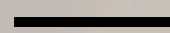


The background of the image is a close-up photograph of dark green, elongated leaves. The leaves are arranged in a dense, overlapping pattern, with some showing prominent veins. The lighting is soft, creating a rich, textured appearance. The word "PROCEBYA" is centered over this background in a white, serif font.

PROCEBYA

ГАЙД ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Снижение веса – это прекрасный процесс, в ходе которого, Вы
будете чувствовать себя победителем!



Ниже мы откроем для Вас несколько простых в
применении и «осевых» в процессе достижения цели
правил.

PROCEBYA

ВОДА— ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ЕДА!

Именно питьевой режим, станет источником к оздоровлению организма и как следствие окажет регулирующее действие на вес. Не соблюдение простого питьевого режима, приводит к замедлению работы желудочно-кишечного тракта, образованию запоров, накоплению токсичных элементов в организме и образованию отёков

Более того. жидкость, которую мы потребляем в течении дня не равно вода.



face&body

PROCEBYA

ВОДА – ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ЕДА!

Сок, чай (зеленый, черный, красный, из трав), кофе, морсы = еда для нашего организма.

Вода = вода.

Более того, крайне важно пить воду – правильно и надлежащего качества.

30 мл воды на 1 кг веса. Выпиваем норму до 17.00. Примерно 200мл (1 стакан) в час.



face&body



PROCEBYA

Малоподвижный образ жизни, сказывается на работе организма – плохо. Знает даже малыш. Малоподвижный образ жизни кишечника, сказывается на работе организма – наличием лишнего веса, теперь знаем мы. В стремлении снизить вес, чаще всего, мы откажемся от еды, потерпим приступы голода, потренируем силу воли. Но дело в том, что это не верный выбор. Чтобы наш кишечник хорошо функционировал, пища, которую мы потребляем шла в пользу организму, а не наоборот, приемы пищи должны быть регулярными. В идеале – 6 приёмов в день. 2 завтрака, обед, полдник и 2 ужина. И естественно питьевой режим о котором говорили выше.

ЧТОБЫ
СНИЖАТЬ ВЕС -
НУЖНО ЕСТЬ!



ТАРЕЛКА

Основным правилом тарелки – мы считаем объем порции и баланс рациона.

Для женщины 1 приём пищи = 250гр. Для мужчин 1 приём пищи = 300гр.

Почему? Все на поверхности – это объём нашего желудка. Это ровно то количество пищи, которого Вам будет достаточно для насыщения. А всё остальное, приведет к тому, что стенки желудка будут растягиваться и чувство насыщения не будет приходить от этого объёма еды, а лишние килограммы будут приходить от переизбытка калорий. Что с этим делать? Еще раз обратить внимание на 2 пункт нашего гайда.



СОЛЬ И САХАР - В КОММЕРЧЕСКОМ ВИДЕ.

Листья салата, помидоры, рис, огурцы, мясо, рыба и другие продукты, которые мы потребляем в пищу уже содержат соль и сахар. Но так исторически сложилось, что современная кухня добавляет в готовые продукты эти специи, для «увкуснения» конечных блюд. Пусть так и остаётся в вашем рационе, тут только одно замечание – мера.

PROCEBYA

Face&body





СОЛЬ И САХАР - В КОММЕРЧЕСКОМ ВИДЕ.

В идеале, готовую пищу мы – досаливаем, а не солим в процессе готовки. Так соли мы получим гораздо меньше (это для тех, кто любит соленую пищу).

Мы рекомендуем не превышать $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли в день.

PROCEBYA

Face&body





СОЛЬ И САХАР - В КОММЕРЧЕСКОМ ВИДЕ.

Заменяем сахар – стевией. Так мы снизим уровень сахара в крови, как следствие стабилизируем аппетит.

И конечно, говоря о продуктах-снеках: чипсы, орехи с солью, батончики сладкие, орехи в глазури, напитки шипучки, не свежего отжима соки – это ваши враги на пути снижения веса. Не только потому, что там много калорий. А еще и потому, что они повышают уровень сахара в крови, помогают развитию заболеваний сердца, печени и других органов и систем организма.

PROCEBYA

Face&body



PROCEBYA

ДОБАВЛЯЕМ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН - ГРУБОЕ ВОЛОКНО.

Это отруби до 30гр в день, а также зеленые овощи и любая зелень – до 1 кг в день. Для улучшения работы мускулатуры кишечника, как следствие повышение метаболизма и улучшения стула.

Самое приятное, что такими продуктами, вы можете обогащать ваши приёмы пищи (250–300гр) + до 0.5 кг. Вы будете лучше наедаться, а желудок и кишечник будут только благодарны за такую добавку.



Мы обращаем Ваше внимание - что ожирение - это медицинский диагноз. а избыточная масса тела -первый серьёзный симптом.

Что делать с
первыми
симптомами
болезни?

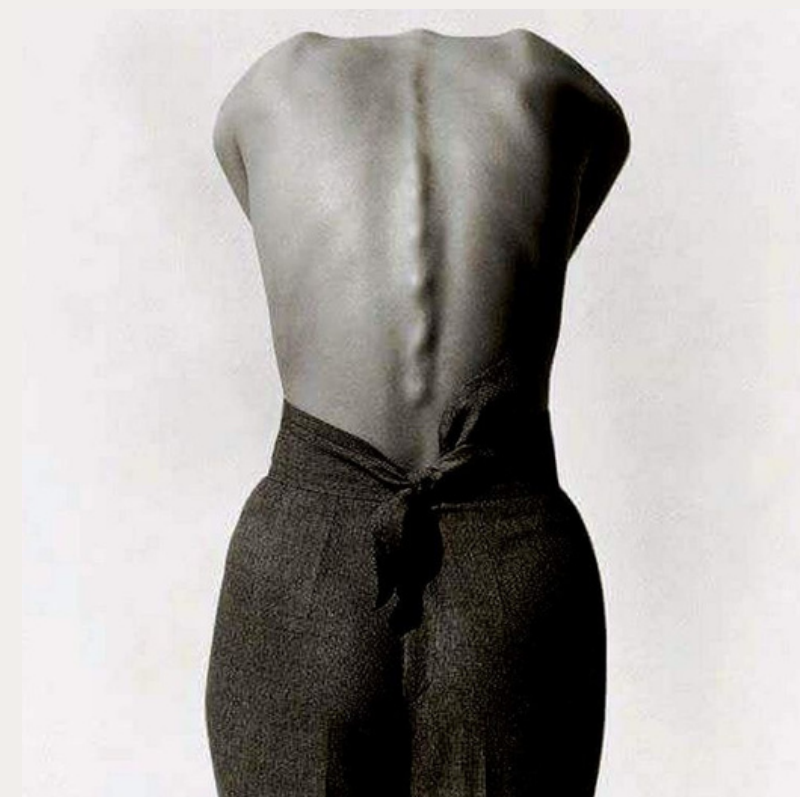
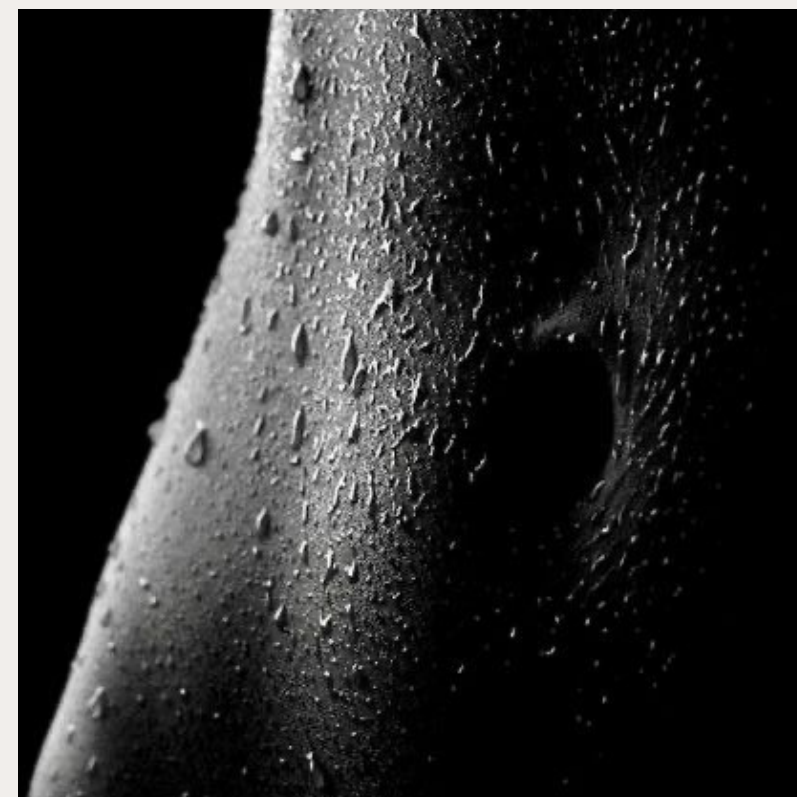
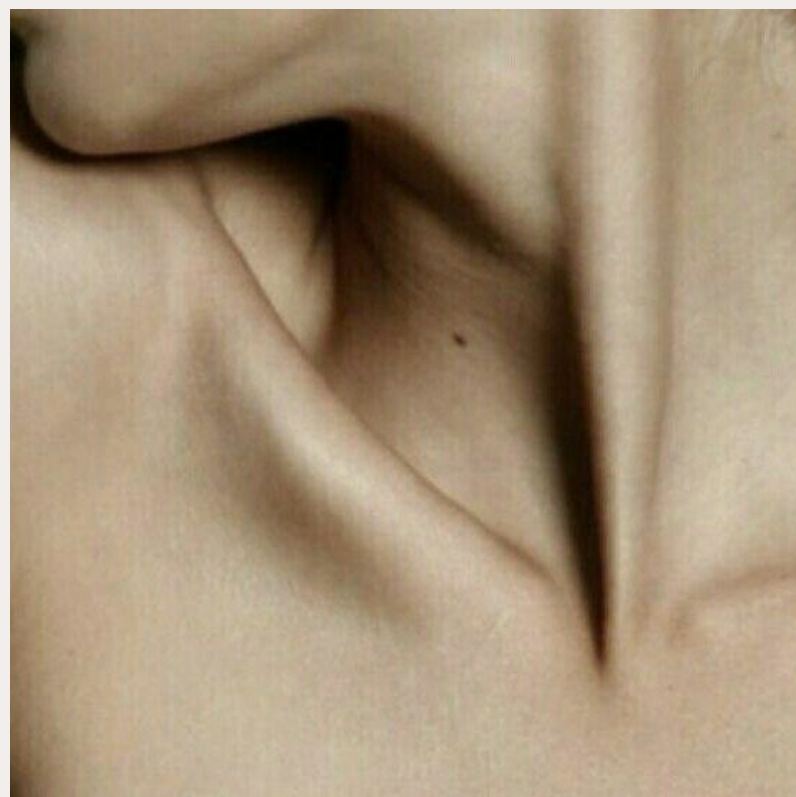
*ИНТЕРЕСНО, КАКАЯ МЫСЛЬ ПРИШЛА
СЕЙЧАС НА УМ.*



Если это – обратиться к
специалисту – это прекрасно. Если
попробовать решить
самостоятельно – тоже отлично.
Ведь желание улучшить состояние
своего здоровья – это PROCEBYA.

FACE&BODY

PROCEBYA



ОТ НАС ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫМИ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

Растительные компоненты, которые можно приобрести в аптечных сетях. Ниже приводим сами ингредиенты и их положительные влияния на организм – взрослого человека!

- ✓ Ортосифон тычиночный – поможет справиться с отёками.
- ✓ Расторопша – поможет снизить интоксикацию организма, в следствии не правильного питания.
- ✓ Черный тмин – употребление повышает жизненный тонус, работоспособность, умственные способности, снимает аллергические реакции, укрепляет иммунитет.



ПРОСЕБЬА

Принимаем, исключительно ознакомившись с инструкцией и в случае противопоказаний, ограничений – обращаемся к специалисту или отказываем себе в них.
Всегда помните – PROсебя и будьте здоровы!



PPROCEBYA

FACE&BODY

– ЭТО PRO СЕБЯ, PRO ЛЮБОВЬ, PRO РЕЗУЛЬТАТ!

@procebya.minsk