

май  
2020

# ДЕТОКС:


КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ  
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

**В связи с неблагоприятной  
эпидемиологической ситуацией  
по новой вирусной инфекции  
мы вынуждены сидеть дома!**





Вот и копятся наши  
токсины! А впереди  
**ЛЕТО**, солнце, юбочки.  
Самоизоляция  
закончится и какими  
мы выйдем на любимую  
работу?



**Хотим мы того или нет,  
но в нашем теле  
постоянно  
откладываются  
токсины,** что ведет  
к замедлению обмена  
веществ и развитию  
хронических  
заболеваний.

Если вы устали, у вас нет настроения, вам не нравится цвет вашей кожи и состояние волос, вы не можете надеть любимые вещи, **то пора организовать себе программу «ДЕТОКС НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА»**



# ЧТО МЫ ХОТИМ ПОЛУЧИТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ?

- решение многих проблем с пищеварением;
- улучшение работы сердца и почек;
- нормализация показатели сахара и холестерина;
- улучшение цвета лица и кожи;
- глубокий сон и легкое пробуждение утром;
- повышение иммунитета;
- стройную и подтянутую фигуру;
- бодрость и энергию на протяжении всего дня;
- высокую работоспособность;
- хорошее настроение и здоровый блеск в глазах;





## КАКОВА ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТОКСА?

- Длиться он может от одного дня до одного месяца.
- Оптимально – 3-7-14 дней.

**Продолжительность зависит  
от вашего самочувствия.**

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕТОКСА


- Беременные и кормящие мамы.
- Дети до 18 лет.
- Взрослые с острыми воспалительными заболеваниями и хроническими заболеваниями в стадии обострения.







# ПУТИ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

- Лимфатическая система
  - Система дыхания
  - Кожа
  - Почки
  - Желудочно-кишечный тракт
  - Печень и желчевыводящие пути
- 

## ЧЕРЕЗ ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ

- ДОБАВИТЬ АКТИВНОСТИ. Физические нагрузки.
- МАССАЖ лимфодренажный, ПРЕССОТЕРАПИЯ, кинезиологическое ТЕЙПИРОВАНИЕ.
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩЕТКИ ПО ТЕХНИКЕ ЛИМФОДРЕНАЖНОГО МАССАЖА поможет устроить эффективный сеанс дренажа.
- МЕДИТАЦИЯ И ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ. Медитация помогает сбросить стресс.
- БАЛЬЗАМ «АПИ-ХИТ».

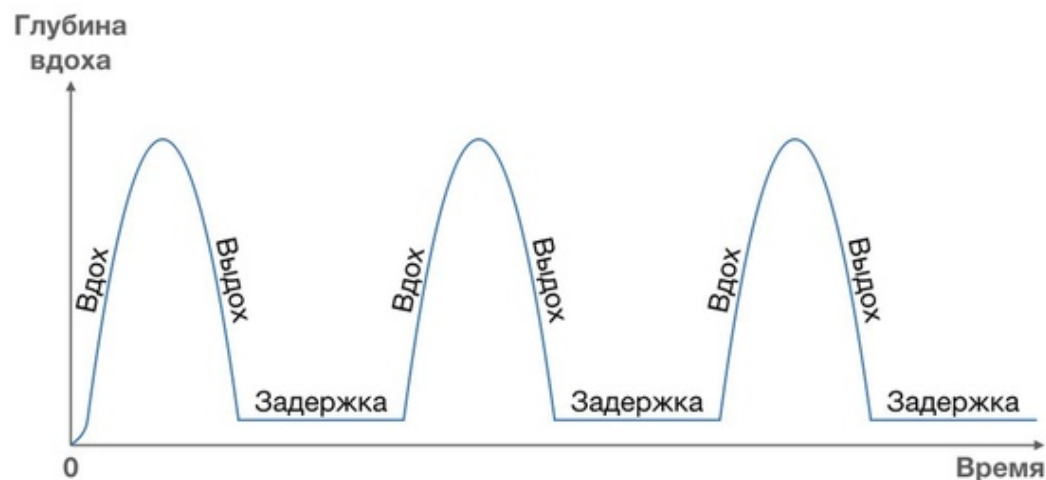


# ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ДЫХАНИЯ

Занимаясь дыхательными практиками легкие очищаются и получают больше кислорода, необходимого для улучшения протекания обменных процессов.



# ПРАКТИКА «ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ»



Практика «ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ» - 15 минут, выполняем 1 раз в день, утром после зарядки или вечером перед сном.

Данная практика дыхания улучшает работу всех систем организма в целом на 20%. Ключевая задача заключается в том, чтобы удерживать углекислый газ в альвеолах, тем самым клетки организма будут более полноценно усваивать поступающий кислород. Также это даёт возможность кровеносным сосудам расширяться и самоочищаться от застойных процессов очень эффективно.

В итоге ежедневных практик организм постепенно переключится на щелочное дыхание на постоянной основе и можно будет забыть о проблемах со здоровьем.

# ЧЕРЕЗ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Потоотделение способствует выведению из организма вредоносных металлов, поэтому после занятий спортом полезно попариться в сауне, сделать медово-соляной пилинг.

## МЕДОВО-СОЛЯНОЙ ПИЛИНГ:

МЁД + СОЛЬ С ХИТОЗАНОМ (или соль морская) + КАПЛЯ НАТУРАЛЬНОГО ЭФИРНОГО МАСЛА (эвкалиптового, лавандового, апельсинового).





## ЧЕРЕЗ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

**Питайте и помогайте почкам.** Продукты с высоким содержанием кальция, свежевыжатые соки, клюква и виноград идеальны для этого. Бальзам «Хинази» в сочетании с драже «Тенториум плюс» и чай «Апи-Элите» помогут работе почек.

# ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

Сформированный стул один из лучших способов избавления организма от токсинов. Помочь организму в этом процессе можно, увеличив потребление клетчатки и приём сорбционных продуктов.



## МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЮБАЖА

Утром разводим 1 пакетик сульфата магния (20 г) горячей водой и выпиваем постепенно на тощак. Кладем грелку с горячей водой на правый бок и лежим 1-1,5 часа до появления «бурчания в животе» или позывов в туалет.







## ЧЕРЕЗ ПЕЧЕНЬ

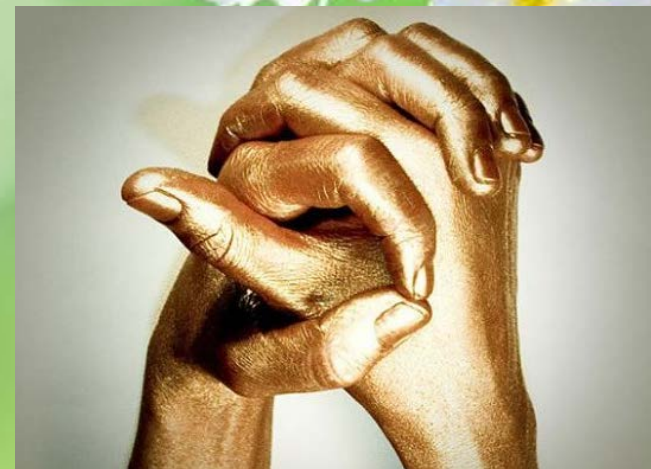
Питайтесь регулярно, желательно в одно время, воздерживайтесь от переедания, употребления алкоголя и стремитесь к регулярным физическим тренировкам



Мудра  
«**ЧАША  
ЧАНДМАНА**»  
для пищеварения



Мудра «**ЭНЕРГИИ**»  
для выведения  
всех токсинов  
и ядов через почки



Мудра  
«**ПОДНИМАЮЩАЯ**»  
для иммунитета  
и снижение веса

# ПРАВИЛА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕТОКСА НА ДОМУ

1. Соблюдение режима питания.
2. Физическая нагрузка.
3. Проведение процедур по уходу за кожей.
4. Здоровый и полноценный сон.
5. Много воды или травяного чая.



НАБОР  
ДЛЯ  
РАЗГРУЗОЧНОГО  
ДНЯ





НАБОР ДЛЯ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ + ТРИ О

# ТАБЛИЦА-ДЕТОКС НА 7 ДНЕЙ

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день разгруз	7 день
Тюбаж						+	
1 стакан теплой воды натощак							
Утренняя зарядка/Контрастный душ						+	
1 стакан медовой воды с «ЭЙ-ПИ-ВИ»						Коктейль BNRG	
Завтрак «АПИЦАМПА» с орехами, раст. маслом						Огурцы/яблоки	
Чай «АПИ-ЭЛИТЕ» ч/з час после еды						+	
Драже «АПИ-ЭЛИТЕ» 1ч.л x 3 раза						+	
АпиФитоКоктейль «Три О» ч/з 2 часа						+	
1 ст теплой воды за 30 мин до еды						+	
Обед: Суп-пюре, Мясо/Рыба с овощами						Огурцы/яблоки	
Чай «Апи-Элите» ч/з час после еды						+	
Полдник: Коктейль «Три О»						+	
Массаж тела с кремом «Тенториум» или другие процедуры						Коктейль BNRG	
1 ст. теплой воды или минеральной воды						+	
Ужин: овощи						Огурцы/яблоки	
Чай «Апи-Элите» ч/з час после еды						+	
АпиФитоКоктейль «Три О» ч/з 2 часа						+	
Прогулка на свежем воздухе						+	
Скандинавская ходьба							
Травяной чай с мёдом						+	

**БУДЬТЕ ДОМА  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

