



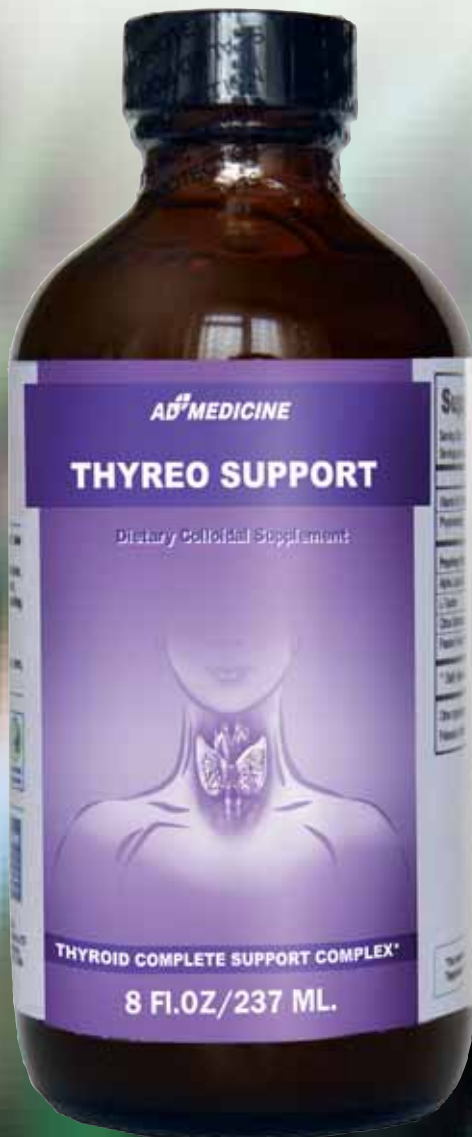
AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

# КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

## Худеем к лету? Поможет Тирео Саппорт



Приближается лето, и многие всерьёз задумываются, как сбросить вес к пляжному сезону. На прилавках магазинов и аптек всё заметнее баночки и коробки с «волшебными» чаями и пилюлями, жиросжигающие сиропы и прочие средства для похудения. Со всех сторон идёт реклама фитнес-центров и салонов красоты, которые обещают в считанные недели превратить «пышку» в худышку.

Принципы снижения веса достаточно хорошо известны – это двигательная активность, правильное питание, специальные средства (БАД, фитонутриенты). Добавим к этому несколько простых, но действенных советов.



1. Определите свой идеальный вес. Организм человека, находящийся в состоянии покоя, в сутки расходует 25 килокалорий на 1 кг массы тела. Это нужно для поддержания жизнедеятельности: дыхания, кровообращения и пр. Умножьте свой идеальный вес на 25, и вы получите свою суточную норму энергии – ведь вы именно до этого веса похудеть собираетесь! Так, например, при весе 60 кг энергетическая норма употребления продуктов должна быть не более 1500 ккал. Так что на поддержание жизни вам энергии хватит, а вот на ходьбу, работу по дому, любые другие физические упражнения

организму придётся расходовать собственные запасы, то есть сжигать накопленные жиры.

2. Как удержать такую калорийность питания? Уберите подальше сковородку или открутите от неё ручку! Теперь, когда вы захотите что-либо пожарить – котлеты, курицу, мясо, – вам придётся запечь это в духовке. Вкус такой же чудесный, как у жареной пищи, однако в духовке вы не используете растительное масло и другие жиры. Поэтому употребляете меньше вредных веществ и калорий.



3. Старайтесь есть больше варёного и сырого: это значительно экономит время, а пользы для здоровья от такой пищи намного больше, плюс она менее калорийна. Ежедневно на столе должны быть каши, супы, свежие и отвар-

AD MEDICINE  
Innovative Technologies for Health



ные овощи, мясо, яйца или рыба, кисломолочные продукты.

4. Постарайтесь свести к минимуму употребление мучного и сахара. Если хочется сладкого, держите в доме свежие или сушеные фрукты. Откажитесь от консервированных соусов (майонеза, кетчупа и пр.). Экономим на консервах, полуфабрикатах и сладком!

5. Ешьте 4 или 5 раз в день, примерно через одинаковые промежутки времени, и исключите перекусы.

6. Разработайте меню из любимых малокалорийных блюд, тогда вам несложно будет придерживаться его. Считайте все калории, которые вы съедаете за день.

7. Используйте специально разработанную программу приёма коллоидных фитоформул.

Многие нутриенты в составе коллоидных фитоформул позволяют контролировать вес тела. Эффективно гармонизирует обмен углеводов и жиров коллоидная фитоформула Шугар Бэланс. Исследования, проведённые в Новосибирской государственной медицинской академии, показали, что приём Шугар Бэланса в течение 3 недель позволяет на 2 кг снизить вес и на 2 см уменьшить объём талии.

Эффективность Шугар Бэланса многократно повышает коллоидная фитоформула Тирео Саппорт, так как содержит богатый набор нутриентов не только для поддержки функций щитовидной железы, но и для коррекции веса.



**AD MEDICINE**  
*Innovative Technologies for Health*





## ТИРЕО САППОРТ: НУТРИЕНТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

**Водоросли келп, фукус, спирулина, хлорелла**

- Содержат особый фермент, расщепляющий жиры.
- Регулируют водно-солевой баланс, или, проще говоря, выводят из организма лишнюю воду, которая придаёт формам некрасивую «рыхлость».
- Благодаря наличию в составе органического йода улучшают функционирование щитовидной железы, активизируют метаболические процессы, способствуют расщеплению липидов в жировой ткани.
- Морские водоросли используются в препаратах для похудения, так как подавляют чувство голода.
- Нормализуют обмен веществ в организме (очень часто именно нарушение метаболизма ведёт к отклонениям от здоровой массы тела).
- Содержат практически полный набор макро- и микроэлементов (42 элемента), широчайший спектр витаминов и биологически активных веществ (в том числе уникальных), которые легко усваиваются организмом.

### **L-тирозин**

Вступая в соединение с йодом и образуя активный гормон тироксин, регулирует уровень тиреоидных гормонов и предотвращает недостаточность функции щитовидной железы. Тем самым L-тирозин способствует повышению скорости метаболизма и интенсификации сжигания жира – в результате уменьшается общая масса жира в организме.

Этот нутриент также стимулирует выработку гормона роста, обладающего жиросжигающим действием.

Кроме того, L-тирозин повышает настроение, помогает преодолеть лень,



**AD MEDICINE**  
Innovative Technologies for Health



обходимо принимать Кардио Саппорт. Кардио Саппорт в этом сочетании играет вспомогательную роль и позволяет чувствовать себя комфортнее.

### Программа снижения веса

Коллоидные фитоформулы	утром	днём	вечером
Шугар Бэланс	5 мл	–	5 мл
Тирео Саппорт	5 мл	5 мл	–
Кардио Саппорт	5 мл	–	5 мл

*Продолжительность курса: 8–16 недель*

Таким образом, сочетание ингредиентов, объединённых в коллоидных фитоформулах Шугар Бэланс и Тирео Саппорт, позволяет нормализовать функционирование различных звеньев углеводного и жирового метаболизма – проще говоря, похудеть к лету!

апатию, тоску, мигрень. Неудивительно, что приём L-тирозина способен снижать аппетит: на фоне прекрасного настроения не возникает потребности срочно перекусить, чтобы «заесть» стресс.




Избыточный вес и сердечно-сосудистые заболевания часто сопровождают друг друга. Поэтому в ряде случаев вместе с основными фитоформулами, направленными на снижение избыточного веса, не-



*Innovative Technologies for Health*



**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН**  
**Консультации доктора и информация о коллоидных фитоформулах**

-  Россия
  - Москва +7 (495) 661-36-12
  - Владивосток +7 (924) 336-35-66
-  Украина +38 (093) 667-93-50
-  Казахстан +7 (777) 890- 50-81

[vopros@admedicine.ru](mailto:vopros@admedicine.ru)

**КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ**  
**И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВМЕСТЕ С AD MEDICINE**

**AD MEDICINE**  
*Innovative Technologies for Health*