

 @effect3k



Гайд по здоровому и вкусному питанию снижать вес легко!

Рецепты и 10 простых практик
к стройности и здоровью.



Автор: диетолог Канат Кайратович Кучумов,
основатель онлайн центра Эффект ЗК.

www.effect3k.com



Обо мне:

Здравствуйте!

Меня зовут Канат Кайратович Кучумов.



Читать автобиографию.

Я диетолог и автор системы и методики «Эффект ЗК» – подхода к метаболическому здоровью и рациональному, сбалансированному питанию, основанного на использовании чистого жирового источника энергии вместо углеводного. Именно углеводный источник, который сегодня доминирует в питании большинства людей, приводит к перегрузке всех систем организма и метаболическим сбоям.

За последние годы мои программы помогли тысячам людей избавиться от лишнего веса, восстановить здоровье, вернуть энергию, улучшить качество жизни и вновь полюбить себя и своё тело.

В этом гайде я собрал простые, проверенные советы, которые помогут вам уже сейчас сделать питание вкусным и полезным – без изнуряющих диет, голодовок и стресса для организма.

Также я включил в этот гайд рецепты не случайно. Ведь именно сладости и хлеб – это те продукты, от которых большинству людей сложнее всего отказаться, потому что они дают лёгкий дофаминовый отклик.

Но я предлагаю вам другой путь: начать с здоровых версий любимых лакомств.

Это поможет сделать первый практический шаг к изменению питания на здоровые принципы, при этом начать снижать не просто вес, а именно лишнюю жировую массу в теле, сохраняя здоровье и удовольствие от еды.

Содержание гайда

- 1 Избегайте сочетания углеводов и жиров**

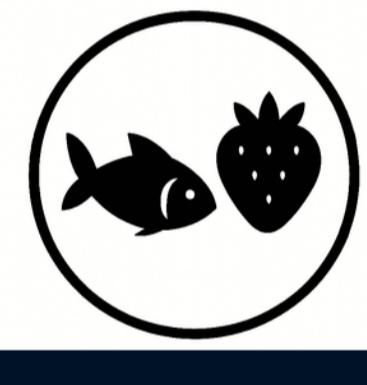
- 2 Минимум 30 г белка в приёмах пищи**

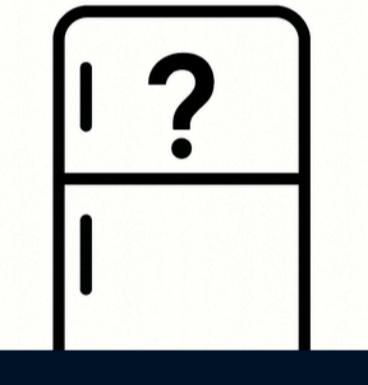
- 3 Ограничение чистых углеводов <100 г**

- 4 Волокнистые овощи в каждый приём**

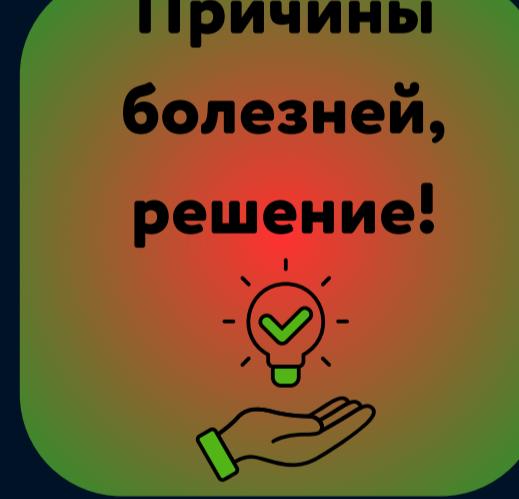
- 5 Добавляйте жир (кокосовое масло или масло гхи) (щедро, но с умом)**

- 6 Увеличивайте белок и овощи при голоде**

- 7 Подбирайте «свои» вкусные цельные продукты, без крахмала и химии**

- 8 Физическая активность без фанатизма**

ходьба в течение дня
- 9 Создавайте поддерживающую среду**

- 10 Восстановительный сон как фактор снижения веса**

- Рецепты на каждый день**
Без скачка глюкозы и инсулина

- Причины болезней, решение!**


- Избегайте употребления углеводов и жиров вместе. Эта комбинация содержит избыточное количество калорий при практически нулевой питательной ценности — например, пицца, печенье, чипсы, пончики и т.д. — и может усилить тягу к еде.
- 1** Рассмотрите добавки, чтобы снизить тягу: цитрат калия, магний стандарт (или др.формы). Дозировка добавок может быть выше стандартных рекомендаций)
- 2** Употребляйте в пищу не менее 30 граммов белка в большинстве приемов пищи. Белковые продукты являются наиболее насыщающими и богаты питательными веществами.

БИБЛИОТЕКА ЗНАНИЙ СП ЭФФЕКТ ЗК

Правда, о которой не знают или принято молчать в т.ч. GPT



Изучать



3 При низкоуглеводном подходе, который часто является успешной стратегией похудения, ограничьте потребление чистых углеводов менее чем 100 граммами

4 Наполните свою тарелку волокнистыми овощами. Они обеспечивают обилие питательных веществ, большой объем пищи и относительно небольшое количество калорий. Включите псиллиум (шелуха), развести 2 ч. л. в теплой воде 150 мл.

Добавляйте достаточное количество жира по вкусу и для получения удовольствия от еды, но не больше, чем вам нужно.

5 Давайте будем честными, жиры имеют прекрасный вкус! Вкус - неотъемлемая часть долгосрочного успеха в питании. Но слишком много жира может добавить ненужных калорий. Жиры являются носителем и "растворителем" жирорастворимых витаминов (A, D, E, K) - Здоровье зрения, кожи, иммунитета, костей, мышц, гормонов, сосудов, сердца.

6 Если вы голодны, начните с добавления большего количества белка и овощей. Опять же, это самая сытная и питательная пища с наименьшим количеством калорий.

7 Найдите продукты, которые вам нравятся, которые соответствуют вышеуказанным критериям.

8 Оставайтесь физически активными. Вам не обязательно бегать марафоны, ходьба 7-10 тыс. шагов ежедневно, добавленная к здоровому питанию, может помочь поддерживать потерю жира при сохранении мышечной массы.

Обеспечьте себе достаточный восстановительный сон. Спите так, как будто от этого зависит ваше здоровье, потому что это так!

9 Жиросжигающий сон начинается с 23:00 и длится до 01:00.

Для снижения стресса рассмотрите прием добавок: магний стандарт (или др. формы), ежовик гребенчатый. Дозировка добавок может быть выше стандартных рекомендаций.

10 Создайте среду, способствующую вашему успеху. Дело не только в том, чтобы знать, что делать. Речь также идет о создании среды, которая поможет вам добиться успеха. Например, убрать с вашей кухни аппетитные продукты - это всего лишь один отличный способ начать.

Рассчитайте свой
план питания

% жира, идеальный вес

Получите рекомендации



Рассчитать
Бесплатно





Хлеб (брускетта) без глютена, без крахмала

Как основа завтрака, различных
закусок



Смотреть пример приготовления

Ингредиенты:

260гр. Миндальная мука

20 гр. Разрыхлителя без глютена (сода)

15 гр. Псилиум (шелуха)

3 гр. Соль гималайская розовая

260 гр. Яйцо куриное

100 гр. Масло сливочное 82,5% жирности

30 гр. Уксус яблочный 5%

Инструкция:

Масло растопить (остудить),
сухие ингредиенты смешать,
яйцо, уксус, сливочное масло, соль
пробить блендером в однородную смесь до
пышности в течении 3 минут, затем влить к сухим
ингредиентам тщательно перемешать кулинарной
лопаткой, выложить в застеленный пергаментом
форму, поставить в разогретую духовку 180
градусов 50-60 минут, проверить зубочисткой-
сухая значит готово, остудить на решетке.

КБЖУ- 404/15/36/2



Брускетта с красной рыбой



Ингредиенты и инструкция:

50 гр. 2 ломтика поджарить в тостере,
30гр. Сыр мягкий Крем Чиз 70%
30 гр. Семга соленая
10 гр. Руккола
КБЖУ- 341/16/28/4

Брускетта с красной икрой



Ингредиенты и инструкция:

50 гр. 2 ломтика поджарить в тостере ,
20 гр. Икры кеты
20 гр. Сливочного масла 82,5%
КБЖУ- 401/14/37/1

Брускетта фаршмак



Ингредиенты:

55 гр. Яйцо куриное
70 гр. Сельдь тихоокеанская жирная без кожи
20 гр. Соус майонез домашний
20 гр. Лук зеленый (перо)

Инструкция:

Все мелко порубить или паштет в блендере!

50 гр. 2 ломтика поджарить в тостере ,

50 гр. Положить фаршмак, укропом и лучок!

КБЖУ- 531/21/47/2



Маффины с голубикой без глютена, без крахмала без сахара

Сытные и сладкие, тоже как завтрак
с кофе или чаем



Смотреть пример приготовления

Ингредиенты на 12 порций:

280 гр миндальной муки

100 гр. эритрита

12 гр. разрыхлителя без глютена (сода)

1,5 гр. соль

75 гр. кокосового масла

95 мл. миндального молока без сахара

225 гр. яйца

2,5 гр. ванилина

110 гр. голубики

Инструкция: Смешать все сухие ингредиенты венчиком до однородности, отдельно пробить блендером влажные ингредиенты, затем смешать сухие с влажными и добавить голубику, аккуратно мягкой лопаткой перемешать, чтобы не раздавить ягоды. 180 градусов С в разогретой духовке, время приготовления 35 минут, аккуратно прокрутить, дать остуть 10 минут, вынуть и положить шляпкой вниз на пергамент, убрать в холодильник.



Пирог с пеканом в карамели без глютена, без крахмала без сахара

Сытные и сладкие, десерт после сытного обеда или когда появился голод. Мега практичный десерт впрок.

Для коржа:

Миндальная мука 280 гр.
Эритрит 70 гр.
Топленое масло - 45 гр.
Соль розовая 1,5 гр.
Яйцо куриное 75 гр.
Ванилин 2 гр.

Начинка:

Пекан, орех 300 гр.

Для карамели:

Масло какао 170-200 гр.
Эритрит 100 гр.
Сливки 38% 360гр.
Соль розовая 5гр.
Ванилин 6 гр.
Яйцо куриное 75гр.

Инструкция, часть 1:

Разогрейте духовку до 180°С.

В большой миске смешайте сухие ингредиенты
Добавьте растопленное топлёное масло и яйцо.
Хорошо перемешайте до однородной массы – тесто
получится суховатым и рассыпчатым.
Не переживайте – просто продолжайте перемешивать и
слегка уминайте, пока оно не соберётся в более
однородную массу.

(Можно использовать кухонный комбайн – это упростит
процесс.)

Выложите тесто в подготовленную форму, застеленную
пекарской бумагой.

! Сделайте высокие бортики из бумаги – чтобы при
выпечке карамель не вытекла.

Можно использовать стеклянную форму.

Разровняйте тесто по дну формы, прижмите плоской
стороной ложки или стакана.

Осторожно наколите вилкой по всей поверхности – это
предотвратит образование пузырьков при выпечке.



Смотреть пример приготовления



Пирог с пеканом в карамели без глютена, без крахмала без сахара

*Кажется что сложно, но поверьте
это на самом деле легко, один раз
приготовите и наслаждение
у вас всегда будет под рукой.*

Инструкция, часть 2:

Выпекать 10-12 минут, пока не станет светло-золотистого цвета. (Добавляйте начинку только после предварительного выпекания теста.)

Тем временем сделайте начинку. В большом сотейнике (не кастрюле!) На среднем/медленном огне нагрейте масло и эритрит в течение 5 минут, часто помешивая, до темно-золотистого цвета.

Когда станет золотистым, добавьте сливки и морскую соль. Доведите до слабого кипения. Варите на медленном огне 15-20 минут, пока не станет пузырящейся, темно-золотистой и густой. Карамельный соус должен покрыть тыльную сторону ложки.

Снимите соус с огня. Добавьте ванилин.

Дайте корочке пирога и карамельному соусу отдельно остить в течение 15-20 минут, пока они не станут теплыми, но не горячими.

Пока они остывают, вы можете либо оставить духовку включенной (она вам снова понадобится), либо снова разогреть до 180 градусов С, по истечении 20 минут, когда карамельный соус остынет (тёплый), чтобы не свернулось яйцо, добавьте яйцо и венчиком постоянно помешивайте.

Равномерно выложите нарезанные орехи пекан на корку. Залейте орехи пекан карамельным соусом. Сверху выложите половинки ореха пекан.



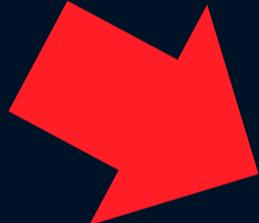
Инструкция, заключение:

Выпекать примерно 40-50 минут, пока верх не станет темно-коричневым и начинка не затвердеет
Охладите и не менее часа в морозилке, нарезать на кусочки в сейф пакет. Хранить в морозилке.

Здоровая еда может быть по-настоящему вкусной, сытной, полезной и разнообразной.



Почему сложно сделать первый шаг к изменению пищевых привычек, достичь цели похудеть и обратить вспять проблемы со здоровьем?



Отсутствие:

1. доступа к знаниям
2. невыгодно бизнесу
3. системного подхода

В организме человека есть 2 источника энергии

К сожалению, **90% населения мира** используют, как основной источник энергии

Углеводный

Разрушающий, воспалительный, вызывает зависимость, приводит к эпидемии хронических заболеваний



Причины внедрения:

глобальной нормы веками ?

- Еда на бегу- урбанизация
- Сверхприбыльно
- Легкое масштабирование и транспортировка
- Легко управлять зависимостью людей от еды, через дофамин сочетание: Сахар (заменитель) + низкого качества белка и жира, соль и усилитель вкуса
- Стимулирует производство лекарств и лечения заболеваний



ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК – УГЛЕВОДЫ/ГЛЮКОЗА
тело накапливает жир а теле, в печени и на органах

ПОВЫШАЕТ ИНСУЛИН И САХАР В КРОВИ
преддиабет, диабет 2 типа, переедание, тяга к сладкому

НАРУШАЕТ РАБОТУ ЖКТ
рефлюкс, изжога, гепатоз, вздутие, СРК, запоры, слабый иммунитет

НАРУШАЕТ РАБОТУ ЩИТОВИДКИ И ГОРМОНЫ
гипотиреоз, АИТ, тяжелый ПМС и климакс, упадок сил, бесплодие, поликистоз

ВЫЗЫВАЕТ ВОСПАЛЕНИЯ, ОТЁКИ, АЛЛЕРГИЮ
лицо, живот, ноги "наливаются", лимфозастой, целлюлит. Псориаз, экзема, прыщи

УСКОРЯЕТ РАЗРУШЕНИЕ МЫШЦ И КОСТЕЙ
саркопения, артриты, остеопороз, боли в спине и суставах, ревматизм

ИСТОЩАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
тревожность, перепады настроения, зависимость от сахара и углеводов

Энергия нестабильная, плохой сон
сонливость днём, усталость после сна, нет мотивации. бессонница, снижение либидо

ПОВРЕЖДАЕТ СОСУДЫ, ОКИСЛЯЕТ ХОЛЕСТЕРИН
бляшки, сужение сосудов инсульты, инфаркты, высокое давление

УСКОРЯЕТ СТАРЕНИЕ НА УРОВНЕ КЛЕТОК И ДНК
морщины, вялость, обвисание кожи, слабость тела



Почему вытеснен:

- Трудность масштабирования,
- Низкая доходность,
- Демонизация жиров и холестерина в 20 веке,
- Не еда на бегу,
- Невыгодно пищевой и фарм промышленности: не вызывает зависимости от еды, существенно снижает заболеваемость населения

• Требует знаний и контроля

для появления навыка

Жировой

метаболизм

противовоспалительный,
восстанавливающий,
снижает аппетит,
повышает энергию и
стабилизирует гормоны



ИСПОЛЬЗУЕТ ЖИРЫ ТЕЛА И ПИЩИ КАК СТАБИЛЬНОЕ ТОПЛИВО

тело СЖИГАЕТ жир, а не накапливает!

СНИЖАЕТ ИНСУЛИН И ГЛЮКОЗУ

обращает вспять диабет и предиабет, устраниет тягу к сладкому

ВОССТАНАВЛИВАЕТ РАБОТУ ЖКТ

убирает гепатоз, СРК, вздутие, повышает иммунитет, работу желчного, поджелудки

СНИЖАЕТ НАГРУЗКУ НА ЩИТОВИДКУ

восстанавливает баланс гормонов: АИТ, легкий ПМС и климакс, успешная беременность, убирает

Убирает воспаления, отёки и аллергию

ликвидирует псориаз, кожные заболевания, восстанавливает лимфотическую систему, убирает боль в суставах и связках.

Расширяет сосуды и предотвращает ССЗ

снижает риск инфаркта, инсульта, бляшек, в сосудах

СОХРАНЯЕТ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ МЫШЦЫ

предотвращает слабость, старческую дряблость

Даёт ровную энергию и здоровый сон

без скачков, без стресса, восстанавливает сон, либидо, fertильность и настроение, сила в теле

СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА

→ предотвращает опущение органов, восстанавливает соединительную ткань, регенерация кожи

Замедляет старение на уровне клеток и ДНК - научный факт





Зоя. 67 лет. за 3 месяца

	До	После	Изм.
Вес	87	65	- 22

▼ Щитовидная железа
 • ТТГ: с 3,74 → до 1,38 мкМЕ/мл
 • Т3 свободный: с 4,76 → до 3,5 пг/мл
 • Т4 свободный: с 17,5 → до 13,24 пмоль/л
 → Гормоны пришли к физиологической норме, снизилась нагрузка на щитовидную железу, исчез признаки гиперкомпенсации.

▼ Аутоиммунные маркеры
 АТТПО: с 91,4 → до 14,27; АТТГ: с 59,5 → до 3,36
 → Аутоиммунное воспаление практически купировано. Это сильнейший маркер снижения агрессии иммунной системы против щитовидной железы. Такой результат редко достигается без гормональной терапии.

▼ Инсулин и чувствительность к углеводам
 Инсулин натощак: с 11 → до 2,4 мкЕд/мл
 → Явное улучшение инсулиновой чувствительности и снижение риска диабета II типа.



	До	После	Изм.
Вес	73	62	- 11
Талия	87	77	- 10
Живот	95	84	- 11

Валентина Николаевна
был(a) только что

Я даже не знаю, как правильно выразить свою благодарность... Совершенно случайно наткнулась на ваш сайт — и как будто кто-то открыл мне глаза. За каких-то 1,5 месяца со мной произошло настоящее преображение. Да, я сбросила 10 кг и в объемах ушло много — это видно и по цифрам, и по фото. Но самое главное — я снова чувствую себя живой.

У меня нормализовалось давление, перестали болеть суставы, я перестала пить Немесил, Глюкофаж, Сиофар и еще целую горсть таблеток. Я не просто хожу — я бегать начала, представляете?

Больше всего радует, что вы относитесь к нам, женщинам в возрасте, с уважением и верой. А ведь нас часто уже списывают, говорят: Вам бы просто здоровье сохранить. А я поняла, что можно не просто сохранить, а улучшить!

Вы подарили мне не просто стройность, вы вернули мне энергию, уверенность и радость жизни. Не устану повторять: БЛАГОДАРЮ ВАС!

изменено 16:09

Очень и очень гордимся Вами, Валентина Николаевна, спасибо большое за

Валентина Николаевна
62 года



Валерий. 65 лет. за 3 мес.

	До	После	Изм.
Вес	110	74	- 36

Больше историй успехов
наших клиентов

Честность
Видео отзывы

Смотреть





М	До	После	Изм.
Вес	113	80	- 33
Талия	116	84	- 32
Живот	130	103	- 27



М	До	После	Изм.
Вес	124	100	- 24
Талия	121	103	- 18
Живот	122	105	- 17



М	До	После	Изм.
Вес	104	78	- 26
Талия	88	76	- 12
Живот	100	80	- 20

05:28

Натали Пономарева

Канат, я не знаю что творится, но я 66.900 😅😅😅 Как я жила жирной всю жизнь

Просто так пишу . Спасибо большое за нашу встречу ❤️❤️❤️

Короче , хочу сказать , что сидеть на Зк очень легко. Постепенно в голове все раскладывается

Вы
Круто что уже на это обращаешь внимание 😂😂

Да. Очень. Обострились вкусовые ощущения. Вся еда другая совсем, чувствуешь вкус . Прям яйцо , помидор, все такое вкусное

Канат, я с тобой с июня, но, до сих пор кажется чудом , это питание, этот подход! 🙏 Спасибо большое. Вижу не только изменения в весе , прекрасный тонус кожи, ничего не обвисает, чувствую бодрость , а самое главное- это настроение эйфории и всегда хорошее настроение 🙌 Спасибо !
Пили дальше, как ты говоришь 😊

Я очень рад Натали, что ты пришла осознанно к смене образа жизни, увидела и ощутила все +++ моей системы и да мы пилим дальше! 🙏 спасибо, что доверились мне!

12:18

Комментарии

natalimihailova28 22нед. - Прикреплено
Канат вы супер крутой профессионал в своём направлении лично на себе убедилась, рекомендую вас всем кто хочет изменить свою жизнь «Измени тело-Измениться жизнь» все только к лучшему, благодаря вас 1000000000 раз за себя и своего сына Андрея у него ушёл вес -62 кг за 6 месяцев осталось чуть чуть и он красавчик 🙏🙏🙏🙏🙏благодарю вас от всего сердца, вы дарите людям красоту, здоровья и долголетия ❤️❤️

Нравится: 1 Ответить

effect3k 22нед.
@natalimihailova28 Очень греют душу такие отзывы, спасибо большое, Натали! 🙏
Вы пример мотивации для людей, что все возможно, все реально - главное поставить цель и захотеть! Радуюсь вместе с Вами вашим достижениям как физическим, так и когнитивным!
Приоткрыли завесу этой тайны 😊 Да, очень радует колоссальные изменения у вашего сына 🔥 Его осознанность, целеустремленность, ответственность к поставленной цели приведут к желаемой цели 🚀 действительно осталось немножко и кейс будет отработан 💪

Ответить

Показать ещё 1 ответ

natasha_viazovikova 22нед. - Прикреплено
Вот что значит доверяться крутому специалисту, который реально ведет к результату. И который отработал всё эти техники на себе в первую очередь 🔥

❤️ 🙌 🔥 🍔 😭 😊 😊 😊



М	До	После	Изм.
Вес	82	58	- 24
Талия	92	67	- 25
Живот	102	78	- 24



М	До	После	Изм.
Вес	107	72	- 35
Талия	97	77	- 20
Живот	123	90	- 33



М	До	После	Изм.
Вес	80	63	- 17
Талия	90	74	- 16
ТАЗ	103	89	- 14

Сегодня

Анастасия От Ларис...

Наташ привет, сказать что я в восторге от программы, ничего не сказать... Я просто в шоке, у меня беременность 🙌 3 недельки, вся семья в шоковом состоянии. Мне так далась тяжело первая беременность, больницы , уколы, таблетки, без медикаментов не получалось, думали о втором , но вспоминая что стоило пережить всё отшибало желание, а тут Бах 💥 и беременна, без всяких уколов,и медикаментов, прям дар Божий 🙏 спасибо Канату за то что помогает людям , его надо занести в книгу рекордов Гиннеса,программа помогла избавиться от псориаза, да еще и беременность , я о таком и мечтать не могла 😊😊😊

Ок) только я по нашему времени в 7.00 утра могу скинуть. А у вас ночь, как-то не прилично

Кидайте) норм

Я проснусь утром и все посмотрю

Вобщем вы круто!!!! Завтра все будет 👍

Завалили меня комплементами 😊 спасибо, большое мне очень это приятно слышать! 😊 Но нам с Вами пилить и пилить надо еще, все комплементы в конце!! завтра жду анализы и замеры!!!

Ок

Просто так легко, за мои 24 года опыта в диетах и «правильного питания»

Еще не было, это правда! Но я не верила 🤦

Напишите сообщение...

11:32

Alla Savinova 😊

Завтра тогда замеря
С утра натощак
И анализы

Ок)

Я проснусь утром и все посмотрю

Вобщем вы круто!!!! Завтра все будет 👍

Завалили меня комплементами 😊 спасибо, большое мне очень это приятно слышать! 😊 Но нам с Вами пилить и пилить надо еще, все комплементы в конце!! завтра жду анализы и замеры!!!

Ок

Просто так легко, за мои 24 года опыта в диетах и «правильного питания»

Еще не было, это правда! Но я не верила 🤦

Напишите сообщение...



М	До	После	Изм.
Вес	92	68	- 24
Талия	101	77	- 24
Живот	111	79	- 32



М	До	После	Изм.
Вес	110	65	- 45
Талия	99	77	- 22
Живот	115	79	- 36



М	До	После	Изм.
Вес	43	36	- 7
Талия	75	62	- 13
Живот	82	67	- 15

12:01

Instagram

Тарон

меня очень сильно повысился уровень глюкозы в крови и прописала мне глюкофаж, пить 3 месяца, что бы снизить это значение и вроде как это тоже было причиной моей жирноты)))))
Пил я их 3 месяца, сдал снова анализ, но глюкоза только выросла. Врач хотела выписать таблетки помощнее, я напрочь отказался. Состояние было ужасное, ничего не помогало и хотелось просто сдаться.
Случайной узнал что Жора, как раз на этой программе сидит и адски топит жир. Решил попробовать, очень долго сомневался, был уверен на 99,9% что мне не поможет.
Что хочу сказать: сейчас мой вес 87 кг, и это еще не придел - сейчас начинаю добавлять силовые тренировки в зале, чтобы набрать мышечную массу.
Ом безумно вкусную еду, чувства голода нет, тяжести в животе нет. Мозг работает на 200%. Встаю сам по утрам, без будильника. Кожа чистая и красивая.

Ответ компании 23 апреля 2024

Вячеслав, спасибо вам за отзыв. Мы рады, что помогли решить вопросы личного здоровья. Еще раз, благодарим за ценный для нас отзыв. Мы всегда на связи! 😊

Кому необходима наша помощь?





Готовы сократить путь
к своему здоровому, энергичному телу?

С нашей системой вы получите:

✓ Пошаговый
системный подход
— от первого шага
до устойчивого
результата

✓ Мягкий, безопасный
переход на жировой
источник энергии

Без голода, сытно, вкусно — с удовольствием!

✓ Быстрое снижение
веса за счёт лишней
жировой массы

✓ Восстановление
“гормонального фона”
и возвращение
энергии

ПРОГРАММЫ
КОМФОРТНЫЙ СТАРТ
ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ

• С чего начать?
4, 8, 16, 28 дней:
Исходный код, Инь-янь, Манифест
выбрать срок программы

“Короткий
срок”

“Достойный
результат”

“Привычка
навсегда!”

Начните прямо сейчас с индивидуальными
программами, в которую входят:



десерты, сытный рацион, чат поддержки

Промокод на скидку **-50%**:

ЗДОРОВЬЮТЬ

АКТИВИРОВАТЬ
ПРОМОКОД

