-го месяца дозированно (НЕТ свежему молоку, только кисломолочные продукты без наполнителей, не обезжиренные, без ароматизаторов).

МАСЛА РАСТИТЕЛЬНЫЕ: подсолнечное, оливковое, виноградное, кунжут, тыква, амарант, лен (не всем).

ЗЕРНА: чиа, кунжут, подсолнечника, тыквы, лен (не всем), мак, конопля, какао...

ЧТОБЫ ВАМ БЫЛО ЛЕГЧЕ СОБЛЮДАТЬ ВСЕ ПРАВИЛА В ПИТАНИИ, используйте ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ для завтрака, обеда и ужина. Так Вы сможете обеспечить баланс БЖУ в Вашем ежедневном рационе:

50% тарелки – сложные углеводы = ДВ = овощи, фрукты, зелень

25% тарелки – простые углеводы и мягкие ДВ – крупы

25% - белок и жир – мясо, рыба, яйца.





КАК ВЫГЛЯДИТ ПИТАНИЕ В ПРОГРАММЕ ПО МЕСЯЦАМ?

МЕСЯЦ	1 МЕСЯЦ	2 МЕСЯЦ	3 МЕСЯЦ	4 МЕСЯЦ
ЦЕЛЬ	МЕНЯЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ И ПРИУЧАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ К НОРМАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ. СНИМАЕМ ВОСПАЛЕНИЕ! СОЗДАЕМ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАСЕЛЕНИЯ МИКРОБИОМА.	ВОССТАНАВЛИВАЕМ РАБОТУ ЖКТ И ОСОБЕННО КИШЕЧНИКА!	ЗАСЕЛЯЕМ МИКРОБИОМ.	ВИТАМИНИЗАЦИЯ! ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК! КОНТРОЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НА ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДЕФИЦИТА.
ПИТАНИЕ	ПИТАНИЕ: ПРАВИЛО 1	ПИТАНИЕ: ПРАВИЛО 1	ПИТАНИЕ: ПРАВИЛО 1 + МОЖНО КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ДОЗИРОВАННО	ПИТАНИЕ ПРАВИЛО 1 + КИСЛОМОЛОЧНЫЕ, ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА И ДРОЖЖЕЙ, САХАРА, СУПЫ БЕЗ МЯСНОГО БУЛЬОНА, ВЫМОЧЕННЫЕ БОБОВЫЕ. <i>ВСЕ ВВОДИТЬ ПОСТЕПЕННО.</i>
РЕКОМЕНДАЦИЯ				
ВЕСТИ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ОРГАНИЗМА И САМОЧУВСТВИЯ (ПРИМЕР – СТР. 22-23)				

ГЛАВНЫМИ ПОМОЩНИКАМИ В ВАШЕМ ОЗДОРОВЛЕНИИ БУДУТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДД NUTRICODE!

- Качественные продукты для оздоровления организма и обогащения рациона важными нутриентами;
- Помогают улучшать физиологические показатели здоровья;
- Представлены в форме полноценных систем, сбалансированных биологически-активных комплексов, чистых витаминов и/или минералов;
- Среди ДД NUTRICODE Вы точно подберете что-то для себя и своих близких (есть продукты, которые можно рекомендовать детям и даже беременным);
- Все ДД NUTRICODE – многофункциональные продукты, которые могут удовлетворить несколько запросов Вашего организма;
- Эффективность, проверенная временем;
- Качество ЕС, не требующее доказательств.

СРЕДИ ВСЕХ НАШИХ ДД МЫ ВЫБРАЛИ ДЛЯ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ САМЫЕ ПРОДУКТИВНЫЕ ДЛЯ МИКРОБИОМА КИШЕЧНИКА.



ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДД NUTRICODE ДЛЯ ПРОГРАММЫ:

SLIM BODY (1-3 МЕСЯЦ)

Форма выпуска: система (24 ч) в виде сашеток из сухого порошка, из которого нужно приготовить питьевой раствор, с апельсиновым вкусом. Каждая сашетка содержит ДВ (глюкоманнан) и ХРОМ. Дневная доза ДВ = 3 г = 3 сашетки

Цель продукта в программе: стимулировать моторику ЖКТ, создать детокс – сито на уровне кишечника и стать средой для обитания полезной МИКРОБИОТЫ. Также уменьшает аппетит, особенно тягу к сладкому, поэтому также является основным продуктом программы похудения FIT6.

Схема правильного приема: принимать перед завтраком, обедом и ужином. Растворить содержимое сашетки в 250 мл воды (комнатной температуры), размешать и сразу выпить. ВАЖНО: Запить еще 1 стаканом воды (250 мл).



КОНЖАК (4 МЕСЯЦ)

Форма выпуска: Форма выпуска: 5 вариантов гарнира (4 вида макарон и 1 рис) без муки, сахара – только чистое ДВ (глюкоманнан). В 1 упаковке – 200 г = 5,8 г чистых ДВ = всего 10 ккал

Цель продукта в программе: такая же, как и у Slim Body. Отличный и сытный гарнир или основа для десертов, салатов, супов.

Схема правильного приема: принимать только ½ упаковки в день. Как раз – это минимальная дневная доза ДВ. Промыть хорошо в воде до прозрачности и варить в кипяченой подсоленной воде 2 минуты. Вы можете сочетать любой из КОНЖАК из любыми другими продуктами вашей healthy – тарелки.



PROBIOTIC (1й-4й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 30 капсул, внутри которых живые активные штаммы пробиотиков-бактерий.

1 капсула = 7,5 * 10⁹ КОЕ, 1 г продукта содержит 23,5 * 10⁹ КОЕ запатентованных инновационных пробиотических штаммов (Lactobacillus plantarum AMT4, Lactobacillus plantarum AMT14, Bifidobacterium animalis AMT30, Lactobacillus rhamnosus AMT15).

Цель продукта в программе: заселить кишечник «хорошими» бактериями, которые восстановят индивидуальный профиль МИКРОБИОМА участника программы, устранить патогенов и последствия, связанные с их жизнедеятельностью (нарушения стула, дискомфортные состояния, метеоризм, вздутие, наладить пищеварение).

Штаммы, которые мы использовали в данном продукте впервые сочетаются вместе и впервые в такой концентрации. Они позволят не только восстановить МИКРОБИОМ, но и помогут улучшить психо-эмоциональное состояние, укрепить иммунитет (AMT 30, AMT4, AMT4), помогут в борьбе с аллергиями (AMT30), а также будут полезными в налаживании углеводного, липидного обмена, при гепатозе печени и общем ожирении (AMT15).

Схема правильного приема: принимать 1 капсулу в день (лучше утром) во время еды.



DIGESTIVE (2й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 90 капсул, внутри которых активные ферменты (в 3х капсулах) – амилаза (3600 МЕ), протеаза (900 МЕ), целлюлаза (30 МЕ), лактаза (600 МЕ), липаза (150 МЕ), полученные путем биотехнологии из грибов и бактерий.

Цель продукта в программе: помочь лучше переварить пищу – белковую, сложные углеводы и простые, молочный сахар, жиры, а следовательно, убрать гнилостные процессы в кишечнике, нагрузку на печень и поджелудку, нормализовать кислотность ЖКТ.

Продукт отличается тем, что не дает высокую нагрузку на поджелудочную железу из -за оптимального количества ферментов, поэтому может использоваться при панкреатите.

Схема правильного приема: принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время завтрака, обеда и ужина.



CHOLESTEROL (1й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 60 капсул, внутри которых важные БАВ (аминокислоты, витамины, антиоксиданты), а также растительные компоненты, которые работают на уровне клеток печени и всего организма. Уникальный продукт, который позаботится не только о пищеварении, но и о молодости нейронов.

Цель продукта в программе: восстановить работу печени, улучшить функцию детокса печени и процесс пищеварения, также наладить липидный обмен во всем организме. Дополнительно продукт улучшает состояние сосудов и сердца, поддерживает нормальную биохимию и реологию крови. Является отличным антистрессовым щитом для МИКРОБИОМА, печени, мозга и сердца, а также налаживает весь метаболизм.

Схема правильного приема: принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время завтрака, и ужина.



REISHI (1й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 60 капсул, внутри экстракт оригинального гриба Рейши (*Ganoderma lucidum*).

1 капсула = 350 мг, стандартизированного по полисахаридам (35 мг) + цинк. Дневная доза – 2 капсулы

Цель продукта в программе: помощь в налаживании метаболизма, дополнительное грубое ДВ – среда для развития полезных бактерий, нормализация липидного и углеводного обмена, а также поддержания работы кишечника, печени и поджелудочной железы. Дополнительно продукт помогает нормализовать гормональный фон и укрепить иммунитет, в некоторых случаях даже работает как онкопротектор. Поддерживает работу всех систем и органов.

Схема правильного приема: принимать 2 капсулы в день (можно разбить на приема или выпить за один прием пищи – во время еды).



BEAUTY DETOX (2й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 60 капсул, внутри экстракт спирулины, коллаген и витамин С из ацероллы.

1 капсула = 600 мг чистой спирулины. Дневная доза – 2 капсулы.

Цель продукта в программе: поддержание пищеварительной функции, усиление функции детокса (крови, лимфы и печени в первую очередь), насыщение тканей кислородом и налаживание общего метаболизма. Продукт зарекомендовал себя как отличный помощник при различных нарушениях – он помогает укреплять сосуды, суставы, улучшает работу сердца и печени, поддерживает щитовидную железу и работу мышц, уменьшает аллергии. В некоторых случаях – онкопротектор.

Схема правильного приема: принимать по 1 капсуле 2 раза в день (через час после еды или за час до еды, но не натощак).



IDEAL SHAPE (3й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 60 капсул, внутри микрогрин ячменя, зеленый чай, коллаген и витамин С из ацероллы.

1 капсула = 300 мг чистого порошка молодого ячменя.

Цель продукта в программе: поддержание пищеварительной функции, усиление функции детокса (крови, лимфы и печени в первую очередь), насыщение тканей кислородом и налаживание общего метаболизма. Он помогает лучше переварить пищу, служит источником пищевых волокон для МИКРОБИОМА, укрепляет сердце, сосуды, печень и другие органы.

Схема правильного приема: принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время завтрака и во время обеда.



COLOSTRUM EXTRA IMMUNITY (3й МЕСЯЦ)

Форма выпуска: 60 капсул (30 утренних + 30 вечерних), внутри – 31% натуральных антител типа IgG (из коровьего молозива), а также важные витамины и минералы, растительные экстракты.

Цель продукта в программе: поддержание иммунитета, улучшение пищеварения за счет ферментативной функции молозива, а также создания среды для развития здорового МИКРОБИОМА (работает как пребиотик). Дополнительно укрепляет ССС, нервы и поддерживает общий метаболизм.

Схема правильного приема: принимать 1 утреннюю капсулу утром (после завтрака в промежутке через 1 час после еды), и через 1 час после ужина.



КАК ВЫГЛЯДИТ ПРОГРАММА С ДД NUTRICODE ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (18+)?

МЕСЯЦ 1: Slim Body, Probiotic (caps.), Cholesterol, Reishi, Силимарин

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ		REISHI 1 CHOLESTEROL 1	PROBIOTIC 1	REISHI 1 CHOLESTEROL 1	
ПОСЛЕ ЕДЫ	СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ 1 ТАБЛЕТКА СИЛИМАРИНА		СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ 1 ТАБЛЕТКА СИЛИМАРИНА		СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ 1 ТАБЛЕТКА СИЛИМАРИНА

МЕСЯЦ 2: Slim Body, Probiotic (caps.), Digestive, Beauty Detox

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY	ЗА 1 ЧАС ДО ЕДЫ BEAUTY DETOX -1	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY	ЗА 1 ЧАС ДО ЕДЫ BEAUTY DETOX -1	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ	DIGESTIVE - 1		DIGESTIVE - 1 PROBIOTIC - 1		DIGESTIVE - 1
ПОСЛЕ ЕДЫ					

МЕСЯЦ 3: Slim Body, Probiotic (caps.), Ideal Shape, Colostrum

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ	PROBIOTIC - 1		IDEAL SHAPE 2		PROBIOTIC - 1
ПОСЛЕ ЕДЫ	ЧЕРЕЗ 1 ЧАС COLOSTRUM (УТРЕННЯЯ)				ЧЕРЕЗ 1 ЧАС COLOSTRUM (ВЕЧЕРНЯЯ)

МЕСЯЦ 4: Konjak, Probiotic (capsulas), любые другие NUTRICODE (по потребностям)

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ					
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ	PROBIOTIC - 1		КОНЖАК ½		
ПОСЛЕ ЕДЫ					

КАК ВЫГЛЯДИТ ПРОГРАММА С ДД NUTRICODE ПО МЕСЯЦАМ ДЛЯ ДЕТЕЙ (3-18 ЛЕТ)?

МЕСЯЦ 1: Slim Body, Probiotic (caps)

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY				ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ			PROBIOTIC 1		
ПОСЛЕ ЕДЫ	ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ – МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА. ИЛИ ТРАВЯНОЙ ЧАЙ СРАЗУ.				

МЕСЯЦ 2: Slim Body, Probiotic (capsulas), Digestive, Beauty Detox

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ	ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY				ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ			PROBIOTIC 1 DIGESTIVE 1		
ПОСЛЕ ЕДЫ	ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ BEAUTY DETOX -1			ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ BEAUTY DETOX -1	

МЕСЯЦ 3: Slim Body, Probiotic (capsulas), Colostrum

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ			ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY		
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ			PROBIOTIC - 1		
ПОСЛЕ ЕДЫ	ЧЕРЕЗ 1 ЧАС COLOSTRUM (УТРЕННЯЯ)				ЧЕРЕЗ 1 ЧАС COLOSTRUM (ВЕЧЕРНЯЯ)

МЕСЯЦ 4: Konjak, Probiotic (capsulas), любые другие NUTRICODE (по потребностям)

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС 1	ОБЕД	ПЕРЕКУС 2	УЖИН
ДО ЕДЫ					
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ	PROBIOTIC - 1		КОНЖАК ½		
ПОСЛЕ ЕДЫ					

ПРИМЕР ДНЕВНИКА- ПОМОЩНИКА



СТАРТ (дата) _____, **ЗАВЕРШЕНИЕ** (дата – окончание 4 месяца) _____

Дата контроля (определите для себя 1 день в неделю для ведения записи): _____

Общее самочувствие (опишите, как очень плохое, плохое, нормальное, хорошее, отличное): _____

Состояние проблемы (опишите, какая проблема в здоровье Вас беспокоит больше всего?) _____

Какие изменения в питании за неделю и как это повлияло на общее состояние здоровья?

Как Ваш организм реагирует на прием каждой конкретной ДД NUTRICODE для данного месяца программы? (опишите)

Среднее количество чистой воды, выпитой за день _____ мл.

Другие важные отметки

АНКЕТА ОЦЕНКИ **ЗДОРОВЬЯ** (ОТВЕТ НАПИСАТЬ ИЛИ НУЖНЫЙ ОБВЕСТИ)

1. **Аллергия (не путаем с нетерпимостью):**

- есть (указать на что именно) _____
- нет

2. **Артериальное давление:**

- норма (120*80)
- повышенное (130*90), сильно повышенное
- пониженное (110*70), сильно пониженное

3. **Сахар**

- норма
- не знаю
- повышенный, СД 1, СД2

4. **Когнитивные свойства и нервная система:**

- плохая память /сложно сконцентрироваться /быстро устаю / частые головные боли
- раздражительность/ бессонница /агрессия
- депрессия/апатия
- все отлично

5. **Щитовидная железа**

- не проверяла
- все хорошо, ничего не беспокоит
- нарушен уровень гормонов (ТТГ, Т3, Т4) – гипотиреоз, гипертиреоз. АИТ, зоб
- изменения в структуры железы

6. **Репродуктивное здоровье**

- ЖЕНЩИНЫ: сбивтый цикл, нет месячных, менопауза, все нормально, мастопатия, не была у гинеколога давно, есть нарушения (указать какие) _____
- МУЖЧИНЫ: пониженное либидо, все отлично, проблемы с простатой (указать какие) _____

7. **Контроль веса:**

- ВЕС____(кг), РОСТ____(м), ИМТ = ВЕС: (РОСТ)²
- аппетит: нормальный, повышенный, ночной жор, нет аппетита
- режим: питаюсь строго по режиму, не могу питаться по режиму, кушаю только вечером,
- укажите часы подъема_____, когда ложитесь спать_____, количество приемов пищи в день
- без какой еды Вы не можете прожить и дня _____

8. **ЖКТ**

- язва и/или гастрит: нет, не знаю, была давно, обострено сейчас
- желчный и его протоки – все нормально, удаленный, дискинезия, камни, есть красные «родинки» по телу
- печень – гепатит, гепатоз, другие проблемы (указать) _____
- поджелудка – панкреатит, все нормально, уплотнена, нехватка ферментов
- кишечник – вздутие, метеоризм, колики, целиакия, другие проблемы (указать) _____

9. **ССС:**

- все нормально, ничего не беспокоит
- изменения в работе сердца – аритмия, тахикардия, инфаркт, брадикардия
- сосуды – повышенный «холестерин», тромбозы, варикоз, частые синяки

10. **ОДА:**

- суставы опухают, воспаляются, скрипят, часто болят (опишите где именно) _____
- другие проблемы _____
- не беспокоят

11. **Почки и мочевой, лимфа:**

- часто отеки (ка Вы думаете в чем причина?) _____
- боли и приступы в области поясницы и мочевого?
- пиелонефрит, солевой диатез почек, мочекаменная болезнь
- структурные изменения _____

12. **Другие проблемы в здоровье (опишите более детально)**

Мы надеемся, что эта программа не только приучит Ваш организм к четкому режиму питания, но и поможет укрепить Ваше здоровье и здоровье всей Вашей семьи.

А наши ДД NUTRICODE всегда позаботятся о Вашем отличном самочувствии.

Будьте здоровы и более внимательны к своему МИКРОБИОМУ!

Ведь именно от него зависит наша красота, молодость и здоровье!



Вы можете получить квалифицированную консультацию специалиста Компании Ирины Иванчак.

Присылайте все ваши вопросы на почту microbiome@fmworld.com

NUTRICODE



NUTRICODE

NUTRICODE
FIT6 TURBO
НОВАЯ ПРОГРАММА БЫСТРОГО ПОХУДЕНИЯ

FIT6 - Если Вас похудение без стрессов для организма, без подсчёта калорий, без чрезмерных физических нагрузок спортзале и чувства голода, приглашаем Вас стать участником уникальной программы рационального похудения FIT6, благодаря которой уже несколько тысяч людей по всему миру получили не только фигуру своей мечты, но и укрепили свое здоровье.

FIT6 TURBO – Если у Вас сидячая работа, совсем нет времени на занятие спортом, в результате к лишним кг добавляется еще и задержка жидкости в организме и целлюлит, рекомендуем Вам программу более быстрого сжигания жира с использованием безопасных лимфодренажных и моделирующих фигуру техник, которые не только качественно укрепят кожу но и придадут легкость всему организму.

NUTRICODE - Уже доказано сотнями тысяч потребителей по всему миру, что рациональный прием ДД NUTRICODE не только укрепляет здоровье, но и возвращает молодость организму. В нашем ассортименте Вы найдете около 70 добавок, которые помогут Вам укрепить иммунитет, позаботятся о Вашем сердце и сосудах, зарядят жизненной силой и энергией, улучшат подвижность суставов, наладят гормональный фон, улучшат состояние кожи...

Мы уверены, что среди такого изобилия Вы точно найдете нужную добавку для себя или своих близких.

