

ГАЙД

ПО НУТРИЦЕВТИКАМ:



КАК ВЕРНУТЬ ЭНЕРГИЮ,
КОНТРОЛЬ И ВНЕШНИЙ ВИД

БЕЗ
жестких диет

БЕЗ
«волшебных таблеток»

БЕЗ
перегрузок

ПОЧЕМУ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ

«не в ресурсе»

Многие думают, что проблема в возрасте, работе или стрессе. На практике почти всегда это выглядит так:

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ

Усталость с утра

Тяга к сладкому

Переедание

«Туман в голове»

Тусклая кожа,
выпадение волос

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ

Клетки плохо вырабатывают энергию

Скачки сахара в крови

Нарушен контроль аппетита

Нестабильная работа мозга и энергии

Внутренний дефицит и воспаление



ⓘ Важно понять:

Это не разные проблемы - это одна система, которая вышла из баланса



ПОЧЕМУ

«ОБЫЧНЫЕ СПОСОБЫ»

НЕ ДАЮТ РЕЗУЛЬТАТА



ЧТО ОБЫЧНО ДЕЛАЮТ

- Пьют больше кофе
- Садятся на диету
- Уходят только в косметику
- Покупают витамины «наугад»

ПОЧЕМУ ЭТО НЕ РАБОТАЕТ

- Ещё сильнее раскачивают энергию
- Организм уходит в стресс
- Не решается причина изнутри
- Нет системного эффекта

📌 Вывод:

Организму не нужен «пинок», ему нужна настройка



ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ:

как работает ваше состояние

СИСТЕМА	ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ	ЕСЛИ ЕСТЬ СБОЙ
Метаболизм (сахар)	Энергия и аппетит	Тяга к сладкому, набор веса
Клеточная энергия	Силы и выносливость	Постоянная усталость
Воспаление	Здоровье и старение	Кожа, иммунитет, общее состояние
Восстановление	Сон и нервная система	Тревожность, выгорание

ЕСЛИ ХОТЯ БЫ 1 СИСТЕМА
«ПАДАЕТ» - СТРАДАЮТ
ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ

⚠ Вывод:

Вы не «устали» - у вас сбита система управления энергией. **И хорошая новость: это можно восстановить**



С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ

Есть белок

Есть клетчатку

Двигаться

Спать

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Стабильная энергия

Контроль сахара

Чувствительность к инсулину

Восстановление

МИНИМУМ, С КОТОРОГО НАЧАТЬ

Добавить в каждый прием пищи (1.2-1.6 г на 1 кг веса)

Овощи и/или фрукты ежедневно (норма 5 порций)

7-10 тыс шагов

+30-60 мин сна

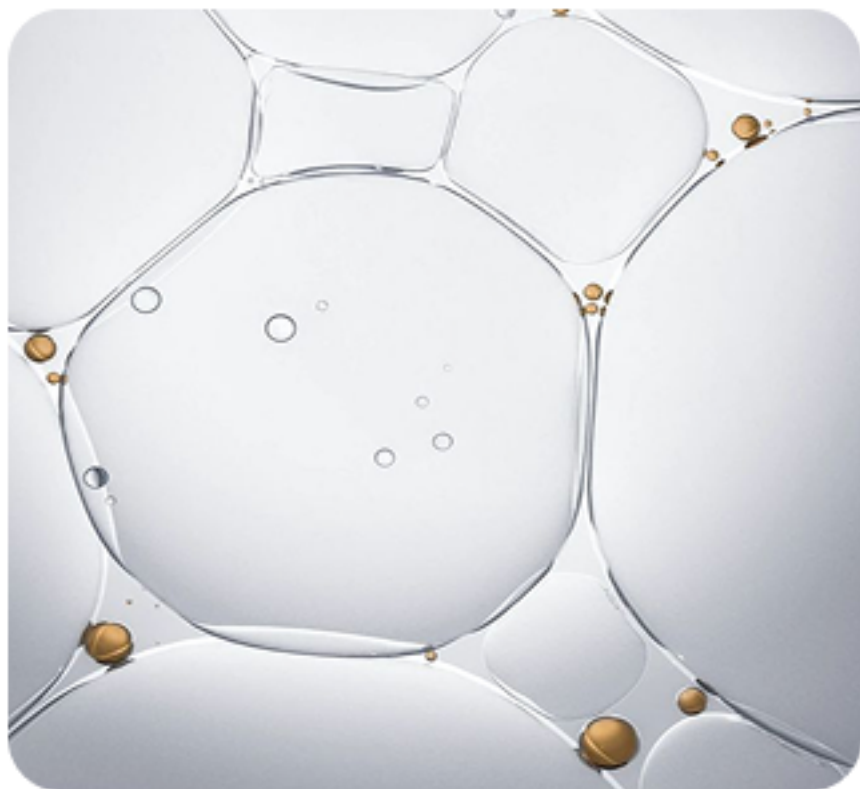


Но:

Даже идеальный режим не всегда быстро даёт результат, здесь подключается поддержка организма



ГДЕ ИМЕННО МОЖНО ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ



Есть 4 точки, которые дают максимальный эффект:

ТОЧКА ВОЗДЕЙСТВИЯ

Контроль сахара

Энергия клеток

Снижение воспаления

Питание кожи изнутри

ЧТО МЕНЯЕТСЯ

Меньше скачков

Больше сил

Восстановление

Внешний вид

ЧТО ВЫ ОЩУЩАЕТЕ

Нет тяги к сладкому

Легче вставать утром

Увлажненная ровная кожа,
самочувствие

Увлажненность, свежесть



КАК ЭТО ЗАКРЫВАЕТСЯ НА ПРАКТИКЕ

1. КОНТРОЛЬ САХАРА И АППЕТИТА (БАЗА ВСЕГО)

Когда сахар скачет:



энергия падает



хочется сладкого



переедание

РЕШЕНИЕ - ПОДДЕРЖКА МЕТАБОЛИЗМА

КОМПОНЕНТ	КАК РАБОТАЕТ	ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ
Берберин	Снижает уровень сахара	Меньше «качелей»
Джимнема	Уменьшает тягу к сладкому	Легче отказаться от сахара
Хром	Стабилизирует аппетит	Меньше переедания
Витамин В6	Поддержка энергии	Меньше усталости

Такой комплекс помогает:

контролировать вес

снизить тягу к сладкому

стабилизировать энергию

ⓘ Важно:

Это основа, без которой остальные изменения идут медленно



2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ НА УРОВНЕ КЛЕТОК

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ:

- «устала всегда»
- нет сил даже после отдыха

значит, проблема глубже —
в клетках



ЧТО ПРОИСХОДИТ

Низкий уровень энергии в клетках

Слабая работа митохондрий

ЧТО ПОМОГАЕТ

Повышение NAD+

Поддержка их работы

Это даёт:

стабильную энергию

ясность мышления

выносливость

3. ОМЕГА-3 - ТО, ЧТО БОЛЬШИНСТВО НЕДООЦЕНИВАЕТ

Многие не понимают, что **хроническое воспаление = скрытая причина большинства проблем**

Как понять, что это про вас:

СИМПТОМ	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА
Кожа «уставшая»	Воспаление
Частая усталость	Системная нагрузка
Плохое восстановление	Нехватка жирных кислот
Проблемы с концентрацией	Питание мозга

ЧТО ДЕЛАЕТ ОМЕГА-3



ЭФФЕКТ	ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО
Снижает воспаление	Замедляет старение
Поддерживает мозг	Ясность мышления
Улучшает кожу	Внешний вид
Поддерживает сердце	Базовое здоровье

ⓘ Важно:

Омега - это не «дополнение». **Это база**, на которой строится восстановление

Почему именно комплекс с адаптогенами усиливает эффект :

КОМПОНЕНТ	ЧТО ДОБАВЛЯЕТ
Омега-3 (EPA/DHA)	Противовоспалительный эффект
Женьшень	Энергия
Родиола	Устойчивость к стрессу
Лимонник	Выносливость

В итоге:

- не просто «полезно»
- а ощущается как **больше ресурса в течение дня**

4. ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА - НЕ ПРО «КОСМЕТИКУ», А ПРО ВНУТРЕННЕЕ ПИТАНИЕ

Частая ошибка - воспринимать её только как «для кожи»
На самом деле это системный компонент:

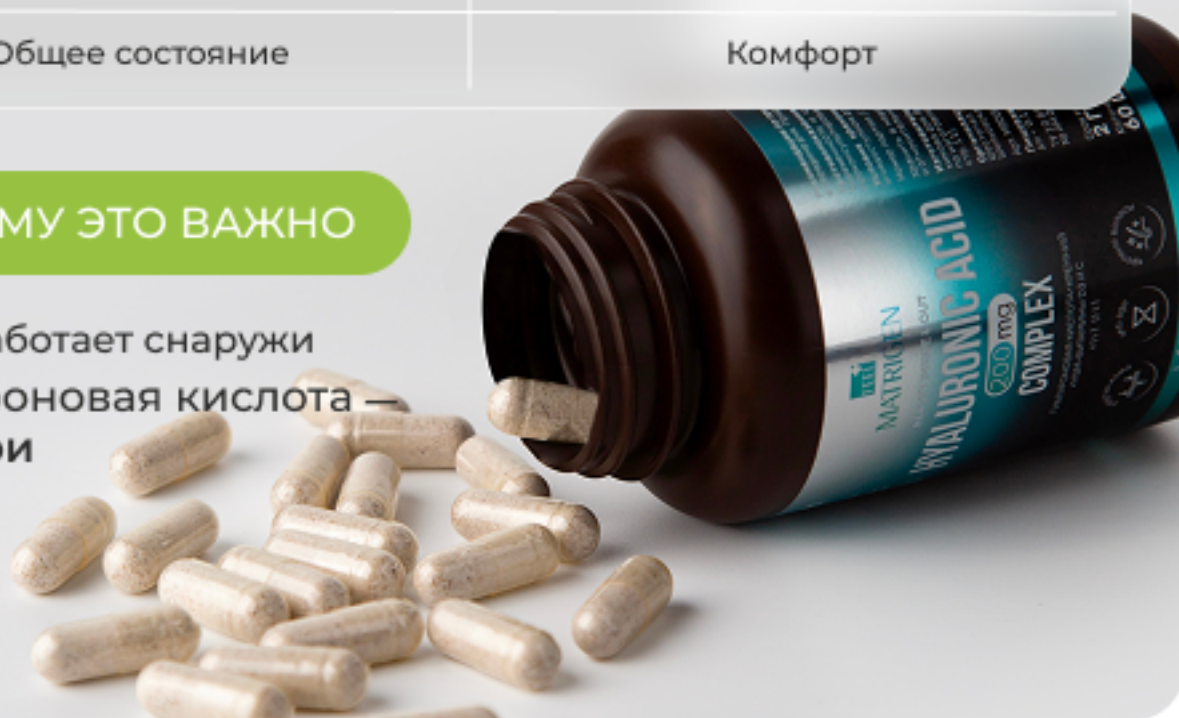
СИМПТОМ	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА
Сухая кожа	Нехватка влаги
Мелкие морщины	Снижение гидратации
Дискомфорт в суставах	Недостаток смазки
Сухость глаз	Стемный дефицит

Что даёт приём:

ЗОНА	ЭФФЕКТ
Кожа	Увлажнение изнутри
Лицо	Более «свежий» вид
Суставы	Подвижность
Общее состояние	Комфорт

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

- крем работает снаружи
- гиалуроновая кислота — изнутри



КАК ИМЕННО ВОССТАНОВИТЬ СИСТЕМУ

(понятно и по шагам)

Чтобы получить результат, важно не просто «что-то принимать», а закрыть 4 ключевые потребности организма

ЧТО НУЖНО ОРГАНИЗМУ И ЧЕМ ЭТО ЗАКРЫВАЕТСЯ

ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА	ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ЕЁ НЕ ЗАКРЫТЬ	ЧТО ПОМОГАЕТ	РЕЗУЛЬТАТ
Энергия клеток	Усталость, «нет сил»	Берберин Фортис	Стабильная энергия
Снижение воспаления	Старение, кожа, иммунитет	NMN + ресвератрол	Выносливость
Гидратация и структура кожи	Сухость, морщины	Омега-3	Общее восстановление
Контроль сахара	Тяга к сладкому, переедание	Гиалуроновая кислота	Внешний вид



СХЕМЫ ПРИЁМА, СОВМЕСТИМОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ

1. ОБЩИЙ ПРИНЦИП

Перед схемами важно понять базовую логику:

ПРИНЦИП	ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО
Начинать с базы	Организм должен «привыкнуть»
Не вводить всё сразу	Проще понять реакцию
Принимать курсом	Эффект накопительный

Следите за самочувствием, чтобы заметить возможную индивидуальную реакцию

2. БАЗОВЫЕ СХЕМЫ ПРИЁМА

СХЕМА 1: «Старт и адаптация» (подходит большинству)

НЕДЕЛЯ	ЧТО ПРИНИМАТЬ	КОММЕНТАРИЙ
1–2	Омега-3	Мягкое включение
2–3	+ Берберин Фортис	Подключаем метаболизм
3–4	+ NMN	Добавляем энергию
4+	+ Гиалуроновая кислота	Усиливаем внешний эффект

ПОЧЕМУ ТАК:

- сначала снижается воспален
- затем стабилизируется сахар
- потом добавляется энергия

СХЕМА 2: «Энергия и контроль веса»

ДОБАВКА	КОГДА ПРИНИМАТЬ	ОСОБЕННОСТИ
Берберин Фортис	Во время еды 1-2 раза в день	Ключевой элемент
Омега-3	Во время еды	База
NMN	Утром	Энергия

ЭФФЕКТ:

- ровная энергия
- снижение аппетита
- контроль веса



СХЕМА 3: «Кожа, волосы, внешний вид»

ДОБАВКА	КОГДА ПРИНИМАТЬ	ОСОБЕННОСТИ
Берберин Фортис	С едой	Убирает внутренние причины (улучшение пищеварение, снятие вздутия, снижение холестерина)
Омега-3	Во время еды	Снимает воспаление
Гиалуроновая кислота	В любое время	Увлажнение

ВАЖНО:

Без метаболизма (берберин) эффект от «красоты» слабее

СХЕМА 4: «Максимальный системный эффект»

ЕСЛИ НУЖЕН КОМПЛЕКСНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ВРЕМЯ	ЧТО ПРИНИМАТЬ
Утро	NMN + Омега-3
День	Берберин Фортис (с едой)
Вечер	Берберин Фортис (при необходимости)
Любое время	Гиалуроновая кислота



3. СОВМЕСТИМОСТЬ ДОБАВОК

Можно ли сочетать между собой

КОМБИНАЦИЯ	СОВМЕСТИМОСТЬ	КОММЕНТАРИЙ
Берберин + Омега-3	✓	Усиливают друг друга
Берберин + NMN	✓	Метаболизм + энергия
Омега-3 + Гиалуроновая	✓	Кожа и восстановление
NMN + Омега-3	✓	Энергия + мозг
Все вместе	✓	Системный эффект



4. КАК ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ДОБАВКА	КОГДА ЛУЧШЕ	ПОЧЕМУ
Берберин Фортис	С едой	Вияет на сахар
Омега-3	С едой (жиры)	Снимает воспаление
Гиалуроновая кислота	Любое время	Не привязана к еде
NMN	Утром	Дает энергию



5. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСОВ

ДОБАВКА	МИНИМУМ	ОПТИМАЛЬНО
Берберин Фортис	4 недели	8 недель
Омега-3	4 недели	Длительно
Гиалуроновая кислота	4 недели	8 недель
NMN	4 недели	8-12 недель

6. КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТ

ПЕРИОД	ЧТО МЕНЯЕТСЯ
1–2 недели	Энергия, аппетит
3–4 недел	Стабильность
6–8 недель	Внешний вид



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Обратите внимание. Данный гайд носит общерекомендательный характер. Все нутрицевтики принимаются только после консультации врача и назначаются в своих дозировках в каждом конкретном случае.

ОБЩИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

СИТУАЦИЯ	ЧТО УЧИТЫВАТЬ
Беременность	Противопоказание
Грудное вскармливание	Противопоказание
Приём лекарств	Учитывать взаимодействие
Хронические заболевания или индивидуальная непереносимость <i>(только после консультации врача)</i>	Консультация врача обязательна Постепенный прием нутрицевтиков, чтобы понять на что именно реакция



КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ	ЗАЧЕМ
Начинать с малых доз	Адаптация
Вводить постепенно	Контроль реакции
Не смешивать с алкоголем	Нагрузка на организм
Соблюдать режим	Усиление эффекта

НАЧНИТЕ ЧУВСТВОВАТЬ РАЗНИЦУ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ УЖЕ СЕГОДНЯ!



БАД. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ