

Program obniżenia wagi przy pomocy preparatów „dr Nona”

Opracowany na podstawie na podstawie serii „Twoje zdrowie z dr.Nona”

Wprowadzenie

Nagłe pogorszenie sytuacji ekologicznej i jakości naszego życia, doprowadziło do zaburzeń procesów przemiany materii w naszym organizmie oraz do powstania nowych chorób i nasilenia się starych.

Przejawia się to również w pojawieniu się coraz większej ilości osób z osłabionym układem odpornościowym, z ciężkimi formami różnych schorzeń, ze sporymi zmianami i komplikacjami w pracy organów wewnętrznych i układów, z nadwagą.

Niniejsze wydanie jest poświęcone problemom uzdrawiania organizmu tak zewnątrz, jak i wewnątrz przy regularnej pielęgnacji skóry, włosów itp. Opisuję jednak przede wszystkim sposoby efektywnego i absolutnie naturalnego zmniejszenia wagi.

Wszystkie te programy przewidują wykorzystanie wyjątkowych preparatów izraelskiej firmy „Dr.Nona International Ltd.”, które zostały opracowane w znanej izraelskiej klinice LENOM i przeszły szereg badań i atestów w 14 wiodących instytutach naukowo-badawczych w Rosji, jak i na całym świecie.

Podstawą wszystkich produktów jest Kompleks bioorganomineralny Morza Martwego, który został wynaleziony w 1989 roku przez grupę izraelskich naukowców(lekarzy, biochemików, fizyków) pod kierownictwem dr Nony Kuchiny. Kompleks ten zawiera optymalną syntezę organicznych i nieorganicznych substancji niezbędnych dla naszego organizmu. W jego skład wchodzi:

- Życiodajna siła Morza Martwego – wyciąg z arche bakterii, która jest najstarszą komórką na Ziemi; owa komórka jest nośnikiem informacji bioenergetycznej i kilkakrotnie wzmacnia efektywność preparatów;
- Ekstrakty i wyciągi z roślin leczniczych, które są znane ze swoich właściwości uzdrawiających od czasów starożytnego Egiptu i Chin; olejki aromaterapeutyczne posiadające właściwości przeciwzapalne, działające na mechanizmy samoregulacji naszego organizmu; mają również pozytywny wpływ na sferę emocjonalną oraz pomagają zachować zdrowie i urodę skóry i włosów.
- Substancje nieorganiczne - minerały i bimetale Morza Martwego, które są wykorzystywane w medycynie od tysięcy lat; te komponenty wnikają do systemu obronnego fermentów i antyutleniaczy, tym samym neutralizując działanie wolnych rodników.

Działanie produktów i ich efektywność opiera się na szybkim przenikaniu substancji do krwi i braku jakichkolwiek chemicznych środków konserwujących.

Większość produktów posiada System Autotroficzny(SAU) – najnowszy wynalazek firmy, *know-how* kompanii. Ten system wykorzystuje zasoby niewykorzystane w martwych komórkach wtórnego wykorzystania przez organizm.

Ponieważ produkty zawierają tylko składniki naturalne, nie powodują skutków ubocznych.

Są bezpieczne dla dorosłych i dzieci i nie powodują uzależnienia. Stosowanie produktów firmy „Dr.Nona” likwiduje uboczne działanie innych leków np.: antybiotyków lub produktów hormonalnych.

Rozdział 1

Otyłość: program uzdrawiania

Otyłość - jest obecnie bardzo rozpowszechnioną chorobą, która polega na poważnym zaburzeniu przemiany materii. Towarzyszy jej nagromadzenie tłuszczu w miejscach szczególnie narażonych na odkładanie się.

Jest wiele przyczyn otyłości. Jedną z podstawowych jest przejadanie się, często od dzieciaka-nawyk lub u dorosłych pod presją trybu życia. Duże znaczenie ma też dziedziczny czynnik predyspozycji do tycia, czynnik emocjonalny - zjadamy nasze problemy, brak poczucia bezpieczeństwa, brak ruchu, wysokokaloryczne diety.

Osoby cierpiące na otyłość często skarżą się na szybkie nabieranie masy ciała, duszności, ogólne osłabienie, nadmierne pocenie się, bóle i zawroty głowy, apatyczność, bóle w stawach, częste zaparcia.

Przy tej chorobie figura i postawa człowieka ulega deformacji, zmienia chód, szybko traci lekkość i swobodę ruchów. To choroba zdradliwa, ponieważ, nie tylko bliscy i znajomi, ale sam chory nie uważa się za chorego i nie podejmuje żadnych działań, aby się leczyć.

Ten okres beztroski trwa długo, aż do patologicznych zmian w organizmie.

Otyłość sprzyja bowiem rozwojowi choroby układu krążenia, dolegliwościom wątroby i woreczka żółciowego, trzustki i wielu innych organów. W wyniku zaburzeń układu wewnątrzwydzielniczego często pojawia się cukrzyca. Często u kobiet pojawiają się z w cyklu miesięczkowym, niepłodność lub zwiększone ryzyko poronienia. U mężczyzn czasem dochodzi do osłabienia pociągu i potencji.

Poniżej podaję przykładowe programy uzdrawiania przy otyłości.

Zapamiętaj!!!!

1. Waga waha się w ciągu doby w przedziałach 2,5 kg, co jest związane ze zmianami wodnego bilansu organizmu.
2. W dniach przed menstruacyjnymi, oraz w przypadku stosowania dużej ilości soli, zwiększenie wagi może być związane ze zwiększeniem ilości wody.

3. Całkowita waga nie wskazuje na współzależność masy tłuszczowej i tkanki mięśniowej organizmu. Tkanka mięśniowa waży więcej niż tłuszczowa. Jeśli w rezultacie ćwiczeń fizycznych, tracicie 1 kg komórek tłuszczowych, ale przybywa 1 kg masy mięśniowej, waga tego nie pokaże tylko zmiana cm w obwodzie.

Zasady obniżania wagi.

1. Ćwiczenia fizyczne są zawsze bardziej pożądane niż dieta.
2. Nie męcz się dietami.
3. Karm swoje ciało, a nie komórki tłuszczowe.
4. Jedz często ale niewiele.
5. Nie jedz późno wieczorem.
6. Unikaj produktów z dużą zawartością tłuszczów.

Obowiązkowe elementy programu odchudzania się:

1. Wypracowanie motywacji do zdrowego odżywiania się i podniesienia fizycznej aktywności.
2. Wyraźne postawienie głównego, długoterminowego celu - osiągnięcia idealnej wagi (opracowanie, przestrzeganie rozkładu dnia i ćwiczeń fizycznych, dobór indywidualnego programu obniżenia wagi.
3. Wizualizacja i konkretyzacja celu.
4. Zmian zachowań i przyzwyczajzeń.
5. Wykształcenie sobie wiary w siebie i w sukces.
6. Psychologiczna wytrwałość w przypadku zakłócenia diety.
7. Stworzenie zdrowej konkurencji - kto więcej schudnie!

Zasady chudnięcia:

- Trzeba znać swoją właściwą wagę ciała; istnieje wiele kryteriów określenia właściwej wagi- najważniejsze nie jest chudnięcie tylko osiągnięcie zdrowia i dobrego samopoczucia!
- Należy znać koniecznie indywidualne przyczyny swej otyłości; czy to jest efekt przejadania się i małej ilości ruchu czy przyjmowania preparatów medycznych typu hormonalne czy sterydy(czasem wystarczy je odstawić).
- Trzeba poznać podstawowe zasady wszystkich współczesnych sposobów chudnięcia. Należy uzmysłwić sobie, że nie ma takiego sposobu chudnięcia, który pozbawi nas zbędnych kilogramów bez naszego wysiłku. Zbędna waga nie jest epizodem naszego życia, który zniknie po schudnięciu. Nie warto wierzyć reklamom proponującym schudnięcie bez naszego udziału w ciągu 2-3 tygodni; na pewno odzyskacie swoją wagę lub nawet zwiększycie po „cudownej” kuracji!
- Trzeba dobrać własny, indywidualny program obniżenia wagi. Program osobisty powinien uwzględniać wszystkie niuanse Waszych przyzwyczajzeń i sposobu życia. Np.; katowanie się dietą opartą na produktach mlecznych-których nie lubicie, nic nie da!

- Po zakończeniu programu należy przestrzegać wypracowanych nawyków żywieniowych. Wiele osób po osiągnięciu celu nie utrwała go, a to jest najbardziej złożony etap wypracowania nowych przyzwyczajeń!

Rozdział 2

Program uzdrawiania przy otyłości

Preparaty główne		
Nazwa produktu	Cel stosowania	Zastosowanie
Ravseen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stymulacja funkcji przemiany materii 2. obniżenie wagi 3. zapobieganie rozwojowi chorób układu sercowo- naczyniowego 	2 kapsułki przed posiłkiem rano i wieczorem nie popijać mlekiem
Gonseen	<ol style="list-style-type: none"> 1. wydalenie toksyn i tłuszczu z organizmu 2. normalizacja poziomu cukru we krwi 3. przy zapaleniach układu oddechania i układu trawienia 4. poprawienie pamięci i jasności umysłu 	zaparzać (80-90 stopni C) jedną saszetkę na 1 litr wody, parzyć 10-15 minut; pić na czczo i między posiłkami
Dakseen	<ol style="list-style-type: none"> 1. zmniejszenie apetytu 2. regulacja mikroflory żołądka 3. poprawienie krążenia 4. normalizacja cukru we krwi 	1/2 płytki codziennie rano na czczo- 30 minut przed posiłkiem, obficie popijając wodą

Preparaty dodatkowe		
Cleanseen	<ol style="list-style-type: none"> 1. przy schorzeniach i zaburzeniach układu pokarmowego 2. oczyszczanie układu pokarmowego 	2-3 kapsułki w drugiej połowie dnia 15 minut po posiłku, popijając wodą.
Phase 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. przy stosowaniu długotrwałej diety dla obniżenia wagi 2. przy schorzeniach układu wewnątrzwydzielniczego; 	1-2 kapsułki rano 15 minut przed posiłkiem

	<p>hormonalnego</p> <p>3.przy chorobach układu oddychania oraz układu trawienia</p> <p>4.przy zaparciach i zapaleniach okrężnicy</p>	
Okseen	<p>1. przy chorobach układu sercowo-naczyniowego oraz zaburzeniach peryferyjnego krwioobiegu</p> <p>2.w celu nasilenia popędu seksualnego u mężczyzn i kobiet</p>	<p>1 kapsułka -rano w czasie posiłku, popić wodą</p> <p>Nie stosować jednocześnie z Ravseenem !</p>
Yamseen	<p>1. normalizacja snu, stanu psychicznego i emocjonalnego</p> <p>2.przy schorzeniach układu sercowo-naczyniowego</p>	<p>2 kapsułki przed snem popijając 1-2 szklankami wody</p>
Lovseen	<p>1. przy schorzeniach oskrzeli i płuc</p> <p>2.poprawienie pamięci i koncentracji</p> <p>3.przy ciągłym zmęczeniu i osłabieniu</p> <p>4. w celu nasilenia popędu płciowego</p>	<p>1-2 kapsułki rano, 15-20 minut przed posiłkiem.</p> <p>Nie stosować razem z Okseenem!</p>

Preparaty do wyboru		
PDU Płyn do płukania ust	<p>1.odnowienie mikroflory żołądka</p> <p>2.przy zaparciach i zapaleniach okrężnicy</p> <p>3. Przy schorzeniach układu oddechowego</p>	<p>1-2. 1 łyżeczka nie rozcieńczonego PDU rano na czczo</p> <p>3. 1 łyżeczka na 1 szklankę wody pić 3-4 razy dziennie lub robić inhalacje 1 raz dziennie</p>
Kwartet soli	<p>1. profilaktyka zaburzeń snu-Lawenda</p> <p>2.przy bólach nóg - tymianek</p> <p>3.profilaktyka i leczenie organów oddychania- Rumianek, Eukaliptus</p> <p>4.zwiększenie zdolności do pracy, podniesienie na duchu, zwiększenie popędu seksualnego Ylang-ylang</p>	<p>1-4. Kąpiel: 1łyżka soli na 1/2 wanny woda: temp. 37-40 stopni C</p> <p>inhalacje solami: Rumianku, Tymianku</p> <p>1 łyżeczka na 1 szklankę wody</p>

Dynamiczny krem nawilżający	<ol style="list-style-type: none"> 1. przy bólach głowy 2. profilaktyka przeziębień i zapalenia oskrzeli 3. podnosi życiową witalność 	<ol style="list-style-type: none"> 1,3 smarować miejsca tętna i dół brzucha 2. smarować skrzydła nosa, gardło, klatkę piersiową i miejsca tętna.
Dezodorant	<ol style="list-style-type: none"> 1. przy obfitym poceniu się ciała i stóp 2. przy ściemnianiu się skóry pod pachami 	Smarować czystą skórę na stopach oraz w miejscach obfitego wydzielania się potu.
Maseczka iłowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. regeneracja tkanki skórnej 2. uelastycznianie tkanki skórnej 	Nakładać na miejsca nagromadzenia tkanki tłuszczowej rano; zmywać wieczorem po ćwiczeniach fizycznych.

Rozdział 3

Trzy programy odchudzania

Wszystkie programy zredukowania wagi zawierają preparaty firmy „Dr. Nona” co pozwala:

1. Rekompensować niedobór witamin, minerałów i mikroelementów niezbędnych do właściwego funkcjonowania organizmu;
2. Poprawić proces przemiany materii, co znacznie sprzyja zrzuceniu nadwagi;
3. Równolegle prowadzić uzdrawianie organizmu.

Zaleca się łączyć wszystkie programy z dodatkowymi metodami zmniejszania wagi, które opisane są w następnym rozdziale.

Program pierwszy – Herbata Gonseen

Ten program zalecany jest szczególnie dla osób z alergią i różnymi wysypkami, z częstymi zmianami ciśnienia, schorzeniami układu moczowo-płciowego.

Należy wypijać 2-3 szklanki naparu na czczo na 20 – 30 minut przed posiłkiem. Parzyć 1 saszetkę na ½ litra gorącej wody.

Gonseen:

1. Wydala toksyny i tłuszcze z organizmu.

2. Stymuluje układ odpornościowy.
3. Daje siły witalne, poprawia pamięć, jasność umysłu i wytrzymałość fizyczną.

łączyć z:

1. Dietami,
2. Chodzeniem lub każdym innym wysiłkiem fizycznym.

Program drugi – Ravseen

Ten program jest wskazany szczególnie osobom cierpiącym na choroby układów: pokarmowego, wydalniczego, sercowo - naczyniowego, płciowego; choroby skóry, osobom z predyspozycją chorób nowotworowych, osobom starszym.

Program pierwszy i drugi można łączyć ze sobą! Zwiększa się efektywność działania!

Ravseen zażywać wg schematu:

- 1 dzień – 1 kapsułka 1 raz dziennie,
- 2 dzień – 2 kapsułki 1 raz dziennie,
- 3 dzień – 3 kapsułki 1 raz dziennie,
- 4 dzień – 4 kapsułki 1 raz dziennie,
- 5 dzień – 5 kapsułek 1 raz dziennie,
- 6 dzień – 5 kapsułek 2 razy dziennie,
- 7 dzień – 5 kapsułek 2 razy dziennie,
- 8 dzień – 5 kapsułek 2 razy dziennie,
- 9 dzień – 5 kapsułek 1 raz dziennie,
- 10 dzień – 4 kapsułki 1 raz dziennie,
- 11 dzień – 3 kapsułki 1 raz dziennie,
- 12 dzień – 2 kapsułki 1 raz dziennie,
- 13 dzień – 2 kapsułki 1 raz dziennie,

Dalej powtarzać wg w/w schematu.

Kapsułki zażywać 5 minut przed posiłkiem, popijając 1-2 szklankami wody lub Gonseenu. (nie popijać nabiątem!)

Ravseen:

1. Stymuluje przemianę materii w organizmie.
2. Podnosi życiową witalność.
3. Wydala toksyny i tłuszcze z organizmu.
4. Wzmacnia system odpornościowy.
5. Normalizuje układ trawienia.
6. Zapobiega rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych i onkologicznych.

UWAGA: ponieważ produkt zawiera tran, nie jest zalecany dla osób uczulanych na ryby!

Łączyć z:

1. Dietami,
2. Spacerami.

Program trzeci - uniwersalny

Ten program zalecany jest absolutnie dla wszystkich i nie ma żadnych przeciwwskazań. Czas jego trwania zależy od tego, o jaką ilość kilogramów chce się schudnąć. Gwarantowane jest zrzucenie 4-5 kg tygodniowo pod warunkiem bezwzględego stosowania się do diety.

Rano (na czczo): Gonseen (1-2 szklanki)

10:00 Płytkę Dakseen popić szklanką wody,

12:00 1 owoc (jabłko, gruszka lub 2 pomarańcza, lub każdy inny owoc wg gustu oprócz bananów)

14:00 Soupseen i kromkę żytniego pieczywa, sałatka (2 ogórki, 1 pomidor, cebula, sól i pieprz do smaku. Przyprawa sok z cytryny lub 1/2szklanki kefiru),

17:00 Soupseen i sałatka jak wyżej.

19:00 Płytkę Dakseen popijając 1-2 szklankami wody,

21:00 Cleanseen – kapsułki.

Przed snem 1 owoc lub szklanka chudego kefiru.

Działanie:

Gonseen: patrz program pierwszy.

Dakseen:

1. Oczyszcza organizm z: toksyn, radionuklidów i metali ciężkich.
2. Zwiększa wydolność sercową.
3. Podnosi życiową witalność.

4. Normalizuje pracę i mikroflorę żołądka.
5. Zmniejsza łaknienie.

Soupseen:

1. Zapewnia organizmowi całodzienne zapotrzebowanie na minerały, witaminy, aminokwasy, tłuszcze i węglowodany.
2. Zwiększa przemianę materii, sprzyja lepszej pracy układu pokarmowego i płciowego.
3. Pomaga organizmowi w naturalnym procesie uzdrawiania, odmładzania i regeneracji komórek.
4. Niezastąpiony produkt odżywczy w postaci zupy.

Cleanseen:

1. Oczyszcza układ pokarmowy i odnawia jego mikroflorę.
 2. Profilaktyka zaparć i chorób układu pokarmowego.
 3. Reguluje przemianę materii.
 4. Wydala toksyny z organizmu.
 5. Podwyższa funkcję wydzielniczą.
- Zaczyna działać na 2 – 3 dzień od początku kuracji.

Łączyć ze spacerami.

Rozdział 4

Towarzyszące terapie

Równoległe z programem uzdrawiania produktami, konieczne jest stosowanie leczniczych metod:

1. Odżywianie dietetyczne

Jest to podstawowy sposób walki z otyłością. Rozdzielne odżywianie jest najbardziej przystępnym i nie wywołującym żadnych dolegliwości wariantem obniżenia wagi, który można polecać praktycznie każdemu. Sedno w tym, że żołądek ma głównie kwasowe środowisko. Dwunastnica, proste przedłużenie żołądka, posiada głównie zasadowe środowisko. Oba środowiska są ważne dla „obróbki” różnych substancji odżywczych, co pozwala nam być „wszystkożernymi”. Wiadomo, że kwasowe i zasadowe środowiska neutralizują się nawzajem, więc gdy mieszają się mamy zagwarantowane odbijanie się, nieprzyjemny zapach z ust i niestrawność. Dlatego rekomenduje się program rozdzielnego odżywiania, w którym wszystkie produkty dzielą się na kwasowe, zasadowe i mieszane.

DIETA ROZDZIELNA - ZASADY

Podstawową zasadą diety rozdzielnej jest nie łączenie w jednym posiłku produktów z grupy białkowej i grupy węglowodanowej. Produkty z obu grup można natomiast łączyć z grupą neutralną. Oprócz tego korzystamy z kilku dobrych rad:

- jemy wyłącznie naturalne i pełnowartościowe produkty spożywcze,
- przed każdym posiłkiem dobrze jest wypić szklanekę soku ze świeżych warzyw, wody mineralnej lub owocowej niesłodzonej herbaty,
- każde z dań głównych (tj. obiad i kolacja) powinno zawierać przynajmniej jeden naturalny ekstraktor tłuszczu, np. witamina C, magnez, żelazo, wapń, jod, chrom, karnityna.

TRZY GRUPY

W diecie rozdzielnej wyróżniamy trzy grupy produktów:

1. Grupa białkowa - to białko zwierzęce oraz nabiał, czyli: mięso, wędliny, drób, ryby, jaja, mleko, jogurty, sery żółte i białe oraz warzywa strączkowe.

Mięso gotowane, gotowany drób, gotowane kiełbasy i wędliny, gotowane, niewędzone ryby, gotowane owoce morza, wyroby sojowe, jajka, mleko, ser żółty o zawartości tłuszczu do 50%, gotowane pomidory, soki owocowe, wytrawne wina, herbaty owocowe, owoce jagodowe (oprócz czarnych jagód), owoce ziarnkowe (oprócz słodkich miękkich jabłek), owoce pestkowe, winogrona owoce cytrusowe, owoce egzotyczne (oprócz bananów oraz świeżych fig i daktyli).

2. Grupa neutralna - są to warzywa (WYŁĄCZAJĄC ZIEMNIAKI I KUKURYDZĘ), owoce, nasiona (słonecznik, orzechy etc.), oleje, oliwa, masło, miód i słodzik, kawa i herbata, soki warzywne i owocowe, woda, tłuszcze (oprócz utwardzanych, białych tłuszczów), zakwaszane produkty mleczne, słodka śmietana i śmietanka do kawy, sery o zawartości tłuszczu min. 60% , białe sery, surowe lub wędzone wędliny, surowe mięso, surowe, marynowane lub wędzone ryby, warzywa i sałaty, grzyby, kiełki i zarodki, zioła i przyprawy, orzechy (oprócz ziemnych) i nasiona, czarne jagody, rodzynki, oliwki, żółtko, drożdże, bulion warzywny, wysokoprocentowe czyste alkohole, żelatyna.

3. Grupa węglowodanowa - pieczywo, kasze, płatki, musli, ryż, ziemniaki, makarony, owoce suszone, cukier, kukurydza, ciasta, inne słodczyce..., zboża pełnoziarniste, kasza gryczana, produkty pełnoziarniste, ziemniaki, banany, kruche i słodkie jabłka, świeże figi i daktyle, suszone owoce (oprócz rodzynek), fruktoza, miód, syrop klonowy, nektary z gruszek i jabłek, mąka ziemniaczana, proszek do pieczenia, budyń

W posiłkach można łączyć dowolnie produkty z grup 1 i 2 oraz 2 i 3 (czyli grupa białkowa z neutralną albo grupa węglowodanowa z neutralną). Wykluczone jest łączenie grupy białkowej z węglowodanową.

Nie można więc jeść mleka z płatkami, a jedynie z owocami. Nie można mięsa z ziemniakami ani z ryżem, ale np. ryż z duszonymi na łyżeczce oleju warzywami itd...

ZABRONIONE w tej diecie: tłuste mięso, kwaśne jabłka, motylkowe, arachidy, groch, zboża, chleb z dżemem, gorące paszteciki, miód i syropy. Produkty te są szczególnie trudno przyswajalne i często są źródłem dyskomfortu i gnilnego zatrucia żołądka.

Ten wariant diety naturopatycznej nie jest ukierunkowany szczególnie na obniżenie wagi. Jest to zdrowy sposób naturalnego odżywiania. Nie ma konieczności liczenia kalorii, ale należy stosować zalecenia prawidłowego odżywiania:

- jeść tylko w przypadku uczucia głodu,
- trenować swój apetyt i panować nad nim,
- nigdy nie jeść przy umyślowym i fizycznym niedomaganiu,
- nigdy nie jeść bezpośrednio przed, w czasie i po ciężkiej pracy,
- dokładnie przeżuwać i nawilżać każdy kęs,
- unikać szybkiego jedzenia i przejadania się,
- wybierać pokarmy według indywidualnej przyswajalności i korzyści dla organizmu.

2. Dni ścisłej diety odchudzającej

Dwa razy w tygodniu konieczne jest przeprowadzenie ścisłej diety odchudzającej-węglowodanowej lub białkowej.

Węglowodany: surowe lub upieczone jabłka w ilości 1,5 kg na 5 posiłków co 3 godziny.

Białkowe: kefir, zsiadłe mleko, lub maślanka w ilości 1,5 l na 6 razy po 250 ml.

3. Ćwiczenia fizyczne

Warto pamiętać, że każdy rodzaj aktywności mięśniowej stwarza dodatkowe obciążenie dla kręgosłupa oraz układu sercowo-naczyniowego. Dlatego też gimnastykę leczniczą najlepiej zaczynać od lekkich ćwiczeń rozgrzewających powoli wprowadzając bardziej skomplikowane.

Bardzo dobre efekty daje pływanie w basenie, chodzenie, lekkie powolne ruchy taneczne.

Zredukowanie wagi przy pomocy ćwiczeń ma bardzo duże znaczenie. Poniższy schemat szybkiego chodzenia jest bardzo dobry dla każdego, przy odchudzaniu:

- 1 tydzień – chodzenie w ciągu 30 minut 4 razy w tygodniu,
- 2 tydzień – chodzenie w ciągu 40 minut 5 razy w tygodniu,
- 3 tydzień – chodzenie w ciągu 50 minut 5 razy w tygodniu,
- 4 tydzień - chodzenie w ciągu 30 minut 6 razy w tygodniu,

Krok powinien być szeroki i dynamiczny, i co najważniejsze szybki. Do tego najlepszym obuwem będą buty sportowe.

4. Zabiegi wodolecznicze

Jako podstawowy zabieg wodoleczniczy zaleca się prysznic kontrastowy – 30 sek. oblewać się ciepłą wodą (nie gorącą!), 10 sek. zimną.

5. Masaż i samo masaż

Najlepszym sposobem będzie masaż, który jest w stanie nie tylko polepszyć przemianę materii i zmniejszyć wagę, ale przede wszystkim zmniejszyć obciążenie kręgosłupa, zapobiec rozwojowi zapalenia stawów i kręgów szyjnych. Wszystkie powyższe zalecenia trzeba kontynuować równoległe z programem odchudzania. To zapewni wspaniałe samopoczucie i pomoże nie dopuścić do zbierania zbędnych kilogramów oraz komplikacji ze zdrowiem.

Na zakończenie trzeba zauważyć, że ten program ma na celu powrót do zdrowia. Oddzielne części tego programu przyniosą ogromny pożytek, lecz zrealizowanie całego programu zlikwiduje problem. Powodzenia!

Literatura:

N.W. Krawiec „Jeżeli chcesz schudnąć – Poradnik dla osób, które chcą zrzucić zbędne kilogramy”.

Biblioteka Kliniki Lenom t. 4 „ Program obniżenia wagi przy pomocy preparatów „ Dr. Nona”.

„Morze Martwe dostępny dar, który uzdrawia” - Jak stosować preparaty firmy „ Dr. Nona””

Opracowała: Dorota Bagrowska