

Nutripack

directions for use.

Empfehlungen für die Anwendung. **istruzioni per l'uso.** instrukcja stosowania. **használati útmutató.** instrucțiuni de administrare. návod k použití. **vartojimo instrukcija.** **tarbimisjuhend.** instrucciones de uso. **mode d'emploi.** lietošanas instrukcija. **návod na použitie.** инструкция за прием. **инструкция по применению.**

| | | | |
|----------|----|-----------|----|
| English | 4 | Eesti | 28 |
| Deutsch | 7 | Español | 31 |
| Italiano | 10 | France | 34 |
| Polski | 13 | Latviešu | 37 |
| Magyar | 16 | Slovensky | 40 |
| Română | 19 | Български | 43 |
| Česky | 22 | Русский | 46 |
| Lietuvių | 25 | | |

This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Nutripack. A set to enrich your diet with natural nutrients.

Nutripack helps to:

- regulate the intake of important nutrients necessary for the normal functioning of the cardiovascular, nervous, digestive, and immune systems;
- normalize metabolic and regenerative processes in the body;
- diversify your diet.

Set includes:

- Coral Alfalfa (120 capsules)
- Premium Spirulina (200 tablets)
- Coral Lecithin (120 capsules)
- O!Mega-3 TG (30 capsules)
- Super-Flora, 1 blister pack (30 capsules)
- Coral-Mine (30 sachets)

Coral Alfalfa is a dietary supplement derived from the leaf and concentrated juice of the alfalfa plant. Alfalfa is a unique flowering plant from the pea family. It contains biologically active substances that improve overall health, stimulate the immune system, boost vitality, and improve digestion. Alfalfa is a plant source of several kinds of amino acids, vitamins A, B, E, and K, B vitamins, minerals (such as calcium, iron, potassium, and magnesium), chlorophyll, saponins, anthocyanins, flavonoids, and isoflavones. This plant is also one of the few that contains vitamin D and fluoride.

Premium Spirulina is produced from 100% ecologically pure algae spirulina and is made to the highest quality standards. Spirulina is a vegetable protein and contains a complete set of all the essential amino acids. Spirulina is rich in vitamins A, E, F, and group B. It also boasts a wealth of macronutrients (calcium, potassium, and magnesium) and trace elements (manganese, iron, and zinc). In addition, it has a high content of antioxidants such as carotenoids, selenium, and germanium. Spirulina helps to normalize metabolism, detoxify the body, control weight, and regulate cholesterol.

Coral Lecithin is one of the most versatile supplements available. It is indispensable in maintaining all bodily functions and systems, including the central nervous system and gastrointestinal tract. As lecithin phospholipids are the basis of all cellular membranes, including myelin membranes of nerve fibers, this supplement provides excellent support for the nervous system. Lecithin is indispensable for the proper metabolism of fats. Phospholipids contained in lecithin normalize liver function and improve bile consistency.

O!Mega-3 TG contains natural marine fish oil. It is a rich source of omega-3 fatty acids and vitamin E. Polyunsaturated fatty acids of fish oil expel cholesterol from the bloodstream. One of the main functions of polyunsaturated fatty acids is contributing to the formation of phospholipids of cellular membranes. They act as a structural component of cells of the immune, nervous, and cardiovascular systems.



4 [English](#)

NUTRIPACK

Super-Flora is a balanced combination of probiotics (bifidobacteria and lactobacilli) and inulin prebiotic which works to normalize the intestinal microflora. Due to the increase in the number of beneficial bacteria in the intestines, the process of digestion of food improves, and immunity is strengthened.

Coral-Mine is a product from Japan made of deep-sea coral (scleractinias) collected in the Sea of Japan, near the islands of Okinawa and Tokunoshima. It also contains calcium, magnesium, potassium, iron, phosphorus, sulfur, silicon, chromium, manganese, zinc, and other minerals. A sachet placed in water enriches it with beneficial minerals and helps restore the water-salt balance.

DOSAGE AND DIRECTIONS

| | | |
|--|---|---|
|  Morning | Super-Flora 1 capsule Coral Alfalfa 2 capsules Premium Spirulina 2 tablets | Coral Lecithin 1 capsule O!Mega-3 TG 1 capsule |
|  Day | Premium Spirulina 2 tablets | Coral Lecithin 1 capsule |
|  Evening | Coral Alfalfa 2 capsules Premium Spirulina 2 tablets | Coral Lecithin 2 capsules |

Coral-Mine: Place 1 (one) unopened sachet into 1.5 liters of water (preferably bottled or filtered). After 5 minutes, the water is ready to drink.

Super-Flora: Take 1 capsule 20 minutes before meals.

Premium Spirulina: Please note that after the 30-day program, there will be 20 tablets of Premium Spirulina remaining. You may continue to take 2 tablets in the morning and 2 tablets in the evening for the remaining 5 days.

CONTRAINDICATIONS:

If pregnant or nursing, consult your health care practitioner before taking this product. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

General dietary guidelines:

- Avoid overeating;
- Try to eat plant-based foods;
- Include fresh fruits and vegetables in your daily diet;
- For protein, stick to fish, lean meat, legumes, and poultry;
- Eat natural dairy products without any added sugar;
- Limit the amount of candy and sugary drinks;
- Limit the amount of salty, salted, smoked, and dried foods;
- Limit the amount of black tea, coffee, and alcohol;
- Meals should be cooked in the oven, steamed, or boiled;
- Eat every 3 hours;
- Do not eat less than 2 hours before bed;
- Food should be at room temperature when consumed.

Recommended daily water intake:

Water does more than just quench your thirst and regulate your body's temperature - it also keeps the tissues in your body hydrated. Adequate water intake enables your body to excrete waste through perspiration, urination, and defecation. The kidneys and liver use it to help flush out waste, as do your intestines.

- It is recommended to drink a minimum of 1.5 liters of water with Coral-Mine every day;
- Average daily fluid intake for an adult is 30-40 ml per kg of weight;
- Try to drink in 200-250 ml portions before and between meals. It is undesirable to drink while eating.

Das Nutripack – ein Pack zur Ergänzung Ihrer Ernährung mit natürlichen Nährstoffen.

Das Pack trägt zum Folgenden bei:

- Der Aufnahme wichtiger Nährstoffe im Körper, die für das normale Funktionieren des Herz-Kreislauf-, Nerven-, Verdauungs- und Immunsystems erforderlich sind;
- Normalisierung von Stoffwechsel- und Regenerationsprozessen im Körper;
- Erweiterung der Ernährungsvielfalt.

Zusammensetzung des Packs:

- Coral Alfalfa, 1 Packung (120 Kapseln),
- Premium Spirulina, 1 Packung (200 Tabletten),
- Coral Lecithin, 1 Packung (120 Kapseln),
- O!Mega-3 TG, 1 Packung (30 Kapseln),
- Super-Flora, 1 Blister (30 Kapseln),
- Coral-Mine, 3 Packungen (30 Sachets).

Coral Alfalfa: Es enthält sowohl Pulver aus dem Saft, als auch aus den Blättern der Luzerne. Luzerne ist reich an körpereigenen Mineralien (Kalzium, Eisen, Phosphor, Magnesium, Schwefel, Kalium, Silizium) und enthält seltene Mineralien (wie z.B. Fluor), die sie, aufgrund ihres entwickelten Wurzelsystems, aus dem Boden gewinnt. Es enthält viele Vitamine (C, E, K, Gruppe B), organische Säuren und Chlorophyll. Coral Alfalfa Unterstützt den Körper bei bei Hypovitaminose, Magenerkrankungen, hohem Cholesterinspiegel und hilft dabei sanft die Nierenfunktion zu verbessern.

Premium Spirulina: Spirulina ist eine wahre Energiequelle, die biologisch aktive Substanzen enthält: pflanzliches Eiweiß, Chlorophyll, ein seltenes Antioxidans – Phycocyanin, Vitamine C, E, B, Beta-Carotin, Mineralien und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Das Produkt trägt zur Verbesserung des Stoffwechsels bei, hilft bei der Gewichtskontrolle und unterstützt die Haut vor vorzeitiger Alterung. 100% natürliche Zusammensetzung ohne Hilfsstoffe.

Coral Lecithin ist eine Quelle von Phospholipiden. Der Körper braucht einen konstanten Zufluss von Phospholipiden, um den optimalen Zustand von Zellmembranen aufrechtzuerhalten, die täglich durch Oxidationsmittel geschädigt werden. Lecithin enthält auch Cholin und Inosit, die positiv auf das Gehirn und das Nervensystem auswirken. Daher ist Lecithin für alle Organe und Systeme des Körpers wichtig.

O!Mega-3 TG ist eine Quelle von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs), die im menschlichen Körper nicht synthetisiert werden, sondern nur über die Nahrung aufgenommen werden können. PUFA Omega-3 ist Teil der Zellmembranen, beteiligt sich an der Hormonsynthese und hilft dabei den erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Eine ausreichende Aufnahme von Omega-3-PUFAs ist besonders wichtig für das Gehirn, Herz, Sehvermögen und die Haut. Das Produkt wird aus dem natürlichen Fett von Meerestischen gewonnen.

Super-Flora ist eine ausgewogene Kombination aus Probiotika (Bifido- und Laktobakterien) und dem Präbiotikum Inulin zur Normalisierung der Darmflora. Durch die Zunahme der Anzahl nützlicher Bakterien im Darm verbessert sich der Verdauungsprozess und das Immunsystem wird gestärkt.

Coral-Mine ist eine Mineralzusammensetzung aus Steinkorallen, die die Salze nützlicher Makro- und Mikroelemente (Kalzium, Magnesium, Kalium sowie Eisen, Phosphor, Schwefel, Silizium, Chrom, Mangan, Zink uvm.) enthält. Bei der Wechselwirkung mit dem Wasser gehen die Mineralien von Coral-Mine in das Wasser über, erhöhen dessen physiologischen Nutzen, regulieren die Mineralzusammensetzung, den Säure-Basen-Haushalt und verbessern die organoleptischen Eigenschaften.

ANWENDUNG:

| | | |
|--|---|---|
|  Morgens | Super-Flora 1 Kapsel Coral Alfalfa 2 Kapseln Premium Spirulina 2 Tabletten | Coral Lecithin 1 Kapsel O!Mega-3 TG 1 Kapsel |
|  Mittags | Premium Spirulina 2 Tabletten | Coral Lecithin 1 Kapsel |
|  Abends | Coral Alfalfa 2 Kapseln Premium Spirulina 2 Tabletten | Coral Lecithin 2 Kapseln |

Coral-Mine: 1 Sachet Coral-Mine (ungeöffnet) in 1,5 l Wasser bei Raumtemperatur geben. Nach 5 Minuten ist das Wasser trinkbereit.

Super-Flora: 1-2 mal täglich 1 Kapsel 20 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen.

Hinweis: 20 Premium Spirulina-Tabletten, die nach der 30-tägigen Kur verbleiben werden, sollten weitere 5 Tage lang eingenommen werden: Jeweils 2 Tabletten morgens und abends.

GEGENANZEIGEN:

Unverträglichkeit gegenüber Inhaltsstoffe, Schwangerschaft oder Stillzeit. Vor dem Gebrauch konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Ernährungsempfehlungen:

- Essen Sie kleinere Portionen mehrmals am Tag verteilt.
- Verzehren Sie eine Vielzahl von Lebensmitteln, wobei Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs bevorzugt werden sollten.
- Beziehen Sie täglich frisches Obst und Gemüse in die Ernährung ein.
- Wenn Sie proteinhaltige Nahrungsmittel verzehren, bevorzugen Sie Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte oder Geflügel.
- Essen Sie fermentierte Milchprodukte ohne Zuckergehalt (Kefir, Joghurt und Ayran).
- Vermeiden Sie jede Form von Süßigkeiten und Süßungsmitteln, z.B. Zucker, Stevia, Honig, süße Speisen, Gebäck und Speiseeis.
- Beschränken Sie den Verzehr von gesalzenen, geräucherten und getrockneten Lebensmitteln.
- Begrenzen Sie die Aufnahme von starkem schwarzen Tee, Kaffee, Alkohol und Mixgetränken.
- Wählen Sie dampfgaren, kochen oder im Ofen backen (frittieren und braten vermeiden).
- Legen Sie keine langen Pausen zwischen den Mahlzeiten an (nicht mehr als 3 Stunden).
- Essen Sie Ihre letzte Mahlzeit des Tages mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- Speisen sollen nicht zu kalt sein, sondern, wenn möglich, eine Raumtemperatur haben.

Trinkverhalten während der Anwendung des Programms:

Eine ausreichende Menge Wasser ist wichtig für das reibungslose Funktionieren des natürlichen Systems zur Reinigung des Körpers. Deshalb:

- Während des Programmablaufs wird empfohlen, mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag mit der Mineralzusammensetzung Coral-Mine zu trinken.
- Trinken Sie hochwertiges, gereinigtes Wasser.
- Die durchschnittliche tägliche Flüssigkeitsaufnahme eines Erwachsenen beträgt 30-40 ml pro 1 kg Körpergewicht.
- Trinken Sie 200-250 ml vor den Mahlzeiten und zwischen den Mahlzeiten, es wird nicht empfohlen, während den Mahlzeiten zu trinken.

Nutripack è un kit per arricchire la tua alimentazione con preziosi nutrienti di origine naturale.

Il kit favorisce:

- l'apporto di importanti sostanze nutritive, necessarie per il normale funzionamento del sistema cardiovascolare, nervoso, digestivo e immunitario;
- la normalizzazione dei processi metabolici e rigenerativi dell'organismo;
- la varietà di alimentazione.

Il kit contiene:

- Coral Alfalfa, 1 confezione (120 capsule),
- Premium Spirulina, 1 confezione (200 compresse),
- Coral Lecitina, 1 confezione (120 capsule),
- O!Mega-3 TG, 1 confezione (30 capsule),
- Super-Flora, 1 blister (30 capsule),
- Coral-Mine, 3 confezioni (30 bustine).

Coral Alfalfa contiene erba medica in polvere e succo di erba medica. L'erba medica è ricca di minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio, zolfo, potassio e silicio) e contiene minerali rari anche nelle verdure (ad esempio il fluoro), i quali vengono estratti dal terreno proprio grazie allo sviluppato apparato radicale di questa pianta. Contiene inoltre diverse vitamine (C, E, K, gruppo B), acidi organici e clorofilla. Rappresenta un valido sostegno in caso di ipovitaminosi, oppure in presenza di malattie dello stomaco e di colesterolo alto; ha un blando effetto benefico sulla funzione renale.

Premium Spirulina. La spirulina è una preziosissima fonte di sostanze biologicamente attive: proteine vegetali, clorofilla, vitamine C, E, B, beta-carotene, minerali, acidi grassi polinsaturi e infine un raro antiossidante, la ficocianina. Questo alimento promuove un miglioramento del metabolismo, facilita il controllo del peso e protegge dall'invecchiamento precoce. Il prodotto è naturale al 100%, non contiene sostanze ausiliarie.




Coral Lecitina è una fonte di fosfolipidi. L'organismo ha bisogno di un costante apporto di fosfolipidi: ciò serve a ripristinare l'integrità delle membrane cellulari, che vengono danneggiate quotidianamente dagli ossidanti. La lecitina contiene anche colina e inositolo, che hanno un effetto benefico sul cervello e sul sistema nervoso. Pertanto la lecitina ricopre una grande importanza per tutti gli organi e i sistemi dell'organismo.

O!Mega-3 TG è una fonte di acidi grassi polinsaturi (PUFA). Questi acidi grassi non vengono sintetizzati dal corpo umano ma possono essere ottenuti solamente attraverso l'alimentazione. Gli Omega-3 sono un elemento costitutivo delle membrane cellulari, intervengono nella sintesi degli ormoni e permettono di ridurre i livelli di colesterolo. Un sufficiente apporto di Omega-3 è particolarmente importante per il cervello, il cuore, la vista e la pelle. Questo integratore è prodotto con olio di pesce marino.

Super-Flora una combinazione equilibrata di probiotici (bifido e lattobatteri) e prebiotico di inulina per normalizzare la microflora intestinale. A causa dell'aumento del numero di batteri benefici nell'intestino, il processo di digestione del cibo migliora e rafforza il sistema immunitario.

Coral-Mine è una combinazione di minerali ricavati da sedimenti corallini; contiene sali di macro- e microelementi benefici per l'organismo (calcio, magnesio, potassio, ecc.). A contatto con l'acqua, i minerali passano dai sali di Coral-Mine all'acqua, aumentandone così la ricchezza fisiologica e migliorando le sue proprietà organolettiche.

ISTRUZIONI PER L'USO:

| | | |
|---|--|---|
|  Mattino | Super-Flora 1 capsula Coral Alfalfa 2 capsule Premium Spirulina 2 compresse | Coral Lecitina 1 capsula O!Mega-3 TG 1 capsula |
|  Pomeriggio | Premium Spirulina 2 compresse | Coral Lecitina 1 capsula |
|  Sera | Coral Alfalfa 2 capsule Premium Spirulina 2 compresse | Coral Lecitina 2 capsule |

Coral-Mine: immergere 1 bustina di Coral-Mine senza aprirla in 1,5 l di acqua a temperatura ambiente. Dopo 5 minuti l'acqua è pronta per l'uso.

Super-Flora: 1 capsula 20 minuti prima dei pasti

Nota: le 20 compresse di Premium Spirulina che rimangono dopo il ciclo di 30 giorni dovrebbero essere assunte per altri 5 giorni dopo la fine del programma: 2 compresse al mattino e 2 alla sera.

CONTROINDICAZIONI:

Intolleranza individuale ad uno o più ingredienti, gravidanza, allattamento al seno. Prima di iniziare ad assumere il prodotto è necessario consultare un medico.

Suggerimenti alimentari:

- non mangiare mai oltre la soglia della sazietà;
- seguire un'alimentazione basata su una ricca varietà di alimenti, preferibilmente di origine vegetale più che animale;
- includere frutta e verdura fresca nella dieta quotidiana;
- nella scelta dei cibi proteici si devono prediligere il pesce, la carne magra, i legumi e il pollame;
- nella scelta dei latticini, dare la preferenza ai prodotti a base di latte fermentato;
- moderare il consumo di zucchero; limitare fortemente il consumo di bevande zuccherate e dolciumi;
- limitare il consumo di sale e di alimenti ricchi di sale, affumicati ed essiccati;
- limitare il consumo di tè nero, caffè e bevande alcoliche;
- nella preparazione dei pasti, impiegare la cottura al vapore, la bollitura e la cottura al forno;
- non lasciare trascorrere troppo tempo tra un pasto e l'altro (non più di 3 ore);
- lasciar trascorrere almeno due ore tra la cena e il sonno notturno;
- quando è possibile assumere cibi a temperatura ambiente.

Raccomandazioni sul regime di consumo di liquidi:

Bere acqua a sufficienza è importante per il corretto assorbimento delle sostanze nutritive e dei processi metabolici nel corpo, quindi:

- durante lo svolgimento del programma è raccomandabile bere giornalmente almeno 1,5 l di acqua arricchita con i minerali di Coral-Mine;
- è consigliabile bere acqua pura e di buona qualità;
- la quantità media giornaliera di liquidi raccomandata per un adulto è di 30-40 ml per kg di peso corporeo;
- è meglio bere circa 200-250 ml di acqua alla volta, prima dei pasti e ancora tra un pasto e l'altro; non è consigliabile bere durante l'assunzione di cibo.

Nutripack — zestaw suplementów diety powstały w celu uzupełnienia niedoborów witamin i minerałów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu każdego człowieka.

Zestaw zawiera:

- Coral Alfalfa, 1 opakowanie (120 kapsulek),
- Premium Spirulina, 1 opakowanie (200 tabletek),
- Coral Lecithin, 1 opakowanie (120 kapsulek),
- O!Mega-3 TG, 1 opakowanie (30 kapsulek),
- Super-Flora, (30 kapsulek),
- Coral-Mine, 3 opakowania (30 saszetek).

Coral Alfalfa zawiera skoncentrowaną dawkę lucerny siewnej (*Medicago sativa* L.). To bogate źródło białka, aminokwasów, witamin i składników mineralnych. Lucerna siewna wpływa korzystnie na wzmocnienie i regenerację organizmu, między innymi w przypadkach przemęczenia fizycznego i w okresie rekonwalescencji.

Premium Spirulina. Spirulina – zielononiebieska alga, bogata w wysokiej jakości składniki odżywcze. Spirulina hodowana jest na bazie specjalnej technologii w ekologicznych warunkach oraz przetwarzana zgodnie z najwyższymi standardami jakości.


Coral Lecithin. Lecytyna to mieszanina różnych związków, głównie fosfolipidów, które stanowią materiał budulcowy każdej komórki naszego ciała, w szczególności błon komórkowych. Lecytyna wspiera utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi oraz bierze udział w prawidłowym metabolizmie tłuszczów.

O!Mega-3 TG zawiera naturalny olej ryb morskich – bogate źródło kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witaminę E. DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz prawidłowego procesu widzenia. EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowej pracy serca.

Super-Flora – synbiotyk, będący zrównoważonym połączeniem probiotyków oraz inuliny, które skutecznie troszczą się o mikroflorę jelitową. W produkcie zwiększono zawartość korzystnych bakterii, co potęguje jego efektywność.

Coral-Mine — produkt, wyprodukowany w Japonii ze skamieliny głębinowych koralowców (*Scleractinia*) żyjących w Morzu Japońskim w pobliżu wysp Okinawa i Tokunoshima. Produkt przeznaczony do wzbogacania wody pitnej w wapń i magnez. Wapń i magnez przyczyniają się do utrzymania zdrowych kości i zębów oraz do prawidłowej pracy mięśni. Wapń wspiera prawidłowe działanie enzymów trawiennych oraz prawidłowe krzepnięcie krwi. Magnez przyczynia się zmniejszenia poczucia zmęczenia i znużenia, bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Magnez wspiera również prawidłowe funkcje psychologiczne, takie jak koncentracja uwagi, zapamiętywanie i proces uczenia się.

SCHEMAT STOSOWANIA

| | | |
|--|---|---|
|  Rano | Super-Flora – 1 kapsułka Coral Alfalfa – 2 kapsułki Premium Spirulina – 2 tabletki | Coral Lecithin – 1 kapsułka O!Mega-3 TG – 1 kapsułka |
|  Po południu | Premium Spirulina – 2 tabletki | Coral Lecithin – 1 kapsułka |
|  Wieczorem | Coral Alfalfa – 2 kapsułki Premium Spirulina – 2 tabletki | Coral Lecithin – 2 kapsułki |

Coral-Mine: umieść 1 saszetkę w 1,5 litra wody. Zalecane jest skorzystanie z wody filtrowanej. Po 5 minutach woda jest gotowa do spożycia.

Super-Flora: 1 kapsułka raz dziennie w trakcie posiłku, popijając odpowiednią ilością wody.

Uwaga: na program przewidziano 180 tabletek z 200 zawartych w opakowaniu Premium Spirulina. Pozostałe tabletki należy przyjmować po zakończeniu programu jeszcze przez kolejne 5 dni, po 2 tabletki rano i wieczorem.

PRZECIWWSKAZANIA:

Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników zestawu. Przed rozpoczęciem kuracji zaleca się konsultację ze specjalistą.

Ogólne zalecenia żywieniowe:

- spożywaj niewielkie, lecz regularne posiłki;
- dbaj o różnorodność spożywanych produktów;
- codziennie dodawaj do swojej diety świeże warzywa i owoce;
- w celu pokrycia zapotrzebowania na białko spożywaj ryby, chude mięso, rośliny strączkowe;
- stosuj fermentowane produkty mleczne;
- ogranicz spożycie słodczy oraz słodkich napojów, zwracaj uwagę na produkty zawierające cukier;
- ogranicz spożycie słonych oraz wędzonych produktów;
- ogranicz picie czarnej herbaty, kawy i alkoholu;
- gotuj w wodzie i na parze, piecz w piekarniku;
- jedz kolację co najmniej 2 godziny przed snem;
- w miarę możliwości spożywaj posiłki w temperaturze pokojowej.

Zalecenia dotyczące picia wody:

- Najbardziej widoczny rezultat zostanie osiągnięty pod warunkiem spożywania wystarczającej ilości płynów:
- 1-2 szklanki rano dodadzą energii i przywrócą bilans wodny organizmu;
 - nie czekaj aż pojawi się pragnienie. Pij zawsze 0,5h przed jedzeniem i 1,5h po jedzeniu oraz wtedy, gdy odczuwasz potrzebę picia wody.

Nutripack — az étrend természetes tápanyag-kiegészítésére szolgáló program.

A program hozzájárul:

- a szervezet fontos tápanyag-kiegészítéséhez, ami szükséges a szív- és érrendszer, idegrendszer, emésztőrendszer és immunrendszer optimális működéséhez;
- a szervezet anyagcsere- és regenerációs folyamatainak normalizálásához;
- a változatos étrendhez.

A program tartalma:

- Coral Alfalfa, 1 doboz (120 kapszula),
- Premium Spirulina, 1 doboz (200 tableta),
- Coral Lecithin, 1 doboz (120 kapszula),
- O!Mega-3 TG, 1 doboz (30 kapszula),
- Super-Flora, 1 bliszter (30 kapszula),
- Coral-Mine, 3 csomag (30 tasak).

Coral Alfalfa — lucerna levét és a levelekből készült koncentrált levét tartalmaz. A lucerna gazdag forrása az A- K-, B1-, B2-, B6-, E-, D2- és D3-vitaminoknak, ásványi anyagoknak, főként kalciumot, foszfort és fluort tartalmaz nagy mennyiségben, ezen kívül szaponinokat, izoflavonokat és más biológiailag aktív anyagot. Használata hozzájárul a szervezet általános erősítéséhez, jótékony hatású vitamin elégtelenség és gyomorproblémák esetén, véd az érlelmeszedéstől, a májzsírosodástól, a fekélyek ellen, illetve kedvezően hat a veseműködésre.

Premium Spirulina. A spirulina alga egy növényi fehérje, vitaminok (C, E, B csoport), ásványi anyagok (kalcium, vas, cink, foszfor, magnézium), esszenciális zsírsavak, klorofill és egy ritka antioxidáns, a fikocianin forrása. A spirulina segít a koleszterinszint csökkentésében, az anyagcsere folyamatok javításában, a testsúly szabályozásában, a szervezetből a mérgeanyagok kivezetésében, a test vitalitásának támogatásában. Környezetbarát körülmények között termesztett 100% spirulina alga.

Coral Lecithin — a foszfolipidek forrása. A szervezetnek szüksége van a folyamatos foszfolipid-beáramlásra a sejtthártyák helyreállításához, amelyek a szabad gyökök hatására károsodnak. A lecitin legfontosabb alkotóeleme, a kolin és az inozitol, nélkülözhetetlenek az agy és az idegrendszer megfelelő működéséhez. A lecitin szinte minden életfunkcióban részt vesz, nélkülözhetetlen a szervezet optimális működéséhez.

O!Mega-3 TG — többszörösen telítetlen zsírsavak forrása, melyeket az emberi szervezet nem állít elő, így azt csak kiegyensúlyozott étrenddel biztosíthatjuk számára. A többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavak alapvető szerepe a sejtthártya foszfolipidei képzésében és szöveti szinten az ekozanoid hormonok szintézisében van, segít a szervezet koleszterinszint csökkentésében. Az omega-3 megfelelő bevitele fontos az agy, a szív, a látás és a bőr optimális működésében. A termék természetes, többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag tengeri halzsírt tartalmaz.

A **Super-Flora** a probiotikumok (bifido-baktériumok és laktobacillusok) és az inulin prebiotikum kiegyensúlyozott kombinációja a bél mikroflóra normalizálása érdekében. A bélben lévő hasznos baktériumok számának növelésével javul az ételke emésztési folyamata, erősödik az immunitás.

Coral-Mine – mélytengeri korallszármazék, amely hasznos makro- és mikroelemeket tartalmaz (kalcium, magnézium, kálium, valamint vas, foszfor, kén, szilícium, króm, mangán, cink stb.) Vízrel való kölcsönhatás révén az ásványi anyagok a sókból a vízbe jutnak, növelve annak élettani hatását, szabályozzák az ásványi összetételét, sav-bázis egyensúlyát és javítják érzékszervi tulajdonságait.

FELHASZNÁLÁSI JAVASLAT

| | | |
|--|--|---|
|  Reggel | Super-Flora – 1 kapszula Coral Alfalfa – 2 kapszula Premiuma Spirulina – 2 tablettá | Coral Lecithin – 1 kapszula O!Mega-3 TG – 1 kapszula |
|  Napközben | Premium Spirulina – 2 tablettá | Coral Lecithin – 1 kapszula |
|  Este | Coral Alfalfa – 2 kapszula Premium Spirulina – 2 tablettá | Coral Lecithin – 2 kapszula |

Coral-Mine: Tegyen egy korall-filtert 1,5 liter szűrt ivóvízbe, felbontás nélkül. Az élővíz 5 perc múlva fogyasztható. Az így elkészített ivóvizet célszerű egy napon belül elfogyasztani.

Super-Flora: 1 kapszula étkezés előtt fogyasztva

Megjegyzés: A 30 napos kúra elvégzése után még 5 napig folytassa a megmaradt 20 tablettá Premium Spirulina termék alkalmazását napi 2 tablettával reggel és este.

ELLENJAVALLAT:

Az egyének összetevőkkel szembeni egyéni intoleranciája, illetve terhesség és szoptatás.

FOLYADÉKFOGYASZTÁSI JAVASLAT A PROGRAM ALKALMAZÁS SORÁN:

A test természetes tisztítórendszerének (máj, vesék, epehólyag, belek) megfelelő működéséhez elegendő mennyiségű víz szükséges:

- a program alkalmazása során ajánlott legalább napi 1,5 liter Coral-Mine-nal dúsított vizet inni;
- minőségi tisztított vizet inni;
- megfelelőnek tartott folyadékmennyiség átlagosan 30–40 ml/testsúly kg felnőttek esetén;
- javasolt 200–250 ml-es adagokban inni, és kerülni az étkezések előtt- és közben való vízfogyasztást.

Táplálkozási javaslat a program alkalmazása során:

- kerülje a túlzott ételfogyasztást;
- étkezzen változatosan, részesítse előnyben a növényi eredetű termékeket;
- rendszeresen, naponta többször fogyasszon friss gyümölcsöt és zöldségfélét;
- a fehérjetartalmú ételek közül részesítse előnyben a halakat, sovány húst, hüvelyeseket, baromfit;
- részesítse előnyben az erjesztett tejtermékeket;
- korlátozza az édességek és a cukros italok fogyasztását;
- korlátozza a sózott és szárított hal és hús fogyasztását;
- mellőzze a kávé, bármilyen alkoholos és édes italt;
- fogyasszon párolt, sütőben sült, főtt ételeket;
- kerülje az étkezések közötti nagy szüneteket (több mint 3 óras);
- lefekvés előtt legalább két órával vacsorázzon;
- lehetőség szerint fogyasszon szobahőmérsékletű ételeket.

Nutripack — pachet pentru îmbogățirea dietei zilnice cu nutrienți naturali.

Pachetul ajută la:

- asigurarea organismului cu nutrienții importanți, necesari pentru funcționarea normală a sistemelor cardiovascular, nervos, digestiv și imunitar;
- funcționarea normală a metabolismului;
- diversificarea regimului alimentar.

Pachetul include:

- Coral Alfalfa, 1 flacon (120 capsule);
- Premium Spirulina, 1 flacon (200 comprimate);
- Coral Lecithin, 1 flacon (120 capsule moi);
- O!Mega-3 TG, 1 flacon (30 capsule moi);
- Super-Flora, 1 blister (30 capsule);
- Coral-Mine, 3 plicuri (30 piculețe).

Coral Alfalfa conține suc din frunze și pulbere de Lucernă. Lucerna este bogată în cele mai importante minerale pentru organism (calciu, fier, fosfor, magneziu, sulf, potasiu, siliciu) și conține minerale rare de origine vegetală (de exemplu, fluor), pe care le extrage din sol cu ajutorul rădăcinii sale foarte dezvoltate. Lucerna conține vitamine (C, E, K, vitamine din grupa B), acizi organici și clorofilă. Lucerna susține metabolismul, ajută la funcționarea normală a vezicii urinare și a fluxului urinar, ajută la menținerea greutății corporale normale prin normalizarea apetitului, fiind recomandată pentru vitaminizare, sportivilor sau persoanelor convalescente în caz de epuizare fizică și psihică.

Premium Spirulina este considerat un depozit al substanțelor biologic active: proteine vegetale, clorofila, antioxidantul rar – ficocianina, vitaminele C, E, B, beta-caroten/pro-vitamina A, minerale și acizi grași polinesaturați. Spirulina conferă tonus și vitalitate, susține imunitatea și capacitatea de autoapărare a organismului, asigură protecție împotriva efectelor nocive ale stresului oxidativ, ajută la menținerea masei musculare normale și a greutății corporale normale. Compoziție 100% naturală, nu conține excipienți.




Coral Lecithin este sursă de fosfolipide. Organismul are nevoie de un permanent aflus de fosfolipide pentru refacerea integrității membranelor celulare, care sunt zilnic distruse de oxidanți. Lecitina conține colină și inozitol, substanțe deseori încadrate ca vitamine din grupa B, cu rol în menținerea integrității structurale a membranelor celulare și precursori ai unor neurotransmițători. Astfel, lecitina are o importanță deosebită pentru toate organele și sistemele organismului.

O!Mega-3 TG reprezintă o sursă de acizi grași polinesaturați (PUFA), care nu se sintetizează în organismul uman, aceștia putând fi asigurați doar din hrană. PUFA Omega-3 intră în compoziția membranelor celulare și participă la sinteza hormonilor. Un aport suficient de Omega-3 este deosebit de important pentru creier, inimă, vedere și piele. Produsul se obține din ulei de pește marin.

Super-Flora este o combinație echilibrată de bifidobacterii și bacterii lactice cu inulină, care asigură menținerea echilibrului microflorei intestinale și susținerea digestiei prin producerea de fluide intestinale și favorizarea mișcărilor intestinale de evacuare.

Coral-Mine este un compus mineral din corali relicți, conține săruri ale microelementelor și macroelementelor benefice (calciu, magneziu, potasiu etc.). Interacționând cu apa, mineralele din săruri se transferă în apă, având un efect pozitiv asupra efectelor fiziologice și proprietăților organoleptice ale acesteia.

SCHEMA DE ADMINISTRARE:

| | | |
|--|---|---|
|  Dimineața | Super-Flora — 1 capsulă Coral Alfalfa — 2 capsule Premium Spirulina — 2 comprimate | Coral Lecithin — 1 capsulă O!Mega-3 TG — 1 capsulă |
|  La prânz | Premium Spirulina — 2 comprimate | Coral Lecithin — 1 capsulă |
|  Seara | Coral Alfalfa — 2 capsule Premium Spirulina — 2 comprimate | Coral Lecithin — 2 capsule |

Coral-Mine: se introduce (NU se rupe) un pliculeț de Coral-Mine în 1,5 l apă la temperatura camerei. După 5 minute apa se poate consuma.

Super-Flora: 1 capsulă, cu 20 de minute înainte de masă

Observație: cele 20 comprimate de Premium Spirulina care rămân după cura de 30 de zile le veți utiliza în continuare timp de încă 5 zile, câte 2 comprimate dimineața și seara.

CONTRAINDICAȚII:

Intoleranță individuală la componentele produsului, sarcină, alăptare, alergii la pește, persoane cu probleme de coagulare a sângelui sau care iau medicație alopatică în acest sens, persoane cărora urmează să li se efectueze o intervenție chirurgicală, înainte de utilizare consultați specialistul.

Recomandări privind regimul alimentar:

- nu mâncați prea mult;
- consumați diverse alimente, de preferat produse de origine vegetală;
- includeți zilnic în dietă fructe și legume proaspete;
- dintre alimentele bogate în proteine consumați preponderent pește, carne slabă, leguminoase, pui;
- consumați preponderent lactate fermentate;
- limitați cantitatea de dulciuri și băuturi dulci, consumați zahăr cu moderație;
- limitați consumul de sare, alimente sărate, afumate și uscate;
- limitați consumul de ceai negru tare, cafea și băuturi alcoolice;
- preparați alimentele la aburi, coapte, fierte, înăbușite;
- nu faceți mari pauze între mese (de peste 3 ore);
- luați cina cel mai târziu cu 2 ore înainte de culcare;
- dacă este posibil, consumați alimentele la temperatura camerei.

Recomandări privind regimul de administrare a lichidelor:

O cantitate suficientă de apă este importantă pentru asimilarea corectă a substanțelor nutritive și pentru derularea proceselor metabolice din organism, de aceea:

- în timpul programului se recomandă consumul a minimum 1,5 l apă pe zi cu compusul mineral Coral-Mine;
- apa să fie purificată, de calitate;
- norma medie zilnică de consum de lichide pentru adulți este de 30-40 ml per kg greutate corporală;
- este de preferat ca apa să fie băută în porții de câte 200-250 ml înainte de masă și între mese, NU în timpul mesei.

Nutripack — sada pro obohacení stravy přírodními nutrienty.

Sada je určena:

- k doplnění nezbytných nutrientů, které jsou důležité pro normální činnost kardiovaskulárního, nervového, trávicího a imunitního systému;
- k podpoře výměnných a regeneračních procesů v organismu;
- k zajištění pestré stravy.

Složení sady:

- Coral Alfalfa, 1 balení (120 kapslí),
- Premium Spirulina, 1 balení (200 tablet),
- Coral Lecithin, 1 balení (120 kapslí),
- O!Mega-3 TG, 1 balení (30 kapslí),
- Super-Flora, 1 blistr (30 kapslí),
- Coral-Mine, 3 balení (30 sáčků).

Coral Alfalfa — obsahuje šťávu z listů a prášek z vojtěšky (tolice, Medicago sativa). Vojtěška je bohatá na řadu minerálů, které jsou mimořádně důležité pro organismus (vápník, železo, fosfor, hořčík, sira, draslík, křemík) a obsahuje rovněž vzácné minerály rostlinného původu (např. fluor), které získává z půdy díky rozvinutému kořenovému systému. Je v ní dostatečné množství vitamínů (C, E, K, skupiny B), organických kyselin a chlorofylu. Alfalfa zlepšuje metabolismus, především sacharidů. Přispívá k normální funkci dolních cest močových, podílí se na udržení normální hladiny cholesterolu a je vitalizující v případech vyčerpání. V neposlední řadě napomáhá ke zdraví vlasů a nehtů.

Premium Spirulina. Spirulina — to je pokladnice biologicky aktivních látek: rostlinných bílkovin, chlorofylu, vzácného antioxidantu — fykocyaninu, vitamínů C, E, B, beta-karotenu, minerálů a polynenasycených mastných kyselin. V organismu působí jako antioxidant a pomáhá udržovat přirozenou obranyschopnost. Posiluje tonus a vitalitu, podporuje normální stav hladiny cukru v krvi. Je pomocníkem při cílené kontrole tělesné hmotnosti. 100% přírodní složení bez obsahu podpůrných látek.




Coral Lecithin je zdrojem fosfolipidů. Organismus potřebuje permanentní přísun fosfolipidů k obnově celistvosti buněčných membrán, které jsou neustále poškozovány oxidanty. Lecithin rovněž obsahuje cholin a inositol, které mají blahodárný vliv na mozek a nervový systém. Díky tomu má lecithin mimořádnou důležitost pro všechny orgány a systémy organismu.

O!Mega-3 TG — zdroj polynenasycených mastných kyselin (PUFA), které se nesyntetizují v lidském organismu a mohou se do něj dostat pouze prostřednictvím stravy. PUFA omega-3 je součástí buněčných membrán, účastní se syntézy hormonů, napomáhá snížení hladiny cholesterolu. Dostatečný přísun PUFA omega-3 je mimořádně důležitý pro mozek, srdce, zrak a kůži. Produkt se vyrábí z přírodního tuku mořských ryb.

Super-Flora — je vyvážená kombinace probiotik (bifidobakterie a laktobacily) a prebiotika inulinu pro normalizaci střevní mikroflóry. Díky zvýšení počtu prospěšných bakterií ve střevech se zlepšuje proces trávení potravy, posiluje se imunita.

Coral-Mine — minerální soubor z reliktních korálů, obsahuje soli užitečných makro- i mikroelementů (vápník, hořčík, draslík atd.). Při vzájemném působení s vodou přecházejí minerály ze solí do vody, pozitivně tak ovlivňují její fyziologickou plnohodnotnost a organoleptické vlastnosti.

SCHÉMA UŽITÍ:

| | | |
|--|--|---|
|  Ráno | Super-Flora 1 kapsle Coral Alfalfa 2 kapsle Premium Spirulina 2 tablety | Coral Lecithin 1 kapsle O!Mega-3 TG 1 kapsle |
|  Poledne | Premium Spirulina 2 tablety | Coral Lecithin 1 kapsle |
|  Večer | Coral Alfalfa 2 kapsle Premium Spirulina 2 tablety | Coral Lecithin 2 kapsle |

Coral-Mine: Ponořte neotevřený 1 sáček Coral-Mine do 1,5 l vody pokojové teploty. Po 5 minutách je voda připravena ke konzumaci.

Super-Flora: 1 kapsle 20 minut před jídlem

Poznámka: 20 tablet Premium Spiruliny, které zůstanou po absolvování 30ti-denní kúry, je třeba užívat ještě 5 dnů po 2 tabletách ráno a večer.

KONTRAINDIKACE:

Individuální nesnášenlivost složek, těhotenství, kojení. Před užitím doporučujeme poradit se s lékařem. Není náhražkou pestré stravy.

Doporučení ohledně stravování:

- nepřejídejte se;
- jezte pestrou stravu, upřednostňujte potraviny rostlinného původu;
- váš jídelníček má každý den obsahovat čerstvé ovoce a zeleninu;
- z bílkovinné stravy upřednostňujte ryby, netučné maso, luštěniny, drůbež;
- dávejte přednost zakysaným mléčným výrobkům;
- omezte množství sladkostí a slazených nápojů, cukr používejte minimálně;
- omezte spotřebu soli, solených, uzených a sušených potravin;
- omezte spotřebu silného černého čaje, kávy a alkoholických nápojů;
- připravujte jídla na páře, zapékejte, vařte, duste;
- vyvarujte se velkých přestávek mezi jednotlivými jídly (více než 3 hodiny);
- večeřte nejspoději hodinu před spánkem;
- podle možností jezte jídlo pokojové teploty.

Doporučení ohledně pitného režimu:

- Dostatečné množství vody je důležité pro správné vstřebání výživových látek a průběhu výměnných procesů v organismu a proto:
- během procházení programu se doporučuje vypít minimálně 1,5 l vody s minerální kompozicí Coral-Mine;
 - je třeba pít kvalitní vodu;
 - norma průměrné denní spotřeby tekutin pro dospělé je 30-40 ml na 1 kg váhy;
 - pít je lepší v množství po 200-250 ml před jídlem a mezi jídly, zapíjet jídlo není vhodné.

Nutripack – rinkinys, skirtas praturtinti racioną gamtiniais nutrientais.

Rinkinys padeda:

- aprūpinti organizmą svarbiais nutrientais, kurie yra būtini normaliam gyvybiškai svarbių sistemų – širdies ir kraujagyslių, nervų, virškinimo, imuninės – darbui;
- normalizuoti organizmo medžiagų apykaitos ir regeneracinius (atsistatymo) procesus;
- padidinti raciono įvairovę.

Į rinkinio sudėtį įeina:

- Coral Alfalfa, 1 indelis (120 kapsulių),
- Premium Spirulina, 1 indelis (200 tablečių),
- Coral Lecithin, 1 indelis (120 kapsulių),
- O!Mega-3 TG, 1 indelis (30 kapsulių),
- Super-Flora, (30 kapsulių),
- Coral-Mine, 3 pakeliai (30 vnt.).

Coral Alfalfa – sudėtyje yra mėlynžiedžių liucernų lapų sulčių ir miltelių. Šis augalas labai turtingas svarbių organizmui mineralų (kalcio, geležies, fosforo, magnio, sieros, kalio, silicio) ir turi labai retai augaluose pasitaikančių mineralų – pavyzdžiui, fluoro, kurį pasiima iš dirvožemio ypatingai gerai išvystytos šaknų sistemos dėka. Liucernoje pakankamai daug vitaminų (C, E, K, B grupės), organinių rūgščių ir chlorofilo. Liucernas vartoti labai naudinga esant hipovitaminozėms, skrandžio ligoms, padidintam cholesteroliui. Taip pat liucernos padeda inkstams – švelniai skatina jų darbą.

Premium Spirulina. Vingrūnės (lot. – Spirulina) – tai tikras biologiškai aktyvių medžiagų lobis. Jose gausu baltymų, chlorofilo, retojo antioksidanto fikocianino, vitaminų C, E, B, beta karoteno, mineralų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių. Šis produktas padeda pagerinti medžiagų apykaitą, padeda kontroliuoti svorį ir apsaugoti nuo priešlaikinio senėjimo. 100 % natūrali sudėtis, be pagalbinių medžiagų.

Coral Lecithin yra fosfolipidų šaltinis. Organizmas reguliariai turi gauti pakankamai fosfolipidų, kad galėtų palaikyti ląstelių membranų, kurios yra nuolat pažeidžiamos laisvųjų radikalų, vientisumą. Lecitino sudėtyje taip pat yra cholino ir inozitolo, reikalingų gerai galvos smegenų ir nervų sistemos veiklai užtikrinti. Todėl aišku, kodėl lecitinas turi nepakeičiamai svarbią reikšmę visiems organams ir sistemoms.

O!Mega-3 TG – tai polinesočiosios riebalų rūgštys (PNRR), kurių organizmas beveik nesintezuoja, todėl jos turi patekti į jį su maistu. Šios omega-3 PNRR įeina į ląstelių membranų sudėtį, dalyvauja hormonų sintezėje, padeda sumažinti blogojo cholesterolio perteklių organizme. Pakankamas nepakeičiamų PNRR pateikimas į organizmą su maistu labai svarbus sklandžiai galvos smegenų ir širdies veiklai užtikrinti, geram regėjimui, gerai odos būklei. Produktas gautas iš jūrinių žuvų taukų.

Super-Flora — subbalansuota probiotikų (bifido ir pieno rūgšties bakterijų) ir prebiotiko inulino kombinacija, padedanti normalizuoti žarnyno mikroflorą. Padidina naudingųjų bakterijų skaičių žarnyne, dėl to padeda pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, sustiprinti imunitetą.

Coral-Mine — tai mineralinė kompozicija iš reliktinių koralų liekanų, kurios sudėtyje yra naudingų makro- ir mikroelementų (kalcio, magnio, kalio ir kt.) druskų. Vandenyje mineralai iš druskų pereina į vandenį ir padidina jo fiziologinę vertę bei pagerina skonį.

VARTOJIMO SCHEMA:

| | | |
|---|--|---|
|  Ryte | Super-Flora 1 kaps. Coral Alfalfa 2 kaps. Premium Spirulina 2 tabl. | Coral Lecithin 1 kaps. O!Mega-3 TG 1 kaps. |
|  Dieną | Premium Spirulina 2 tabl. | Coral Lecithin 1 kaps. |
|  Vakare | Coral Alfalfa 2 kaps. Premium Spirulina 2 tabl. | Coral Lecithin 2 kaps. |

Coral-Mine: įmesti 1 nepraplėštą Coral-Mine maišelį į 1,5 litro kambario temperatūros vandens. Po 5 min. vanduo paruoštas vartojimui.

Super-Flora: po 1 kapsulę 20 minučių prieš valgį

Pastaba: po 30-ies dienų kurso likusias 20 Premium Spirulina tablečių vartoti toliau dar 5 dienas po 2 tabl. ryte ir vakare.

NEVARTOTI, JEI YRA KURIOS NORS SUDEDAMOSIOS DALIES INDIVIDUALUS NETOLERAVIMAS.

Mitybos rekomendacijos:

- nepersivalgykite;
- vartokite įvairius maisto produktus, pirmenybę teikite augaliniams produktams;
- kasdien valgykite šviežių daržovių ir vaisių;
- kaip baltymų šaltiniui pirmenybę teikite žuviai, neriebiai mėsai, paukštienai, ankštiniams;
- rauginti pieno produktai taip pat yra vertingi;
- ribokite saldumynus, saldžius gėrimus, cukrų;
- ribokite druskos, taip pat sūdytų, rūkytų ir vytintų produktų vartojimą;
- ribokite stiprios juodos arbatos, kavos ir alkoholinių gėrimų vartojimą;
- maistą ruoškite garuose, orkaitėje, virkite, troškinkite;
- nedarykite ilgų pertraukų tarp valgymų (daugiau kaip 3 val.);
- vakarienaiukite ne vėliau kaip prieš 2 valandas iki miego;
- pagal galimybes valgykite kambario temperatūros maistą.

Vandens gėrimo rekomendacijos:

Išgerti pakankamą kiekį vandens yra svarbu, kad organizmas medžiagų apykaitos metu galėtų įsisavinti maistines medžiagas, todėl:

- šios programos metu rekomenduojama per dieną išgerti ne mažiau kaip 1,5 l vandens su mineraline kompozicija Coral-Mine;
- svarbu gerti kokybišką švarų vandenį;
- vidutinis išgeriamo vandens kiekis suaugusiam žmogui turi būti paskaičiuojamas pagal svorį — 30-40 ml 1 kilogramui;
- gerti geriausia porcijomis po 200-250 ml prieš valgį ir tarp valgių; valgio metu gerti nerekomenduojama.

Nutripack — komplekt toidusedeli täiendamiseks looduslikke nutrientidega.

Komplekt aitab kaasa:

- südame-veresoonkonna, närvi-, seede- ja immuunsüsteemi normaalse töö jaoks tähtsate nutrientide lisandumist organismi,
- vahetus- ja regenereerimise protsessi normaliseerimisele,
- toidusedeli mitmekesisusele.

Komplekt koosneb:

- Coral Lutsern, 1 pakend (120 kapslit)
- Premium Spirulina, 1 pakend (200 tabletti)
- Coral Letsitin, 1 pakend (120 kapslit)
- O!Mega-3 TG, 1 pakend (30 kapslit)
- Super-Flora, 1 pakend (30 kapslit)
- Coral-Mine, 3 pakendit (30 pakikest).

Coral Lutsern — sisaldab lutserni lehtede mahla ja pulbrit. Lutsern on rikas organismile tähtsate mineraalide poolest (kaltsium, raud, fosfor, magneesium, väävel, kaalium, räni) ja sisaldab haruldasi taimse päritolu mineraale (näiteks fluor), mida saab endasse tänu arenenud juurestikule. Temas on piisavalt palju vitamiine (C, E, K, B grupp), orgaanilisi happeid ja klorofüllit. Aitab vitamiinide vaeguse puhul, maohaiguste, kõrge kolesterooli puhul, pehmelt tugevdab neerude tööd.

Premium Spirulina. Spirulina — see on bioloogiliselt aktiivsete ainete laegas: taimse valgu, klorofüllit, haruldase antioksidandi — fükotsianiini, vitamiinide C, E, B, beta-karoteeni, mineraalide ja polüküllastamata rasvhapete koostis. Aitab kaasa ainevahetuse parandamisele, kaalu kontrollimisele ja kaitseb enneaegse vananemise eest. 100% naturaalne koostis ilma lisaainete sisaldamiseta.

Coral Letsitin on fosfolipiidide allikas. Organism vajab pidevat fosfolipiidide juurdevoolu rakumembraanide terviklikkuse taastamiseks, mis kahjustuvad oksüdantide poolt igapäevaselt. Letsitin on ka koliin ja inositol, mis mõjutavad peaju ja närvisüsteemi. Sel moel on letsitin väga tähtis organismi kõikidele organitele ning süstemidele.

O!Mega-3 TG — polüküllastamata rasvhapete allikas, mida inimese organism ei sünteesi, vaid on saadavad ainult toidust. Omega-3 on rakumembraani koostisosa, osaleb hormoonide sünteesis, aitab kaasa kolesterooli taseme alandamisele. Piisav kogus PKRH Omega-3 on eriti tähtis peaju, südame, nägemise ja naha jaoks. Toode on saadud mere kalade naturalsest rasvast.

Super-Flora — tasakaalustatud probiootikumide (bifido- ja laktobakterid) ja prebiootikumi inuliini kombinatsioon soolestiku mikrofloora normaliseerimiseks. Tänu kasulike bakterite suurenemisele soolestikus paraneb toidu seedimise protsess, tugevneb immuunsus.

Coral-Mine — mineraalne kompositsioon reliikvia korallidest, sisaldab oma koostises kasulikke makro- ja mikroelementide (kaltsium, magneesium, kaalium jt) soolasid. Veega koosmõjul kanduvad soolade mineraalid vette, mõjutades positiivselt tema füsioloogilist täisväärtuslikust ja organoleptilisi omadusi.

KASUTAMISE SCHEEM:

| | | |
|---|---|---|
|  Hommik | Super-Flora 1 kapsel Coral Lutsern 2 kapsliit Premium Spirulina 2 tabletti | Coral Letsitin 1 kapsel O!Mega-3 TG 1 kapsel |
|  Päev | Premium Spirulina 2 tabletti | Coral Letsitin 1 kapsel |
|  Õhtu | Coral Lutsern 2 kapsliit Premium Spirulina 2 tablett | Coral Letsitin 2 kapsliit |

Coral-Mine: asetada 1 Coral-Mine pakike-sashe, avamata, 1,5 l toatemperatuuril vee sisse. 5 minuti pärast on vesi valmis tarbimiseks.

Super-Flora: 1 kapsel 20 minutit enne söömist.

Täpsustus: 20 tabletti Premium Spirulinat, mis jääb järgi peale 30-päevast kuuri, kasutada edasi veel 5 päeva hommikul ja õhtul 2 tabletti kaupa.

VASTUNÄIDUSTUSED:

Individaalne koostisosade talumatus, rasedus, rinnaga toitmine. Enne kasutamist konsulteerida arstiga.

Soovitused toitumisele:

- Ärge sööge üle;
- Kasutage erinevaid toiduaineid, eelistades taimse päritoluga;
- Igapäevaselt lülitage toidusedelisse juur- ja puuvilju;
- Valgutoidust eelistage kala, lahjat liha, kaunvilju, linnuliha;
- Eelistage hapendatud piimatooteid;
- Piirake maiustuste ja magusate jookide tarbimist, kasutage suhkrut mõõdukalt;
- Piirake soola, soolaste, suitsutatud ja vinnutatud toodete tarbimist;
- Piirake kange musta tee, kohvi ja alkohoolsete jookide tarbimist;
- Valmistage toitu aurutates, küpsetades, keetes ja hautates;
- Vältige pikki vaheaegu toidukordade vahel (rohkem kui 3 tundi);
- Sööge õhtusööki hiljemalt 2 tundi enne uinumist;
- Võimalusel tarbige toitu toatemperatuuril.

Soovitused joogirežiimile:

- Piisava vee koguse tarbimine on tähtis õige toitainete omastamiseks ja ainevahetuse protsesside kulgemiseks organismis, seepärast:
- programmi läbimisel on soovitatav juua ööpäevas vähemalt 1,5 l vett Coral-Mine kompositsiooniga
 - juua kvaliteetset puhastatud vett
 - keskmine ööpäevane vee tarbimise norm täiskasvanule on 30-40 ml 1kg kehakaalu kohta
 - parem juua 200-250 ml portsjonitega enne söömist ja toidukordade vahel. Juua toidu kõrvale pole soovitatav.

Nutripack. es un pack para enriquecimiento de alimentos con nutrientes naturales.

El pack contribuye a:

- la absorción de importantes nutrientes por el organismo, necesarios para el funcionamiento normal de los sistemas cardiovascular, nervioso, digestivo e inmunológico
- la normalización de los procesos metabólicos y regenerativos en el organismo
- la diversidad dietética

El pack incluye:

- Coral Alfalfa – 1 envase (120 cápsulas)
- Premium Spirulina – 1 envase (200 comprimidos)
- Coral Lecithin – 1 envase (120 cápsulas)
- O!Mega-3 TG – 1 envase (30 cápsulas)
- Super-Flora – 1 envase (30 cápsulas)
- Coral-Mine – 3 envases (30 sobres)

Coral Alfalfa contiene el jugo de hojas y el polvo de hierba de alfalfa. La alfalfa es rica en los minerales más importantes para el organismo (calcio, hierro, fósforo, magnesio, azufre, potasio, silicio) y contiene minerales poco frecuentes de origen vegetal (por ejemplo, flúor), que extrae del suelo debido a su sistema radicular desarrollado. Ayuda con la hipovitaminosis, enfermedades estomacales, niveles altos de colesterol, mejora la función renal.

Premium Spirulina. La espirulina es un depósito de sustancias biológicamente activas: proteína vegetal, clorofila, un antioxidante poco frecuente - ficocianina, vitaminas C, E, B, betacaroteno, minerales y ácidos grasos poliinsaturados. Ayuda a mejorar el metabolismo, controlar el peso y protege contra el envejecimiento prematuro. Composición 100% natural sin sustancias auxiliares.




Coral Lecithin es una fuente de fosfolípidos. El organismo necesita un suministro constante de fosfolípidos para restaurar la integridad de las membranas celulares, las cuales son dañadas diariamente por los oxidantes. La lecitina también contiene colina e inositol, que tienen un efecto beneficioso sobre el cerebro y el sistema nervioso. Por lo tanto, la lecitina es esencial para todos los órganos y sistemas del organismo.

O!Mega-3 TG es una fuente de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), que no se sintetizan en el organismo humano, solo se pueden ingerir a través de los alimentos. Los PUFA Omega-3 forman parte de las membranas celulares, participan en la síntesis de hormonas y ayudan a reducir los niveles de colesterol. La ingesta suficiente de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 es especialmente importante para el cerebro, el corazón, la visión y la piel. El producto es un derivado del aceite de pescado marino natural.

Super-Flora es una combinación equilibrada de probióticos (bifido- y lactobacilos) e inulina prebiótica para normalizar la microflora intestinal. Debido al aumento en el número de bacterias beneficiosas en el intestino, el proceso de digestión de los alimentos mejora y aumenta la inmunidad.

Coral-Mine es una composición mineral de los corales relictos, contiene en su composición sales de macro- y microelementos beneficiosos (calcio, magnesio, potasio, etc). Al interactuar con el agua, los minerales de las sales pasan al agua, afectando positivamente a sus características fisiológicas y propiedades organolépticas.

MODO DE APLICACIÓN Y DOSIFICACIÓN

| | | |
|---|---|---|
|  Mañana | Super-Flora 1 cápsula Coral Alfalfa 2 cápsulas Premium Spirulina 2 comprimidos | Coral Lecithin 1 cápsula O!Mega-3 TG 1 cápsula |
|  Día | Premium Spirulina 2 comprimidos | Coral Lecithin 1 cápsula |
|  Noche | Coral Alfalfa 2 cápsulas Premium Spirulina 2 comprimidos | Coral Lecithin 2 cápsulas |

Coral-Mine: Coloque 1 sobre de Coral-Mine, sin abrir, en 1,5 litros de agua a temperatura ambiente. Después de 5 minutos, el agua está lista para beber.

Super-Flora: 1 cápsula 20 minutos antes de comer.

Nota: Los 20 comprimidos de **Premium Spirulina** restantes después de completar el curso de 30 días, se deben continuar tomando durante otros 5 días, 2 comprimidos por la mañana y 2-por la noche.

CONTRAINDICACIONES:

Intolerancia individual a los componentes, embarazo, lactancia. Antes de usar, consulte a un médico.

Recomendaciones para la alimentación:

- no coma en exceso
- coma una variedad de alimentos, dando preferencia a los alimentos de origen vegetal
- incluya frutas y verduras frescas en su dieta diaria
- de alimentos proteicos, dé preferencia al pescado, carnes magras, legumbres, aves
- elija productos lácteos
- limite la cantidad de dulces y bebidas azucaradas, consuma el azúcar con moderación
- restrinja el consumo de sal, alimentos salados, ahumados y curados
- reduzca el consumo de té negro fuerte, café y bebidas alcohólicas
- prepare comida al vapor, dé preferencia a hervir y guisar
- no permita largos intervalos entre comidas (más de 3 horas)
- cene al menos 2 horas antes de acostarse
- coma los alimentos a temperatura ambiente siempre que sea posible

Recomendaciones para el régimen líquido:

Una cantidad suficiente de agua es importante para la correcta absorción de nutrientes y el funcionamiento adecuado de procesos metabólicos en el organismo, por lo tanto:

- durante el programa se recomienda beber al menos 1,5 litros de agua al día con la composición mineral de Coral-Mine
- debe beber agua purificada de alta calidad
- el promedio de la ingesta diaria de líquido para un adulto es de 30-40 ml por 1 kg de peso corporal
- es mejor beber en porciones de 200-250 ml antes de las comidas y entre comidas, no es recomendable beber con alimentos

Nutripack — un kit destiné à l'enrichissement de l'alimentation avec des nutriments naturels

Le kit favorise:

- l'apport de nutriments importants nécessaires au fonctionnement normal des systèmes cardiovasculaire, nerveux, digestif et immunitaire ;
- la normalisation des processus métaboliques et régénératifs de l'organisme ;
- la diversité du régime alimentaire.

Le kit comprend:

- Coral Alfalfa, 1 pack (120 gélules),
- Premium Spirulina, 1 pack (200 comprimés),
- Coral Lecithin, 1 pack (120 gélules),
- O!Mega-3 TG, 1 pack (30 gélules),
- Super-Flora, 1 pack (30 gélules),
- Coral-Mine, 3 pack (30 sachets).

Coral Alfalfa contient du jus de feuille et de la poudre d'herbe de luzerne. La luzerne est riche en minéraux indispensables (calcium, fer, phosphore, magnésium, soufre, potassium, silicium) et contient des minéraux rares d'origine végétale (comme le fluor), qu'elle extrait du sol grâce à son système racinaire développé. Elle est riche en vitamines (C, E, K, groupe B), en acides organiques et en chlorophylle. Elle aide à lutter contre l'hypovitaminose, les troubles gastriques, l'hypercholestérolémie et améliore délicatement la fonction rénale.

Premium Spirulina. La spiruline est un trésor de substances biologiquement actives: protéines végétales, chlorophylle, antioxydant rare — phycocyanine, vitamines C, E, B, bêta-carotène, minéraux et acides gras polyinsaturés. Elle contribue à améliorer le métabolisme, aide à contrôler le poids et protège contre le vieillissement prématuré. Composition 100% naturelle, sans additifs.




Coral Lecithin est une source de phospholipides. L'organisme a besoin d'un apport constant de phospholipides pour restaurer l'intégrité des membranes cellulaires, qui sont endommagées quotidiennement par les oxydants. La lécithine contient également de la choline et de l'inositol, qui ont des effets bénéfiques sur le cerveau et le système nerveux. La lécithine est donc importante pour tous les organes et systèmes du corps.

O!Mega-3 TG est une source d'acides gras polyinsaturés (AGPI), qui ne sont pas synthétisés dans le corps humain, mais ne peuvent être obtenus que par l'alimentation. Les AGPI oméga-3 font partie des membranes cellulaires, participent à la synthèse des hormones et contribuent à réduire le taux de cholestérol. Un apport suffisant en AGPI Omega-3 est particulièrement important pour le cerveau, le cœur, la vue et la peau. Le produit est dérivé de la graisse naturelle des poissons marins.

Super-Flora est une composition équilibrée de probiotiques (bifido- et lactobacilles) et d'inuline prébiotique pour normaliser la microflore intestinale. Grâce à l'augmentation du nombre de bactéries bénéfiques dans l'intestin, le processus de digestion s'améliore et l'immunité se renforce.

Coral-Mine est une composition minérale de corail relique, contenant des sels de macro- et micro-éléments utiles (calcium, magnésium, potassium, etc.). Lorsque les minéraux des sels interagissent avec l'eau, ils passent dans celle-ci, ce qui a une incidence positive sur sa qualité physiologique et ses propriétés organoleptiques.

MODE D'EMPLOI ET DOSE

| | | |
|---|---|---|
|  Le matin | Super-Flora 1 gélule Coral Alfalfa 2 gélules Premium Spirulina 2 comprimés | Coral Lecithin 1 gélule O!Mega-3 TG 1 gélule |
|  En journée | Premium Spirulina 2 comprimés | Coral Lecithin 1 gélule |
|  Le soir | Coral Alfalfa 2 gélules Premium Spirulina 2 comprimés | Coral Lecithin 2 gélules |

Placez 1 sachet de **Coral-Mine** dans 1,5 litre d'eau à température ambiante sans l'ouvrir. Après 5 minutes, l'eau est prête à être consommée.

Super-Flora: 1 gélule 20 minutes avant les repas.

Remarque: 20 comprimés de **Premium Spirulina** resteront après le programme de 30 jours. Vous devez continuer à les prendre pendant 5 jours supplémentaires, à raison de 2 comprimés matin et soir.

CONTRE-INDICATIONS:

Intolérance individuelle aux composants, grossesse, allaitement. Veuillez consulter un médecin avant de l'utiliser.

Recommandations diététiques:

- Ne mangez pas en excès ;
- mangez des aliments variés, privilégiez les aliments d'origine végétale ;
- inclure des fruits et des légumes frais dans votre alimentation quotidienne ;
- de l'alimentation protéique, privilégiez le poisson, la viande maigre, les légumineuses, la volaille;
- privilégiez les produits laitiers ; limitez la quantité de sucreries et de boissons sucrées,
- consommez le sucre avec modération ;
- limitez le sel, les aliments salés, fumés et séchés ;
- limitez votre consommation de thé noir fort, de café et de boissons alcoolisées ;
- faire cuire à la vapeur, au four, bouillir, braiser ;
- éviter les longues pauses entre les repas (plus de 3 heures) ;
- mangez votre dîner au moins deux heures avant de vous coucher ;
- si possible, mangez à température ambiante.

Recommandations pour un régime de boisson:

Une quantité suffisante d'eau est importante pour l'absorption efficace des nutriments et les processus métaboliques dans le corps, par conséquent : Il est recommandé de boire au moins 1,5 litre d'eau minérale Coral Mine par jour pendant le programme:

- vous devez boire de l'eau purifiée de bonne qualité;
- la consommation quotidienne moyenne de liquide d'un adulte est de 30 à 40 ml pour 1 kg de poids;
- Il est préférable de boire par portions de 200-250 ml avant et entre les repas. Il n'est pas conseillé de boire pendant les repas.

Nutripack — komplekts uztura bagātināšanai ar dabīgām uzturvielām.

Komplekts veicina:

- svarīgu uzturvielu uzņemšanu organismā, kas nodrošina normālu sirds un asinsvadu, nervu, gremošanas un imūnsistēmas darbību;
- vielmaiņas un reģenerācijas procesu organismā normalizāciju;
- uztura dažādību.

Komplekta sastāvā ietilpst:

- Coral Alfalfa, 1 iepakojums (120 kapsulas),
- Premium Spirulina, 1 iepakojums (200 tabletes),
- Coral Lecithin, 1 iepakojums (120 kapsulas),
- O!Mega-3 TG, 1 iepakojums (30 kapsulas),
- Super-Flora, 1 blisteris (30 kapsulas),
- Coral-Mine, 3 iepakojumi (30 sašē).

Coral Alfalfa — satur lucernas lapu sulu un zāles pulveri. Lucerna ir bagāta ar organismam svarīgākajiem minerāliem (kalcijs, dzelzs, fosfors, magnijs, sērs, kālijs, silīcijs) un satur retus augu izcelsmes minerālus (piemēram, fluoru), kas iegūti no augsnes, pateicoties attīstītai sakņu sistēmai. Tajā ir pietiekami daudz vitamīnu (C, E, K, B grupas vitamīni), organiskās skābes un hlorofils.

Premium Spirulina — Spirulina — tā ir bioloģiski aktīvo vielu: augu izcelsmes olbaltumvielu, hlorofila, reta antioksidanta — fikocianīna, vitamīnu C, E, B, betakarotīna, minerālu un polinepiesātināto taukskābju avots. 100% dabīgs sastāvs bez palīgvielām.

Coral Lecithin — fosfolipīdu avots. Organismam nepieciešams pastāvīga fosfolipīdu piegāde, lai atjaunotu šūnu membrānas, kuras ikdienas bojā oksidanti. Lecitīns satur arī holīnu un inozītolu, kas sniedz labvēlīgu ietekmi uz galvas smadzenēm un nervu sistēmu. Tādējādi, lecītinam ir būtiska loma visos orgānos un orgānu sistēmās.

O!Mega-3 TG — polinepiesātināto taukskābju (PNTSk) avots, kas nesintezējas cilvēka organismā, un jāuzņem tikai ar uzturu. PNTSk Omega-3 ietilpst šūnu membrānas sastāvā, piedalās hormonu sintēzē, veicina holesterīna līmeņa mazināšanos. Pietiekama PNTSk Omega-3 uzņemšana īpaši svarīga galvas smadzenēm, sirdij, redzei un ādai. Produkts iegūts no dabīgiem jūras zivju taukiem.

Super-Flora — ir sabalansēta probiotiķu (bifido un laktobaktēriju) un inulīna prebiotika kombinācija zarnu mikrofloras normalizācijai. Pateicoties labvēlīgo baktēriju skaita palielināšanos zarnās uzlabojas pārtikas gremošanas process, nostiprinās imunitāte.

Coral-Mine — minerālu kompozīcija no rektilajiem koraļļiem, satur labvēlīgo makro- un mikroelementu sāļus (kalciju, magniju, kāliju u.c.). Mijiedarbojoties ar ūdeni, minerāji no sāļiem pāriet ūdenī, labvēlīgi ietekmējot tā fizioloģisko pilnvērtību un organoleptiskās īpašības.

LIETOŠANAS SHĒMA:

| | | |
|---|--|---|
|  Rīts | Super-Flora pa 1 kapsulai Coral Alfalfa pa 2 kapsulām Premium Spirulina pa 2 tabletēm | Coral Lecithin pa 1 kapsulai O!Mega-3 TG pa 1 kapsulai |
|  Diena | Premium Spirulina pa 2 tabletēm | Coral Lecithin pa 1 kapsulai |
|  Vakars | Coral Alfalfa pa 2 kapsulām Premium Spirulina pa 2 tabletēm | Coral Lecithin pa 2 kapsulām |

Coral-Mine: ievietot 1 sašē Coral-Mine, neatvērot, 1,5 l istabas temperatūras ūdenī. Pēc 5 minūtēm ūdens ir gatavs lietošanai.

Super-Flora: 1 kapsula 20 minūtes pirms ēšanas

Piezīmes: 20 tabletes Premium Spirulina, kas paliks pēc 30 dienu kursa izešanas, vēlams lietot vēl 5 dienas pa 2 tabletēm no rīta un vakarā.

KONTRINDIKĀCIJAS:

Individuāla sastāvdaļu nepanesība, grūtniecība, zīdīšana. Pirms lietošanas konsultēties ar ārstu.

Uztura rekomendācijas:

- nepārēdieties;
- lietojiet dažādus pārtikas produktus, priekšroku dodot augu izcelsmes produktiem;
- katru dienu iekļaujiet uzturā svaigus augļus un dārzeņus;
- no olbaltumvielām uzturā priekšroku dodiet zivīm, liesai gaļai, pākšaugiem, putnu gaļai;
- lietojiet uzturā skābpiena produktus;
- ierobežojiet saldumu un saldo dzērienu daudzumu, lietojiet cukuru samērīgi;
- ierobežojiet sāls lietošanu, sāļu, kūpinātu un vītinātu produktu lietošanu;
- ierobežojiet stipras tējas, kafijas un alkoholisko dzērienu lietošanu;
- tvaicējiet ēdienus, cepiet cepeškrāsnī, vāriet, sautējiet;
- neieturiet lielas pauzes starp ēdienreizēm (vairāk kā 3 stundas);
- vakariņojiet ne vēlāk kā divas stundas pirms miega;
- pēc iespējas, ēdiet ēdienu istabas temperatūrā.

Ūdens dzeršanas režīma rekomendācijas:

- Pietiekams daudzums ūdens ir svarīgs pareizai barības vielu uzņemšanai un vielmaiņas procesu norisei organismā, jo:
- Programmas laikā ieteicams izdzert dienā ne mazāk kā 1,5 l ūdens ar minerālu kompozīciju Coral-Mine;
 - leteicams dzert kvalitatīvu attīrītu ūdeni;
 - vidējā dienas norma šķidruma uzņemšanai pieaugušajam ir 30-40 ml uz 1 kg svara;
 - dzert labāk mazāk porcijām pa 200-259 ml pirms ēšanas un starp ēdienreizēm, dzert ēšanas laikā nav ieteicams.

Nutripack — balíček na obohatenie stravy o prírodné živiny.

Balíček podporuje:

- príjem dôležitých živín v organizmus nevyhnutných pre normálne fungovanie kardiovaskulárneho, nervového, tráviaceho a imunitného systému;
- normalizácia metabolických a regeneračných procesov v organizme;
- rozmanitosť stravy.

Zloženie balíčka:

- Coral Alfalfa, 1 balenie (120 kapsúl),
- Premium Spirulina, 1 balenie (200 tabliet),
- Coral Lecithin, 1 balenie (120 kapsúl),
- O!Mega-3 TG, 1 balenie (30 kapsúl),
- Super-Flora, 1 blister (30 kapsúl),
- Coral-Mine, 3 balenia (30 sáčikov).

Coral Alfalfa — obsahuje listovú šťavu a bylinkový prášok lucerny. Alfalfa je bohatá na minerály nevyhnutné pre organizmus (vápnik, železo, fosfor, horčík, síru, draslík, kremík) a obsahuje vzácné rastlinné minerály (napr. Fluór), ktoré v dôsledku svojho vyvinutého koreňového systému extrahujú z pôdy. Obsahuje veľa vitamínov (C, E, K, skupiny B), organických kyselín a chlorofylu. Pomáha pri hypovitaminóze, pri ochoreniach žalúdka, pri vysokej hladine cholesterolu, jemne zvyšuje funkciu obličiek.

Premium Spirulina. Spirulina — ide o skladbu biologicky aktívnych látok: rastlinných bielkovín, chlorofylu, vzácného antioxidantu — fykocyanínu, vitamínov C, E, B, beta-karoténu, minerálov a polynenasýtených mastných kyselín. Pomáha zlepšovať metabolizmus, pomáha kontrolovať hmotnosť a chráni pred predčasným starnutím. 100% prírodná kompozícia bez obsahu pomocných látok.


CoralLecithin — je zdrojom fosfolipidov. Telo potrebuje neustály prísun fosfolipidov, aby obnovilo integritu bunkových membrán, ktoré sú denne poškodzované oxidantmi. Lecitin tiež obsahuje cholin a inozitol, ktoré majú priaznivý vplyv na mozog a nervový systém. Preto je lecitin dôležitý pre všetky orgány a celkové systémy organizmu.

O!Mega-3 TG zdroj polynenasýtených mastných kyselín (PNMK), ktoré sa nesyntetizujú v ľudskom tele, ale môžu sa doňho dostávať iba z potravy. PNMK Omega-3 sú súčasťou bunkových membrán, zúčastňujú sa syntézy hormónov a pomáhajú znižovať cholesterol. Adekvátny príjem omega-3 PNMK je obzvlášť dôležitý pre mozog, srdce, zrak a pokožku. Výrobok pochádza z prírodného tuku morských rýb.

Super-Flora — je symbiotická kombinácia probiotík (bifido- a laktobacilov) a inulinového prebiotika pomáha normalizovať črevnú mikroflóru. Zvyšuje počet prospešných baktérií v črevách čím pomáha zlepšovať proces trávenia, posilňuje imunitu.

Coral-Mine — minerálne zloženie reliktných korálov, obsahuje vo svojom zložení soli užitočných makro a mikroprvkov (vápnik, horčík, draslík atď.). Pri interakcii s vodou minerály zo soli prechádzajú do vody, čo pozitívne ovplyvňuje jej fyziologickú užitočnosť a organoleptické vlastnosti.

SCHÉMA APLIKOVANIA:

| | | |
|--|--|---|
|  Ráno | Super-Flora , 1 kapsula Coral Alfalfa , 2 kapsule Premium Spirulina , 2 tablety | Coral Lecithin , 1 kapsula O!Mega-3 TG , 1 kapsula |
|  Deň | Premium Spirulina , 2 tablety | Coral Lecithin , 1 kapsula |
|  Večer | Coral Alfalfa , 2 kapsule Premium Spirulina , 2 tablety | Coral Lecithin , 2 kapsule |

Coral-Mine: vložte 1 sáčok Coral-Mine bez otvorenia do 1,5 litra vody izbovej teploty. Po 5 minútach je voda pripravená na pitie.

Super-Flora: 1x kapsula 20 minút pred jedlom.

Poznámka: 20 tabliet Premium Spiruliny, ktoré zostanú po 30-dennom cykle, je nutné pokračovať v užívaní ešte ďalších 5 dní, po 2 tablety ráno aj večer.

KONTRAINDIKÁCIE:

Individuálna neznášanlivosť na zložky, tehotenstvo, dojčenie. Pred použitím sa poraďte s lekárom.

Doplňujúce odporúčania na stravovanie:

- neprejedajte sa;
- jesť najrôznejšie potraviny, uprednostňovať potraviny rastlinného pôvodu;
- denne zahŕňajte v potravu čerstvú zeleninu a ovocie;
- z bielkovinových potravín uprednostňujte ryby, chudé mäso, strukoviny, hydinu;
- uprednostňovať kyslomliečne výrobky;
- obmedzte množstvo sladkostí a sladkých nápojov, s mierou používať cukor;
- obmedzte konzumáciu slaných, solených, údených a sušených potravín;
- obmedzte príjem silného čierneho čaju, kávy a alkoholu;
- varte dusené jedlá, pečené, varené, dusené;
- nerobte dlhé prestávky medzi jedlami (viac ako 3 hodiny);
- večerajte najneskôr dve hodiny pred spaním;
- ak je to možné, jedzte jedlo izbovej teploty.

Odporúčania pre pitný režim:

Dostatočné množstvo vody je dôležité pre správnu absorpciu živín a tok metabolických procesov v tele:

- počas programu sa odporúča vypíť najmenej 1,5 litra vody denne s minerálnou kompozíciou Coral-Mine;
- mali by ste piť kvalitnú očistenú vodu;
- priemerný denný príjem tekutiny pre dospelého človeka je – 30-40 ml. na 1 kg hmotnosti;
- je lepšie piť v porciách 200-250 ml. pred jedlom a medzi jedlami, počas jedla je nežiaduce piť vodu.

Нутрипак — пакет за обогатяване на храненето с природни хранителни вещества.

Пакетът помага:

- за постъпване на важни хранителни вещества в организма, необходими за нормалната работа на сърдечно-съдовата, нервната, храносмилателната и имунната система;
- за нормализиране на обменните и регенерационните процеси в организма;
- за разнообразяване на храненето.

Пакетът съдържа:

- Корал Люцерна, 1 опаковка (120 капсули),
- Премиум Спирулина, 1 опаковка (200 таблетки),
- Корал Лецитин, 1 опаковка (120 капсули),
- О!Мега-3 ТГ, 1 опаковка (30 капсули),
- Супер-Флора 1 блистер (30 капсули),
- Корал-Майн, 3 опаковки (30 сашета).

Корал Люцерна — съдържа сок от листа и прах от люцерна. Люцерната е богата на най-важните за организма минерали (калций, желязо, фосфор, магнезий, сяра, калий, силиций) и съдържа редки минерали с растителен произход (например, флуор), които се извличат от почвата, благодарение на развитата коренова система. В люцерната има достатъчно много витамини (С, Е, К, група В), органични киселини и хлорофил. Помага при хиповитаминози, заболявания на стомаха, повишен холестерол, меко стимулира дейността на бъбреците.

Премиум Спирулина — богат източник на биологично активни вещества: растителен протеин, хлорофил, редкия антиоксидант — фикоцианин, витамини С,Е,В, бета-каротен, минерали и полиненаситени мастни киселини. Помага за подобряване на обмяната на веществата, за контрол на теллото и защитава от преждевременно стареене. 100% натурален състав без допълнителни вещества.



Корал Лецитин е източник на фосфолипиди. Организмът има нужда от постоянен приток на фосфолипиди за възстановяване на целостността на клетъчните мембрани, които ежедневно се увреждат от оксиданти. В лецитина се съдържат още и холин и инозитол, които действат благоприятно на главния мозък и нервната система. По този начин лецитинът играе важна роля за всички органи и системи в организма.

О!Мега-3 ТГ — източник на полиненаситени мастни киселини (ПНМК), които не се синтезират в човешкия организъм, а могат да постъпят в него само с храната. ПНМК Омега-3 е част от състава на клетъчните мембрани, участва в синтеза на хормоните, допринася за намаляване нивата на холестерола. Постъпването на достатъчно количество ПНМК Омега-3 е особено важно за главния мозък, сърцето, зрението и кожата. Продуктът е произведен от естествена мазнина от морски риби.

Супер-Флора — балансирана комбинация от протиботици (бифидо- и лактобактерии) и пребиотика инулин за нормализиране на чревната микрофлора. Благодарение на повишаване на количеството полезни бактерии в червата, се подобрява преработването на храната, укрепва се имунитетът.

Корал-Майн — минерален комплекс от реликтови корали, съдържа соли на полезни макро- и микроелементи (калций, магнезий, калий и др.). При взаимодействие с водата минералите от солите преминават в нея, влияейки положително на нейната физиологична пълноценност и органолептични свойства.

СХЕМА НА ПРИЕМ:

| | | |
|---|--|--|
|  Сутрин | Супер-Флора по 1 капсула Корал Люцерна по 2 капсули Премиум Спирулина по 2 таблетки | Корал Лецитин по 1 капсула O!Мега-3 ТГ по 1 капсула |
|  Обяд | Премиум Спирулина по 2 таблетки | Корал Лецитин по 1 капсула |
|  Вечер | Корал Люцерна по 2 капсули Премиум Спирулина по 2 таблетки | Корал Лецитин по 2 капсули |

Корал-Майн: поставете 1 пакетче-саше Корал-Майн, без да го разкъсвате, в 1,5 л вода със стайна температура. След 5 минути водата е готова за употреба.

Супер-Флора: по 1 капсула 20 минути преди хранене

Забележка: 20 таблетки Премиум Спирулина, които остават след приключване на 30 дневния курс, продължават да се приемат още 5 дни по 2 таблетки сутрин и вечер.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуална непоносимост към компонентите, бременност, кърмене. Преди прием се консултирайте с лекар.

Препоръки за хранене:

- не преяждайте;
- консумирайте разнообразни храни, като отдавате предпочитание на продуктите с растителен произход;
- ежедневно консумирайте пресни плодове и зеленчуци;
- от протеиновите храни за предпочитане са риба, месо, което не е мазно, птици, бобови;
- консумирайте киселомлечни продукти;
- ограничете количеството на сладките храни и напитки, консумирайте захар умерено;
- ограничете употребата на сол, солени, пушени и сушени храни;
- ограничете консумацията на силен черен чай, кафе и алкохол;
- консумирайте храни, приготвени на пара, запечени, варени, задушени;
- периодите между храненията не трябва да са големи (максимум 3 часа);
- вечеряйте не по-късно от два часа преди лягане;
- по възможност консумирайте храна със стайна температура.

Препоръки по режима на прием на течности:

Достатъчното количество вода е важно за правилното усвояване на хранителните вещества и протичането на обменните процеси в организма, затова:

- по време на програмата се препоръчва да се изпива не по-малко от 1.5 литра вода с минерален комплекс Корал-Майн на ден;
- трябва да се пие качествена пречистена вода;
- средна дневна норма за употреба на течности за възрастен човек — 30-40 мл на 1 кг тегло;
- добре е да се приемат течности на порции по 200-250 мл преди хранене и между храненията, по време на хранене не е желателно да се пият течности.

Nutripack — набор для обогащения рациона природными нутриентами.

Набор способствует:

- поступлению в организм важных нутриентов, необходимых для нормальной работы сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и иммунной систем;
- нормализации обменных и регенерационных процессов в организме;
- разнообразию пищевого рациона.

В состав набора входят:

- Корал Люцерна, 1 упаковка (120 капсул),
- Премиум Спирулина, 1 упаковка (200 таблеток),
- Корал Лецитин, 1 упаковка (120 капсул),
- O!Мега-3 ТГ, 1 упаковка (30 капсул),
- Супер-Флора, 1 блистер (30 капсул),
- Корал-Майн, 3 упаковки (30 саше).

Корал Люцерна — содержит сок листьев и порошок травы люцерны. Люцерна богата важнейшими для организма минералами (кальций, железо, фосфор, магний, сера, калий, кремний) и содержит редкие минералы растительного происхождения (например, фтор), которые извлекает из почвы благодаря развитой корневой системе. В ней достаточно много витаминов (С, Е, К, группы В), органических кислот и хлорофилла. Помогает при гиповитаминозах, заболеваниях желудка, повышенном уровне холестерина, мягко усиливает работу почек.

Премиум Спирулина. Спирулина — это кладезь биологически активных веществ: растительного белка, хлорофилла, редкого антиоксиданта — фикоцианина, витаминов С,Е,В, бета-каротина, минералов и полиненасыщенных жирных кислот. Способствует улучшению обмена веществ, помогает контролировать вес и защищает от преждевременного старения. 100% натуральный состав без содержания вспомогательных веществ.




Корал Лецитин является источником фосфолипидов. Организму необходим постоянный приток фосфолипидов для восстановления целостности клеточных мембран, которые ежедневно повреждаются оксидантами. В лецитине также содержатся холин и инозитол, оказывающие благоприятное воздействие на головной мозг и нервную систему. Таким образом, лецитин имеет важное значение для всех органов и систем организма.

O!Мега-3 ТГ — источник полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые не синтезируются в организме человека, а могут поступать в него только из пищи. ПНЖК Омега-3 входит в состав клеточных мембран, участвует в синтезе гормонов, способствует снижению уровня холестерина. Достаточное поступление ПНЖК Омега-3 особенно важно для головного мозга, сердца, зрения и кожи. Продукт получен из натурального жира морских рыб.

Супер-Флора — сбалансированная комбинация пробиотиков (бифидо- и лактобактерий) и пребиотика инулина для нормализации микрофлоры кишечника. Благодаря увеличению численности полезных бактерий в кишечнике улучшается процесс переваривания пищи, укрепляется иммунитет.

Корал-Майн — минеральная композиция из реликтовых кораллов, содержит в своем составе соли полезных макро- и микроэлементов (кальция, магния, калия и др.). При взаимодействии с водой минералы из солей переходят в воду, положительно влияя на ее физиологическую полноценность и органолептические свойства.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗИРОВКА

| | | |
|--|--|--|
|  утро | Супер-Флора по 1 капсуле Корал Люцерна по 2 капсулы Премиум Спирулина по 2 таблетки | Корал Лецитин по 1 капсуле О!Мега-3 ТГ по 1 капсуле |
|  день | Премиум Спирулина по 2 таблетки | Корал Лецитин по 1 капсуле |
|  вечер | Корал Люцерна по 2 капсулы Премиум Спирулина по 2 таблетки | Корал Лецитин по 2 капсулы |

Корал-Майн: поместить 1 пакет-саше Корал-Майн, не вскрывая, в 1,5 л воды комнатной температуры. Через 5 минут вода готова к употреблению.

Супер-Флора: по 1 капсуле за 20 минут до еды

Примечание: 20 таблеток Премиум Спирулины, оставшихся после прохождения 30-дневного курса, следует продолжать принимать еще 5 дней по 2 таблетки утром и вечером.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением проконсультироваться с врачом.

Рекомендации по питанию:

- не переедайте;
- употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения;
- ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты;
- из белковой пищи отдавайте предпочтение рыбе, нежирному мясу, бобовым, птице;
- отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам;
- ограничьте количество сладостей и сладких напитков, употребляйте сахар умеренно;
- ограничьте потребление соли, соленых, копченых и вяленых продуктов;
- ограничьте потребление крепкого черного чая, кофе и алкогольных напитков;
- готовьте блюда на пару, запекайте, отваривайте, тушите;
- не допускайте больших перерывов между приемами пищи (более 3 часов);
- ужинайте не позднее чем за два часа до сна;
- по возможности употребляйте еду комнатной температуры.

Рекомендации по питьевому режиму:

Достаточное количество воды важно для правильного усвоения питательных веществ и течения обменных процессов в организме, поэтому:

- во время прохождения программы рекомендуется выпивать в сутки не менее 1,5 л воды с минеральной композицией Корал-Майн;
- следует пить качественную очищенную воду;
- средняя суточная норма потребления жидкости для взрослого — 30-40 мл на 1 кг веса;
- пить лучше порциями по 200-250 мл до еды и между приемами пищи, запивать еду нежелательно.



coral.club