

НоваяЯ

Чек лист продуктов

для оптимального здоровья
и отличного самочувствия

Автор: Ирина Трилевич



1 Оливковое масло - это самый полезный жир для окислительных процессов в печени, а также для сосудов и снижения уровня воспалений в организме.

Оливковое масло холодного отжима *extra virgin* - в любом количестве! - доказано предупреждает рак, воспаления, болезни сердца, замедляет старение.

2 Петрушка и укроп - ежедневное употребление продуктов питания, содержащих апигенин (петрушка, укроп) уменьшает вероятность заболеть раком молочной железы на !90%.

3 Сырые орехи - особенно фундук, бразильский орех, миндаль и кешью - обладают противораковой активностью и защищают сердце, сосуды и мозг.



Жирная рыба - отлично подойдет скумбрия или сардины. Ешьте 1-2 раза в неделю, и Вам не понадобится Омега-3 в капсулах.

Сырая брокколи - вещество сульфорафан способствует усилению детоксикационных свойств печени и снижает вероятность заболеть раком на 50%.

Растворимый цикорий - вещество инулин стимулирует рост полезных бактерий, улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина и артериальное давление, предупреждает остеопороз костей и защищает печень.



7 Зеленая гречка - необработанная высокими температурами гречка содержит высококачественный белок, 18 аминокислот, пищевые волокна и клетчатку. Способствует мягкому естественному очищению организма.

8 Сырая морковь - вещество ликопин, содержащийся во многих красных фруктах и овощах, помимо антиракового свойства снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает иммунитет, укрепляет кости, волосы и ногти.

9 Маш - или бобы мунг, или зелёная соя - улучшает гормональный фон и психоэмоциональное состояние, стимулирует продуцирование коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты, которые придают коже молодой, здоровый, подтянутый вид (фитоэстрогены).

Ягоды - свежие или замороженные - богаты биофлавоноидами, которые уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, а значит обеспечивают хорошее питание тканей. Регулярное употребление ягод значительно улучшает состояние кожи, суставов, сосудов и налаживает работу внутренних органов.

10



11

Ферментированная капуста - великолепный пробиотик. Уменьшает стресс и депрессию, полезна для здоровья сосудов. Чем больше разнообразие пробиотических штаммов, тем лучше для здоровья. Так йогурт содержит около 2 штаммов бактерий, а порция квашеной капусты — от 28! различных штаммов.

Регулярно употребляйте эти 11 продуктов, чтобы поддерживать себя в отличной форме, оставаться в идеальном весе, обеспечить своему организму возможность исправно работать и чувствовать себя на все **100!**

А если Вам хочется качественно улучшить свое самочувствие, освободиться от лишнего груза и ощутить прилив сил и энергии уже через **5 дней**, присоединяйтесь к

Программе “Новая Я!”

УЧАСТВОВАТЬ

Новая Я
www.newme.today

Есть вопросы?



WhatsApp +34612578150



Instagram: **irina.trilevich**



E-mail: itrilevich@gmail.com



www.newme.today