

# ИНСУЛИНОСЕНСИТАЙЗЕРЫ

ТОП ПРОДУКТОВ ПОМОЩНИКОВ ДЛЯ  
СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ И ХОРОШЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ



- 
1. **Корица** (содержит циннамат который регулирует захват глюкозы в организме).  
Нормализует естественный уровень  
инсулина

Добавляйте корицу в выпечку, в кофе, какао, в каши, смузи. Из цельных палочек корицы можно сделать глинтвейн или заварить чай в термосе



2. **Зелёный кофе** содержит хлорогеновую кислоту которая участвует в торможении глюконеогенеза (эффективно расщепляет жиры, именно зелёном кофе ее больше всего: до 47% по сравнению с обычным кофе)

Молотый зелёный кофе рекомендуется варить в турке или гейзерной кофеварке. 2-3 чайных ложки в расчете на 1 чашку, варить на небольшом огне не доводя до кипения. Как только кофе начнёт закипать снять с огня и дать напитку немного остыть. Идеальное сочетание кофе с кокосовым молоком.



3. **Куркума** яркий антиоксидант, обладает противовоспалительным действием  
Идеальное сочетание с молоком. Ещё этот напиток называют «*Золотое молоко*».  
Оптимальнее и полезнее использовать растительное молоко (кокосовое, миндальное, фундучное и т.д.)

Это сытно, такое молоко обладает противовоспалительным действием, и содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Обычное коровье молоко может поднимать уровень инсулина и часто встречается скрытая непереносимость лактозы



4. **Семена чиа, лён, пектин** - снижает постпрандиальную гликемию (*Постпрандиальная гликемия* - показывает уровень сахара в крови через 2 часа после приема пищи, у здорового человека концентрация не превышает 7,8 ммоль/л. Показатель дает возможность выявить преддиабетическое состояние на ранней стадии. За счёт содержания слизистой и желеобразной структуры **семян** после замачивания - обволакивает слизистые ЖКТ, улучшает пищеварение и помогает выводить лишнюю глюкозу из крови.

**Пектин** - это вещество было изучено и признано «санитаром» за впитывание вредных соединений и очищение организма.



5. **Чеснок** - содержит аллицин, который повышает высвобождение инсулина. Нормализует его уровень. Предпочтительно в необработанном виде, при высоких температурах полезных веществ становится значительно меньше



6. **Имбирь** - противовоспалительный эффект

Добавляйте в чай, при приготовлении блюд, в кофе



7. **Черника** - содержит птеростилибен который обладает мощным липотропным эффектом (способствует нормализации обмена липидов и холестерина в организме, препятствует накоплению жира в печени)






8. **Женьшень** - улучшает регуляцию в-  
клеток поджелудочной железы

Принимать женьшень в виде настойки или  
травяного отвара.

Имеются противопоказания. Перед применением  
требуется консультация вашего доктора.



Если у Вас остались вопросы по поводу применения этих продуктов или есть потребность в улучшении своей фигуры, самочувствия - Вы всегда можете записаться на бесплатную консультацию со мной, мы разберём Вашу проблему и найдём оптимальное и наилучшее ее решение!

Для записи на консультацию пишите в личные сообщения (вотсап, телеграмм)  + 79876455863



[HTTPS://WA.ME/MESSAGE/  
NKLF7PFSDJPEF1](https://wa.me/message/NKLF7PFSDJPEF1)



@ALINASAVCHENKO\_7

ВАШ НУТРИЦИОЛОГ АЛИНА САВЧЕНКО 