

Colo-Vada Light

Інструкція із застосування

Комплексна програма, спрямована на очищення і детоксикацію організму, загальне оздоровлення та омолодження.

Програма розрахована на 14 днів застосування, включає 6 продуктів і складається з 3 послідовних етапів:

Від автора програми Colo-Vada Light
доктора-нутриціолога Альберта Зера

ПРОГРАМА СПРИЯЄ:

- очищенню кишечника та виведенню продуктів життєдіяльності і токсинів;
- нормалізації травлення й обміну речовин;
- покращенню стану шкірного покриву.

ЕТАП #1 ДЕТОКСИКАЦІЯ 5 ДНІВ	ЕТАП #2 ОЧИЩЕННЯ 4 ДНІ	ЕТАП #3 ВІДНОВЛЕННЯ 5 ДНІВ
ДІ-ТОКС I 20 КАПСУЛ ДІ-ТОКС II 20 КАПСУЛ ГрінГрін 20 КАПСУЛ	Лайт Мікс 12 САШЕ-ПАКЕТІВ	Асимілятор 20 КАПСУЛ ГрінГрін 20 КАПСУЛ Супер-Флора 30 КАПСУЛ

Дієтична добавка. Не перевищувати рекомендовану дозу застосування для щоденного споживання. Не є заміною повноцінного раціону харчування.

Етап 1. Детоксикація (5 днів)

Перший етап програми складається з 3 рослинних комплексів, активні компоненти яких активують детоксикацію і зміцнюють захисні сили організму. Квіти червоної конюшини, корінь лопуха, листя артишоку, насіння розторопші, трава чебрецю, що входять до складу, покращують відтік жовчі та фільтрувальні здатності печінки і жовчного міхура, нормалізують обмін речовин. Корені солодки, алтеї та імбиру активують імунітет, покращують мікрофлору і мають протипаразитарну дію. Молоде листя та сік із зелених паростків пшениці та ячменю, водорості, ягоди чорниці і малини, плоди буряку, моркви й ананаса, що входять до комплексу ГрінГрін, багаті на харчові волокна, вітаміни, мінерали, які покращують моторику кишечника та виведення продуктів життєдіяльності і токсинів.

Етап 2. Очищення (4 дні)

Другий етап програми складається з порошку Лайт Мікс. Активні компоненти порошку — лузга насіння подорожника, насіння льону й чорнослив — посилені нерозчинними харчовими волокнами комплексу ГрінГрін.

Коктейль з порошку, діючи як мітла, сприяє ретельному очищенню кишечника, захисту і відновленню слизової оболонки, позитивно впливає на мікрофлору.

Даний етап принесе найбільшу користь за умови достатнього споживання рідини: води або несолодкого (бажано овочевого) соку протягом усього періоду. Для полегшення проходження даного етапу слід уникати твердої їжі та дотримуватись дієти на основі рідкої їжі. Рекомендуються овочеві супи або овочеві бульйони.

Етап 3. Відновлення (5 днів)

Третій етап включає продукти, які є джерелами пробіотичних культур, ферментів і фітонутрієнтів. Пробиотики і ферменти сприяють відновленню балансу мікрофлори та разом із фітонутрієнтами комплексу ГрінГрін підготують основу для коректної роботи травної системи й організму в цілому.

СХЕМА ЗАСТОСУВАННЯ

Рекомендації автора програми доктора Альберта Зера.

ЕТАП	 РАНОК	 ДЕНЬ	 ВЕЧІР
ЕТАП #1 ДНІ – 3 1 ПО 5	ДІ-ТОКС I 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ ДІ-ТОКС II 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ ГрінГрін 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ		ДІ-ТОКС I 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ ДІ-ТОКС II 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ ГрінГрін 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ
ЕТАП #2 ДНІ – 3 6 ПО 9	Порошок Лайт Мікс 1 САШЕ-ПАКЕТ*	Порошок Лайт Мікс 1 САШЕ-ПАКЕТ*	Порошок Лайт Мікс 1 САШЕ-ПАКЕТ*
ЕТАП #3 ДНІ – 3 10 ПО 14	Асимілятор 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ ГрінГрін 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ Супер-Флора 1–3 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ		Асимілятор 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ ГрінГрін 2 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ Супер-Флора 1–3 КАПСУЛИ ПІД ЧАС ЇЖИ

* Вміст одного пакета розмішати у склянці (~ 240 мл) холодної води й одразу випити. Додатково запити склянкою води. Протягом дня потрібно пити достатню кількість рідини.

ПИТНИЙ РЕЖИМ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ:

Під час проходження програми необхідно випивати щодня не менше 1,5 л води. Достатнє споживання рідини активує процес очищення організму.

ПРОТИПОКАЗАННЯ:

Індивідуальна непереносимість компонентів, вагітність, годування груддю, гострі запальні захворювання ШКТ, непрохідність шлунково-кишкового тракту. Перед застосуванням рекомендується проконсультуватися з лікарем.

Особам із захворюваннями щитоподібної залози і тим, хто приймає препарати йоду, необхідно проконсультуватися з лікарем-ендокринологом.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ:

- віддавайте перевагу рідкій їжі, овочевим супам і бульйонам протягом усього періоду проходження програми;
- скоротіть споживання м'ясних продуктів;
- обирайте їжу, багату на вітаміни та мінерали;
- готуйте страви на пару, відварюйте або запікайте у духовці;

- по можливості вживайте їжу кімнатної температури;
- не допускайте великих перерв між прийомами їжі (не більше 3 годин);
- вечеряйте не пізніше ніж за дві години до сну;
- виключіть перекуси між основними прийомами їжі.

ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ВЖИВАТИ:

- фастфуд, жирні та смажені продукти;
- надмірно солодкі або солоні продукти;
- продукти з хімічними консервантами;
- енергетики;
- газовані солодкі напої;
- чорну каву;
- міцний чорний чай;
- алкоголь.