



MICROBIOME  
NUTRICODE



# NUTRICODE MICROBIOME



H  
E  
A  
L  
T  
H  
Y  
—  
P  
R  
O  
G  
R  
A  
M

Базова програма оздоровлення організму для всієї родини

## ШАНОВНІ БІЗНЕС-ПАРТНЕРИ,

в цій брошурі ви отримаєте всю необхідну інформацію про програму загального оздоровлення організму NUTRICODE MICROBIOM, розроблену нашим спеціалістом, міжнародним тренером Компанії з продукту, магістром біології та хіміє, дієтологом та нутриціологом, Іриною Іванчак.

## ПРОГРАМА NUTRICODE MICROBIOME:

- розроблена із урахуванням новітніх досліджень в області медицини, нутриціології та дієтології, а також відповідає всім потребам сучасної людини – бути здоровою та почувати себе гармонійно, не збавляючи при цьому темпу життя;
- проста у виконанні;
- гарантує покращення здоров'я, стану шкіри і загального метаболізму не залежно від Вашого початкового стану здоров'я та наявності захворювань;
- підходить для всієї родини: і для дітей (старше 3 років<sup>1</sup>), і для людей похилого віку 75+<sup>2</sup>;
- включає безкоштовні консультації електронною поштою [microbiome@fmworld.com](mailto:microbiome@fmworld.com) від тренера Компанії.



<sup>1</sup> програма не рекомендується дітям до 3-х років через те, що діти частіше за все не здатні приймати порошки та капсули, а також через ще не сформований МІКРОБІОМ КИШКІВНИКА (цей процес триває до 3х років);

<sup>2</sup> люди похилого віку часто не здатні отримувати гастрономічне задоволення через неправильну роботу смакових рецепторів, страждають на закрепи, дисбіоз кишківника, що спричинює багато «вікових захворювань», тому для них покращення роботи кишківника – можливість не тільки укріпити здоров'я, але й повернути «смак до життя» у всіх сенсах цього виразу.

## ЗДОРОВ'Я ЦЕ НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ, ЧИ НЕ ТАК?

В світі, де стрімко зростають мегаполіси, а разом із ними і забруднення навколишнього середовища, поруч зі штучно створеними хворобами, з новими спалахами «старих захворювань» (кір, правець, дифтерія, малярія), через щохвилини зростаючу дію агресивного УФ, постійні стреси і через щоденну рутину, де час залишається лише на фастфуд, зберегти здоров'я до старості стає все складніше. Більше того, дожити до старості вдається далеко не всім. Часто наш фізіологічний вік через наявність різних захворювань і нездоровий спосіб життя не відповідає паспортному віку.

Нові пандемії, нові ліки, постійні стреси зменшують наші шанси бути здоровими практично із народження.

Все частіше діти народжуються із цілим «букетом» захворювань: алергія, харчова нестерпність, поганий імунітет і навіть онкозахворювання.

Якщо в 2000 році було всього 4 захворювання, від яких здебільшого вмирали люди во всьому світі, то лише 19 років потому ця кількість зростає до 10.

За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) в ТОП-10 захворювань, які нас вбивають, входять наступні (дані за 2019 рік):

1. Ішемічна хвороба серця
2. Інсульт
3. Хронічна обструкція легень
4. Інфекція нижніх дихальних шляхів
5. Неонатальні інфекційні захворювання (у новонароджених)
6. Рак легень, бронхів,
7. Хвороба Альцгеймера та інші деменції
8. Інфекційна діарея
9. Цукровий діабет
10. Хвороби нирок

Багато, через неправильне харчування, постійні стреси та ігнорування регулярних медичних оглядів, отримують серйозні проблеми зі здоров'ям. Але навіть, коли помічають симптоми, не поспішають записуватися на прийом до лікаря, а починають самолікування чи навіть сподіваються, що «саме пройде», стимулюючи таким відношенням розвиток хронічних хвороб.

Інші навпаки, дуже дбайливо відносяться до свого здоров'я, постійно знаходять у себе нові «хвороби», як правило, керуючись Інтернетом, і ходять по лікарях як на роботу, перетворюючи реальну (чи придуману) маленьку проблему у цілий букет серйозних проблем.

Треті – реально потребують допомоги спеціалістів, але втрачають до них довіру і часто заліковують себе до депресії чи навіть до летального кінця.

Ви, до речі, до якого категорії відноситься?

Насправді ж, в 99% випадків є один вірний та чарівний засіб від всіх хвороб.

Якщо Ви хочете бути здоровим, красивим і як якомога довше молодим, запам'ятайте:

**Ваш рятівник – Ваш МІКРОБІОМ!**

## ЩО ТАКЕ МІКРОБІОМ?

Все мікроорганізми (бактерії, мікроскопічні грибки та віруси), які живуть в середині нас та на поверхні нас вченими було запропоновано називати в 1001 році МІКРОБІОМОМ [Медицинский совет, 2016, №16].

Мікробіом живе на шкірі, в ротовій порожнині, в носоглотці, по всьому ШКТ, в легенях, в сечостатевої системі і навіть в плаценті.

Якщо говорити про мікробіом, який заселяє певну територію в нашому тілі, правильно вживати термін МІКРОБІОТА. Але, щоб полегшити сприйняття матеріалу, будемо використовувати термін МІКРОБІОМ.

Мікробіом має дуже важливе значення для нашого здоров'я: він захищає нас від патогенів (укріплює імунітет), допомагає нам регулювати рН та синтезувати ряд важливих речовин.

Мікробіом кожного із нас – унікальний світ, як відбиток пальців, і він навіть більш унікальний, ніж молекула ДНК, адже нашої власної ДНК в нашому організмі є ще й ціла мережа ДНК інших мікроорганізмів.

А вам відомо, що в мікробіомі в 10 разів більше клітин і в 100 разів більше генів, ніж у всьому нашому організмі в цілому?

Виходить, що ми більше ніж на половину складаємось із мікроорганізмів!

Власне, якщо Ви хочете залишатися здоровими, необхідно турбуватися про свій мікробіом, берегти його та леліяти.



## ВАЖКО ПЕРЕОЦІНИТИ ЗНАЧЕННЯ КИШКІВНИКА І ЙОГО МІКРОБІОМУ ДЛЯ НАШОГО ЗДОРОВ'Я:

1. Кишківник – місце трансформації складної їжі в прості молекули і їх всмоктування в кров та лімфу, а значить – це основні ворота обмінних процесів;
2. Кишківник – наш другий мозок, а можливо навіть і перший (тут знаходиться більше нейронів, ніж в спинномозковому та периферичному відділах нервової системи [The Journal of Neuroscience, V.38, p. 5507-5522];
3. Кишківник – місце детоксу у всіх значення цього слова. Тут тісно переплетені лімфатичні капіляри, які відповідають за детокс організму, місце контакту головного детокс-органу – печінки, а сам кишківник виводить все те, що не переварилось.
4. В кишківнику, завдяки мікробіому, синтезується цілий ряд важливих вітамінів (вітаміни групи В, вітамін К)
5. Кишківник – місце, де мешкає дуже різноманітний мікробіом, який і визначає наше здоров'я.

## ! ПРО МІКРОБІОМ ТІЛЬКИ ФАКТАМИ:

- відсутність здорового мікробіому робить неможливим засвоєння вітамінів та мінералів, в даному випадку дозування вітамінно-мінерального комплексу (ВМК) значення не має [Science, Vol. 352, p. 560-564];
- 40% пацієнтів з різними захворюваннями мають серйозні порушення в роботі ШКТ, в особливості кишківника (адже пам'ятаймо, що ШКТ – це конвеєрний механізм: поламалася ділянка конвеєр-шлунок, буде страждати і 12 – персна кишка і всі інші наступні ділянки);
- синдром дефіциту уваги, аутизм, гіперактивність у дітей піддається контролю, якщо нормалізувати харчування та налагодити мікробіом кишківника [Arizona State University, 9, Apr. 2019; Brain Behav. Immunol., Vol.38, p. 1-12]
- причини поганого настрою3 також в поганій роботі кишківника, адже саме тут (серед іншого) продукуються важливі нейромедіатори – серотонін, дофамін, норадреналін (та Ви й самі знаєте, що коли болить «в середині» (кишківник), Ви відразу стаєте непривітними і навіть агресивними, чи не так?) [Исслед. Университет им. Пирогова; Книга «кишка всьому голова», 2020, ст. 224-228, 261];
- як часто у Вас болить голова? Мігрень – теж пов'язана із кишківником. Якщо Ви вчасно не поїли, мозкові не вистачає глюкози і ось, головний біль. Надійшли токсини в кишківник – знову болить голова! [Natural Microbiology, Vol.4, p.623-632];
- дерматологічні проблеми = проблеми із мікробіомом (але не тільки кишківника, але й шкіри), звідси й акне, і розацеа, і зморшки, і сухість [Trends Mol. Med. Journal, Vol. 22 (6), p.458-478]
- алергія сьогодні турбує кожного другого мешканця нашої планети (дані ВООЗ), організм навчився себе захищати шляхом виділення спеціальної сигнальної речовини – гістаміну, який синтезується в тому числі і в кишківнику.
- харчова нестерпність ряду продуктів також пов'язана із порушенням роботи кишківника і його дисбіозом (целиакія, лактозна нестерпність тощо) [ Книга «кишка всьому голова», 2020, ст. 165-190];
- аутоімунні захворювання (ревматоїдний артрит, псоріаз, АІТ та інші) часто провокуються стресами через ШКТ, більше того, вчені вже довели, що у всіх аутоімунних збоїв є одна спільна риса – дірваний кишківник [Clin. Rev. Allergy Immunol., Vol. 42, p. 71-78]

До речі про ДІРЯВИЙ КИШКІВНИК... Знайдено пряму залежність між дірваним кишківником та синдромом полікістозних яйників, порушенням місячного циклу, бронхіальною астмою, цукровим діабетом 1 типу, депресією, гепатитами тощо [Книга «кишка всьому голова», 2020, ст. 213-215].



<sup>3</sup> ВООЗ наводить неоптимістичні прогнози – щорічно від депресивних розладів страждає 300 млн. людей різного віку.

## ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ СВОЄМУ МІКРОБІОМУ:

Дотримуючись правил правильного харчування і здорового способу життя, а також не шкодити своєму мікробіому самолікуванням і шкідливими звичками. Ви думаєте, це не можливо?

Спеціально для Вас ми розробили програму оздоровлення мікробіому, яка гарантує здоров'я Вашому організму.

## NUTRICODE MICROBIOME – ЦЕ БАЗОВА ПРОГРАМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ:

- Призначена для всієї родини: для дітей старших 3х років і дорослих членів родини;
- Тривалість – 3 основних місяця з дотриманням всіх основних рекомендацій, наведених нижче (стр. 8-21) відповідно віку учасника + 1 місяць укріплення організму за його потребами. Разом – 4 місяці, які можна повторити декілька разів;
- Програма спрямована на відновлення індивідуального профілю мікробіому кишківника, покращення травлення і налагодження загального метаболізму. До даної мети ми йдемо регулюючи харчування, гідробаланс, біоритми, фізичну активність і контролюючи основні показники свого здоров'я.
- головними помічниками на шляху оздоровлення будуть спеціальні дієтичні добавки NUTRICODE, які допоможуть налагодити обмін речовин, травлення і відновлять мікробіом.
- важливою особливістю програми є те, що барті в ній участь можуть всі бажаючі, незалежно від початкового анамнезу<sup>4</sup>.



<sup>4</sup> ПРОГРАМА НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ У ВИПАДКУ гострої вази виразки, гастриту та ургентних виключень в роботі ШКТ, а також при нирковій недостатності.

## ПРАВИЛА ПРОГРАМИ:

### ПРАВИЛО 1. ВІДРЕГУЛЮЙТЕ СВОЄ ХАРЧУВАННЯ:

**1.1.** Збалансуйте макронутрієнти (Білки-Жири-Вуглеводи = БЖВ). Це зробити дуже просто, дотримуючись ПРАВИЛА ТАРИЛКИ (стр. 12) під час основних прийомів їжі (сніданок, обід та вечеря).

**1.2.** Старайтеся виробити режим харчування: тоді Ваш ШКТ, а значить весь організм буде працювати «як годинник» і на вхід, і на вихід. Для цього **ОБОВ'ЯЗКОВО СНИДАЙТЕ** (ніяких відмовок) протягом часу після пробудження (але не пізніше). Після сніданку кожен наступний прийом їжі старайтеся робити через 3 години (так Ви захищатимете себе від різких скачків інсуліну, і, як наслідок від переїдання, здуття, метеоризму, важкості, проблем зі стулом). Важливо також приймати їжу не пізніше, а ніж за 2-3 години до сну. Давайте підрахуємо, скільки прийомів їжі у Вас виходить?

Правильно, коли 3 основні прийоми та 2-3 перекуси.

**1.3.** Пийте воду (!). Зазвичай в день нам потрібно випивати 1850 мл -2100 мл чистої води (не рахуючи супи, каву, чай та інші корисні рідини). Складно? Поставте фляшку із с водою зранку та ввечері, спробуйте її випити. Хіба ж Вам не потрібний нормальний метаболізм?

Для дітей денна норма води дещо інша. Так, в розрахунок на 1 кг ваги потрібно 30 мл води. Для дитини 3 років нормою ваги (по даними ВОЗ) вважається 14 кг, відповідно 14 кг \*30 мл = 420 мл. Кожний наступний рік у віці - додаємо 2 кг, тобто 2\* 30 мл = 60 мл. Перевірте, чи достатньо Ваші діти п'ють води?

**1.4.** Приберіть із раціону компоненти, які «засмічують» організм, вбивають мікробіом і шкодять здоров'ю (список на стр. 11)

**1.5.** Збагатіть свій РАЦІОН корисними дієтичними волокнами<sup>5</sup>, пребіотиками<sup>6</sup> та пробіотиками<sup>7</sup>, мікронутрієнтами<sup>8</sup>

**1.6.** Калорійність раціону значення не має і залежить від мети. Головне – дотримання правил 1.1-1.5.

### ПРАВИЛО 2. ДИНАМІЧНІСТЬ ТА РУХ

Наші внутрішні органи, а саме, ШКТ, репродуктивна та видільна система – м'язи. Щоб вони працювали як годинник, їх потрібно тренувати! Тому ствердження «РУХ- ЦЕ ЖИТТЯ» тут працює на 100%. Не обов'язково йти в спортзал, досить прогулянок на свіжому повітрі з дітьми, активного відпочинку на природі, пішої прогулянки після роботи замість автомобіля чи ж досить просто дозувати своє гіподинамічне спілкування із гаджетами. А скільки кроків щодня Ви проходитье? Було б добре не менше 10000 кроків.

### ПРАВИЛО 3. БІОГОДИННИК

Ненормований робочий день? Безсоння? Перегляд улюблених серіалів до ранку? Прийдеться налагодити роботу свого біологічного годинника, адже він відповідальний за те, як працює наша ендокринна система, а значить весь наш організм. Ніч призначена для того, щоб організм зміг відремонтувати всі свої поломки у дорослих, а також щоб відбувався ріст у дітей.

На всяк випадок нагадаємо, що ніч – це з 23:00 до 7:00. Саме в цей час потрібно спати

<sup>5</sup> - ДІЄТИЧНІ ВОЛОКНА – рослинні компоненти, які частково чи повністю на засвоюються ШКТ, при цьому є корисними для нашого травлення.

<sup>6</sup> – ПРЕБІОТИКИ – це речовини, які (при системному надходженні) стимулюють ріст і (чи) біологічну активність мікробіому кишківника = їжа для корисних мікроорганізмів.

<sup>7</sup> – ПРОБІОТИКИ = корисні мікроорганізми

<sup>8</sup> – МІКРОНУТРИЄНТИ – речовини, необхідні для нормальної роботи організму в малих кількостях (вітаміни, мінерали та інші БАП).

## ПРАВИЛО 4. ЗБІР АНАМНЕЗУ

*Брати участь в програмі можуть практично всі в віці від 3х років до глибокої старості.*

*Для участі в програмі потрібно виконати пункти 4.1 – 4.3.*

**4.1.** Заповніть анкету (стр. 24-25), яка дозволить Вам визначити реальний стан Вашого здоров'я і у випадку сумнівів дозволить звернутися до потрібного лікаря за консультацією.

**4.2.** Здайте всі необхідні аналізи до старту в програмі, а також після виходу із неї, щоб кількісно і якісно оцінити ефективність програми. Підказки в таблиці.

### ПІДКАЗКИ В ТАБЛИЦІ:

ПРОФІЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ	НАЗВА АНАЛІЗУ	ДІТИ	ДОРΟΣЛІ
ЩИТОВИДНА ЗАЛОЗА	Тиреотропний гормон (ТТГ), трийодтиронін (Т3), тироксин (Т4), антитіла до тиреопероксидази (АТПО)		
ІНШІ ВАЖЛИВІ ГОРМОНИ	Кортизол, норадреналін, паратгормон, соматотропін	СОМАТОТРОПІН	
ВУГЛЕВОДНИЙ ОБМІН	Глюкоза, індекс НОМА, інсулін, глікований гемоглобін, С-пептид		
ПАРАЗИТИ	Аскариди, ехінококи, лямблії, гострики, трихіNELA, опісторхіз, токсокара.		
РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА	Андростендіон, антимюллерів гормон (АМГ), дегідротестостерон, естрадіол (Е2), пролактин, лютеїнізуючий гормон (ЛГ), фолікулостимулюючий гормон (ФСГ), прогестерон, тестостерон	ПІСЛЯ 16 РОКІВ	
ЗАГАЛЬНА ДІАГНОСТИКА	Формула крові (розгорнута) по еритроцитам, тромбоцитам та лімфоцитам		
БІОХІМІЯ КРОВІ (РОЗГОРНУТА)	АЛТ, АСТ, білірубін, тригліцериди +холестерин, гемоглобін, креатинін, сечова кислота, мочовина, амілаза, антистрептолізин – О, ревматоїдний фактор, загальний білок, ферритин, калій, натрій, кальцій, магній, вітамін D (25-(ОН)D), фолиєва кислота, вітамін В12, глутаматтрансфераза, С-реактивний білок		

**4.3.** Ведіть щоденник Вашого самопочуття, записуйте реакцію на зміну харчування і дію NUTRICODE (приклад щоденник на стр. 22-23).



## ЩО ВБИВАЄ НАШ МІКРОБІОМ?

1. АНТИБІОТИКИ
2. АНТИМІКОТИКИ
3. АНТИПАРАЗИТАРНА ХІМІЯ
4. Будь-які КОТРАЦЕПТИВИ
5. ГМО, неякісна їжа, шкідливі компоненти

## ЩО РОБИТИ, КОЛИ П.1-5 НЕ УНИКНУТИ?

1. Запитайте у свого лікаря, чи дійсно п.1-3 єдиний вихід із ситуації?
2. Відрегулюйте харчування під час прийому ліків (п.1-3), щоб воно стало комфортним для **МІКРОБІОМУ**.
3. Підключіть пребіотики, якщо з якихось причин одночасний прийом пробіотиків і п.1-3 неможливий.
4. Після курсу лікування пройдіть програму **NUTRICODE MICROBIOME** мінімум 1 раз.
5. У випадку пунктів 4-5 – рішення, як завжди. За Вами, але **NUTRICODE MICROBIOME** завжди готовий прийти на допомогу.

## «ХТО» ДОПОМАГАЄ НАШОМУ МІКРОБІОМУ?

1. **ДІЄТИЧНІ ВОЛОКНА (ДВ):** грубі (ті, що не трансформуються в кишківнику, але стають детокс-фільтром для нашого організму і середовищем для мікробіому) і м'які (які частково трансформуються в більш прості компоненти – крохмаль, інулін). А Вам відомо, що в день дорослим потрібно з'їдати до 25 чистих ДВ, а дітям – 2 г?  
*Наприклад, в 100 г болгарського перцю 2-3 г ДВ, в куразі – 15 г. А в денній нормі Slim Body – 3 г.*
2. **ФЕРМЕНТИ** допомагають краще розщеплювати і трансформувати їжу, а значить легше і кишківнику, і мікробіому.
3. **ПРЕБІОТИКИ** – (див. стр. 8) – ДВ. Ферменти, пептиди, амінокислоти, ОМЕГА та інші БАР.
4. **ДЕТОКС-компоненти**, які працюють на рівні кишківника, де, як відомо, через капіляри (лімфатичні та кровоносні) йде контакт з усіма органами та системами – хлорофіл (спіруліна, евкаліпт, мікрогрін), каротиноїди (астаксантин, бета-каротин, лютеїн, зеаксантин) та інші адсорбенти, в тому числі і ДВ.
5. **ВОДА** (не потрібно пояснювати, що без води ми ніяк не можемо функціонувати).

## ПРОДУКТИ ПІД ЗАБОРОНОЮ:

1. **СВІЖЕ МОЛОКО** (тваринного походження) – джерело ЛАКТОЗИ, КАЗЕЇНУ (алерген та сильний запальний компонент). **РОСЛИНЕ МОЛОКО** (не можна в 1 місяць).
2. **КРУПИ ТА БОРОШНО**, із вмістом ГЛЮТЕНУ – білкового клею (приводить до порушень в роботі кишківника, а саме ускладнює його всмоктувальну активність: пшениця, ячмінь, жито; крупи – пшенична, ячка, манка, кус-кус, птитім, булгур, дурум, камют, перловка, макарони.
3. **ЦУКОР** явний та прихований (він не тільки калорійний та приводить до ожиріння, провокує порушення вуглеводного та жирового обміну, а також «годує» ракові клітини, паразитів, особливо його обожнює Candida). Тому прибираємо із раціону: цукор-рафінад, покупні соки, цукерки, жуйки, десерти та інші солодощі, мед, покупні соуси (кетчуп, майонез, гірчиця, хрін та інше), морозиво і навіть знежирені молочні продукти – там теж цукор.
4. **БОБОВИ** – містять не тільки полісахариди, які провокують здуття і дискомфорт в кишківнику, але і білки, які є компонентами, що викликають запалення в кишківнику, а також фітин, який ускладнює всмоктування важливих нутрієнтів.
5. **ГОРІХИ** (фундук дозволено) також містять фітинову кислоту. Тому на час програми від них краще відмовитися, а потім використовувати лиш попередньо вимоченими біля 12 годин.
6. **АЛКОГОЛЬ** – не тільки спирт (а це додаткове детокс навантаження на печінку і нирки, а також кишківник), але і цукор. Пригадайте шкільний курс біології, що відбувалося із клітинами рослин під мікроскопом, коли на них капали спирт? Так, вони зморщувалися! Теж відбувається із Вашими клітинами після прийому алкоголю (не дарма ж потім «сушить»).
7. **ПІДСИЛЮВАЧІ СМАКУ**, створені штучно, тобто всім відомий ШЛУТАМАТ та Ко. Вони заважають реально оцінювати смак їжі. Тому використовуйте тільки натуральні трави, сіль, спеції.
8. Очистіть свої рецептори від надокучливих підсилювачів смаку, адже саме через них нам постійно хочеться чіпсів, цукерок, та інших не здорових продуктів, скажімо так «більш яскравої за смаком їжі».



## РЕКОМЕНДОВАНІ ПРОДУКТИ:

**ОВОЧІ:** гарбуз, кабачок, цукінні, капуста (білокачанна, брюсельська, цвітна, броколі), зелень (руккола, кріп, петрушка, селера, кінза, базилік та інші, салат листовий всі види, шпинат-щавель – обмежено), гриби, оливки (не маслини), томати, баклажан, огірок, болгарський перець, сирий буряк та морква, А ТАКОЖ МАРИНОВАНІ ДОМАШНІ (без цукру та оцту).

**ФРУКТИ:** (дозовано): ягоди: малина, чорниця, ожина, лохина, полуниця, черешня, вишня, кавун, диня – 1-2 слайси, виноград – 15 великих ягід, яблуко, груша, персик, слива, абрикос – зі шкіркою!!!, банан, ананас, папая, манго та інші тропіки.

ВСІ ОВОЧІ, ФРУКТИ та ЯГОДИ СЕЗОННІ.

**КРУПИ:** вівсянка, рис бурий не шліфований, гречка, овес, кіноа, амарант.

КУКУРУДЗА, ПШОНО та ЛЬОН також не містять глютену, але вони або висококалорійні, або впливають на гормональний фон.

**БОРОШНО:** рисове, гречане, вівсяне.

**М'ЯСО:** свинина не жирна тільки 1 раз на тиждень, кожного дня – птиця чи телятина без прожилок та шкірки.

**РИБА:** дика із чистих водоем, червоні види, солити чи запікати.

**ЯЙЦЕ:** 1 в день не більше.

**ГРИБИ:** будь-якого виду.

**МОЛОЧНІ ПРОДУКТ:** : з 3го місяця дозовано («НІ!» СВІЖОМУ МОЛОКУ, тільки кисломолочні продукти без наповнювачів, не знежирені, без ароматизаторів).

**ОЛІЇ РОСЛИННІ:** соняшникова, оливкова, виноградна, кунжутна, гарбузова, амарантова, льняна (не всім).

**ЗЕРНА:** чіа, кунжут, соняшника, гарбуза, льону (не всім), мак, конопля, какао...

ЩОБ ВАМ БУЛО ЛЕГШЕ ДОТРИМУВАТИСЯ ВСІХ ПРАВИЛ В ХАРЧУВАННІ,

використовуйте

**ПРАВИЛО ТАРІЛКИ** для сніданку, обіду та вечері. Так Ви зможете забезпечити баланс БЖВ у Вашому щоденному раціоні:

**50% тарілки – складні вуглеводи = ДВ = овочі, фрукти, зелень**

**25% тарілки – прості вуглеводи и м'які ДВ – крупи**

**25% - білок та жир – м'ясо, риба, яйця**





## ЯК ВИГЛЯДАЄ ХАРЧУВАННЯ В ПРОГРАМІ ПО МІСЯЦЯХ?

МІСЯЦЬ	1 МІСЯЦЬ	2 МІСЯЦЬ	3 МІСЯЦЬ	4 МІСЯЦЬ
МЕТА	ЗМІНЮЄМО СВОЄ ЖИТТЯ ТА ПРИВЧАЄМО СВІЙ ОРГАНІЗМ ДО НОРМАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. ЗНИМАЄМО ЗАПАЛЕННЯ! СТВОРЮЄМО УМОВИ ДЛЯ ЗАСЕЛЕННЯ МІКРОБІОМУ.	ВІДНОВЛЮЙМО РОБОТУ ШКТ І ОСОБЛИВО КИШКІВНИКА!	ЗАСЕЛЯЄМО МІКРОБІОМ.	ВИТАМІНИЗАЦІЯ! ЗАКРЕПЛЕННЯ ЗДОРОВИХ ПРИВИЧЕК! КОНТРОЛЬНИЙ АНАЛІЗ НА ВИТАМІНИ І МИНЕРАЛИ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ДЕФИЦИТА.
ХАРЧУВАННЯ	ХАРЧУВАННЯ: ПРАВИЛО 1	ХАРЧУВАННЯ: ПРАВИЛО 1	ХАРЧУВАННЯ: ПРАВИЛО 1 + МОЖНА КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ДОЗОВАНО	ХАРЧУВАННЯ: ПРАВИЛО 1 + КИСЛОМОЛОЧНІ, ХЛІБ БЕЗ ГЛЮТЕНУ ТА ДРІЖДЖІВ, ЦУКРУ, СУПИ БЕЗ М'ЯСНОГО БУЛЬЙОНУ, ВИМОЧЕНІ БОБОВІ. <i>ВСЕ ВВОДИТИ ПОСТУПОВО.</i>
РЕКОМЕНДАЦІЯ				
ВЕСТИ ЩОДЕННИК ХАРЧУВАННЯ, ЗВОРотноГО ЗВ'ЯЗКУ ОРГАНІЗМУ ТА САМОПОЧУТТЯ (ПРИКЛАД – СТР. 22-23)				



## ГОЛОВНИМИ ПОМІЧНИКАМИ У ВАШОМУ ОЗДОРОВЛЕННІ БУДУТЬ СПЕЦІАЛЬНІ ДД NUTRICODE!

- Якісні продукти для оздоровлення та збагачення раціону важливими нутрієнтами;
- Допомагають покращити фізіологічні показники здоров'я;
- Представленні у формі повноцінних систем, збалансованих біологічно-активних комплексів, чистих вітамінів та (чи) мінералів;
- Серед ДД NUTRICODE Ви точно підберете щось для себе та своїх близьких (є продукти, які можна рекомендувати навіть дітям та вагітним);
- Все ДД NUTRICODE – багатофункціональні продукти, які можуть задовільнити відразу декілька потреб Вашого організму;
- Ефективність перевірена часом;
- Якість ЄС, яке не потребує доказів.

СЕРЕД ВСІХ НАШИХ ДД МИ ОБРАДИ ДЛЯ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАЙПРОДУКТИВНІШІ ДЛЯ МІКРОБІОМУ КИШКІВНИКА.



## ЗНАЙОМТЕСЬ, ДД NUTRICODE ДЛЯ ПРОГРАМИ:

### SLIM BODY (1-3 МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** система (24 г) в вигляді сашеток із сухим порошком, з якого потрібно приготувати питний розчин, з апельсиновим смаком. Кожна сашетка містить ДВ (глюкоманан) та ХРОМ. Денна доза ДВ = 3 г = 3 сашетки

**Мета продукту в програмі:** стимулювати моторику ШКТ створити детокс – сито на рівні кишківника і стати середовищем для життєдіяльності мікробіому. Також зменшує апетит, особливо тягу до солодкого, тому також є основним продуктом програми схуднення FIT6.

**Схема правильного прийому:** приймати перед сніданком, обідом та вечерею. Розчинити вміст сашетки в 250 мл води (кімнатної температури), розмішати і відразу випити. ВАЖЛИВО! Запити ще склянкою води (250 мл).



### КОНЖАК (4 МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 5 варіантів гарніру (4 види макаронів та 1 рис) без борошна, цукру – тільки чисте ДВ (глюкоманан).

В 1 упаковці – 200 г = 5,8 г чистих ДВ = всього 10 ккал

**Мета продукту в програмі:** така ж, як і в Slim Body. Відмінний та ситний гарнір чи основа для десертів, салатів, супів.

**Схема правильного прийому:** приймати тільки ½ упаковки в день. Це якраз та мінімальна доза ДВ. Добре промити у воді і варити в кип'яченій підсоленій воді 2 хвилини! Ви можете поєднувати будь-який із КОНЖАК з будь-якими іншими продуктами Вашої healthy – тарілки.



### PROBIOTIC (1й-4й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 30 капсул, в середині яких живі активні штами пробіотиків-бактерій.

1 капсула = 7,5 \*10<sup>9</sup> КОЕ, 1 г продукту містить 23,5\*10<sup>9</sup> КОЕ запатентованих інноваційних пробіотичних штамів (Lactobacillus plantarum AMT4, Lactobacillus plantarum AMT14, Bifidobacterium animalis AMT30, Lactobacillus rhamnosus AMT15).

**Мета продукту в програмі:** заселити кишківник «хорошими» бактеріями, які відновлять індивідуальний профіль МІКРОБІОМУ учасника програми, усунути патогенів і наслідки, пов'язані із їхньою життєдіяльністю (порушення стулу, дискомфортні стани, метеоризм, здуття), налагодити травлення.

**Штами, які ми використовували в даному продукті вперше поєднуються разом і вперше в такій концентрації.** Вони дозволять не тільки відновити мікробіом, але й допоможуть покращити психо-емоційний стан, укріпити імунітет (AMT 30, AMT 4, AMT 14), допоможуть у боротьбі із алергіями (AMT 30), а також будуть корисними в налагодженні вуглецевого, ліпідного обміну, при гепатозі печінки та загальному ожирінні).

**Схема правильного прийому:** приймати 1 капсулу в день (краще вранці) під час їжі.



## DIGESTIVE (2й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 90 капсул, в середині яких активні ферменти ( в 3х капсулах) – амілаза (3600 ME), протеаза (900 ME), целюлаза (30 ME), лактаза (600 ME), ліпаза (150 ME), отримані шляхом біотехнології грибів та бактерій.

**Мета продукту в програмі:** допомогти краще перетравлювати їжу – білкову, складні вуглеводи і прості, молочний цукор, жири, а відповідно, прибрати процеси гниття в кишківнику, навантаження на печінку і підшлункову, нормалізувати кислотність ШКТ.

**Продукт відрізняється тим, що не дає високе навантаження на підшлункову залозу** завдяки оптимальній кількості ферментів, тому може використовуватися при панкреатиті.

**Схема правильного прийому:** приймати по 1 капсулі 3 рази в день під час сніданку, вечері та обіду.



## CHOLESTEROL (1й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 60 капсул, в середині яких важливі БАП (амінокислоти, вітаміни, антиоксиданти), а також рослинні компоненти, які працюють на рівні клітин печінки і всього організму. Унікальний продукт, який потурбується не тільки про травлення, але й про молодість нейронів.

**Мета продукту в програмі:** відновити роботу печінки, покращити функцію детоксу печінки і процес травлення, також налагодити ліпідний обмін у всьому організмі.

Додатково продукт покращує стан судин і серця, підтримує нормальну біохімію та реологію крові. Є чудовим антистресовим щитом для мікробіому, печінки, мозку та серця, а також налагоджує весь метаболізм.

**Схема правильного прийому:** приймати по 1 капсулі 2 рази в день під час сніданку та вечері.



## REISHI (1й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 60 капсул, в середині екстракт оригінального гриба Рейші (*Ganoderma lucidum*).

**1 капсула = 350 мг, стандартизованого за полісахаридами (35 мг) + цинк. Денна доза – 2 капсули**

**Мета продукту в програмі:** допомога в налагодженні метаболізму, додаткове грубе ДВ – середовище для різних корисних бактерій, нормалізація ліпідного та вуглеводного обміну, а також підтримка роботи кишківника, печінки і підшлункової залози. Додатково продукт допомагає нормалізувати гормональний фон та укріпити імунітет, в деяких випадках працює як онкопротектор. Підтримує роботу всіх систем та органів.

**Схема правильного прийому:** приймати 2 капсули в день (можливо розбити на 2 прийоми або випити за 1 прийом – під час їжі).



## BEAUTY DETOX (2й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 60 капсул, в середині екстракт спіруліни, колаген, вітамін С із ацероли.

**1 капсула = 600 мг чистої спіруліни. Денна доза – 2 капсули.**

**Мета продукту в програмі:** підтримання травної функції, посилення функції детоксу (крові, лімфи і печінки в першу чергу), насичення тканин киснем і налагодження загального метаболізму. Продукт зарекомендував себе як чудовий помічник при різних порушеннях – він допомагає укріплювати судини, суглоби, покращує роботу серця та печінки, підтримує роботу щитовидної залози і роботу м'язів, зменшує алергії. В деяких випадках – онкопротектор.

**Схема правильного прийому:** приймати по 1 капсулі 2 рази в день (через годину після їжі чи за 2 години до їжі, але не натщесерце).



## IDEAL SHAPE (3й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 60 капсул, в середині мікрогрін ячменю, зелений чай, колаген і вітамін С із ацероли.

**1 капсула = 300 мг чистого порошку молодого ячменю.**

**Мета продукту в програмі:** підтримання травної функції, посилення функції детоксу (крові, лімфи та печінки в першу чергу), насичення тканин киснем і налагодження загального метаболізму. Він допомагає краще перетравити їжу, служить джерелом дієтичних волокон для мікробіому, укріплює серце та судини, печінку та інші органи.

**Схема правильного прийому:** приймати по 1 капсулі 2 рази в день під час сніданку та обіду.



## COLOSTRUM EXTRA IMMUNITY (3й МІСЯЦЬ)

**Форма випуску:** 60 капсул (30 ранкових + 30 вечірніх), в середині – 31% натуральних антитіл типу IgG (із коров'ячого молозива), в також важливі вітаміни та мінерали, рослинні екстракти.

**Мета продукту в програмі:** підтримання імунітету, покращення травлення за рахунок ферментованої функції молозива, а також створення середовища для розвитку здорового мікробіому (працює як пребіотик). Додатково укріплює ССС, нерви і підтримує загальний метаболізм.

**Схема правильного прийому:** приймати 1 ранкову капсулу вранці (після сніданку в проміжку через 15-30 хвилин після їжі) і вечірню – під час вечері.



## ЯК ВИГЛЯДАЄ ПРОГРАМА ІЗ ДД NUTRICODE ПО МЕСЯЦЯХ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ (18+)?

**МІСЯЦЬ 1:** Slim Body, Probiotic (caps.), Cholesterol, Reishi, Силімарин

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 МИНУТ 1 САШЕТКА SLIM BODY
ПІД ЧАС ЇЖІ		REISHI 1 CHOLESTEROL 1	PROBIOTIC 1	REISHI 1 CHOLESTEROL 1	
ПІСЛЯ ЇЖІ	ЗРАЗУ ПІСЛЯ ЇЖІ 1 ТАБЛЕТКА СИЛІМАРИНА		ЗРАЗУ ПІСЛЯ ЇЖІ 1 ТАБЛЕТКА СИЛІМАРИНА		ЗРАЗУ ПІСЛЯ ЇЖІ 1 ТАБЛЕТКА СИЛІМАРИНА

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

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY	ЗА 1 ГОДИНУ ДО ЇЖІ BEAUTY DETOX -1	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY	ЗА 1 ГОДИНУ ДО ЇЖІ BEAUTY DETOX -1	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY
ПІД ЧАС ЇЖІ	DIGESTIVE - 1		DIGESTIVE - 1 PROBIOTIC - 1		DIGESTIVE - 1
ПІСЛЯ ЇЖІ					

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

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY		ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY
ПІД ЧАС ЇЖІ	PROBIOTIC - 1		IDEAL SHAPE 2		PROBIOTIC - 1
ПІСЛЯ ЇЖІ	ЧЕРЕЗ 1 ГОДИНУ COLOSTRUM (РАНКОВА)				ЧЕРЕЗ 1 ГОДИНУ COLOSTRUM (ВЕЧІРНЯ)

**МІСЯЦЬ 4:** Konjak, Probiotic (capsulas), будь-які NUTRICODE (за потребою)

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ					
ПІД ЧАС ЇЖІ	PROBIOTIC - 1		KONJAK ½		
ПІСЛЯ ЇЖІ					

## ЯК ВИГЛЯДАЄ ПРОГРАМА ІЗ ДД NUTRICODE ПО МІСЯЦЯХ ДЛЯ ДІТЕЙ (3-18 РОКІВ)?

**МІСЯЦЬ 1:** Slim Body, Probiotic (caps)

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY				ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY
ПІД ЧАС ЇЖІ			PROBIOTIC 1		
ПІСЛЯ ЇЖІ	ЧЕРЕЗ 30 ХВИЛИН – МІНЕРАЛЬНА ВОДА. ЧИ ТРАВ'ЯНИЙ ЧАС ВІДРАЗУ.				

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

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ	ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY				ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY
ПІД ЧАС ЇЖІ			PROBIOTIC 1 DIGESTIVE 1		
ПІСЛЯ ЇЖІ	ЧЕРЕЗ 1 ГОДИНУ ПІСЛЯ ЇЖІ BEAUTY DETOX -1			ЧЕРЕЗ 1 ГОДИНУ ПІСЛЯ ЇЖІ BEAUTY DETOX -1	

**МІСЯЦЬ 3:** Slim Body, Probiotic (capsulas), Colostrum

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ			ЗА 15 ХВИЛИН 1 САШЕТКА SLIM BODY		
ПІД ЧАС ЇЖІ			PROBIOTIC - 1		
ПІСЛЯ ЇЖІ	ЧЕРЕЗ 1 ГОДИНУ COLOSTRUM (РАНКОВА)				ЧЕРЕЗ 1 ГОДИНУ COLOSTRUM (ВЕЧІРНЯ)

**МІСЯЦЬ 4:** Konjak, Probiotic (capsulas), будь-які NUTRICODE (за потребою)

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС 1	ОБІД	ПЕРЕКУС 2	ВЕЧЕРЯ
ДО ЇЖІ					
ПІД ЧАС ЇЖІ	PROBIOTIC - 1		KONJAK ½		
ПІСЛЯ ЇЖІ					

# ПРИКЛАД ЩОДЕННИКА-ПОМІЧНИКА



**СТАРТ** (дата) \_\_\_\_\_, **ЗАВЕРШЕННЯ** (дата – закінчення 4го місяця) \_\_\_\_\_

**Дата контролю** (визначіть для себе 1 день на тиждень для ведення запису): \_\_\_\_\_

**Загальне самопочуття** (опишіть як дуже погане, нормальне, добре, відмінне): \_\_\_\_\_

**Стан проблеми** (опишіть, яка проблема у здоров'ї Вас турбує найбільше?) \_\_\_\_\_

**Які зміни в харчуванні за тиждень і як це вплинуло на загальне самопочуття?**

**Як Ваш організм реагує на прийом кожної конкретної ДД NUTRICODE для даного місяця програми?**  
(опишіть)

**Середня кількість води, випитої за день** \_\_\_\_\_ мл.

**Інші важливі відмітки**

## АНКЕТА ОЦІНКИ **ЗДОРОВ'Я** (ВІДПОВІДЬ НАПИСАТИ ЧИ ОБВЕСТИ ТУ, ЯКА ПІДХОДИТЬ)

### 1. **Алергія (не плутаємо із нестерпністю):**

- є (вказати на що саме) \_\_\_\_\_
- не має

### 2. **Артеріальний тиск:**

- норма (120\*80)
- підвищений (130\*90), сильно підвищений
- понижений (110\*70), сильно понижений

### 3. **Цукор**

- норма
- не знаю
- підвищений, СД1, СД2

### 4. **Когнітивні властивості та нервова система:**

- погана пам'ять /складно сконцентруватися /швидко втомлююся / часто головні болі
- роздратованість/ безсоння /агресія
- депресія/апатія
- все чудово

### 5. **Щитовидна залоза**

- не перевіряла
- все добре, нічого не турбує
- порушений рівень гормонів (ТТГ, Т3, Т4) – гіпотиреоз, гіпертиреоз, АІТ, зоб
- структурні зміни залози

### 6. **Репродуктивне здоров'я**

- ЖІНКИ: збитий цикл, не має місячних, менопауза, все нормально, мастопатія, не була в гінеколога давно, є порушення (вказати які) \_\_\_\_\_
- ЧОЛОВІКИ: понижене лібідо, все чудово, проблеми із простатою (вказати які) \_\_\_\_\_

### 7. **КОНТРОЛЬ ВАГИ:**

- ВАГА\_\_\_\_(кг), РІСТ\_\_\_\_(м), ІМТ = ВАГА: (РІСТ)<sup>2</sup>
- апетит: нормальний, підвищений, нічний жор, не має апетиту
- режим: харчуюсь строго за розкладом, не можу харчуватися за режимом, їм тільки ввечері,
- вкажіть коли саме прийом їжі\_\_\_\_\_, коли лягаєте спати\_\_\_\_\_, кількість прийомів їжі в день\_\_\_\_\_
- без якої їжі Ви не можете прожити навіть день\_\_\_\_\_

### 8. **ШКТ**

- Виразка і (чи) гастрит: не має, не знаю, була давно, зараз загострення
- жовчний та його протоки – все нормально, видалений, дискінезія, камінці, є червоні «родимки» по тілу
- печінка – гепатит, гепатоз, інші проблеми (вказати)\_\_\_\_\_
- підшлункова – панкреатит, все нормально, ущільнена, нестача ферментів
- кишківник – здуття, метеоризм, коліки, целіакія, інші проблеми (вказати)\_\_\_\_\_

### 9. **ССС:**

- все нормально, нічого не турбує
- зміни в роботі серця – аритмія, тахікардія, інфаркт, брадикардія
- судини – підвищений «холестерин», тромбози, варикоз, часті синці

### 10. **ОДА:**

- Суглоби набрякають, запалюються, скриплять, часто болять (опишіть, де саме)\_\_\_\_\_
- інші проблеми\_\_\_\_\_
- не турбують

### 11. **НИРКИ, СЕЧОВИЙ, ЛІМФА:**

- часто набряки (ка Ви думаєте, в чому причина?)\_\_\_\_\_
- болі та приступи в області попереку і сечового?
- пієлонефрит, сольовий діатез нирок, сечокам'яна хвороба
- структурні зміни\_\_\_\_\_

### 12. **ІНШІ ПРОБЛЕМИ У ЗДОРОВ'І (опишіть більш детально детально)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ми маємо надію, що ця програма не тільки привчить Ваш організм до чіткого режиму харчування, але й допоможе укріпити Ваше здоров'я і здоров'я всієї Вашої родини.

А наші ДД NUTRICODE завжди потурбуються про Ваше чудове самопочуття.

Будьте здорові та завжди уважні до свого МІКРОБІОМУ!

Адже саме від нього залежить Ваша краса, молодість та здоров'я!



Ви можете отримати кваліфіковану консультацію спеціаліста Компанії Ірини Іванчак.

Надсилайте всі Ваші запитання на електронну пошту [microbiome@fmworld.com](mailto:microbiome@fmworld.com)

# NUTRICODE



NUTRICODE

NUTRICODE  
**FIT6 TURBO**

**FIT6** - Якщо Вас цікавить схуднення без стресів для організму, без підрахунку калорій, без надмірних фізичних навантажень в спортзалі і почуття голоду, запрошуємо Вас стати учасником унікальної програми раціонального схуднення FIT6, завдяки якій вже декілька тисяч людей по усьому світу отримали не тільки фігуру своєї мрії, але й укріпили своє здоров'я.

**FIT6 TURBO** – Якщо у Вас сидяча робота, зовсім не має часу на заняття спортом, в результаті до зайвих кг додається ще й затримка рідини в організмі та целюліт, рекомендуємо Вам програму більш швидкого спалювання жиру з використанням безпечних лімфодренажних та моделюючих технік, які не тільки якісно укріплюють шкіру але дадуть легкості усьому організмові

**NUTRICODE** - Вже доведено сотнями тисяч споживачів у всьому світі, що раціональний прийом ДД NUTRICODE не тільки укріплює здоров'я, але і повертає молодість організмі. В нашому асортименті Ви знайдете біля 70 добавок, які допоможуть Вам укріпити імунітет, подбають про Ваше серце і судини, зарядять життєвою силою та енергією, покращать рухомість суглобів, налагодять гормональний фон, покращать стан шкіри...

Ми впевнені, що серед такого різноманіття Ви точно знайдете потрібну добавку для себе та своїх близьких.

