

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СХЕМЫ ОТ ЕКАТЕРИНЫ  
ВОЛКОВОЙ И SIBERIAN WELLNESS, КОТОРЫЕ  
**ПОДДЕРЖАТ ЖЕНСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ В ВОЗРАСТЕ  
25–35 ЛЕТ**

Обращаем внимание, что прием добавок по этим схемам – это превентивные меры поддержки организма. Напоминаем, что продукты не являются лекарственными средствами и их применение не отменяет и не заменяет прием лекарственных препаратов. Перед приемом необходима консультация лечащего врача. Имеются противопоказания. Возможна индивидуальная непереносимость компонентов.



# ДАТЬ РЕСУРСЫ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

## «Дикий ямс & Изофлавоны сои»

курсами по 2-3 месяца

(при стрессе, напряжении на работе, учебе,  
нарушениях цикла, если понятна причина)





# ПРЕДУПРЕДИТЬ ОСНОВНЫЕ ДЕФИЦИТЫ

**Протеин** – 30 г на 300 мл молока или воды утром натощак, курсами по 3 месяца, 2 курса в год (для роста волос, мышц, профилактики дефицита белка).

**«Метилфолат»** – 400 мг 1 раз в день, курс 3 месяца (2 курса в год).

**Омега-3** – по 2-3 капсулы в день, курс 3 месяца, далее 3 месяца перерыв.

**«Органический йод»** – 1 капсула в день постоянно.

**«Витамин D<sub>3</sub>»** – 2000–3000 МЕ на постоянной основе.

**«Мультихелат магния»** – 2 капсулы в день, курс 1 месяц, далее 1 месяц перерыв (если есть нагрузки, стресс, ПМС – дозу можно увеличить в 2 раза).

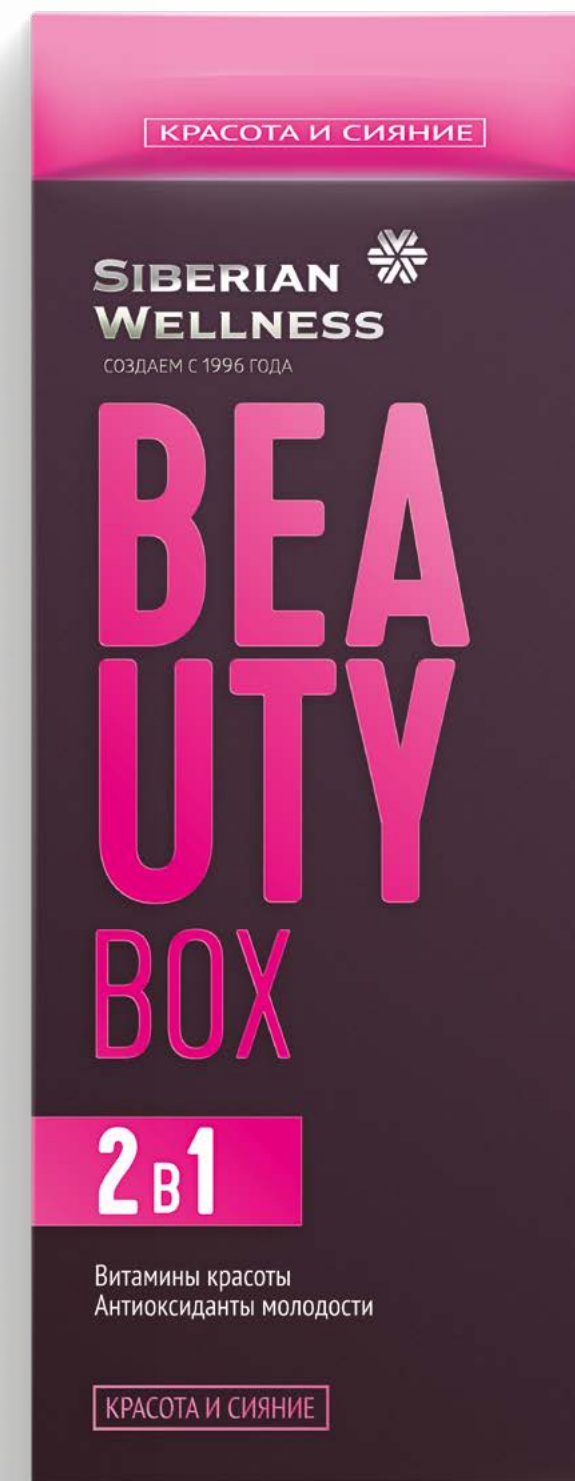


## НЕ ДОПУСТИТЬ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ

**RELAX Box** – 1 пакет в день,  
курс 2 месяца, далее повторить  
по ситуации.

## ПОДДЕРЖКА КОЖИ И ВОЛОС В УСЛОВИЯХ ДИНАМИЧНОЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНИ В ГОРОДЕ

**BEAUTY Box** – 1 пакет 1 раз в день во время  
еды, курс 1-2 месяца, 3-4 курса в год  
(отдельно от МАМА Box и «Метилфолата»).





# ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЖКТ

**«Природный инулиновый концентрат»** – 1/2 ч. л. с водой  
за 30 минут до еды, курс 1 месяц, далее –

**«Эльбифид»** – 1 капсула в день, курс 1 месяц, 4 курса в год,

**«Синхровитал IV»** – курс 1 месяц, 2 курса в год.



# ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ ПО УМОЛЧАНИЮ (БЫВАЮТ НЕОЖИДАННОСТИ)

**МАМА Вох (Здоровая мама)** – 2 курса в год +  
*отдельно, когда не принимаем МАМА Вох,* –  
курсами «**Метилфолат**».

