

ПОДГОТОВКА - ЧТО КУПИТЬ ЗАРАНЕЕ

Добрый день!

Очень рада вашему участию в курсе!

Можно назвать это вашим первым конспектом:)

Для повышения эффективности изменений в питании я предлагаю (по желанию) купить несколько добавок. Добавки можно заказать на сайте [iherb](https://www.iherb.com). Они идут 7-10 дней, поэтому, если вы хотите их использовать, закажите как можно быстрее.

Для первых покупателей сайта есть купоны на скидку 5% и 5 долларов. Мой код VBJ500. Коды можно найти у других пользователей [iherb](https://www.iherb.com). Доставка в пункты по Москве бесплатная при сумме заказа 60+ долларов.

ДОБАВКИ

Добавки в категории "Основа" рекомендуются для употребления всем участникам. Также при наличии симптомов указанных во второй таблице, можно выбрать добавки по индивидуальным показаниям.

Основа

Добавка	Назначение	Доза	Период использования
Магний https://ru.iherb.com/pr/Life-Extension-Magnesium-Caps-500-mg-100-Veggie-Caps/48803	очень важный для углеводного обмена и всего метаболизма минерал, дефицит есть у 90% населения	по 2 капсулы за 40 до сна тем, у кого проблемы со сном. Остальным по 1 капсуле за 40 минут до сна	можно использовать круглый год по 1 капсуле перед сном, делать перерывы по желанию
Вещества для углеводного обмена https://ru.iherb.com/pr/Vibrant-Health-Metabolic-Vibrance-Version-1-0-90-Capsules/23106	комплекс витаминов и минералов, важных для восстановления углеводного обмена	по 3 капсулы 1 раз в день или 2 раза в день при значительно повышенном уровне сахара в крови, метаболическом синдроме, инсулинорезистентности	пропить курс - до окончания флакона, если ярок выраженные нарушения углеводного обмена, 2 флакона
Пробиотическая клетчатка https://www.iherb.com/pr/Now-Foods-Psyllium-Husk-Caps-700-mg-180-Capsules/758	для оптимизации функции кишечника, восстановления регуляции голода и насыщения, регулярного стула	по 1 капсуле 3 раза в день с едой	пропить курс - до окончания флакона

Добавка	Назначение	Доза	Период использования
Жирные кислоты Омега 3 в масле криля, которое отличается хорошей усваиваемостью https://ru.iherb.com/pr/Dr-Mercola-Krill-Oil-60-Capsules/39998	Для восстановления углеводного обмена, повышения чувствительности к инсулину	3 раза в день по 1 капсуле с едой	пропить курс до окончания флакона, по желанию несколько раз в год пропивать курс

Дополнительно - в зависимости от индивидуальных симптомов

Добавка, назначение	Назначение	Доза	Период использования
Пищеварительные ферменты https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Super-Enzymes-90-Capsules/51072	если есть проблемы с пищеварением - частое вздутие, газообразование, боль в животе, сложность с перевариванием жиров	1 капсула 3 раза в день, в начале приема пищи	До нормализации пищеварения, попробуйте снижать количество к концу курса
Добавка для регенерации поддержания работы печени https://www.iherb.com/pr/Now-Foods-Liver-Detoxifier-Regenerator-180-Veggie-Caps/11016	Печень играет ключевую роль в переработке жиров и углеводов, если её функция понижена, расщепление жиров, то есть, их сжигание затруднено или невозможно	1 раз в день по 3 капсулы с едой	пропить курс - до окончания флакона
Качественные пробиотики https://ru.iherb.com/pr/Garden-of-Life-Primal-Defense-Ultra-Ultimate-Probiotic-Formula-90-UltraZorbe-Veggie-Caps/5434	важны для восстановления баланса микрофлоры кишечника, особенно актуальны тем, кто в недалеком прошлом принимал антибиотики или по какой-то другой причине есть дисбактериоз	1 капсула утром натощак, 1 между приемами пищи	пропить курс - до окончания флакона, можно пить регулярно, с перерывами по желанию

Добавка, назначение	Назначение	Доза	Период использования
Комплекс витаминов группы В https://www.iherb.com/pr/Country-Life-Coenzyme-B-Complex-Advanced-120-Veggie-Caps/49068	очень важны для производства энергии, очень распространен дефицит, если есть проблемы с кишечником. Рекомендуется, если у вас низкий уровень энергии, быстрая утомляемость, частые перемены настроения, склонность к депрессии	1 раз в день 1 капсула с завтраком	можно использовать круглый год, иногда делать перерывы - например, летом
Смесь трав и алое для регулярного стула - https://ru.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Aloelax-with-Fennel-Seed-530-mg-100-Veggie-Caps/1869	для поддержания/восстановления регулярности стула очень рекомендуется, если бывает стул реже, чем раз в день	принимать на ночь по 1 капсуле в день	можно использовать по мере надобности
Настойка страстоцвета https://ru.iherb.com/pr/Herb-Pharm-Passionflower-Flowering-Herb-1-fl-oz-29-6-ml/10998	Для нормализации сна, дает эффект покоя, снятия тревожности, укрепляет сон, стимулирует производство нейромедиаторов торможения и восстанавливает баланс нейромедиаторов. Актуально для тех, у кого острая реакция на стресс, проблемы со сном, перемены настроения, частое состояние нервного возбуждения	1 пипетка с водой перед сном, если нет эффекта, увеличить до 1.5, до 2 пипеток	до налаживания здорового сна, а затем по необходимости
Джимнема сильвестр https://ru.iherb.com/pr/Nature-s-Way-Gymnema-Standardized-500-mg-60-Capsules/1913	Для тех, у кого ярко-выраженная тяга к сладкому; Трава. известная свойствами понижения уровня инсулина и снижения тяги к сладкому	3 раза в день по 1 капсуле с едой	пропить курс, потом по необходимости можно повторять - если чувствуете возвращение тяги к сладкому

ПРОДУКТЫ

Эти продукты оказывают терапевтическое воздействие и я рекомендую их регулярное употребление во время программы - детали будут позже. Некоторые из них являются заменой тем продуктам, которые будем стараться убрать из питания на 3 недели.

Цейлонская корица - особый вид корицы, у нас продается с указанием, что это именно она, очень эффективно снижает уровень инсулина. Можно заказать через iherb - и молоть при необходимости в кофемолке, хватит на несколько месяцев использования. Можно также заказать по интернету - поиском "цейлонская корица" <https://ru.iherb.com/pr/Frontier-Natural-Products-Organic-Whole-3-Ceylon-Cinnamon-Sticks-16-oz-453-g/31190>

Стевия - подсластитель, который не вызывает скачков уровня сахара в крови, можно купить в Москве - в Азбуке Вкуса, по интернету. На iherb вот такой вариант рекомендую <https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Certified-Organic-Better-Stevia-Extract-Powder-4-oz-113-g/38293>

Нерафинированная соль - можно использовать гималайскую или розовую крымскую - продается во Вкусвиле, Азбуке Вкуса

Непастеризованный нефilterованный яблочный уксус - очень рекомендую приобрести, важен для нормализации углеводного обмена, налаживания пищеварения. Такой уксус также продается в Азбуке Вкуса (400 руб за пол литра), в Ашане в разделе здоровых продуктов

Кокосовое масло - способствует восстановлению функции ЖКТ, источник быстрой энергии без инсулинового ответа, очень хорошо использовать для приготовления десертов, важно выбирать масло холодного отжима. Я покупаю вот это, так как часто использую, есть в меньших объемах, также небольшими баночками продается во Вкусвиле <https://ru.iherb.com/pr/Healthy-Origins-Organic-Extra-Virgin-Coconut-Oil-54-oz-1-530-g/53133>

Курс можно проходить и без добавок, но все-таки рекомендую купить хотя бы основу добавок, а также уксус, корицу, соль, стевию и кокосовое масло.