

coralclub

# Ramadan Pack

## Рекомендации по применению

### НАБОР СПОСОБСТВУЕТ:

- обогащению организма важными нутриентами, необходимыми в период поста;
- поддержанию нормальной работы сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и иммунной систем;
- улучшению обменных процессов и сохранению энергии и активности.

### В СОСТАВ НАБОРА ВХОДЯТ:

- Корал-Майн, 3 упаковки (30 саше),
- Лецитин подсолнечный, 1 упаковка (120 растительных капсул),
- Жевательная папайя, 1 упаковка (90 жевательных таблеток),
- Премиум Спирулина, 1 упаковка (200 таблеток)

### БАД. Не является лекарственным средством.

Набор для поддержки организма в период Рамадана. Простая формула сочетает в себе необходимые элементы для поддержания баланса питательных веществ и улучшения работы пищеварительной системы.

**Корал-Майн** — минеральная композиция из древних глубоководных 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.

**Лецитин подсолнечный** 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.

**Жевательная папайя** — протеолитические ферменты из ананаса и папайи, экстракт куркумы и витамин B2 помогают организму расщеплять белки на аминокислоты, снимают дискомфорт после еды и поддерживают пищеварительную систему. Удобный и вкусный формат — жевательные таблетки.

**Премиум Спирулина** — 100-процентно чистая водоросль, богатая растительным белком, витаминами (С, Е, группы В), минералами (кальций, железо, цинк), антиоксидантами и незаменимыми жирными кислотами. Способствует снижению холестерина, улучшает обмен веществ, помогает контролировать вес, выводит токсины и придает энергию.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ	
1-Й ПРИЕМ ПИЩИ	<b>Лецитин подсолнечный</b> — по 2 капсулы во время еды <b>Премиум Спирулина</b> — по 2 таблетки во время еды <b>Жевательная папайя</b> — по 1 таблетке во время или непосредственно после еды
2-Й ПРИЕМ ПИЩИ	<b>Лецитин подсолнечный</b> — по 2 капсулы во время еды <b>Премиум Спирулина</b> — по 2 таблетки во время еды <b>Жевательная папайя</b> — по 1 таблетке во время или непосредственно после еды

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

### Примечание

30 таблеток Жевательной папайи, оставшихся после прохождения 30-дневного курса, следует продолжать принимать еще 10 дней по 1 таблетке 3 раза в день во время еды.

80 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 необходимо 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;
- 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.