

faberlic



ПРОГРАММА

УПРАВЛЕНИЕ  
ВЕСОМ



ОПИСАНИЕ  
И РЕКОМЕНДАЦИИ



*Управляю своим  
весом, потому что  
не могу иначе...*

[www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru)



ВАШ КОНСУЛЬТАНТ .....

имя, фамилия

.....

телефон

.....

е-mail

.....

звоните прямо сейчас!

*Продукты для  
ЗДОРОВЬЯ*

Артикул 70005

*«Еда должна быть лекарством, а лекарство — едой»  
(Авиценна)*

Дорогие друзья!

Мы создали уникальную Программу «Управление весом», в основу которой легло сочетание древних рецептов здорового питания из традиционных продуктов наших предков и новейших достижений мировой современной науки. Продукты программы адаптированы к образу и ритму жизни современного человека.

Мы учли биоритмы и законы физиологической адаптации человека, в которую входит не менее трех этапов по две недели, когда организм привыкает не только к новому режиму питания, но и к новому физическому состоянию.

Суть программы в том, что ее участники, принимая продукты, следуют за сигналами, которые настойчиво подает их организм. При этом не испытывают стрессов от пищевых запретов.

Продукты, входящие в программу, «заставляют» клиента уменьшать объем принимаемой пищи и ее калорийность, пить больше воды и улучшать при этом работу ЖКТ, мочеполовой, эндокринной, сердечно-сосудистой систем.

Мы желаем всем, кто придет в нашу программу, хорошего настроения, радости от полученного результата и счастья от того, что качество нашей жизни мы можем улучшать сами.

*Главное — захотеть!  
Хотим — значит можем!*

С любовью и уважением,  
Галина Кузнецова и команда Программы «Управление весом»

---

Команда Фаберлик выражает огромную благодарность всем разработчикам и авторам продуктов, врачам-специалистам, всем, кто участвовал в тестировании программы в июле-августе 2014 года, всем, кто писал нам письма и помогал улучшить нашу работу!

Над проектом работали:  
Врачи: диетолог, физиолог, эндокринолог, косметолог, гинеколог, кардиолог, гастроэнтеролог, терапевт, дерматолог, онколог.  
Фармацевт, провизор, психолог, инструктор по лечебной физкультуре.  
Группа дизайнеров и программистов.



## 6 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:

1. Нельзя терпеть голод!  
Хочется есть — ешьте!
2. Нельзя есть меньше  
5 раз в день.
3. Нельзя пить мало воды  
(менее 1,5 литра в день).
4. Нельзя пить газированные  
напитки.
5. Нельзя испытывать стресс.
6. Нельзя отказывать себе  
в лакомствах.

Управляю своим  
весом, потому что  
не могу иначе...

Программа «Управление весом» или Программа разумной коррекции веса и объемов полностью сбалансирована и решает на каждом этапе свои задачи в зависимости от потребностей и параметров человека.

Управление весом происходит абсолютно физиологично, когда организм сам начинает корректировать объемы и вес в процессе нормализации пищевого режима и предпочтений, работы ЖКТ и остальных органов и систем.

Поэтапный подход к снижению веса и уменьшению объемов гарантирует длительное сохранение результатов. Ведь известно, что сбросить килограммы намного проще, чем удержать вес по окончании программы.

## 3 ЭТАПА = 6 НЕДЕЛЬ

минус 2 размера одежды  
минус 10 % от объемов и веса

**нормализация объема  
желудка и работы ЖКТ**



**никаких стрессов!**

Все только в спокойном,  
мягком режиме.



**формирование  
здоровых пищевых при-  
вычек**



**никакого насилия  
над собой**

Физическая активность  
приветствуется, но не ле-  
жит в основе Программы.



**коррекция фигуры,  
ведь объемы и формы  
важнее, чем  
килограммы**



**не является диетой  
не является «вол-  
шебной таблеткой»\***

Можно есть все продукты  
без исключений.



Еда — это удовольствие.

*Единственный запрет — сладкие  
газированные напитки.*

### 1 ЭТАП:

Формирование  
правильных  
пищевых  
привычек.  
  
Очищение.  
  
Нормализация  
работы ЖКТ.

### 2 ЭТАП:

Снижение  
усвоения углево-  
дов и жиров.  
  
Уменьшение  
массы тела.  
  
Активизация об-  
менных процессов.

### 3 ЭТАП:

Уменьшение  
объемов.  
  
Стабилизация  
результатов.

\* «Волшебных похудательных таблеток» не существует.

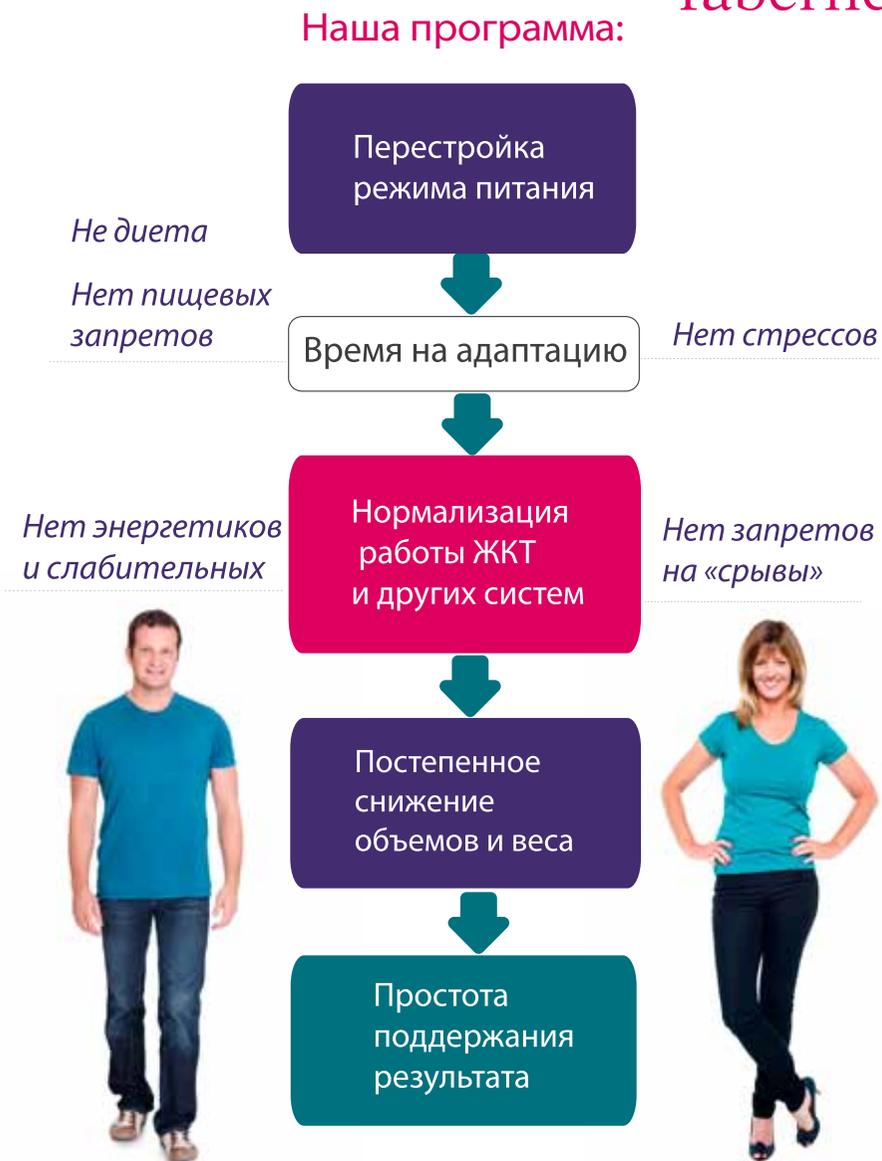
## Чем наша программа отличается от других?

Рассмотрим популярные программы быстрого снижения веса.



Без адаптации, учета хронических заболеваний, возраста и веса на начало «быстрого» похудения за счет резкого снижения калорийности, введения слабительных и энергетиков — такая программа — колоссальный стресс для организма.

«Быстрое похудение» практически всегда заканчивается таким же быстрым набором веса.



Наша программа построена по принципу физиологической адаптации клиента к новому режиму питания и пищи за три этапа по две недели каждый.

Программа начинается с нормализации работы ЖКТ и постепенного снижения калорийности, а заканчивается постепенным снижением объемов и веса и привыкания организма к новому состоянию.

Есть уникальная возможность получить онлайн-рекомендации от врачей-специалистов с учетом веса, объемов, хронических заболеваний и других параметров на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru). По окончании участнику даются простые рекомендации по поддержанию себя в форме.

## Что вас ждет в процессе Программы?

Вы хотите начать Программу, а это значит, что ваша цель — расстаться с лишними килограммами, убрать лишние жировые складочки, сменить гардероб, почувствовать себя легче, моложе, энергичнее, красивее.

В этой брошюре мы собрали всю ту информацию, которая пригодится вам на пути к результату.

Ваш результат зависит не только от того, насколько дисциплинированно вы выполняли рекомендации, но и от состояния вашего организма во время входа в программу.

Возраст, хронические заболевания, особенно связанные с работой ЖКТ, гормональный фон, особенно в климактерический и предклимактерический периоды жизни, могут повлиять на время адаптации к программе.

Впервые проект «Управление весом» стартовал онлайн в июле-августе 2014 года.

5 320 участников в возрасте от 12 до 75 лет практически одновременно начали эту программу под руководством врачей-специалистов.

Основная возрастная группа (82%) в возрасте от 35 до 60 лет.

96% участников получили положительные результаты.

Сложнее всего сдвиги шли у участников с нарушенным гормональным фоном и хроническими заболеваниями ЖКТ. Процесс адаптации проходил тяжелее и дольше.

Однако результаты того стоили.

В процессе Программы, в течение 6 недель, будет необходимо:

- есть не менее 5-ти раз в день;
- пить не менее 1,5 литра воды без газа в день;
- выполнять рекомендации, данные вам на каждый этап;
- минимум 2 раза в день есть продукты из льняного семени — супы и каши серии «Фаберлик вкус»;
- 2 раза в день принимать продукт для снижения аппетита и объема порции — EATLESS;
- 2 раза в день принимать продукт для улучшения переваривания пищи, улучшения работы ЖКТ и выведения токсинов — РНУТОХ;
- 1 раз в день пить капсулу CLA (сафроловое масло) для сжигания жира.

Занятия спортом и любая двигательная активность приветствуется!

[www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru)

Еще раз обращаем внимание, что в нашей Программе «Управление весом» происходит через нормализацию всех систем организма.

Давайте ставить себе реальные цели. 30-50 кг за 6 недель вы с нами точно не потеряете — это противоречит физиологии. Ведь и ваши лишние 20-30 кг накопились не за неделю. Программа поможет вам адаптироваться к новому режиму, начать процесс преображения, а уже дальше все зависит только от вас.

Отзывы участников Программы вы найдете в конце брошюры и, конечно, на сайте.

По статистике, у нас получились просто превосходные результаты, и наши участники отметили следующие изменения:

Уменьшение объема порции пищи за один прием при здоровом аппетите и полном насыщении.	92%
Нормализация работы кишечника — ежедневный мягкий стул. Отказ от слабительных.	86%
Улучшение работы мочеполовой системы, уменьшение отеков.	82%
Уменьшение объемов в области живота, бедер и талии.	99%
Снижение веса.	96%
Улучшение общего самочувствия.	99%
Выразили желание продолжать использовать продукты Программы в дальнейшем.	83%

В интернете огромное количество сайтов, обещающих минус 7, 10, 20 килограмм за неделю. Наверняка, вы слышали про знакомую знакомых, которая, съев чудо-таблетку или отказавшись «всего от одного продукта», похудела на 15 кг за 5 дней безо всяких хлопот.

Да, можно избавиться от веса, но не избавиться от жира. Это невозможно даже в клинике под контролем диетолога.

Чаще всего «быстрые» диеты работают за счет слабительного эффекта (уменьшение содержимого кишечника) и выведения воды. Какие проблемы ЖКТ оставляют такие программы знают те, кто их испытал.

Резкое снижение калорийности также ведет к быстрому обратному эффекту.

## С чего начать?

После того, как вы сформулировали свою цель в данной Программе, необходимо зафиксировать точку отсчета.

Правильно провести свои замеры, чтобы было с чем сравнивать и к чему стремиться. Отнеситесь к этому серьезно. Это первый шаг на вашем пути к стройности.



## Делаем фотографии

Очень желательно сделать фотографии до начала Программы (или в первые ее дни). Для этого выберете «контрольную одежду», то есть такую одежду, которая сидит на вас очень плотно. Именно в этой одежде стоит делать фотографии в процессе (через 2-3 недели) и после Программы.

## Измеряем объемы

Лучше всего, если измерить вас сможет кто-то другой. Самому себя мерить крайне неудобно.

Стоять при измерении нужно прямо, не сутулясь, руки держать свободно по швам. Сантиметр при измерении плотно прижимать к телу, но не затягивать.

**Объем груди.** Измеряется по наиболее выступающей точке груди. Сантиметровая лента параллельно полу. Измеряется на выдохе (выдохнули, измерили).

**Объем талии.** Измеряется в самом узком месте. Зависит от особенностей фигуры, будет ли у вас линия талии ближе к уровню груди или к уровню бедер. И опять измеряем на выдохе. Живот не надо сильно втягивать или же выпячивать. Лента должна прилегать плотно, параллельно полу, но не затягивать.

**Объем живота.** То же что и с талией, но на 3-4 см ниже пупка.

**Объем бедер.** Здесь все немного сложнее. Объем бедер измеряется по наиболее выступающей точке ягодиц. Никаких галифе, косточек и т.п. Лента прилегает плотно, но не затягивает. Если живот пока еще входит в объем бедер, то измеряем вместе с ним.

**Для мужчин** не так актуален объем бедер, как объем живота. Живот измеряется по самой выступающей части. Не нужно при замерах излишне напрягать мышцы груди и втягивать живот. Нас интересуют объективные данные.

Измерения лучше всего проводить хотя бы раз в 3 дня и куда-нибудь записывать. На сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru) вы можете вносить все измерения в разделе «Дневник».

Впрочем, изменения объемов обычно заметнее. В нашей Программе часто бывает, что в первую очередь уходят именно объемы — лишние сантиметры на животе, талии, бедрах.

Вес при этом снижается незначительно, зато ваше похудение очень заметно по одежде. Можно даже перейти на один размер меньше. О том, почему это происходит, мы поговорим далее.



## Правила взвешивания

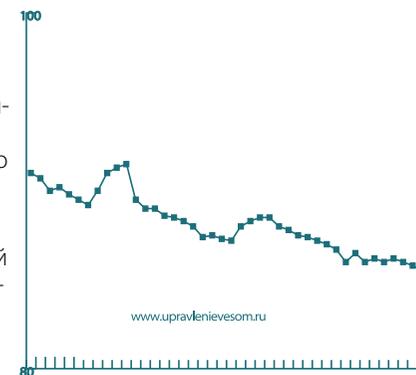
Лучше всего приобретите электронные весы. Стоят они не так дорого, а инструмент это очень важный.

1. Взвешивайтесь всегда в одно и то же время. Лучше всего утром, до завтрака, после утренних гигиенических процедур.
2. Взвешивайтесь в одной и той же одежде (например, в пижаме) или без нее.
3. Поставьте весы на твердую и ровную поверхность. Не нужно ставить весы на ковровое покрытие, это сильно исказит результаты.
4. Встаньте на весы ровно, обеими ногами, стопы расположите на одинаковом расстоянии от продольной оси весов, не двигаясь, до того момента, пока цифры не зафиксируются.
5. Чтобы проверить достоверность результата, встаньте на весы еще раз, в идеале показания не должны различаться.
6. Весы — прибор индивидуального использования, и для того, чтобы они показывали вес, а не погоду, не позволяйте пользоваться ими большому количеству людей.
7. Взвешивайтесь ОДИН раз в день. В течение дня прибавка в весе может составлять до 3 килограмм. Это совершенно нормальное явление.
8. Следите за батарейками весов, когда они разряжаются, результаты могут искажаться.

## Дневник взвешиваний

Для того, чтобы правильно интерпретировать свои достижения, лучше всего вести дневник взвешиваний. Его можно сделать в виде графика, чтобы было понятно, как именно идет прогресс.

Наиболее физиологически правильный процесс снижения веса протекает волнообразно. Вес не может постоянно катиться под горку вниз с одинаковой скоростью.



В начале Программы увеличение веса вполне вероятно. Не нужно бояться, это более чем нормально. Идет адаптация организма — перестройка. В описании 1-го этапа вы прочтаете об этом подробнее.

Самая частая причина временного роста веса — задержка жидкости в организме. Женщины знают, что часто перед критическими днями вес увеличивается. Употребление соли (например, соленая рыба) может также вызвать рост веса. 10 грамм соли задерживает литр жидкости. Алкоголь также задерживает воду, а значит, провоцирует рост веса. Недостаток употребления чистой воды также, как ни странно, ведет к увеличению веса.

Но все эти прибавки — временное явление и никак не связаны с накоплением жира.

## О жировых клетках



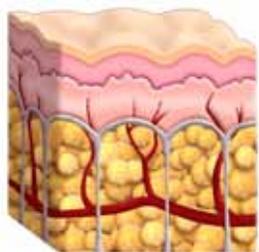
Жир не только защищает и изолирует друг от друга внутренние органы, но и обеспечивает организм резервным запасом топлива. В нашем теле содержится от 20 до 30 миллиардов жировых клеток, и очень трудно изменить их количество, поскольку они закладываются в чреве матери, в первый год жизни и в раннем детстве.

И у худой, и у полной женщин примерно **одинаковое количество жировых клеток**, вот только находятся они в разных состояниях.

Когда мы худеем, они уменьшаются, теряя содержимое, при этом занимая мало места и не влияя на контуры тела.

Как только мы поправляемся, жировые клетки вновь заполняются жиром и начинают увеличиваться, и несмотря на то, что весят меньше, чем мышечные клетки, места занимают значительно больше, и мы в этом случае начинаем «занимать гораздо больше места».

Жир, как известно, в 1,5-2 раза менее плотный, чем мышца. То есть объем одинакового по весу жира и мышцы отличается, так же отличается и вес.



В норме жир в организме человека должен распределяться в соотношении: 10 % — внутренний, 90 % — подкожный. Как только баланс нарушается, висцеральный (внутренний) жир начинает скапливаться вокруг органов брюшной полости (печени, почек и поджелудочной железы) и сердца. Окутывая внутренние органы, висцеральный жир нарушает их работу, меняет ход обменных процессов, которые идут в них непрерывно.

Мало того, клетки висцерального жира легко попадают в кровь, а с нею — в печень, заставляя ее работать с повышенной нагрузкой. Все это и приводит к сбоям в работе внутренних органов, отрицательно влияет на уровень глюкозы в крови, что приводит к развитию сахарного диабета второго типа, некоторых видов рака, отложению атеросклеротических бляшек в сосудах, которые могут спровоцировать и инфаркт, и инсульт.

Наиболее опасными периодами для появления избыточного висцерального жира считается возраст до 25 лет (из-за повышенной тяги многих девушек к экспресс-диетам, которые способствуют накоплению внутреннего жира) и после менопаузы, когда снижается уровень эстрогена.

Жировые клетки «запоминают». Стоит нам однажды «сесть на диету», жировая клетка «запоминает» это и, как только вы возвращаетесь к обычному питанию, начинает активно запасать жир.

Наша программа помогает справиться именно с внутренним жиром, так как нормализация веса и объемов идет наиболее физиологичным путем.

## Если вес стоит

Как вы видите из графика, бывают периоды, когда вес «останавливается».

Психологически — это очень сложная ситуация, потому что кажется, что «все напрасно» и «больше я не похудею ни на грамм». Чаще всего именно в такие периоды начинаются срывы («а, теперь уже все равно»), стрессы («а я-то поверила»), и вместо того, чтобы поблагодарить наш мудрый организм за эту передышку, мы начинаем портить себе жизнь, бросая программу в самый ответственный момент.

Организм «не понимает», чего вы от него хотите, и «отвечает» вам разными неприятностями. Вы обижаетесь сами на себя, на программу, на компанию, на окружающий мир и заедаете стресс булочкой... И вот тогда действительно «все пропало!».

На самом деле, когда стрелка весов замирает, процесс снижения веса не останавливается. Организм берет необходимую ему паузу, чтобы подготовиться к новому рывку.

Кстати, когда останавливается вес, то, как правило, начинают таять объемы. Это означает, что вы на верном пути, и ваше снижение веса идет именно на глубинном, физиологическом уровне.

Жир очень объемный, но довольно легкий. В любом случае, он легче воды. Поэтому его потеря не так значительно отражается на весах, как в объемах.

Жировая ткань неоднородна. Она уже «встроена» в ваше тело, густо пронизана капиллярами и так далее. При ее уменьшении требуется серьезная перестройка, меняется пространственное расположение клеток, редуцируются неиспользуемые капилляры. Эти серьезные процессы требуют времени и ресурсов. Естественно, что в такие моменты вес останавливается.

Наша кожа также должна меняться из-за уменьшения жировой ткани. Если процесс снижения массы тела идет в нормальном темпе, с необходимыми остановками, то она успевает подтягиваться и не провисать.

Поэтому, если вес остановился — помните, что это нужный и естественный процесс. Ни в коем случае не прекращайте Программу, иначе вы обнулите все результаты и придется все начинать сначала.

Обратите внимание на объемы. Они начинают уходить, и с ними уходит лишний жир. Можно перейти на 1-2 размера одежды меньше.

В период остановки веса очень важно, как вы сами к этому относитесь. Если вы понимаете важность и неизбежность этого процесса, вы легко справитесь с ситуацией.

**Остановка веса — это повод для радости!  
Значит, процесс идет правильно и принесет  
хороший устойчивый результат!**



## Что такое адаптация?

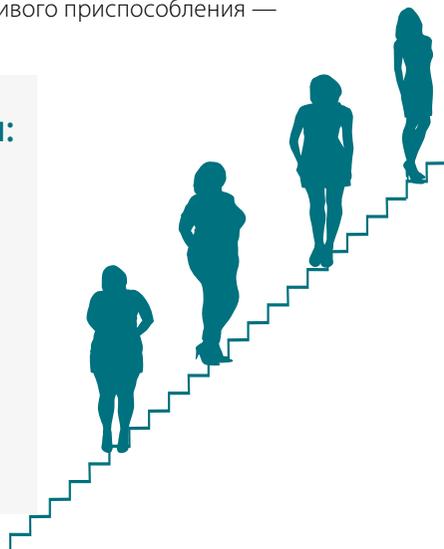
Адаптация — это процесс приспособления или формирование привычки. Обычно в физиологии адаптационный период разбивается на три этапа, каждый из которых длится от двух недель. Именно поэтому наша Программа состоит из 3-х этапов по 2 недели каждый.

1 этап — мобилизация адаптационных возможностей, условно-«шоковая» терапия. 2 этап — стадия резистентности — активное включение в новые условия, приспособление к ним. 3 этап — фаза устойчивого приспособления — полная перенастройка.

### Простые примеры адаптации:

*Все знают, что ехать на море с детьми лучше всего на месяц, так как первые недели - адаптация организма к новой среде.*

*Смена работы, поход в первый класс после детского сада или любые другие перемены в жизни. Всем известно, что через 2 недели станет легче, а через 1,5 месяца войдет в привычку. Главное, не нарушать — не пропускать школу, ходить на работу, чтобы втянуться в новый режим жизни и новую среду.*



Физически и психологически мы так устроены, что нам необходимо время для привычки к новым условиям, к новому состоянию. На каждой ступеньке «лестницы стройности» нам необходимо остановиться и привыкнуть: как физически, так и психологически.

### Как выработать привычку?

Очень просто! Нужно начать делать, продолжать это делать, все равно продолжать. И привычка сформируется сама собой примерно через 21 день.

Но самый главный момент в выработке привычки — ваше отношение к ней.

Если вы сопровождаете выработку привычки позитивным параллельным подкреплением: внутренним одобрением, позитивными комментариями, довольным лицом, то привычка закрепится и станет «второй натурой».

Если же вы 21 день делаете зарядку, каждый раз с гримасой мученика ожидая, когда же 21 день закончится, то в реальности вы вырабатываете у себя привычку к негативным переживаниям по поводу зарядки и больше ничего.

На 25-й день вы прекратите ее делать, и все достигнутые достижения можно смело «помножить на ноль».

*Реальная история, рассказанная нашей участницей. Она пожелала остаться инкогнито (очень высокопоставленная дама из старых номенклатурных кадров СССР).*

*Случилось это около 40 лет назад:*

«Я всегда была склонной к полноте и очень хотела похудеть. По путевке от крайкома партии за 2 тысячи рублей (автомобиль в те годы стоил 5 тысяч) я на 21 день поехала в санаторий при институте питания СССР.

Первое, что мне дали подписать — согласие на выполнение условий «лечения» от ожирения.

Условия были такие:

Есть 5 раз в день, пить не менее 2-х литров воды в день.

Режим был расписан по минутам, включал два занятия спортом в день, специальную работу с инструктором лечебной физкультуры.

Описание меню вызывало тоску: 3 раза в день каши на воде, вареная курица, рыба, тушеные овощи, печеные фрукты. Как ни странно — ничего сырого.

Порции были указаны по 250 мл на прием.

Единственным послаблением было, что есть можно не 5, а больше раз в день, но не раньше, чем через 2 часа после очередного приема пищи.

Мне, женщине, которая вершила судьбы торговли в очень богатом крае, которая привыкла очень вкусно кушать, было грустно, но я подписала это соглашение, заплатила 2 тысячи советских рублей, не считая оплаты дороги в Москву, но результат того стоил.

Из 50 человек, которые приехали на лечение, подписали соответствующее соглашение и смогли пройти весь путь только 30».

«Если хотите поправиться — ешьте 1-2 раза в день!

Если хотите сохранить вес — ешьте 3 раза в день!

Если хотите снизить вес — ешьте 5 раз в день!»

*(Старая поговорка одного из директоров института питания)*



### Почему нужно есть 5 раз в день?

Потому что физиологично — есть каждые два-три часа, как едят маленькие дети.

Профилактика и лечение сахарного диабета, например, обязательно включает в себя 4-5-разовое питание небольшими порциями, так же, как при многих сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и прочих заболеваниях.

Эту же тему подтверждают психологи-психогенетики. Самая генетически древняя память — подсознание — говорит:

*«Если в племени есть еда, значит, можно есть тогда, когда хочется». Если проблемы с запасами еды, то значит едим редко — один-два раза! Подсознание кричит: «Надо запастись, еды не хватит!» — набираем вес!*

Кстати, любой стресс во время работы с весом (в том числе, во время нашей Программы) воспринимается организмом, как сигнал запастись. Потому что самое страшное для всех народов и во все времена — это ГОЛОД!



## Никаких запретов. Никаких стрессов. Никакого насилия над собой. Никакой диеты.



С детства нам известно: «Ешь много сладостей — будешь толстым, ешь больше овощей и фруктов — будешь стройным и красивым...».



Однако все не так просто и однозначно, иначе все давно были бы уже стройными и красивыми...



Сколько раз мы говорили себе: «Ну все, с понедельника худею...»

Вы не задумывались о том, что худеть — от слова «худо»?



Борьба с самим собой всегда запускает программу самоуничтожения, но человеческий организм — система сложная, поэтому после каждой такой борьбы в итоге побеждает лишний вес.



Подсознание не позволит хозяину (организму) себя уничтожить.

Не нужно впадать в крайности. Наша Программа «Управление весом» предлагает пойти другим путем. Это дорога к улучшению качества жизни.

И пончик, и колбаску, и шоколад, и фрукты — можно есть! Ешьте все, что вам хочется!



## Изменение режима питания

Одна из самых сложных задач — изменение режима питания человека, но при этом — никаких стрессов! Их и так хватает в нашей жизни...

Семя льна признано ВОЗ очень эффективным антидепрессантом. Именно поэтому в основу Программы легли вкусные и полезные супы и каши на базе измельченного льняного семени. Без этих продуктов система управления весом работает гораздо менее эффективно.

Также в Программу входят еще 3 средства, каждое из которых выполняет свои функции. Они «заставляют» уменьшать объем принимаемой пищи и ее калорийность, пить больше воды и улучшать при этом работу ЖКТ, мочеполовой, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, не прилагая при этом сверхъестественной силы и воли, а следуя за сигналами, которые настойчиво подает организм.



Когда одну даму почтенного возраста спросили: «Зачем вы все время за собой следите? Зачем на старости лет решили выучить английский? Зачем хотите выглядеть моложе? Ведь пора уже думать о вечном».

Она ответила:

«Я хочу думать о вечном по-английски, в гробу лежать молодая и красивая. Не хочу обременять никого из близких своими болячками. Я сама их нажила, сама от них и избавлюсь. При чем здесь остальные?»



## — В чем секрет эффективности Программы?

— В знании законов Вселенной, — сказали бы Великие.

Мы используем самые простые законы, которые все изучали в школе.

Например, законы физики и арифметики:

Если 2 раза в день съесть пищу до 100 ккал за прием, энергии от которой хватает на 2,5-3 часа, то на 6 часов в сутки вы уже себя обеспечили энергией всего за 200 ккал. А минимально в день нам требуется от 1500 ккал на 14 часов в среднем. И есть постепенно хочется все меньше, и организм сам приходит в необходимый баланс.

Из физики мы также используем Закон всемирного тяготения для улучшения работы ЖКТ — не ложитесь сразу после еды! Любимая ямка на диване подождет!

Из химии и физики — Законы сохранения вещества и энергии. Мы уже не говорим о биологии, физиологии, психологии и так далее.

Молекулы «кайфа» эндорфины выделяются у 100% из 100% людей, когда они видят любимую еду. Нет ни одного удовольствия в мире, которое бы так одинаково воздействовало на всех. Только любимая еда.

Рефлекс собаки академика Павлова понятен абсолютно всем: собака видит еду — слюна выделяется, и все системы ЖКТ включаются в работу. Наша задача — сделать так, чтобы при виде любимой еды мы не смогли съесть ее больше, чем нам нужно по объему желудка и количеству энергии.

EATLESS не даст вам съесть большую порцию, а PHYTOX выведет все ненужное, которое вы не только накопили за вашу предысторию, но и то, что получаете ежедневно.





## Что надо понимать про голод

Голод — комплексное ощущение потребности в еде. Организм голодает, когда его ткани не получают возможность пополнить свои энергетические запасы или же ощущает потребность в «строительных материалах» клеток.

Проявления голода обусловлены возбуждением различных отделов центральной нервной системы. Далеко не всегда мы можем назвать причины появившегося внезапно аппетита.

Причины голода могут быть как физиологической природы, так и психологической или социальной («заедание проблем», привычка есть возле телевизора, за компанию и т.д.).

### Физиологические факторы голода:

#### 1. Доступность глюкозы в крови.

Основной «расходный материал», питающий наши клетки — это глюкоза. Именно концентрация этого вещества «сканируется» организмом и напрямую определяет чувство голода/насыщения.

При неправильном питании, когда мы едим на бегу, запивая всякие «неполезности» газировкой, организм получает слишком большую порцию углеводов.

Считая для себя это опасным, он в срочном порядке переводит углеводы в жиры, уровень сахара в крови снижается, организм опять расценивает это как опасность и посылает в мозг сигнал, в результате которого нам хочется скушать что-то сладкое.

Иногда желание съесть что-то сладкое появляется перед сном, после него или ночью. В этом тоже ничего страшного нет. Таким образом организм пытается восполнить недостаток глюкозы в крови, виной которому неправильный рацион.

#### 2. Доступность тех или иных питательных веществ.

По аналогии с предыдущим пунктом: как только организм начинает нуждаться в том или ином компоненте пищи, вы ощущаете голод, который проявляется специфически (как желание съесть лишь определенную пищу). Например, хочется именно рыбки или помидор, «тянет» на соленое или кислое. Все эти позывы появляются не на пустом месте.

#### 3. Пустота в желудке.

Пустой желудок, который привык в определенное время получать пищу и выделять желудочный сок. Всё дело в том, что желудочные мышцы сокращаются волнообразным тактом, при этом происходит полное расслабление и напряжение желудка по очерёдности. Если желудок на протяжении долгого времени не получает пищу, то желудочный сок и газы начинают приходить в движение. Из-за этого происходит урчание в животе.

#### 4. Другие факторы.

Наличие физической активности в значительной мере вызывает голод. Менее весомые факторы вроде температуры окружающей среды, дополнительные внешние стимуляторы и так далее.

#### 5. Микроорганизмы

Известно, что наш организм «пронизан» живыми микроорганизмами, клеток которых в десятки раз больше, чем наших «родных», а их суммарная масса составляет от 2 до 8 кг!

Это полноправные жители нашего тела, которые тоже едят, и, как и мы, избавляются от продуктов метаболизма. Сюда относятся не только симбионты, но и другие представители микромира: грибы, дрожжи, одноклеточные паразиты, гельминты, вирусы, водоросли.

Наши пищевые пристрастия и объемы поглощаемой пищи зависят не только от нас, но и от всех «жильцов» нашего тела. Кормим мы не только себя! Каждый элемент нашего микромира по-своему научился «требовать» конкретной пищи, влияя на организм, в котором он живет. Например, если наша микрофлора представлена в основном патогенами, то и вкусовые привычки могут при этом сильно варьироваться в неудобную нам сторону, порой вплоть до неузнаваемости.

### Психологические факторы голода:

В дополнение к перечисленным физиологическим факторам существует ряд психологических факторов. Время приема и количество съеденной пищи зависят не только от чувства голода, но также от установившихся привычек, величины предлагаемой порции, вкуса.

Почти любой человек, оказавшись перед соблазнительной пищей, иной раз съест ее больше, чем нужно.

Зависимость от сладкого, например, может быть также психологической. Если с детства вы привыкли заедать мелкие разочарования конфетой, вот и сейчас, получив замечание от начальства или словав ноготь, начинаете есть пирожные килограммами по привычке.

### Насыщение (сытость)

Насыщение — это отсутствие желания есть, вызванное приемом пищи.

Оно сопровождается чувством удовольствия и ощущением полноты желудка. Физиологическое насыщение происходит примерно через 20-30 минут после потребления пищи, поэтому мы советуем принимать пищу медленно.

К тому же быстрое заглатывание пищи часто сопровождается захватом лишнего воздуха, что ведет потом к отрыжке и метеоризму.



Чтобы понять, насколько избыточным или недостаточным является вес человека, в 1869 году бельгийским социологом Адольфом Кетеле был разработан специальный показатель индекса массы тела.

**Индекс массы тела (англ. body mass index (BMI), ИМТ)** — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

**$ИМТ = \text{Вес, кг} / (\text{рост, м})^2$**

Введите на калькуляторе свой вес в килограммах.

Дважды разделите число на рост в метрах.

Полученное число и будет являться вашим ИМТ.

ИМТ не учитывает многих особенностей тела человека, и его результат ни в коем случае не нужно интерпретировать как медицинский диагноз, однако надо от чего-то отталкиваться.

Индекс в пределах 18,5 - 24,9 говорит об оптимальном весе, ниже 18,5 — показатель недостаточной массы тела, а если же он превышает 30, то это свидетельствует об ожирении, которое несёт риск для здоровья.

Избыточная масса тела развивается в результате нежелательного прибавления в весе, обусловленного энергетическим дисбалансом (когда поступление энергии в организм превышает её расход).

ИМТ поможет вам сориентироваться в цифрах, но как выглядеть и стоит ли худеть — решайте сами.

Идеальный вес — это тот, при котором вам комфортно, и в котором вы себе нравитесь. Другой вопрос — как этот вес распределен по телу.

Возможно, что корректировка объемов гораздо важнее, чем килограммы.



## Основные причины лишнего веса:

- переизбыток с детского возраста — растяжение желудка;
- гормональные сбои в результате стресса. В том числе при гормональной перестройке организма;
- дисбактериозы, вызванные антибиотиками, и, как следствие, нарушение работы ЖКТ;
- «неправильная» еда, «неправильный» режим приема пищи;
- проживание в экологически неблагоприятных зонах, плохая питьевая вода, вредные примеси в воздухе и пр.;
- несбалансированные диеты, которые приводят к стрессам и сбоям в работе ЖКТ;
- хронические заболевания, обусловленные как генетическими факторами, так и традициями «семейной еды»;
- избавление от вредных привычек и «заедание» стрессов;
- страх пить воду, чтобы не попасть в сложную ситуацию в поисках туалета. Результат — сбой по всем выделительным системам, увеличение отечности, сухость толстого и тонкого кишечника и т.д.

## Основные трудности в борьбе с лишними килограммами:

Болезненная зависимость от углеводов — самое серьезное препятствие на пути к стройности.

Рассмотрим механизм проблемы (замкнутый круг):



**87%** участников Программы «Управление весом» отмечают, что уже к середине 2-го этапа тяга к углеводам значительно слабеет.

Это происходит потому, что пищевые белки, которые содержатся в льняном семени, в отличие от углеводов, дают долговременное ощущение сытости, и уровень инсулина в крови понижается до нормы.



Людям, зависимым от углеводов, крайне тяжело придерживаться низкоуглеводной диеты. Их неудержимо тянет злоупотреблять высокоуглеводными продуктами, хотя они хорошо знают, насколько это вредно. Эта болезненная зависимость сравнима с алкогольной или наркотической.

Как показывает практика, все полные люди испытывают стресс, являющийся следствием некомфортной жизни с лишними килограммами. Это не только эстетика, это проблемы со здоровьем суставов, сердца, ЖКТ и прочих жизненно важных органов и систем.

Особенно проблема лишнего веса опасна для людей, страдающих сахарным диабетом или находящихся в группе риска по сахарному диабету. Для них снижение веса даже на 5-6 кг при ожирении 3-4 степени существенно облегчает состояние больного и течение болезни. Сегодня смертность от диабета на четвертом месте в мире.

## Почему продукты из льняного семени надолго утоляют голод?

Все дело в уникальном составе льняного семени. В нем есть абсолютно все необходимые компоненты для того, чтобы надолго сохранить чувство сытости.

### Углеводы (22%) + клетчатка (8%) + фруктоза,

которые входят в состав наших продуктов из льна, дают быстрое насыщение, направляя необходимую глюкозу в мозг. Благодаря клетчатке и углеводам льняная каша вызывает быстрое насыщение, и чувство голода пропадает на длительное время.

**Белки (30%)** в льняном семени дают долговременное ощущение сытости. Они способствуют нормальному кровообращению и равномерному перевариванию пищи, а также обеспечивают качественную сытость и оптимальное распределение энергии.

Уровень инсулина в крови понижается до нормы, нет хронического чувства голода.

Аминокислотный состав белков льняного семени обладает наиболее ценными протеинами растительного происхождения, высокой пищевой ценностью и по составу близок к идеальному для человека.

**Жиры (40%)** в семени льна — это полиненасыщенные жирные кислоты, которые дают не только энергию и тепло организму, но способствуют сгоранию насыщенных жиров, большое количество которых содержится в продуктах животного происхождения.

Таким образом, сочетание сложных углеводов, полезных жиров и грубых растительных волокон способно удовлетворить буквально все потребности организма, поэтому такие частые спутники популярных программ снижения веса как слабость и утомляемость не возникнут в течение всего срока соблюдения нашей схемы питания.

Наоборот, 93 % участников Программы «Управление весом» отмечают, что количество энергии и трудоспособность увеличиваются.

Меньше требуется времени на сон.

### Отсутствие глютена (клейковины)

в продуктах из льняного семени способствует очищению всасывающих ворсинок в кишечнике. Даже для людей, которые не страдают повышенной чувствительностью к глютену, употребление безглютеновых продуктов время от времени снимает нагрузку с желудочно-кишечного тракта.

## Роль продуктов из льна в нашей Программе

Еще в древние времена семена льна широко использовались в пищу нашими предками. Однако впоследствии лен утратил свое значение как ценное лекарственное растение. Долгое время люди практически ничего не знали о пользе льняного семени для здоровья человека и лишь в последние десятилетия о нем заговорили, как о продукте, точнее, лекарстве от многих болезней 21 века.

Льняное семя является ценным источником полиненасыщенных жирных кислот, клетчатки и лигнанов. Оно богато витамином Е, клейковиной, незаменимыми аминокислотами и минеральными веществами. Содержит витамины: А, Е, В1, В3, В6, В12, а также микроэлементы: калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, цинк, марганец, бор, хром, натрий.

Содержащиеся в льняном семени полиненасыщенные жирные кислоты, в том числе Омега-3 или Альфа-линолевая кислота, защищают наши клетки от раковых заболеваний, также способствуют улучшению работы иммунной системы человека.

Клетчатка, содержащаяся в льняном семени, наподобие отрубей снижает риск заболевания раком, впитывает в себя вредные вещества в кишечнике и усиливает его перистальтику. Кроме того, клетчатка защищает от атеросклероза и способствует снижению массы тела.

*Особое указание: льняное семя — это клетчатка, нерастворимая и растворимая. Поэтому вводя ее в свой рацион, увеличьте количество выпиваемой воды.*

Но самое главное — ЛИГНАНЫ, которые в таком объеме есть только в семени льна.

## Лигнаны — это так называемые фитогормоны, которые способны регулировать половые гормоны человека.

Особенно, в периоды гормональной перестройки организма, в частности, во время менопаузы.

По последним исследовательским данным, у женщин, регулярно включающих в рацион льняное семя, в 2,5 раза реже случаются «приливы», более ровный эмоциональный фон и значительно меньше проблем с лишним весом.

Воздействие лигнанов на мужчин.

При регулярном употреблении льняного семени значительно улучшается выработка тестостерона, повышается активность сперматозоидов. Снижается риск развития рака предстательной железы.



### Льняное семя и ожирение

Льняная каша благодаря обилию полиненасыщенных жирных кислот способствует сгоранию насыщенных жиров, большое количество которых содержится в продуктах животного происхождения.

Благодаря клетчатке льняная каша вызывает быстрое насыщение, и чувство голода пропадает на длительное время, следовательно, снижение веса не будет мучительным и тяжелым.

Сочетание сложных углеводов, полезных жиров и грубых растительных волокон способно удовлетворить буквально все потребности организма, поэтому такие частые спутники диет как слабость и утомляемость не возникнут в течение всего срока соблюдения данной схемы питания.



### Льняное семя и сердечно-сосудистая система

Льняные семена применяются в комплексном лечении при атеросклерозе коронарных и периферических сосудов, сосудов головного мозга и других заболеваниях, сопровождающихся гиперлипидемией (повышенным содержанием жиров, прежде всего, высоким содержанием холестерина в крови). В отличие от лекарственных препаратов льняные семена не вызывают никаких побочных эффектов и не имеют противопоказаний.

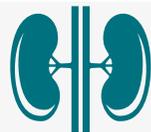


### Льняное семя и органы пищеварения

При приеме внутрь льняная слизь покрывает тонким слоем слизистую оболочку пищевода и желудка, предохраняя их от раздражения. Это особенно важно при язве желудка, которая обычно сопровождается повышенной секрецией желудочного сока.



Слой слизи удерживается довольно долго, оказывая защитное и успокаивающее действие при воспалениях пищевода, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтеритах, колитах, при хронических холециститах, геморрое, пищевых отравлениях. Льняная каша применяется и как противоглистное средство.



### Льняное семя и мочеполовая система

Благодаря очистительным, противовоспалительным и обезболивающим свойствам льняную кашу применяют при циститах, пиелитах, нефритах, почечно-каменной болезни.



### Льняное семя и диабет

Согласно данным канадских исследователей, употребление хлеба с 25% добавкой льна приводит к тому, что обычный после приема пищи подъем сахара в крови на 28% ниже, чем при использовании хлеба без добавок. Льняная каша уменьшает зависимость больных диабетом от инъекций инсулина.

**93%** в группе из 3120 человек (те, кто начал Программу 21 июля 2014) уже в конце 2 этапа отметили улучшение настроения, прилив энергии, улучшение работы ЖКТ, улучшение состояния кожи и работы суставов.

О полезных свойствах льняного семени можно рассказывать еще очень много. Кроме всего вышеизложенного, льняное семя — это натуральное мощнейшее средство от страшной болезни XXI века — **депрессии**.

Одна проблема: продукты из семени льна не все могут есть. Вкус специфический. Кому-то вкусно, а кому-то противно до тошноты...



 **faberlic** ВКУС

— Можно ли сделать, чтобы всем было вкусно?

— Нет, на всех не угодишь.

Создать продукт, который наряду с полезностью и 100% натуральностью был бы еще вкусным абсолютно для всех — задача невыполнимая (все мы знаем поговорку про вкус и цвет).

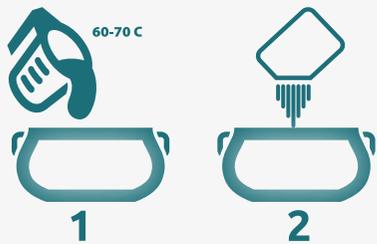
Но в серии «Faberlic вкус» представлены каши и супы с разными вкусами и «присадками», чтобы каждый мог выбрать для себя что-то свое. Но это не главное.

**Главное — правильно приготовить продукт!**

От способа приготовления каши или супа из льняного семени меняется внешний вид, запах и вкус готового продукта, при этом полезность его сохраняется.

Это означает, что каждый может «настроить» кашу или суп под свой вкус и получать удовольствие от полезного перекуса.

Важно знать, что измельченное льняное семя при заваривании дает слизи в 6-8 раз больше, чем овсяные хлопья. У многих взрослых даже вид слизи вызывает рвотный рефлекс.



Лен всегда высыпается в воду, а не наоборот!

ТАК ПРАВИЛЬНО!



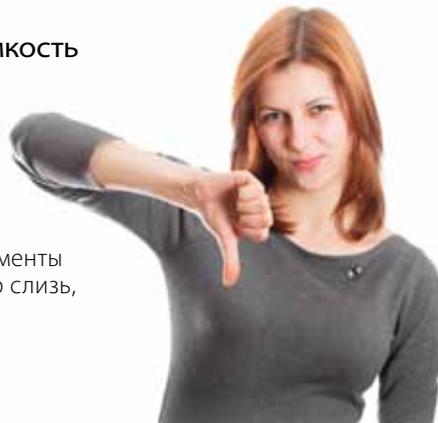
## ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО!

**Не высыпайте каши и супы в пустую емкость и не заливайте их водой!**

Будут комки, которые очень трудно размешать.

**Не заливайте каши и супы кипятком или очень горячей водой!**

Мало того, что вы практически уничтожите все полезные витамины, аминокислоты и микроэлементы продукта и получите неаппетитную, комковатую слизь, которую многие из вас съесть не смогут! Вы еще и на пакетик с кашей вряд ли сможете смотреть без отвращения. Какой уж тут вкус.



Температуру воды и консистенцию разведения мы советуем подобрать для себя наиболее комфортную. От комнатной температуры (25°C) до горячей воды (60-70°C).

## Простой эксперимент:

Налейте в три емкости по 50 - 100 мл воды разной температуры — от комнатной - 25-30°C до 70°C.

В каждую емкость насыпьте по 1 чайной ложке каши или супа. Перемешайте как следует.

Подождите 1-2 минуты. Пробуйте!

Густо — добавьте воды, жидко — добавьте каши.

Результат стоит того, чтобы поэкспериментировать с одним пакетиком! Вы быстро разберетесь, как вам больше нравится.



**Консистенция очень густой каши** — 200-220 мл воды. При этом нужно дать каше настояться 2-3 минуты, перемешивая, чтобы раскрылся вкус, в противном случае она получится слишком соленой. Фруктоза не успеет раскрыться!



**Консистенция жидкой каши-коктейля**, которую можно с удовольствием пить — 300-350 мл воды, тщательно перемешать, через пару минут выпить!



**Консистенция грибного супа** — 350-400 мл не горячей воды — 40-50 градусов максимум. Грибной суп получается гуще, чем остальные каши из льна, потому что грибной порошок в составе его тоже притягивает воду и набухает.

**Выбирайте, что вам по вкусу!**





## 1 этап — начало

### мобилизация адаптационных возможностей организма

Это самый главный и самый непростой этап в нашей Программе, говоря попросту — **ПЕРЕСТРОЙКА организма на новый, физиологически правильный режим работы:**

Изменение режима, состава и объема питания влечет за собой изменение выработки секретов ЖКТ, новые вкусовые, обонятельные привычки, изменения в системе выделения, изменения физиологические и психологические.

Что действительно важно, так это соблюдение всех рекомендаций на первом этапе. Поэтому если вы решили начать, то постарайтесь быть последовательными!

## 5-разовое питание —

совершенно необходимое условие для получения эффекта в нашей Программе. Если у вас на первом этапе не получается соблюдать это условие каждый день, то лучше перенести начало.



Если же питаться вы будете нерегулярно, препараты принимать через раз, то ваш организм не поймет, чего от него хотят. В итоге реакция организма может быть самой непредсказуемой. Период адаптации в этом случае удлинится в несколько раз, а конечный результат либо также отложится во времени, либо будет не таким, какого ожидали.

У каждого из нас адаптация проходит по-своему. Выделительные системы нашего организма работают в определенном режиме, к которому мы его приучили — время приема пищи, количество приемов пищи, объем порции за один прием, пищевые предпочтения и традиции.

Безусловно, если обычно вы ели 2 раза в день, а объем порции составлял 2-3 литра еды за один прием, то период адаптации может быть непростым, и времени потребуется больше, чем 2 недели.

Подумайте сами, ваш организм за годы не привык выделять желудочный сок, желчь, различные ферменты чаще двух раз в день. Объем выделяемой секреции тоже был соответствующий порции. Вполне логично, что неприятные ощущения в ЖКТ могут возникать.

К тому же, добавляются еще продукты из семени льна. Лен — это пища, которая лечит. Но, как к любой новой пище, к ней надо привыкнуть.

«Если хотите поправиться — ешьте 1-2 раза в день!

Если хотите сохранить вес — ешьте 3 раза в день!

Если хотите СНИЗИТЬ ВЕС — ешьте 5 раз в день!»

*(Старая поговорка одного из директоров института питания)*

## 3 этапа управления весом



## 1 этап - что едим?

Все, что угодно!

При желании хоть целый торт!  
Никаких пищевых ограничений,  
особенно на 1-м этапе.

### Нам понадобится в день:

2-3 порции продукта из льна «Faberlic вкус»  
2 пакетика EATLESS  
2 пакетика PHYTOX  
1 капсула CLA  
1 порция киселя



## Как это все принимать?

Мы советуем заполнить анкету на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru)

Там наши врачи-специалисты подберут вам индивидуальные рекомендации на основании заполненной анкеты. Особенно, если у вас есть хронические заболевания ЖКТ, такие как панкреатит, гастриты разных этиологий, холециститы, дуодениты, колиты, повышенная или пониженная кислотность, аллергические дерматиты и т.д.

Для тех, у кого нет выраженных проблем, связанных с ЖКТ, и кто нормально воспринимает кислые продукты «натошак», мы предлагаем следующее меню. Но если у вас есть сомнения или заболевания ЖКТ, обратитесь на сайт и заполните анкету.

Поверьте, период адаптации пройдет проще, если вы будете выполнять Программу с учетом особенностей вашего организма. Набор продуктов будет тот же самый, но здесь очень важен режим приема того или иного средства.

Ни в коем случае не пропускайте прием пищи, даже если вам совсем не хочется есть, и вы чувствуете переполнение желудка — это пройдет. Очень часто срыв в Программе — вечерний «жор» — возникает именно в тот день, когда было нарушение 5-разового режима питания.

Если же между обязательными 5-ю приемами пищи вам хочется что-нибудь перекусить — сделайте это! Идеально — 1/2 стакана кашки или супа из льна, но это уж как получится.

Съешьте салат, любой фрукт, йогурт, кусочек черного или молочного шоколада, но помните: если у вас проблемы с отрыжкой, изжогой, метеоризмом или вздутием — сырые овощи и фрукты вам в данный момент не показаны, поскольку они способствуют усилению этих процессов.



Рекомендации для тех, у кого нет хронических заболеваний ЖКТ, и кислотность в норме:

### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

50 мл горячей воды.  
EATLESS, разведенный в 100-150 мл воды (t 25°- 30°C).  
Через 10 минут — продукт из льняного семени (каша или суп) «Faberlic вкус».  
Сразу после — одна капсула CLA Aktiv.  
Все, что вам еще хочется съесть.

### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

50 мл горячей воды.  
Бутерброд, салат, каша — все, что угодно.  
Чай, кофе — любой привычный напиток...

### ОБЕД

50 мл горячей воды.  
Привычный, полноценный обед.  
Ешьте то, что вы привыкли: первое, второе, компот — все, что угодно.  
Сразу после обеда — PHYTOX. (разведите в 100-150 мл теплой воды, дайте настояться до состояния киселя 1-2 минуты).

### ПОЛДНИК

50 мл горячей воды.  
Льняная каша или суп «Faberlic вкус» + кисель «Faberlic вкус».

### УЖИН

50 мл горячей воды.  
EATLESS, разведенный в 100-150 мл воды (t 25°- 30°C)\*.  
Через 10-15 минут — обычный ужин.

*\*Для тех, у кого ожирение 3-4 степени (более 25 кг лишнего веса), рекомендуем перед ужином, через 10-15 минут после EATLESS съесть порцию продукта из льна «Faberlic вкус».*

### ПЕРЕД СНОМ

За 30-40 минут до сна PHYTOX\* (разведите в 100-150 мл теплой воды, дайте настояться до состояния киселя 1-2 минуты).

*\*Если вы ужинаете поздно — пейте «Фитокс» сразу после ужина.*

В зависимости от вашего образа жизни и предпочтений, вы можете поменять местами завтраки. Но EATLESS все равно — с утра натошак.

В зависимости от вашего образа жизни и предпочтений, вы можете поменять местами меню полдника и ужина.

40-60 минут после любого приема пищи не нужно принимать горизонтальное положение!



## Как изменить свои пищевые предпочтения и научиться есть льняные каши и супы с удовольствием?

Начните с 1 чайной ложки с горкой, которую вы высыпаете в 1/2 стакана теплой воды той температуры, которая вам нравится, хорошо размешиваете, ждете 2-3 минуты и выпиваете. И так три-четыре раза в день — это примерно один пакетик. В течение 3-5 дней пейте именно так.

Затем перейдите к 1 столовой ложке с горкой на стакан воды и минимум два раза в день пейте уже новую дозировку. Максимум через 5 дней вам все понравится. Тогда вы сможете перейти на полную порцию. Или остановиться на этой.

У нас в Компании есть и те, кто останавливается на столовой ложке и 2-3 раза в день пьет каши как коктейль. Есть те, кто съедает за один прием 2 пакетика густо разведенных каш или супа из льна.

**Кому что нравится! Польза во всех случаях одинакова. Все зависит от размера желудка, пищевых предпочтений и настроения.**



## Как правильно пить воду?

Как мы выяснили, огромное количество людей просто не пьет воду вообще или не умеет ее пить. Поэтому воде — отдельное внимание! 1,5-2% вашего веса — это чистая вода, которая необходима вам для нормальной работы почек и уменьшения отеков.

Не ограничивайте себя в количестве потребляемой воды. Не заменяйте воду другими напитками.

Не терпите жажду, но и не запивайте ее чаем или другими напитками — только чистая вода (иначе организм начнет запасать воду из межклеточной жидкости и вы будете страдать отеками и набирать вес).

Вода пьется только мелкими глотками!

Не пейте залпом.

Не пейте сразу много холодной воды, если вы к этому не привыкли. Может возникнуть спазм и боли в ЖКТ.

Лучше всего налить воду в маленькую бутылочку и носить ее с собой. Время от времени отхлебывать из нее мелкими глотками в течение дня. Когда бутылочка под рукой, проще о ней вспомнить.



лен — это лекарство!



## Почему надо пить по 50 мл горячей воды перед приемами пищи?

Древний рецепт тибетских монахов, который в наше время многие врачи рекомендуют своим пациентам. Несколько глотков горячей (комфортной для вас температуры) воды не только смывают слизь со стенок желудка, но и усиливают кровообращение в ЖКТ, что способствует лучшему усвоению пищи и работы всего организма.

## EATLESS

Снижает аппетит, уменьшает не только объем съедаемой порции, но и размер желудка. Улучшает работу ЖКТ и мочеполовой системы.

EATLESS — умеренно кислый продукт. Для тех, кому не комфортно пить кислое натощак, мы советуем разводить его в 150-200 мл прохладной воды, дать настояться до консистенции киселя 2-3 минуты и добавить при желании мед или что-то сладкое, чтобы снизить концентрацию и вкус кислоты.

Другой вариант — выпить сразу после EATLESS чай с молоком, чтобы нейтрализовать кислоту или съесть бутерброд с маслом и медом.

EATLESS принимается 1-3 раза в день.

Если вы не имеете возможности получить индивидуальные рекомендации от специалистов на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru), тогда принимайте 1-й EATLESS перед 1-м завтраком, а 2-й перед самым большим приемом пищи или пищи, богатой холестерином и длинными углеводами (за 10-15 минут).



Разводим правильно:



Всегда сначала вода, потом порошок.

## PHYTOX

Употребляется в Программе всегда после еды. Это еще более кислый продукт, чем EATLESS.

PHYTOX — продукт второй половины дня (с 13 ч.), если вам не даны индивидуальные рекомендации от врачей на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru), то 1-й прием — после обеда, а 2-й — всегда перед сном за 30-40 минут.

PHYTOX также незаменим, если вы переели. При ощущении переполненности желудка едой, богатой холестерином и углеводами, выпейте PHYTOX, и через 20-30 минут ощущение переполненности пройдет, а «лишние» килограммы не усвоятся. Но не надо делать это каждый день! 1-2 раза в неделю — максимум.

При отравлениях: растворить в 250-300 мл теплой воды. Принимать каждые 2 часа, не более 6 раз в сутки.



Минимальное количество чистой воды без газа комнатной температуры, которую вы пьете в течение дня мелкими глотками — **1,5 литра**. При этом 1 литр из этого количества должен быть выпит до 17:00!

## Какой промежуток между приемами пищи оптимален?

Главная задача нашей пищи — это поставка энергии.

Оптимальный режим приема пищи — каждые 2,5-3 часа.

Тогда количество и калорийность съедаемой пищи будут оптимальными для вашего образа жизни, и вы не будете съедать много ни по объему, ни по калорийности.

На первом этапе необходимо, чтобы вы адаптировали организм под такой режим приема пищи. Для этого вам нужно составить оптимальный график приема еды, согласно вашему образу жизни. Лучше всего один раз написать это на бумаге (в компьютере или телефоне). Можно ставить будильник или «напоминалку».

Через неделю организм начнет привыкать, и «напоминалка» уже не понадобится.

Кроме того, попробуйте, что вам комфортнее есть на первый завтрак и на второй — вы можете менять их местами. Так же, как и ужин с полдником.

## Биоритмы органов и систем

Каждый орган и система нашего организма имеют свои биоритмы активности и отдыха.

Кроме того, мы все делимся на «жаворонков», «голубей» и «сов», и наш организм уже адаптирован к определенному образу жизни.

Поэтому нельзя очень жестко привязываться к среднестатистическим биоритмам человека.

Есть определенные общие рекомендации, которых, по возможности, нужно придерживаться:

Мы предлагаем вам заканчивать первый завтрак до 10:30, а ужинать за 2-3 часа до сна.

Образ жизни, режим работы и прочие условия не всегда позволяют нам четко придерживаться такого графика.

Если вы пришли домой поздно, и ужин получился практически перед сном:

**РНУТОХ** выпейте сразу после ужина, чтобы хотя бы 30 минут после этого не принимать горизонтальное положение — не ложиться. Тогда РНУТОХ работает в оптимальном для вас режиме.



### Пример:

9.00 — Первый завтрак  
11.30 — Второй завтрак  
13.30 — Обед  
16.00 — Полдник  
19.00 — Ужин

Подберите удобный для вас ритм.

Более того, вообще никогда не ложитесь сразу после приема пищи, если хотите, чтобы стул был мягким, почки и печень работали идеально, чтобы не было изжоги, отрыжки, неприятного запаха изо рта, метеоризма и других проблем с ЖКТ.

Мы живем в поле земного притяжения. Пища должна пройти свою дорогу вертикально, не растекаясь, не тормозя. Тогда все у нас будет в порядке.

## CLA АКТИВ

Принимается в первой половине дня и с самым низкокалорийным приемом (или перед тренировкой), потому что это время физической активности, «забирается жир из депо и преобразовывается в мышцы».

Если вы пьете CLA вместе с приемом пищи, богатой жирами, белками и углеводами, то жир в депо останется, и талия увеличится. Не надо пить CLA вечером, а тем более перед сном.

Если изжога или отрыжка возникают после приема CLA, то прекратите прием капсул на 1-м этапе.

Начните принимать их со 2-го этапа.



## Сочетание продуктов Программы с медикаментами

Лекарства, которые вам прописал ваш врач — не отменять. Если есть какие-то вопросы или сомнения, то лучше еще раз проконсультироваться со специалистом.

## Сочетание продуктов Программы с БАДами и продуктами для здоровья

На время программы необходимо исключить все средства, которые также направлены на снижение веса. Не нужно перегружать организм. Не стоит сочетать со слабительными. Например, средства, которые содержат лист сенны или крушины, лучше не принимать.

Продукты из программы прекрасно сочетаются с «БифилакАктив», белковыми и пектиновыми коктейлями.

Если вы принимаете курс «Доброгена», то его также стоит продолжать без изменений.

Продукты, содержащие масла (Омега, Коэнзим Q-10, Живица) могут дополнительно смягчать стул. Поэтому если у вас стул становится более жидким, лучше отложить эти продукты до окончания Программы.

Если возникнут еще какие-то вопросы, то лучше проконсультироваться со специалистом на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru).

## Варианты реакции организма на процесс адаптации:



На первом этапе кратковременные реакции организма могут быть очень разными.

Совсем не обязательно, что они будут мучить вас все одновременно, или что они вообще появятся.

Здесь мы собрали практически все неприятные ощущения, на которые жаловались наши участники, для того, чтобы вы не боялись и понимали, что это возможная реакция организма. И это нормально.

На [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru) есть специальный электронный дневник самочувствия. Отмечая день за днем свои изменения, можно наглядно наблюдать свой прогресс.



### Увеличение веса

На первом этапе, бывает, вы, полные энтузиазма начинаете Программу, и через пару дней, о, ужас, замечаете, что стрелка весов отклоняется вправо. Вы набираете 1-2 кг. Это временное явление — не надо паники!

Не забываем правило 48 часов.

На весах отражается то, что вы ели 48 часов назад.



### Чувство распирания, вздутия и метеоризм

означает, что начинает активно работать кишечник, восстанавливается перистальтика и нормофлора.

Можно уменьшить дозу приема льняных продуктов. Не забывайте пить воду!



Нельзя после 16:00 есть сырые фрукты-овощи, ягоды, капусту в любом виде, бобовые, орехи, сырой лук, чеснок. Белки (мясо, рыба) можно есть только вареными или запеченными. Избегайте острого и жареного.



### Изжога, отрыжка

чаще всего — последствия различных заболеваний ЖКТ, таких, как гастрит, панкреатит, колит и т.д.

Если у вас появились такие признаки, то выпейте сладкий горячий чай с молоком. Или съешьте ложку меда или кусочек шоколада и запейте горячей водой.



Нельзя после 16:00 есть сырые фрукты-овощи, ягоды, капусту в любом виде, орехи, сырой лук, чеснок.

Стул может стать жидким, несколько раз в день даже у тех, у кого были привычные запоры, или наоборот — появиться запор.

Это тоже процесс адаптации.

За счет увеличения потребления клетчатки активизируется перистальтика кишечника.

### Диарея

означает, что организм очищается. Это более, чем нормально. Главное, пейте больше воды, чтобы не обезвоживался организм.



### Запор

означает обратное всасывание воды при малоподвижном образе жизни. При перестройке организма и новой еде происходит такая реакция. Если запор продолжается больше двух дней подряд, то выпейте привычное слабительное.



*Внимание! Если вы постоянно пили слабительные, то постарайтесь уменьшить дозу или вообще отказаться от него. Но не ждите более 2-х дней, если стула не было — выпейте.*

### Озноб

Если после еды или вечером возникает озноб, нужно выпить горячий чай и съесть кусочек шоколада. Или что-то сладкое.



### Неприятные ощущения в правом подреберье, горечь во рту

выведение токсинов из организма способствует очищению печени, кожи, лимфы, почек. Поэтому могут возникать неприятные ощущения в правом подреберье — выпейте спазмолитик.



### Кожные высыпания

токсины депонируются в подкожной жировой клетчатке (жировая прослойка уменьшается — токсины уходят на поверхность кожи) — это тоже очищение. Если появился зуд — выпейте привычное для вас антигистаминное средство.



### Частые мочеиспускания

Увеличивается количество и объем мочеиспусканий.

Вы можете даже начать вставать в туалет ночью. Это нормально.



Если у вас слишком частые позывы к мочеиспусканию именно ночью, то РНУТОХ пейте сразу после ужина.

Ночью уходит «скрытая» вода, которая депонирована (накоплена) организмом «на всякий случай», и которую очень сложно выводить даже жесткими мочегонными средствами.



### Голод (жор)

Часто голод возникает на фоне нарушения режима 5-разового питания. Это значит, что вы просто сорвались.

Если все остальное в порядке, а просто сильно хочется есть, то это может говорить о восстановлении тонкого кишечника. Голод нельзя терпеть. Ешьте все, что хочется, но после того, как выполнили все рекомендации.

Например, если хочется есть между приемами пищи, то разведите сначала 1/2 порции каши и съешьте кусочек шоколада.

Если жор возник на фоне запора, надо срочно восстанавливать нормофлору кишечника. Кисели с пребиотиками пейте 2-3 раза в день и очень хорошо параллельно пить «БифилакАктив» (15450).



### Отеки

Надо правильно пить воду (см. выше). Не надо бояться пить на ночь! Пить, когда хочется! Иначе вода будет копиться, и отеки будут расти. РНУТОХ пить сразу после обеда и сразу после ужина. Разводить в теплой воде 150-200 мл до состояния киселька. Можно уменьшить на пару дней порцию каши.



### Боль в спине

Может начать тянуть спину в пояснично-крестцовом отделе. Идет перестройка работы внутренних органов, а на позвоночнике у каждого органа есть своя проекция. Иногда так бывает.



### Слабость, вялость, сонливость

Чаще всего наблюдается у тех, кто находится в климактерическом или пубертатном периоде (в процессе гормональной перестройки). Проверьте калорийность. Не слишком ли она низкая для вас.

На ужин добавьте длинные углеводы — пару ложек риса, гречки, картошки. Раньше ложитесь спать.

Обязательно добавьте в рацион пищу с глюкозой, сладости, если у вас нет жестких противопоказаний к ним.

Не забывайте о том, что вы всегда можете обратиться к нашим врачам-специалистам на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru) Их индивидуальные советы помогут вам пройти период адаптации и быстрее справиться с любым неприятным симптомом.



## Как понять, что адаптация прошла успешно?



Больше энергии



Нет чувства голода



Лучше настроение



Лучше сон



Лучше работа почек



Мягкий стул



Меньше порция



Легкость в желудке



Лучше кожа, волосы, ногти



Снижение отеков

Результатом прохождения адаптации является удивительное, давно забытое состояние регулярной и слаженной работы внутренних органов и систем.

Основные критерии того, что первый этап адаптации практически завершился — это:

уменьшение съедаемой порции и объема желудка без стрессов и насилия над собой;

увеличение количества энергии;

улучшение психо-эмоционального состояния;

ежедневный мягкий стул;

увеличение количества выпиваемой чистой негазированной воды в день;

улучшение работы мочеполовой системы;

улучшение сна;

нормализация работы ЖКТ в целом и избавление от таких проблем, как изжога, вздутие, отрыжка, дискомфорт.

Если же через 2 недели хоть один из перечисленных симптомов сохраняется, обратитесь к нашим специалистам на сайте. Это означает, что период адаптации еще не закончен. Все мы разные и, возможно, вам нужны дополнительные рекомендации.





## «НЕТ» подсчету калорий!

На втором этапе во время онлайн-Программы в июле-августе 2014 года, мы решили объяснить нашим участникам, что такое калории, энергия и другие понятия.

Мы рассказали о том, почему в вечерний прием пищи желательно снижать калорийность, предложили перераспределить калорийность, чтобы на первую часть дня, с утра до 12:00, приходилось 30-40%, с 12:00 до 17:00 приходилось 40-50%, с 17:00 и до сна приходилось 20-30%. Это вроде бы хорошо и правильно,

## НО!

Очень многие бросились считать все калории подряд, вооружившись кулинарными весами и калькуляторами, установили «счетчики калорий» и с энтузиазмом принялись за дело.

Несмотря ни на какие запреты, люди бросились необоснованно снижать калорийность пищи.

Мы начали останавливать самых ретивых, но сами уже «выпустили джина из бутылки».

При этом участники, которые не следили за калорийностью вообще — получили гораздо лучшие результаты по весу и объемам.

Подведя итоги Программы, мы единодушно пришли к выводу, что никаких калорий мы больше считать не будем.

Это тормозит процесс и ухудшает результат.

В итоге, мы получили кучу ненужных проблем даже у тех, кто шел в Программе с хорошими результатами: вечерний голод, срывы, стрессы...

## 2 этап — резистентность активное включение в новый режим питания и новую пищу.

После того, как на первом этапе основные проблемы с ЖКТ были решены мы решаем новые интересные задачи по дороге к результату:

### 1. Рекомендации по меню второго этапа не меняются.

Точно так же не забываем пить горячую воду перед каждым приемом пищи, соблюдаем 5-разовое питание и все, о чем уже говорилось ранее.

Только один из приемов каши или супа из семени льна заменяем на суп Гороховый или Средиземноморский. Таким образом, получится в день один пакетик продукта из льняного семени и один, не содержащий семени льна.

**2. Коррекция пищевых предпочтений** — это означает, что прием нашей любимой пищи будет откорректирован по времени.

Идеальное время для завтрака — до 10:30. Старайтесь обязательно поесть в течение первого часа после пробуждения. Это позволит задать необходимую скорость обменным процессам на весь день.

Сладкие фрукты — персики, виноград, бананы, дыни, сухофрукты, орехи ешьте до 18 часов.

Если вы сладкоежка и самая большая радость в жизни — шоколадные конфеты или торт на ночь, то теперь мы предлагаем вам съесть высококалорийные продукты, богатые углеводами и жирами, до 17 часов. Опять же, никаких пищевых запретов. Ешьте все, что угодно!

Ужин. Не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Лучше всего — пара ложек риса, гречки или вареная картофелина (длинные углеводы) + паровая куриная котлета или вареная/запеченная рыба (белки) + запеченные/вареные овощи. Если нет проблем с метеоризмом, можно есть сырые овощи и фрукты. После ужина не принимайте горизонтальное положение в течение хотя бы 60 минут!

### 3. Значительно уменьшаем объем съедаемой порции, а, следовательно, объем желудка.

Если вы не чувствуете уменьшения порции, то перед основными приемами пищи обязательно выпейте дополнительно EATLESS, затем через 10-15 минут съешьте льняную кашу (лучше самую сладкую — «Груша и мед»), а через 15 минут ешьте все, что хотите.

Есть еще маленькая хитрость для уменьшения порции. Возьмите чайное блюдце — самое красивое в доме. Теперь это ваша «волшебная тарелочка». Все, что вы едите, накладывайте в это блюдце (кроме супа, конечно). Вы увидите, что порция значительно уменьшится — больше вам не захочется.



#### 4. Снижаем скорость принятия пищи.

Ешьте медленно, уделяйте приему пищи время. Чем медленнее вы едите, тем меньше пищи вам необходимо, чтобы почувствовать насыщение. Тщательно пережевывайте пищу.

#### 5. Увеличиваем двигательную активность.

Без фанатизма. Подключаем хотя бы утреннюю зарядку — у вас хватит на это энергии. Простой, веселый и эффективный комплекс упражнений вы найдете на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru). Этот комплекс укрепит мышцы и защитит кожу от провисаний.

Но даже если вы погуляли всего лишь 15 минут — это уже отличный способ поддерживать себя в хорошей физической форме. Похвалите себя и продолжайте.

#### 6. Смотрим советы психолога на нашем сайте,

потому что бывает, что дело не в пище, которую мы едим, а в нашей голове. Психологу было поручено помочь участникам снять недовольство собой, сравнение себя с другими. Разобраться с целями:

«Зачем они хотят изменить вес? Что они хотят приобрести в результате перемен?».

И, конечно, разобраться с основными «склеями», полученными на сознательном и подсознательном уровне, в том числе и по наследству от предков.

Несколько примеров, как сознание и подсознание отвечают на распространенные вопросы:

1. Сравнение себя с окружающими (зависть) = стресс (они худеют быстрее, чем я, у них результаты лучше) = обесценивание своих результатов. Подсознание реагирует: «Стресс = надо запастись!».

2. «Все начну сначала, у меня ничего не получилось, пропустила четвертый прием (поддник), естественно, что на ночь наелась, как свинья» = обесценивание своих результатов = Реакция подсознания: «Вы хотите вернуться в начало, значит, возвращаем вам начальный вес — иногда и с процентами».

Переели, пропустили ... — это все не так страшно! Двигаемся дальше, все нормально, мы принимаем себя, мы ведь удовольствие получили, когда переели.

Нельзя циклиться на чем-то. Посмотрели, что мешало, сделали выводы и пошли дальше по прямой к заветной цели!

**Вы уникальны!**

**Вы радуетесь каждому самому маленькому результату и двигаетесь вперед. Все будет еще лучше!**

#### Психологические причины лишнего веса.

Наследственные программы, записанные на подсознательном уровне (или то, чего нельзя внушить своим детям):

1. Нелюбовь к себе, воспитанная и внушенная с детства: «Какая же ты у меня страшенькая, учись, самой придется на жизнь зарабатывать».
2. Неудовлетворенность собой / своим телом / отношениями.
3. Страх голода. Любой стресс — значит будет голод (самое древнее чувство, записанное на подсознательном уровне), и организм запасется жиром.
4. Непринятие себя, обобщение. Например: «Все женщины в нашем роду несчастны и одиноки» или «У нас в семье все были полными».
5. Сексуальная неудовлетворенность: «Все мужчины хотят только одного».
6. Ощущения себя жертвой семьи / родителей / близкого человека.
7. Комплекс неполноценности: «Ничего изменить уже нельзя, я родилась толстой, маленькой, с длинным носом».
8. Неумение перерабатывать и выражать эмоции — копить отрицательные эмоции = копить вес.
9. «Недостойна быть счастливой, успешной, красивой и т.д.»
10. Страх выделиться. Страх разочарования. Страх перемен.

Может быть, у вас есть что-то из перечисленных наследственных программ, что мешает вам реально получить результат?

Тогда есть выход — работа с психогенетиком, вебинары которого можно послушать у нас на сайте.

#### Для тех, кто постоянно нарушает

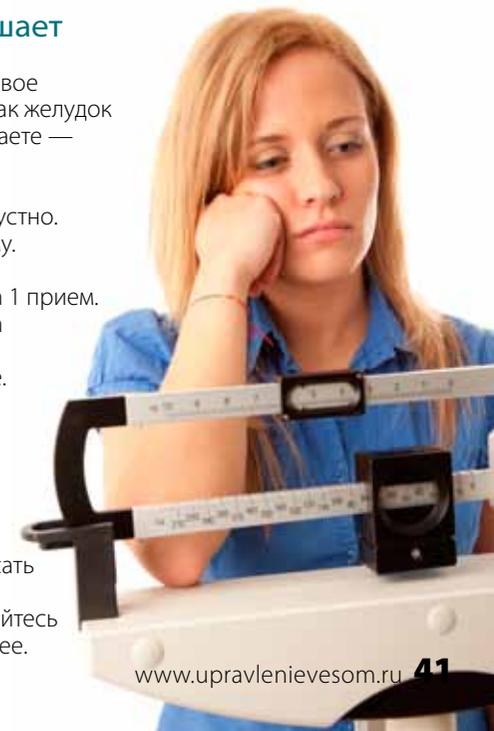
Если вы постоянно не соблюдаете 5-разовое питание, пропускаете приемы пищи («и так желудок полон») и, как следствие, на ночь переедаете — у вас вечерний жор.

Если так получается постоянно, то это грустно. Но нет смысла совсем бросать Программу.

Пробуйте уменьшать количество пищи за 1 прием. Пробуйте разводить 1/2 или 1/4 пакетика продукта из льняного семени за 1 прием. Заведите себе «напоминалку» в телефоне.

Но если все равно никак не получается, тогда хотя бы 1 раз в день EATLESS перед самым большим приемом еды и после ужина РНУТОХ.

Конечно, результат будет слабее, но бросать Программу из-за того, что не получилось соблюдать рекомендации, не надо. Двигайтесь дальше, просто ваша дорога будет длиннее.





## 3 этап — перенастройка фаза устойчивого приспособления

Полная перенастройка организма, который уже привык есть 5 раз в день, полюбил продукты из льняного семени и начинает привыкать к новым размерам и весу.

### Задачи третьего этапа:

Стабилизация результатов первых двух этапов, перенастройка организма на новую жизнь с новыми привычками и физическими характеристиками.

Вы готовитесь к адаптации в своей «допрограммной» жизни. Что это значит?

Есть, как обычно, 5 раз в день!  
Это уже навсегда. Да и хочется уже, сами почувствуете.

Пить как обычно не менее 1.5 литра чистой воды комнатной температуры мелкими глотками, выпивая не мене 1 литра до 17 00.  
Не забывайте всегда носить воду с собой.

На 3-м этапе пора прислушаться к себе, подобрать оптимальный для вас режим принятия пищи и саму пищу.

Есть много уже не можете — желудок уменьшился. Энергии хватает. Выделительные системы работают, кишечник и почки регулярно начали выполнять свои функции.  
Это самый приятный этап. Все неприятные симптомы адаптации, если они и были, остались позади. Теперь только поддерживаем и наслаждаемся результатом.

Не забываем вести дневник взвешиваний и снижения объемов.

Очень важно с удовольствием делать зарядку, хотя бы 15 минут в день! Если не нравится наша — делайте свою. Как говорит великий Норбеков, физические упражнения, выполненные без удовольствия, не приносят ожидаемых результатов. Как, впрочем, и все остальное, сделанное без удовольствия, в том числе и наша Программа.

Мы обратили внимание, что позитивно настроенные участники быстрее получают результаты.

Самое плохое, что может с вами случиться — это ожидание плохого — «а вдруг»: «А вдруг вес уйдет совсем мало!», но он и после программы будет продолжать уходить.  
«А вдруг вес вернется?» — если будете циклиться — вернется. Чего ждете, то и получите!

Ну и завышенные ожидания типа 40 кг за 42 дня у большинства не состоятся — не физиологично, 20 лет набирали, а потом за 6 недель убрали — нам с вами дальше идти вместе минимум 6 месяцев.

### Поддержание себя в форме после программы:

Не забываем про воду и 5-разовое питание.  
Хотя бы 1 раз в день продукт из льняного семени.  
EATLESS пьем минимум 1 раз в день:  
для тех, у кого были проблемы со стулом (запор) — перед первым завтраком.  
для остальных — перед самым большим по калорийности и объему приемом пищи.  
PHYTOX минимум 1 раз в день сразу после ужина.

Если вдруг вы переели и чувствуете, что по калорийности и объему пищи было слишком много для вас, выпейте PHYTOX через 20-30 минут после еды.

### Поддержание себя в форме по жизни:

Например, на Новый год вы ели неделю или две подряд. Понятно, что с вами произойдет — вы наберете вес, и ваши объемы «поплывут». Это естественно, ведь было очень вкусно и весело! Похвалите себя за то, что вы получили удовольствие!  
Чтобы вернуть себя в форму, советуем неделю покушать меню 1-го этапа, а затем 2 раза в неделю устраивать себе разгрузочные дни с таким же меню или меню второго этапа. Ну и перед отпуском сам Бог велел подкорректировать свои объемы и вес!

Недели за 3 до отъезда можете начать готовиться: через день кушайте меню первого или второго этапа.

Совершенно замечательно Программой можно пользоваться тем, кто держит посты, кто соблюдает постные дни. Наши продукты — большая помощь верующим. Вегетарианцы и веганы тоже могут использовать в пищу некоторые наши продукты.

Ну и конечно, пакетики легко взять с собой в дорогу и перекусывать полезной и сытной едой, где бы вы ни были: в офисе, на даче, в дороге. стакан воды всегда можно найти или можно взять с собой термос.



# EATLESS / Итлесс

от английского «ешь меньше»

артикул: 15611

## Растянут желудок?

### Что это значит?

Объем желудка в норме равен объему сложенных ладоней человека. Но с возрастом и излишествами желудок растягивается, а значит, человек потребляет все большее количество пищи.

Поскольку рецепторы насыщения находятся в верхней части желудка, чтобы ощутить приятное чувство сытости, надо наполнить желудок до краев, иначе сохраняется чувство голода.

Можно, конечно, прибегнуть к хирургическому вмешательству для сокращения объема желудка. Менее радикальный способ — уменьшение объема потребляемой пищи. Есть чаще, но меньше. Но для этого способа необходимо наличие силы воли, так как неприятное чувство голода никуда не денется.

Продукт EATLESS разработан для того, чтобы способствовать уменьшению объема потребляемой пищи, а значит, постепенному сокращению объема желудка. При этом чувства голода не возникает. Таким образом, человек не сможет съесть больше необходимого объема просто потому, что ему больше не захочется есть.

## Механизм действия:

За счет высокого содержания конжака продукт увеличивается в объеме до 200-300 раз, превращая порошок в вязкую жидкость консистенции плотного холодца, формируя «пищевой комок».

При приеме за 20-30 минут до еды желудок наполняется до определенного предела. Соответственно, при последующем приеме пищи чувство насыщения наступает значительно быстрее.

После этого «пищевой комок», сформированный с помощью продукта EATLESS, поступает в кишечник, где стимулирует перистальтику и воздействует на его стенки.

В тонком кишечнике он увеличивает выработку ферментов и увлажняет его. Таким образом, он способствует облегчению освобождения организма от каловых масс.

## Почему растягивается желудок?

- Большой объем пищи.
- Много разговоров во время еды (воздух попадает).
- Еда в спешке большими кусками.
- Большой временной перерыв между приемами пищи, затем большая порция.
- Слишком горячая пища. Желудок, пытаясь охладить ее, наполняется воздухом.
- Прием газированных напитков или пива.



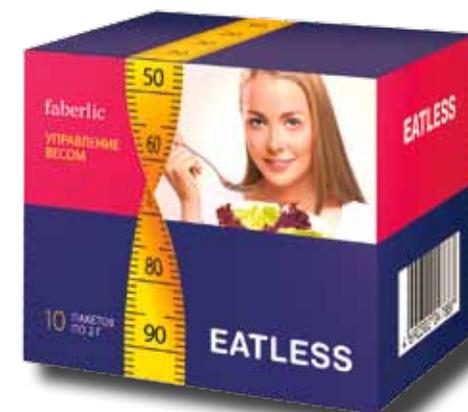
*При регулярном приеме EATLESS на протяжении 30-40 дней объем желудка возвращается в свою физиологическую норму.*



## Разводим правильно:



**Всегда сначала вода, потом порошок.**



- Эффективен в торможении аппетита, ускоряет процесс насыщения.
- Снижает уровень холестерина.
- Нормализует обмен веществ.

## Применение:

EATLESS — умеренно кислый продукт. Тем, кому не комфортно пить кислое натошак, мы советуем разводить его в 150-200 мл прохладной воды, дать настояться до консистенции киселя 2-3 минуты и добавить при желании мед или что-то сладкое, чтобы снизить концентрацию и вкус кислоты. Другой вариант — выпить сразу после EATLESS чай с молоком, чтобы нейтрализовать кислоту или съесть бутерброд с маслом и медом.

EATLESS принимается 1-3 раза в день.

Если вы не имеете возможности получить индивидуальные рекомендации от специалистов на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru), тогда принимайте 1-й EATLESS перед 1-м завтраком, а 2-й перед самым большим приемом пищи или пищи, богатой холестерином и длинными углеводами (за 10-15 минут).

**Состав:** Конжак, мальтодекстрин, лимонная кислота, сукралоза, натуральный ароматизатор «Яблоко», зеленый чай.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Применение во время беременности и лактации возможно только после консультации с врачом.

## Способ приготовления:

Содержимое 1 пакетика растворить в воде комнатной температуры.

**Форма выпуска:** 20 саше по 2 г.

## PHYTOX / Фитокс

сорбент-детоксикант

артикул: 15610



### Комплекс мягкой очистки организма от шлаков и токсинов

- Выводит соли, шлаки, улучшает сжигание углеводов в анаэробных условиях.
- Уменьшает воспалительные процессы в ЖКТ.
- Противодействует застою желчи в желчном пузыре (но не является желчегонным)
- Улучшает микрофлору кишечника, подавляет рост патогенных бактерий.
- Повышает иммунитет, способствует усвоению кальция в организме.

### Конжак (Глюкоманнан — порошок из растения КОНЖАК)

Обладает самым высоким молекулярным весом и вязкостью из всех диетических волокон, известных науке, и обладает очень высокой плотностью.

Способствует профилактике заболеваний ЖКТ, является очень эффективным сорбентом-детоксикантом.

Эффективно воздействует на стенки кишечника. Увеличивает выделение ферментов в тонком кишечнике, увлажняя его.

### Механизм действия:

В составе продукта PHYTOX содержатся растворимые и нерастворимые волокна (иначе говоря всасываемые и невсасываемые).

Базовый ингредиент — конжак — состоит из диетических волокон с повышенной вязкостью. Он обволакивает пищу, препятствуя усвоению токсинов, тяжелых металлов, ядов и других вредных веществ.

Но самое главное — он препятствует растворению холестерина.

То есть способствует глубокой очистке организма — кишечника, печени, почек, сосудов без выраженного слабительного эффекта.

Снижение отечности происходит благодаря улучшению работы мочевыделительной системы, поскольку волокна притягивают «лишнюю» воду из организма.

Во время приема средства PHYTOX возможно появление жажды. Не нужно ограничивать себя в количестве потребляемой воды. Но не заменяйте воду другими напитками!



Разводим правильно:



Всегда сначала вода, потом порошок.



### Янтарная кислота

обеспечивает усиление метаболизма, мочегонный и общеукрепляющий эффект. Антиоксидант, улучшает клеточное дыхание, улучшает выработку энергии. Участвует в цикле Кребса. Укрепляет иммунитет, нормализует деятельность ЦНС, нормализует серотонин и гистамин, нейтрализует яды.

### Растворимая и нерастворимая клетчатка

не дает впитываться токсинам и очищает кишечник, стимулирует физиологическую перистальтику.

### Применение:

Употребляется в Программе всегда после еды. Имеет ярко выраженный кислый вкус.

PHYTOX — продукт второй половины дня (с 13:00), если вам не даны индивидуальные рекомендации от врачей на сайте [www.upravlenievesom.ru](http://www.upravlenievesom.ru), то 1-й прием после обеда, а 2-й всегда перед сном за 30-40 минут.

PHYTOX также незаменим, если вы переели. При ощущении переполненности желудка едой, богатой холестерином и углеводами, выпейте PHYTOX, через 20-30 минут ощущение переполненности пройдет, и «лишние» килограммы не усвоятся. Но не надо делать это каждый день! 1-2 раза в неделю максимум.

При отравлениях: растворить в 250-300 мл теплой воды. Принимать каждые 2 часа, не более 6 раз в сутки.

**Состав:** Конжак, яблочные волокна, лимонная кислота, сукралоза, янтарная кислота, МКЦ, мелисса, мята.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

Применение во время беременности и лактации возможно только после консультации с врачом.

### Способ приготовления:

Содержимое 1 пакетика растворить в воде комнатной температуры.

**Форма выпуска:** 20 саше по 2 г.

## Масло растительное смесь **CLA АКТИВ** / «КЛК АКТИВ»

продукт для сжигания лишнего жира

артикул 15602



- Способствует сжиганию жиров и значительно уменьшает толщину подкожно-жировой клетчатки.
- При одновременных занятиях спортом формирует мышечный рельеф.

CLA — конъюгированная линолевая кислота (КЛК) — это полиненасыщенная жирная кислота (ПНЖК) природного происхождения.

Оптимизирует соотношение нежировых/жировых тканей в организме.

### Механизм действия:



Сафлоровое масло — источник полиненасыщенных жирных кислот, которые не вырабатываются организмом, но жизненно необходимы для его нормального функционирования.

Сафлоровое масло содержит до 0,7 мг/г конъюгированной линолевой кислоты — это самое большое содержание КЛК среди растительных масел.

Механизм действия конъюгированной линолевой кислоты заключается в стимуляции обменных процессов в организме.

Активирует выработку ферментов, участвующих в переработке жиров.

Уникальность конъюгированной линолевой кислоты заключается в том, что с ее помощью можно моделировать объемы фигуры. То есть не просто уменьшать свой вес, но бороться с жировыми отложениями в «трудных» местах. Таких как живот, бедра, ягодицы. Также КЛК отлично зарекомендовала себя в борьбе с целлюлитом.

Но все же необходимо обратить внимание на ваш образ жизни. Внимательно ознакомьтесь с нашими рекомендациями и не превышайте дозировку, иначе рискуете получить обратный эффект.



### Борьба с целлюлитом:

способствует сжиганию жиров и значительно уменьшает толщину подкожно-жировой клетчатки.

### Борьба с «пивным животиком».

При одновременных занятиях спортом формирует мышечный рельеф.

Уменьшает процесс образования жировых отложений и переработки имеющихся жировых запасов, поэтому способствует коррекции «проблемных зон» (талия, бедра, живот) с помощью комбинированного воздействия на мышечную и жировую ткань.

ХОТЯ БЫ МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ CLA ОБЯЗАТЕЛЬНА



### Применение в зависимости от образа жизни:



«Сидячий» образ жизни (если ваша двигательная активность менее 3-4 часов активных тренировок в неделю).

Принимать 1 капсулу в день во время самого низкокалорийного приема еды (не более 120 ккал). В первой половине дня. Можно совместить с приемом каши или супа серии «Faberlic вкус».

**Состав:** Масло сафлоровое (Тоналин FFA80), желатиновая оболочка, масло льняное. Сырьем для КЛК является сафлоровое масло.

В 1 капсуле содержится не менее 625 мг КЛК



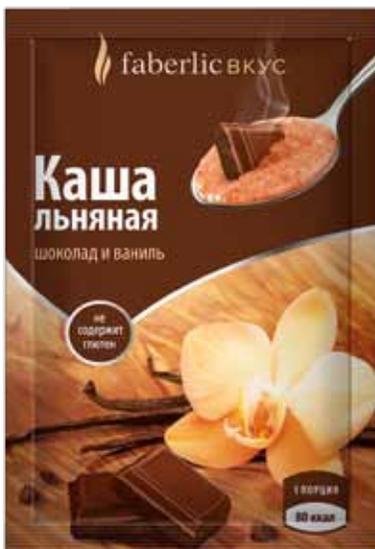
Активный образ жизни (для тех, кто регулярно занимается спортом не менее 3-4 часов тренировок в неделю).

Принимать по 2 капсулы в день во время самого низкокалорийного приема еды (не более 120 ккал)! В первой половине дня. Можно совместить с приемом каши или супа серии «Faberlic вкус».

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не применять во время беременности и лактации.

**Форма выпуска:** 60 капсул по 800 мг.

## Каша льняная «Шоколад и ваниль» Артикул 15920



**Сочетание шоколада и ванили — благородный вкус, полезная еда для любителей сладкого.**

Добавление какао и ванили делают кашу прекрасным бодрящим завтраком, повышающим работоспособность, хорошее настроение и энергию на весь день.

В какао содержится очень много белков, жирных кислот, которые благоприятно регулируют количество холестерина в крови человека.

Ваниль — это энергетик, который не просто несет заряд бодрости и сил, а пробуждает внутренние психологические изменения, активизируя жизненную энергию.

**Состав:** Льняное семя измельченное, частично обезжиренное, фруктоза, шоколад, соль, лецитин, ваниль.

## Каша льняная «Яблоко и корица» Артикул 15921



**Вкус яблока с корицей знаком нам с детства по любимой выпечке.**

**Классическое сочетание яблока с корицей способствует нормализации обмена веществ.**

Благодаря высокому содержанию в яблоках флавоноидов и полифенолов этот продукт является сильным природным антиоксидантом и способствует укреплению иммунитета и профилактике преждевременного старения организма.

С древности корица использовалась для похудения.

Нормализует обмен углеводов и, опосредованно, жиров, снижает аппетит, помогает ускорить обмен веществ.

Снижает образование газов в кишечнике, стимулирует работу ЖКТ.

**Состав:** Льняное семя измельченное, частично обезжиренное, фруктоза, яблоки, соль, лецитин, корица.

## Каша льняная «Груша и мед» Артикул 15922

**Груша + мед = французский рецепт красоты**

Органические кислоты плодов груши усиливают свойства льняного семени. Помогают процессу пищеварения, улучшают обмен веществ, стимулируют деятельность печени и почек.

Основная ценность груши — в содержании питательных волокон.

Груша очень полезна при нарушениях сердечного ритма в частности. Это связано с тем, что груша содержит много калия, а значит, в ней выражены щелочные свойства, имеющие благотворное воздействие на работу сердца.

Мед обладает широким спектром целебных свойств. Усвояемость меда организмом равна 100%. Он способствует выработке ферментов. Таких как липаз, инвертаз, каталаз, пероксидаз и диастаз.



**Состав:** Льняное семя измельченное, частично обезжиренное, фруктоза, груша, мёд, соль, лецитин, натуральный ароматизатор «Мёд».

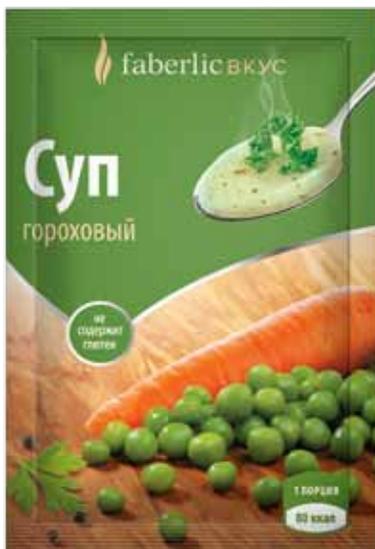
*«Мы едим то, что мы едим»  
(Гиппократ)*



Температуру воды и консистенцию разведения мы советуем подобрать для себя наиболее комфортную. От комнатной температуры (25 °С), до горячей воды (60-70 °С).



## Суп Гороховый Артикул 15917



**Состав:** Горох, гороховая мука, соль, фруктоза, лецитин, смесь овощей, специи.

**Вкус нашего горохового супа — это вкус гороха с грядки. Специально подобранная овощная смесь только подчеркивает его.**

Горох включают во все меню лечебного питания.

Гороховый суп нормализует работу органов пищеварения, помогает избавиться от изжоги и проблем с кишечником.

Благодаря специальной обработке не вызывает метеоризма и вздутия. Улучшает работу печени.

Полезен при авитаминозе, нарушении обмена веществ, атеросклерозе, заболеваниях эндокринной системы.

Гороховая мука богата полезным белком, по качеству и количеству которого она несколько не уступает некоторым разновидностям мяса.

## Суп Грибной Артикул 15918



**Состав:** Льняное семя измельченное частично обезжиренное, молоко сухое обезжиренное, соль, лесные грибы, смесь овощей, лецитин, специи, ароматизатор натуральный «Грибы».

**Вкус грибного супа — это выраженный вкус лесных грибов — белых, подберезовиков, лисичек...**

По содержанию белков, аминокислот, углеводов и минеральных веществ грибы могут заменить в меню и мясо, и рыбу.

Употребление грибов позволяет поддерживать в хорошем состоянии волосы, кожу, ногти.

Лесные грибы содержат большое количество микроэлементов. Таких как калий, кальций, цинк, медь, сера, марганец, фосфор.

Лесные грибы очень богаты лецитином, который необходим любому организму. Это основное вещество, за счет которого формируется межклеточное пространство, правильно функционирует нервная система, нормально работают клетки мозга.

## Суп Средиземноморский Артикул 15919



**Мягкий букет даров моря, подчеркнутый средиземноморскими специями, придает нежный вкус этому питательному супу.**

Измельченные кукурузные зерна помогают пищеварению, нормализуют обменные процессы и очищают наш организм.

Средиземноморский суп отличается большим содержанием белка.

Креветки и крабы содержат огромное количество необходимых микроэлементов: железа, йод, медь, магний, цинк и фосфор.

Витамин D помогает организму поглощать кальций.

Дары моря являются признанными антиоксидантами и природными афродизиаками.

**Состав:** измельчённые, специально обработанные зерна кукурузы, кукурузный крахмал, изolat горохового белка, соль, порошок крабово-креветочный, фруктоза, смесь сушёных овощей, специи, эмульгатор лецитин, ароматизатор натуральный «Креветка».



Ни один продукт НЕ СОДЕРЖИТ:

- ГМО
- консервантов
- сахара
- усилителей вкуса
- глютена
- искусственных ароматизаторов
- холестерина

Температуру воды и консистенцию разведения мы советуем подобрать для себя наиболее комфортную. От комнатной температуры (25 °C), до горячей воды (60-70 °C).



# Кисель яблочный с пребиотиками + Fe, Cu, Co

Артикул 15323

В состав Яблочного киселя входят двухвалентные микроэлементы: железо, медь и кобальт в сочетании с аспарагиновой кислотой, которая относится к группе незаменимых аминокислот, усиливающих усвоение микроэлементов нашим организмом.

При недостатке меди и кобальта железо не будет усваиваться в необходимых количествах. Все эти микроэлементы участвуют в образовании гемоглобина.



Железо помогает продуцировать и белые, иммунные клетки крови (лейкоциты), оно участвует в разнообразных ферментативных реакциях.

Входя в состав крови, железо участвует в переносе кислорода от легких ко всем тканям, органам и системам нашего организма.



Медь используется организмом для синтеза всевозможных ферментов и антиоксидантов. Эти ферменты являются компонентами гемоглобина и коллагена.

Медь участвует в нормализации гормонов щитовидной железы.

Сбалансированное содержание меди очень важно для здоровья соединительных тканей и суставов. Медь способствует ослаблению интенсивности симптомов при артрите и остеопорозе.



Кобальт повышает активность лейкоцитов, оказывая благоприятное воздействие на иммунитет.

Принимает участие в выработке РНК и ДНК.

Кобальт способствует снижению содержания холестерина в крови и выведению из сосудов, предотвращая формирование атеросклеротических бляшек.

Кисель готовится без высоких температур и кипячения, т.е. быстро и с сохранением полезных свойств.

Содержит комплекс пребиотиков, в т.ч. пищевых волокон, которые сбалансированы по скорости усвоения (быстрые, медленные и очень медленные углеводы), а также по месту и механизму усвоения в пищеварительном тракте.



**Кисель — идеальная форма для введения в организм пребиотиков.**

## ПРЕБИОТИКИ:

Способствуют восстановлению состава и активности полезной микрофлоры пищеварительного тракта.

Являются основой для укрепления здоровья, снижения риска заболеваний, аллергий.

Помогают эффективно усваивать необходимые микроэлементы.

**Состав:** сахара, изомальтулоза, инулин, резистентный крахмал (высокоамилозный кукурузный крахмал), подсластитель ксилит, загустители: камедь рожкового дерева, камедь гуаровая, пектин яблочный; регуляторы кислотности: лимонная кислота, fumarовая кислота, янтарная кислота; экстракт плодов шиповника, ароматизатор идентичный натуральному «Яблоко», железа (II) аскорбат, меди (II) аспарагинат, кобальта (II) аспарагинат, краситель карамельный. **Не содержит ГМО.**

## Способ приготовления:

содержимое пакетика высыпать в 200-250 мл теплой или прохладной воды и тщательно перемешать, дать настояться 2-3 минуты, повторно перемешать. Кисель готов к употреблению. По вкусу к воде можно добавлять соки, морсы, измельченные ягоды. Употреблять 1-2 порции в день.

**Энергетическая ценность 1 порции:** 33 ккал / 140 кДж

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

**Форма выпуска:** 12 саше по 10 г.

# Кисель ягодный с пребиотиками + Se

АРТИКУЛ 15324



О пользе лесных ягод знают все. Совершенно точно известно, что в лесных ягодах уровень антиоксидантов близок к суточной норме потребности нашего организма.

Кисель очень богат по своему составу:

**ПРЕБИОТИКИ.** Способствуют восстановлению состава и активности полезной микрофлоры пищеварительного тракта.

Являются основой для укрепления здоровья, снижения риска заболеваний, аллергий. Помогают эффективно усваивать необходимые микроэлементы.

**ИНУЛИН.** Вещество, обладающее высокой биологической активностью, выделяемое из плодов цикория. Адсорбирует тяжёлые металлы, канцерогены, токсины микроорганизмов, радионуклиды и выводит их. Регулирует обмен углеводов и жиров, предупреждает энергетический дефицит.

**ПЕКТИН.** Помогает снижению содержания в организме холестерина, кроме того, он применяется при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ (ожирение, сахарный диабет), заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и других.



Селен, этот важный по своему действию в организме элемент, благодаря выполняемым функциям еще называют «микроэлементом долголетия».

Селен защищает нашу иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к различным негативным воздействиям, вирусам и бактериям.

Селен очень важен для функции щитовидной железы, поскольку от него зависит фермент, который активизирует главный тиреоидный гормон. Дефицит селена способен привести к замедленному обмену веществ и ожирению.

Снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (предотвращает мышечную дистрофию сердца, нейтрализует токсины, стимулирует синтез гемоглобина, участвует в выработке эритроцитов и кофермента Q10).

Защищает от губительного действия свободных радикалов.

Благотворно влияет на состояние кожных покровов, ногтей и волос.



Кисель содержит комплекс пребиотиков, в т.ч. пищевых волокон, которые сбалансированы по скорости усвоения (быстрые, медленные и очень медленные углеводы), а также по месту и механизму усвоения в пищеварительном тракте.

При регулярном включении в рацион питания снижает повышенный аппетит, способствует снижению объема порций основного рациона питания без усиления и ускорения возврата чувства голода.



**Состав:** сахароза, изомальтулоза, инулин, резистентный крахмал (высокоамилозный кукурузный крахмал), подсластитель ксилит, загустители: камедь рожкового дерева, камедь гуаровая, пектин яблочный; регулятор кислотности лимонная кислота, аскорбиновая кислота (витамин С), экстракт плодов боярышника, ароматизатор идентичный натуральному «Лесные ягоды», селексен (источник селена), красители натуральные: бета-каротин, высушенный сок красной свеклы. **Не содержит ГМО.**

#### Способ приготовления:

содержимое пакетика высыпать в 200-250 мл теплой или прохладной воды и тщательно перемешать, дать настояться 2-3 минуты, повторно перемешать. Кисель готов к употреблению. По вкусу к воде можно добавлять соки, морсы, измельченные ягоды. Употреблять 1-2 порции в день.

**Энергетическая ценность 1 порции:** 33 ккал / 140 кДж.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

**Форма выпуска:** 12 саше по 10 г.



## **Астафьева Людмила Анатольевна, 49 лет**

*Был вес 104 кг, стал 97.7 кг, разница: 6.3 кг*

*Грудь: - 6 см, живот: - 4 см, талия: - 7 см, бедра: - 4 см*

Хочу от всей души поблагодарить организаторов проекта. Спасибо всем за ваш труд и терпение. Все очень понравилось. За небольшой промежуток времени меня научили правильно питаться и не чувствовать голода, что для меня очень важно. Начиная Программу, я вообще думала, что ничего не получится. Но так втянулась, поверила всем рекомендациям.

Выполняла все четко. Вела себя примерно, не нарушала свой режим. И результат есть! Небольшой, правда, но и это очень хорошо. Ведь действительно вес и объемы уходят, как говорится, медленно, но верно.

Буду обязательно продолжать идти к намеченной цели. Начало положено. Спасибо всем.

## **Антипова Елена, 43 года**

*Был вес 90 кг, стал 83 кг, разница: 7 кг*

Программа реально помогает. Главное настрой и желание!

На начальном этапе трудно отказаться от своего режима, есть непривычную пищу. Идет такая перестройка в организме! Но если следовать рекомендациям, то все получается! Вес уходит медленно, но верно. А самое поразительное, что уменьшаются объемы, и появляется необыкновенная легкость! Я снова сама себе нравлюсь, и не только себе! Сами продукты: каши и супы, и даже РНУТОХ и EATLESS — это так вкусно!

Спасибо Faberlic за такие продукты и Программу! Обязательно буду продолжать дальше, нет предела совершенству!

## **Лукьянова Елена, 29 лет**

*Был вес 80 кг, стал 77.3 кг, разница: 2.7 кг.*

*Грудь: - 5 см, талия: - 2 см, бедра: - 5 см.*

Огромное спасибо за Программу и возможность в ней поучаствовать. Мои впечатления: первые 2 недели — это кардинальная смена режима питания. Казалось, что я ем постоянно. Причем, я не чувствовала голода, а по времени нужно было что-то съесть. Казалось, что я начала поправляться, но весы и сантиметр говорили мне что все ок. Не хочется описывать, как пучило живот или была изжога, думаю что это нормально при смене режима и продуктов питания.

А вот с 3-й недели начинается новая жизни! Такое чувство, что ты попадаешь в другой мир, где все хорошо и спокойно. У тебя ничего не болит, тебя ничего не беспокоит и не раздражает. Весь негатив современного мира проходит мимо тебя. Я в гармонии с собой и природой. Думаю, что это влияние льна, не знаю, я не доктор, я простой человек, который узнал что жизнь может быть совсем другой.

Вес и объемы уходят постепенно и без напряжения, ритм жизни абсолютно не меняется, а чувствуешь ты себя на все 100%. Могу писать до бесконечности, какие вкусные каши и грибной суп, как я стала меньше в объемах и весе, говорить слова благодарности создателям Программы и т.д. Но никакие слова не смогут передать моего самочувствия и внутреннего состояния. Лен, я люблю тебя!

## **Тимофеева Ольга Вячеславовна, 35 лет**

*Был вес 103 кг, стал 92 кг, разница 11 кг*

*Грудь: - 8 см, живот: - 12 см, талия: - 8 см, бедра: - 9 см*

Огромное спасибо организаторам проекта. Я довольна своим результатом: минус 11 кг!

Каши мне очень понравились, хотелось, конечно, разнообразия. Не понимаю тех людей, которым не нравятся льняные каши. 5-разовое питание очень удобно, даже для тех, кто работает. Хочу продолжить Программу управления весом.

## **Сидоренко Дарина Сергеевна, 47 лет**

*Был вес 80 кг, стал 75 кг, разница 5 кг*

*Грудь: - 7 см, Живот: - 10 см, талия: - 12 см, бедра: - 4 см.*

Хочу сказать, что мне все понравилось.

Немного в начале напрягли каши: вкус специфический, плюс образуется слизь, особенно если заварить водой чуть больше 50-60 градусов. Но организаторы проекта меня поддержали, объяснили, рассказали. Все... проблема решилась. Больше проблем не было.

Замечательно, что особо не изменился мой рацион питания (жареной и жирной пищи я не ем уже более 8 месяцев). Проблем со стулом у меня не было, но теперь это происходит мягче утром.

Легкость в желудке — да... Больше хочется пить — да... Стала более спокойной — да... Возросла активность — да...

Еще бы она не возросла... веса ушло 5 кг, но в объеме талии — минус 12 см! Все, что было заявлено организаторами проекта выполнено на 100%!

Мне в этом плане вообще нравится компания «Фаберлик». Здесь все на 100% соответствует заявленным характеристикам товара.

Хочу сказать, что, если бы я не была зависима от шоколада (а его я съедала в день от 50 до 100 граммов, ну не могу я себе в нем отказать), мой результат был бы еще лучше. В этом я себя немножко обвиняю...

Но я довольна результатом. Останавливаться не собираюсь.

Я — врач по профессии, и понимаю, какую работу проделали организаторы проекта по разработке этой Программы. Все сделано по заповеди «не навреди».

В результате, после 42 дней программы вы получаете:

- 1) проснувшийся обмен веществ;
- 2) нормализацию объема желудка;
- 3) восстановление слизистой и микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
- 4) подтянутую и помолодевшую кожу;
- 5) самое главное — это уменьшение жировой прослойки без уменьшения в структуре мышц.

Правда, здорово!

Мои коллеги, глядя на меня, интересуются, как я так изменилась. Но я им еще секрета не открываю... дождусь окончания Программы, тогда все подробно расскажу.

Большое спасибо, Галина, Вам и Вашим сотрудникам за эту Программу.

### **Стоценко Светлана Николаевна, 46 лет**

*Был вес 79 кг, стал 75 кг, разница 4 кг*

*Грудь: - 3 см, живот: - 12 см, талия: - 6 см, бедра: - 4 см.*

Я хочу сказать большое спасибо организаторам проекта. Он действительно работает.

Самый большой плюс этого проекта, что вес уходит без проблем со здоровьем и без особых усилий. Главное — выполнять рекомендации. Всем огромное спасибо. Теперь льняные каши всегда будут в моем рационе.

### **Потешкина Елена, 50 лет**

*Был вес 76 кг, стал 70 кг, разница 6 кг*

*Грудь: - 2 см, живот: - 8 см, талия: - 9 см, бедра: - 8 см*

Программа очень понравилась. Меняются привычки. Меньше хочется сладкого, а хлеба вовсе не хочется.

Необходимо было научиться есть часто и слушать себя.

Очень понравились каши-вкусняшки!!!

Приятная привычка начинать утро с кипятка! Смотрела ролики с Галиной Викторовной и «менялись мозги».

Нужно было понять, что самый важный способ предотвращения срывов — это отсутствие ожиданий, отказ от ожиданий.

Не надо планировать свой результат. Надо планировать процесс.

Человек, который думает: «Через два месяца я буду весить на 10 кг меньше» сам себе подкладывает мину замедленного действия, т.к. невыполнение этого ожидания может привести к срыву, перееданию и набору веса.

Гораздо правильнее и эффективнее думать так:

«Буду делать что должен, и будь что будет». Т.е. надо фиксировать внимание на процессе, а не на результате. Тогда никаких несбывшихся ожиданий, никаких срывов не будет.

Огромное спасибо всем, кто с нами работал!

### **Долбня Ирина, 42 года**

*Был вес 78 кг, стал 72 кг, разница 5 кг*

Программа мне очень понравилась.

Не всегда было легко питаться по часам, здесь самое главное настроиться.

На первом этапе не было аппетита, поэтому дискомфорта тоже не было.

На втором и третьем этапах я поняла, что могу есть все, что захочу (даже сладости), так как сильно уменьшилась порция и, соответственно, количество потребляемых калорий (и у меня получился солидный запас до верхней планки по количеству калорий).

У меня очень насыщенный график работы, но у меня не возникало чувства хронической усталости, наоборот, энергии хватало на все.

Итоги Программы: вес - 5кг, грудь - 2см, талия - 3см, живот - 4см, бедра - 2см.

По одежде очень сильно заметно, некоторые даже спрашивают, как поучаствовать в Программе.

Рекомендую всем!

### **Ли-Ти-Хи Карина Сергеевна, 29 лет**

*Был вес 110 кг, стал 97 кг, разница 13 кг*

Добрый вечер!

Итак, сегодня последний день моей Программы.

Результатом я очень довольна!

За 42 дня у меня ушли объемы в общей сложности 47 см, поменялся размер ноги с 39-40 на 38, улучшилось самочувствие!

А главное, я застегнула платье, которое я купила три года назад и в которое даже не могла продеть руки! (зачем купила, сама не знаю). Оно, конечно, мне еще впритык, но я его даже застегнула, не то, что надела!

Дальше остаюсь в Программе, буду следовать всем советам, что получила за эти 42 дня, теперь я точно знаю — у моего мужа обязательно будет стройная и красивая жена, а у моих деток обязательно будет активная и здоровая мама.

А еще в этой Программе меня научили кушать черный шоколад, и, как оказалось, он очень вкусный!

Если вы ищите помощи для правильного снижения веса, то вам в нашу компанию, в этой Программе вы именно получите помощь, рекомендации по правильно питанию, а также, возможно, измените раз и навсегда свою жизнь, как это сделала я.

### **Красовская Наталья Николаевна, 44 года**

*Был вес 92 кг, стал 86,5 кг, разница 5,5 кг*

*Грудь: - 4 см, живот: - 10 см, талия: - 3 см, бедра: - 5 см*

Я худею всю свою сознательную жизнь.

И чем старше становлюсь, тем активнее и глубже залезаю в эту проблему. Очень много литературы на эту тему читаю (подписана на журнал «Худеем правильно» уже 3 года), теории знаю много, но на практике, как и у многих, применяется минимум: все время находятся какие-нибудь отговорки.

Благодаря вашей Программе, во-первых, похудела на 5,5 кг, и считаю это хорошим, физиологичным результатом.

Во-вторых, приобрела следующие умения: не набрасываюсь на еду сразу, как только пришла домой (страдала таким грешком), стала задумываться, когда ГЛАЗАМИ хочется добавки (стала понимать, что уже наелась, а хочется добавки только потому, что вкусно или красиво), а самое главное — смогла усмирить свою любовь к сладкому — ем, но совсем по чуть-чуть и даже могу отказаться.

Спасибо вам большое!

Я очень рада, что подписалась на эту Программу, т.к. все время чувствовала поддержку извне, которой мне так всегда не хватало.

Планирую продолжать снижение веса, т.к. у меня в следующем году юбилей — 45 лет, и я должна выглядеть «ягодкой опять», а, во-вторых, у меня ещё совсем невзрослые дети (как у многих моих ровесниц) 5 и 15 лет, и мне совсем не хочется выглядеть рядом с ними бабушкой. Да и здоровья ещё много потребуется.

### **Москвина Анна Евгеньевна, 45 лет**

*Был вес 95 кг, стал 89 кг, разница 6 кг*

Хочу выразить благодарность организаторам этого великолепного проекта!

Я в восторге от полученного результата!

Во-первых, я снизила вес на 6 кг, уменьшилась порция еды и объем моего желудка. Визуально я существенно похудела, похорошела. Супы и каши, на мой вкус, прекрасны. Надо уметь правильно их готовить. Правда, пришлось послушать всякие неприятные отзывы от людей, которые, по своему невежеству, неправильно замешивали, по привычке заваривали их кипятком. Все очень вкусно.

Мы вместе с мужем участвовали в Программе он тоже существенно снизил вес, чему очень рад. У него вес снизился на 14 кг!

Когда он работал ночью, вместо всяких бутербродов брал только кашку и «Фитокс». Сейчас с нетерпением ждем киселей. Мы так уже привыкли так питаться, что будем продолжать и дальше. Это действительно достойные продукты. Всем рекомендую.

### **Гусева Татьяна Николаевна, 52 года**

*Был вес 88 кг, стал 80 кг, разница 8 кг*

*Грудь: -11 см, живот: -15 см, талия: -6 см, бедра: -9 см*

У меня ушел целлюлит с ног, который был со мной на протяжении 30 лет, и это без применения кремов! Супер!

Огромное спасибо всем, кто создал эту замечательную Программу. Как по волшебству, после прохождения Программы я не только сбросила и продолжаю сбрасывать вес, но и помолодела более чем на 10 лет!

### **Киселева Мария, 28 лет**

*Был вес 64 кг, стал 56 кг, разница 7 кг*

*Грудь: -3 см, живот: -7 см, талия: -7 см, бедра: -6 см.*

Благодарю организаторов Программы управления весом за предоставленную возможность участия в данном проекте.

Ваши продукты стали для меня, в первую очередь, добрыми помощниками и стимулом к созданию своей идеальной фигуры. Приятным дополнением стало ощущение легкости, улучшение самочувствия, прекращение болей в желудке и нормализация стула. За время участия в проекте я стала легче на 6 кг, впервые за последние 7 лет надела джинсы. Буду продолжать стремление к идеалу и поддерживать результаты с вашими продуктами!

### **Беляевская Светлана, 46 лет**

*Был вес 72 кг, стал 70 кг, разница 2 кг*

Больше НИКОГДА и НИКАКИХ диет!

Только продукты моей компании «Фаберлик».

Огромная благодарность разработчикам Программы управления весом за гигантскую проделанную работу. Вы научили меня прислушиваться к своему организму и понимать его, научили правильно и полноценно питаться, а не жрать всё, что есть в холодильнике. Ощущения и результаты от участия в Программе самые положительные. Не висят бока, уменьшился живот, подтянулся овал лица. Одна талия стала меньше на 7 см!

Буду продолжать выполнять все полученные рекомендации. Спасибо вам!

**62** Управление весом

### **Головкова Наталия Владимировна, 51 год**

*Был вес 88 кг, стал 80 кг, разница 8 кг.*

Хочу поблагодарить за такую чудесную Программу. Сколько я пыталась изменить себя. Сколько разных было диет и голодовок. Я и спортом занималась и в огороде усиленно работала, но вес свое брал.

Сейчас уже прошел месяц, у меня минус пять килограмм, но я понимаю, что это только начало.

Мне так комфортно, я привыкла правильно питаться. С кашками и супчиками (они мне так по душе) я стала по другому относиться к питанию. У меня выработалась привычка 5 раз кушать, пить 1,5 до 2-х литров воды. Я вижу результат. У меня появилась энергия и желание продолжать в таком духе. Я с настроением делюсь с другими, и они видят, как я меняюсь.

С новыми продуктами у меня уменьшились порции, раньше вообще у меня так не было. Убрался второй подбородок, талия уменьшилась на 7 см.

Вообщем, у меня стала подчеркиваться фигура. Нет на ногах целлюлита. В 50 лет мне говорят, что я выгляжу на 30-35. Спасибо вам за чудо-продукты!

### **Павлова Наталья Арсеньевна, 63 года**

*Был вес 90 кг, стал 85,5 кг, разница 4,5 кг*

*Грудь: -2 см, живот: -3 см, талия: -5 см, бедра: -4 см*

Мне 63 года. Я обжора. Очень люблю готовить и угощать.

Еще я — хищница: люблю мясо в любое время года и суток. Равнодушна к сладкому. Говорю всегда, и это правда (!): «Я — абсолютно здоровый человек».

С весом борюсь всю жизнь. Дважды побеждала с разгромным счетом:

В 31 год -10 кг за месяц. (белковая диета, аэробика и... 75кг) и в 45 лет -22 кг за 1.5 месяца (бодибилдинг, аэробика, упражнения для позвоночника 3 раза в неделю по 3 часа минус ужин и... 89 кг).

90 кг, которые указаны анкете, набрала за последние 7 лет — начала ужинать. Даже велосипед летом все эти годы 2 раза в день по 3-5 км и жизнь на даче не помогли. Я объедалась вечером и всегда находила себе оправдание. Я действительно хотела есть.

Начало Программы было очень тяжелым. Я выполняла все рекомендации, и состояние мое было ужасным: изжога, отрыжка, метеоризм, отсутствие сил вечером. Предполагаю, что мой ЖКТ был загажен до предела, но я старалась и верила в успех. Перед зеркалом убеждала свой любимый организм вернуть стройность...

И вот УРА! Аппетит нормализовался.

Полный восторг от того, что я! не хочу! есть! вечером!!!

Ушло 4.5 кг, прилив сил, высыпаюсь за 5-6 часов, помолодела, стала спокойнее, и для этого не надо себя заставлять успокоиться с помощью всяческих техник. Мне просто ХО-РО-ШО!!! Спасибо, «Фаберлик»! Спасибо, Галина Викторовна! Я вас люблю!

Получилось длинно, вырезайте лишнее, но мне хотелось поделиться с девушками «за 60», потому что до Программы я отчаялась что-то изменить, не осталось ни силы воли, ни желания, просто ела и толстела... Возраст!.. Генетика...

## СОДЕРЖАНИЕ:

Вступление	1
Чем наша Программа отличается от других?	4
Что вас ждет в процессе Программы?	6
С чего начать?	8
О жировых клетках	10
Если вес стоит	11
Что такое адаптация?	12
Почему нужно есть 5 раз в день?	13
Изменение режима питания	14
В чем секрет эффективности Программы?	15
Что надо понимать про голод?	16
ИМТ	18
Основные трудности в борьбе с лишними кг	19
Почему продукты из льняного семени утоляют голод?	20
Роль продуктов из льна в нашей Программе	21
Можно ли сделать, чтобы всем было вкусно?	23
Как правильно готовить продукты из льняного семени	24
1-й этап	27
Как понять, что адаптация прошла успешно?	37
2-й этап	38
3-й этап	42
Поддержание себя в форме после Программы	43
EATLESS / «Итлесс»	44
RHYTOX / «Фитокс»	46
CLA AKTIVE / «КЛК Актив»	48
Каши «Фаберлик вкус»	50
Супы «Фаберлик вкус»	52
Кисели «Фаберлик вкус»	54
Отзывы участников Программы	58

Данная брошюра написана авторским коллективом под руководством д.э.н. Кузнецовой Г.В. : Кузнецовой М. В., Кочановой М.Ю., Сеницыным В.С., Шуваловой И.Л., Киселевой Е.В., к.м.н. Барминой Э., д.п.н. Калинин Д. А.