



SIBIRIAN
HEALTH



КОМПЛЕКСНАЯ
ПРОГРАММА

BODY
COMPLIMENT



SIBERIAN
HEALTH

Каждая женщина, которая хотя бы раз в жизни **ЗАДАВАЛАСЬ ЦЕЛЬЮ ПОХУДЕТЬ**, сталкивалась с бесчисленным количеством способов достижения стройной фигуры.

Наверняка что-то
подобное попадалось
вам на глаза?

«Я просто
втягивала
живот, и
весь жир
ушел сам!»



«Я обрела
идеальные
формы всего
за неделю без
мучений и
диет!»



«Я похудела за
2 дня на 34 кг,
исключив всего
один продукт
из рациона!»



«Я сбросила
100 кг, делая
обертывания
с отваром из
протертого
кирпича»



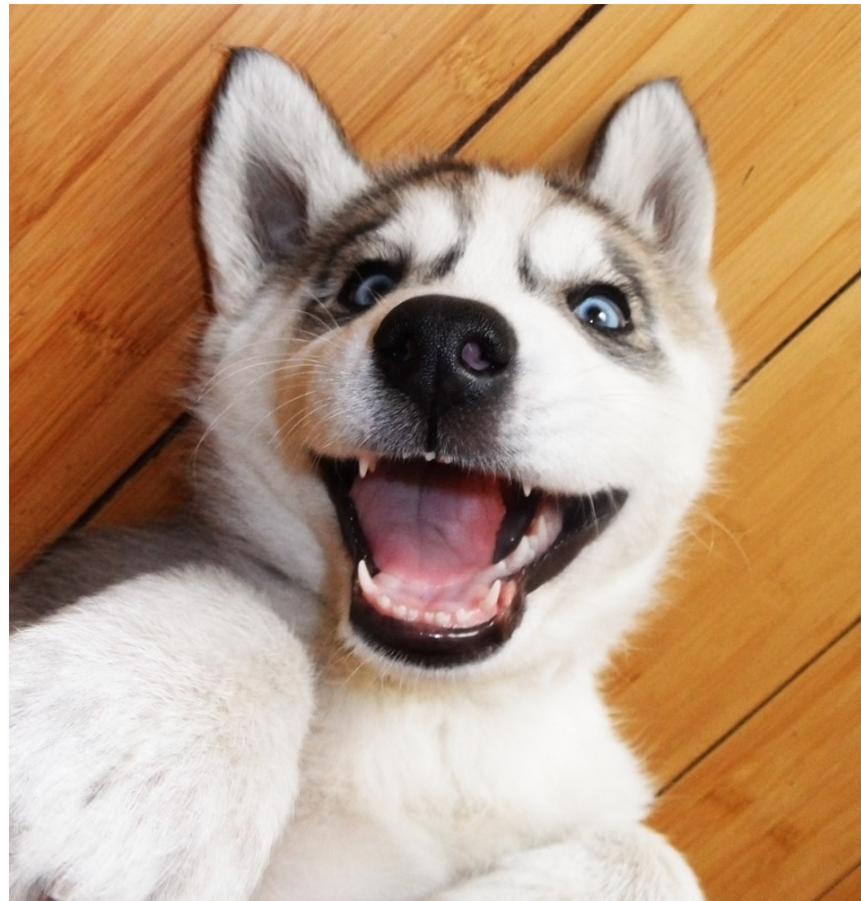


SIBERIAN
HEALTH



Но почему-то эти
«чудодейственные»
методы вызывают
лишь недоверие...

Ну и правильно,
потому что все это –
чушь собачья! :)



К сожалению, процесс похудения
требует времени и определенных усилий.



Такова реальность...

Но ни в коем случае не стоит огорчаться
и отказываться от этой идеи!

НАЧИНАТЬ ВСЕГДА СЛОЖНО...



Однако первые
**ПОЛУЧЕННЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ** станут
лучшей
МОТИВАЦИЕЙ
двигаться дальше по
намеченному пути.



Вы готовы? Тогда поехали!

Для начала нам необходимо создать...

УСЛОВИЯ ДЛЯ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА

ТРАТЬТЕ
БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ

ПОТРЕБЛЯЙТЕ
МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ



SIBERIAN
HEALTH

Выберите вид физической нагрузки,
который вам по душе:

ТРАТЬТЕ
БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ

150

ккал/ч
прогулка
пешком

300

ккал/ч
велосипед,
танцы,
плавание

500

ккал/ч
прыжки со скакалкой,
аквааэробика,
тренажерный зал

900

ккал/ч
бег по ступеням
вверх



Выберите диетические продукты
питания, которые вам по вкусу:

ПОТРЕБЛЯЙТЕ
МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ

гречка,
овсянка,
перловка,
бурый рис



филе курицы/индейки,
отварная телятина,
мясо кролика,
овощной гарнир



куриные яйца
(без желтков)



обезжиренный
творог,
обезжиренный
кефир

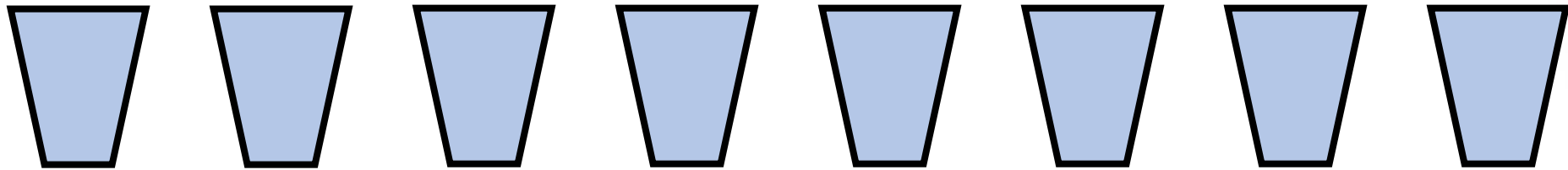




SIBERIAN
HEALTH

Примерно 30 мл
на 1 кг веса в день

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ВОДУ!



Это позволит дополнительно снижать вес за счет уменьшения задержки воды в организме (что особенно актуально для женщин в силу особенностей гормонального фона).



Задача кажется непростой? «Сибирское здоровье» поможет!



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
BODY COMPLIMENT

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Скапливающиеся в организме продукты обмена веществ, токсины или так называемые шлаки могут задерживать в организме до 4 л жидкости, а это почти 4 кг лишнего веса!



ОЧИЩАЮЩИЙ ТУРБО-ЧАЙ

Травяной турбо-чай ускоряет процесс похудения и дарит легкость:

- Сенна избавляет от излишков жидкости, оказывает слабительное действие.
- Имбирь сжигает жиры, а курильский чай помогает нормализовать обмен веществ.

ОЧИЩАЮЩИЙ ТУРБО-ЧАЙ



Ускорение работы кишечника

Активный состав:

- листья сенны
- имбирь
- кора крушины
- кусочки яблока
- курильский чай
- цветки ромашки

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: 1 фильтр-пакет залить 1 стаканом (200 мл) кипятка, настоять в течение 15 минут, отжать. Принимать взрослым по 1/2 стакана 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 4 недели.

КОНТРОЛИРУЕМ АППЕТИТ

Богатая быстрыми углеводами сладкая пища, вызывает резкое повышение уровня сахара в крови, что провоцирует организм запасать избыток энергии в виде жира.



ХРОМЛИПАЗА

- Соединения хрома способствуют снижению аппетита, уменьшают потребность в жирной и углеводной пище.
- Экстракт корня элеутерококка помогает углеводам быстро преобразоваться в энергию внутри клеток.
- Экстракт момордики активизирует обмен веществ, улучшают утилизацию углеводов и жиров.
- Корица ускоряет моторику кишечника и способствует избавлению от лишней жидкости в организме.



Углеводный контроль

Активный состав:

- экстракт момордики
- экстракт элеутерококка
- экстракт зелёного чая
- пиколинат хрома

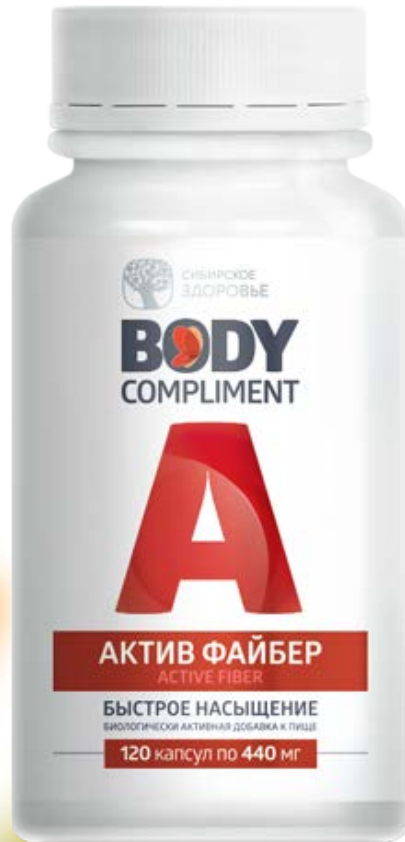
СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: принимать по 2 капсулы в первой половине дня (желательно перед тренировкой).



SIBERIAN
HEALTH

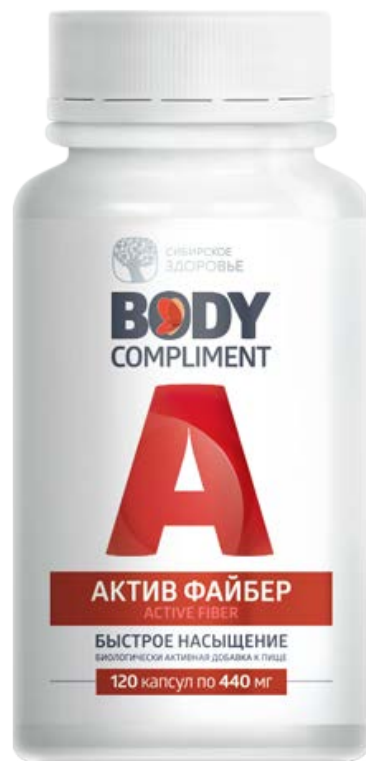
ОГРАНИЧИВАЕМ СЛАДКОЕ И ЖИРНОЕ

1 кг жира занимает объем почти вдвое больший, чем 1 кг мышц, поэтому сантиметровая лента более наглядно покажет ваш прогресс, чем весы.



АКТИВ ФАЙБЕР

- Гуар связывает избытки углеводов и сахара в кишечнике, подавляет чувство голода, способствует быстрому насыщению.
- Олигохитозан связывает избыток жиров и холестерина в кишечнике.
- Альгинаты ускоряют прохождение пищи через кишечник, тем самым снижая усвоение избытков пищи, алкоголя и образование вредных продуктов распада.



**Быстрое насыщение
и контроль аппетита**

Активный состав:

- пектиновый комплекс Полипектинат™
(цитрусовые, яблочные, ягодные пектины)
- гуаровая камедь
- ламинария
- корень лопуха
- корень алтея
- олигохит пищевой (олигосахарид хитозана)

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: по 2–3 капсулы 2 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс приема – 2–3 месяца. Перед банкетами рекомендуем принимать по 10–12 капсул за 1 час до события.

УЛУЧШАЕМ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ

В результате интенсивного сжигания жиров образуется большое количество жидкости, попадающей в межклеточное пространство. Это может выглядеть как отек. Для предотвращения застоя жидкости и ее своевременного выведения необходимо улучшать локальный лимфоток, проводя лимфодренажный массаж.



МАСЛО–СКУЛЬПТОР

- Розовый перец способствует дроблению жировых запасов на более мелкие фрагменты, которые затем легче сжигаются организмом.
- Розмарин восстанавливает нежность и эластичность кожи, препятствует задержке жидкости и застою лимфы.
- Можжевельник способствует глубокой регенерации клеток эпидермиса, улучшает состояние кожи, устраняя дряблость, неровный цвет и следы усталости.



**Двойной удар по
жировым клеткам**

МАСЛО–СКУЛЬПТОР

Активный состав:

- масло семян подсолнечника
- масло касторовое
- масло кокосовое
- масло макадамии
- масло абрикоса
- масло миндаля
- масло мяты кудрявой
- эфирное масло красного перца
- экстракт шинуса фисташколистного
- эфирное масло лаванды
- эфирное масло шалфея мускатного
- экстракт листьев розмарина
- эфирное масло герани
- эфирное масло можжевельника
- эфирное масло розмарина

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: нанести масло интенсивными массажными движениями на чистую кожу тела или определенные участки, требующие воздействия. Можно использовать в качестве массажного масла.

ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

После избавления от лишнего жира организм будет стремиться восполнить запасы с удвоенной силой, поэтому при появлении первых результатов особенно важно не бросать процесс похудения слишком резко, помогая организму привыкнуть к новому образу жизни.



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

- Молекулярный комплекс X50 Silhouette вызывает перепрограммирование жировых клеток на низколипидный режим функционирования.
- Шинус фисташколистный облегчает выведение продуктов липидного распада и оказывает мощное липолитическое действие.
- Эфирное масло мяты способствует улучшению микроциркуляции в коже.



**Адресное воздействие
на жировые клетки**

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

Активный состав:

- кофеин, витамин PP, аллантоин
- экстракт шинуса фисташколистного
- эфирное масло ванили
- эфирное масло цедры апельсина
- эфирное масло мяты
- экстракт конского каштана
- масло семян подсолнечника
- эфирное масло танжерина
- экстракт листьев розмарина
- эфирное масло туи
- экстракт иглицы
- экстракт плюща
- экстракт цветков бузины
- экстракт кокколобы ягодоносной
- эфирное масло аниса
- эфирное масло бергамота

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: наносить на чистую кожу проблемных зон активными массажными движениями. Для придания коже упругости рекомендуется смешать с любым привычным кремом. Курс приема – 1 неделя с перерывом в 2–3 недели.

Твой день вместе с BODY COMPLIMENT



Утро



Легкий завтрак



«Хромлипаза» (2 капсулы)



Тренировка



Легкий перекус



Очищающий турбо-чай
(1/2 стакана)

Твой день вместе с BODY COMPLIMENT



День



«Актив Файбер» (2 капсулы)



Обед



«Хромлипаза» (2 капсулы)

Тренировка



Легкий перекус



Очищающий турбо-чай
(1/2 стакана)

Твой день вместе с BODY COMPLIMENT



Вечер



«Актив Файбер» (2 капсулы)



Ужин



Массаж с Маслом-
скульптором для тела или
Антицеллюлитным
концентратом



SIBERIAN
HEALTH

TRULY SIBERIAN
TRULY INNOVATIVE
FOR PEOPLE

GLOBALLY SINCE 1996



*Ловите
комплименты!*

www.siberianhealth.com