

КСЕНИЯ
АЛЕКСЕЕВА
нутрициолог



РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

«Как укрепить свой организм
перед началом зимы»



8902-819-77-01



health_blondinka

перейти в



перейти в



перейти в



*  запрещенная на территории РФ социальная сеть

ТОП НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ВЕСНЫ-ОСЕНИ:

ВИТАМИН Д

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, которые необходимы **для роста костей**. Выполняет защитную функцию: **сокращает рост раковых клеток, помогает иммунитету** бороться с инфекциями, воспалительными процессами.

Стартовая доза взрослым от 2000МЕ. Данная дозировка не будут работать, если ваш исходный уровень в крови менее 60нг/мл! **В идеале проверить уровень витамина Д в крови**, прежде чем подбирать дозировку, особенно учитывая тот факт, что осенью-зимой дозировка должны быть выше. **В период болезни дозировку повышаем в 2 раза.**



[ЗАКАЗАТЬ](#)

ВИТАМИН С в форме аскорбата натрия

Аскорбат натрия – это натриевая соль аскорбиновой кислоты. По полезным свойствам они одинаковы. Аскорбат не кислый, по вкусу напоминает соду. Идеально **подходит для людей с чувствительным ЖКТ**. Обеспечивает максимальную **защиту от свободных радикалов**.

В весенне-осенний период **дозировка не менее 500мг в сутки**, длительностью **2-3мес**. В период болезни дозировку повышаем до 2гр. в сутки.



[ЗАКАЗАТЬ](#)



КУРКУМИН

Способствует здоровой **работе суставов**, улучшению их **подвижности и гибкости**, снижению воспаления мышечной ткани и суставов **при тренировках**. Обладает мощным **антиоксидантным и заживляющим** действием, способствует **активации иммунной системы**.

Стартовая доза от 100мг, 3мес.,
2 раза в год.



[ЗАКАЗАТЬ](#)

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Восемь водорастворимых витаминов с собственным порядковым номером, названием, химической структурой и задачей в организме. Витамин **B1 для** поддержания **слаженной работы клеток**. Витамины **B2, B5 и B6** стимулируют выработку антител, **для борьбы с инфекцией**. Витамин **B3 для** нормального функционирования **пищеварительного тракта**. Витамины **B9 и B12 стимулируют** иммунный ответ и **работу** иммунных **клеток-лейкоцитов**.

Курс 2мес. 2 раза в год.



[ЗАКАЗАТЬ](#)



ВИТАМИН А

Важен **для иммунной системы**. Участвует в синтезе лейкоцитов, в выработке антител — белков плазмы крови, которые **борются с инфекциями**. Защищает организм от болезней, стимулируя **производство новых клеток** эпителиальных и слизистых тканей. **Витамин А** часто назначают как дополнительное средство при лечении многих инфекционных болезней, таких как туберкулез, пневмония и малярия.

Начальная доза от 5000МЕ, пить 2-3мес., 2 раза в год.



ЗАКАЗАТЬ

ЦИНК

Эффективен в борьбе с простудой, предотвращает прилипание вирусов к клеткам слизистой оболочки носа. **Останавливает** рост и **размножение вирусов**, помогает облегчить **симптомы простуды**, уменьшает выброс гистамина и простагландина.

Оптимально 25мг, 1мес., курс 2-3 раза в год.



ЗАКАЗАТЬ

ВНИМАНИЕ!

**ВСЕ ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ (Д, А)
ПРИНИМАТЬ ТОЛЬКО С ЖИРАМИ
ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**



ТОП-ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Продукты, богатые бета-каротином: морковь, тыква, батат, шпинат, петрушка

Продукты, богатые цинком: субпродукты, гречка, горох, фасоль, тыквенное и кунжутное семя, орехи

Продукты, богатые витамином С: сладкий перец, брокколи, лимоны, апельсины, грейпфрут, клубника

Продукты, богатые витамином Д: печень трески, горбуша, жирная рыба (сельдь, скумбрия, семга)

Продукты, богатые витаминами группы В: бобовые, печень, яичный желток, говядина нежирная

Дополнительно: кабачки, репа, клюква, брусника, смородина, зеленые яблоки и чеснок



Если Вы хотите комплексно решить свою проблему со здоровьем, а не просто маскировать ее, то я **жду Вас на первую БЕЗОПЛАТНУЮ консультацию**, где мы обсудим точку А, Ваши цели и желания, что останавливает на пути и каковы причины Вашей проблемы.

Я РАБОТАЮ ЗАПРОСАМИ:

- проблемы ЖКТ (запор/диарея, тошнота, метеоризм, дисбактериоз, проблемы печени, желчного пузыря);
- лишний вес или его нехватка;
- выпадение волос;
- сухость/дряблость кожи;
- анемия;
- гипотиреоз;
- отсутствие энергии;
- частые ОРВИ и молочницы;
- тонкие и слоющиеся ногти.

Всем крепкого здоровья,
Ваш нутрициолог
КСЕНИЯ АЛЕКСЕЕВА



8902-819-77-01



health_blondinka

перейти в



перейти в



перейти в



*



запрещенная на территории РФ социальная сеть