

УМНОЕ ГОЛОДАНИЕ:

мягкий перезапуск твоего тела за 3 дня. Твой ключ к легкости и энергии, который ты полюбишь.

Эта программа для тех, кто хочет вернуть энергию, стройность и лёгкость – без жёстких диет и стресса



Привет! Я Людмила Сукач, нутрициолог.

Я запустила авторскую программу для тех, кто устал от неудачных попыток похудеть и улучшить свое здоровье.

Если ты:



чувствуешь, что «подзавис» — и тебе не хватает энергии, ясности, тело не слушается;



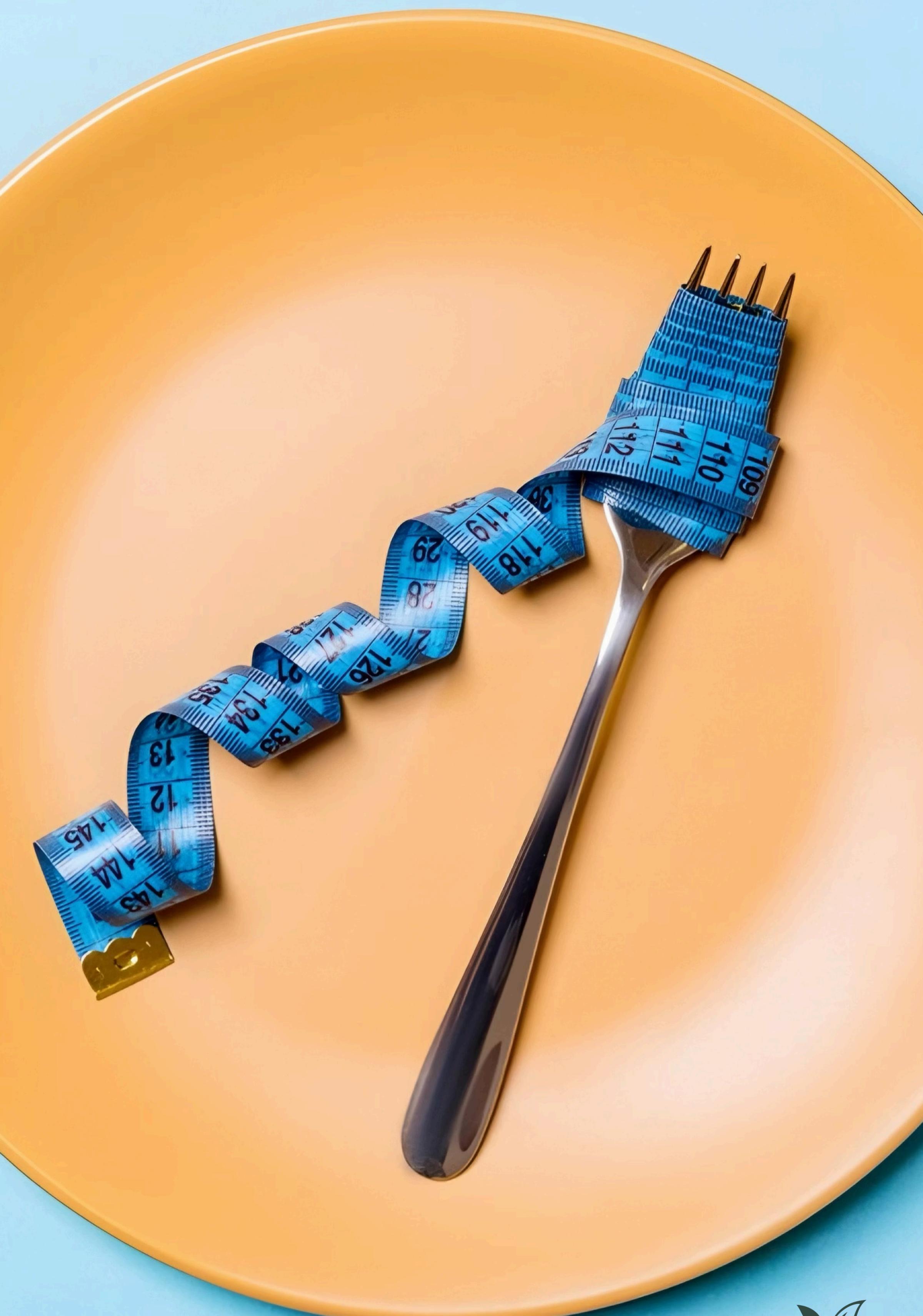
пробовал сбрасывать вес, но ничего не работает;



хочешь мягкий, экологичный способ почувствовать себя обновленным физически и психологически

Умное голодание — это тот самый перезапуск.





Что это такое?

Это авторская система мягкого трёхдневного голодания с использованием нутрицевтиков, которые поддерживают здоровье и имитируют приём пищи.

Организм переключается в режим очищения и сжигания жира без мучительного чувства голода. Это не сухой голод и не интервальное голодание.

Что ты получишь всего за 3 дня?

- минус отёки и тяжесть
- улучшение чувствительности к инсулину — это ключ к стройности
- очищение от пищевой «зависимости» и тяги к сладкому — очистите вкусовые рецепторы, тем самым сможете избавиться от старых пищевых привычек и обрести новые
- баланс гормона стресса (кортизола)
- мягкий детокс
- повышение уровня энергии и ясности ума
- перезапуск митохондрий — твоих энергетических станций
- снижение внутреннего воспаления — частой причины усталости и набора веса



Как проходит программа?



Онлайн в закрытом Telegram-чате



Ты получаешь чёткий список ингредиентов и нутрицевтиков (около 9000₽)



Поддержка и сопровождение от меня каждый день



Простая система питания: всё по шагам, без голодных истерик



Мотивация от единомышленников



Безопасно ли это?

Да, если нет противопоказаний. Программа не подходит:



при беременности и лактации



при диабете 1 типа, панкреатите, холицестите, активной онкологии и химио терапии



сердечно - сосудистых заболеваниях



при ИМТ < 18.5

Если сомневаешься – напиши мне, и мы уточним.



Отзывы

Начало обсуждения

Доброе утро ! Голод вообще не ощущался ни вчера и сегодня с утра тоже нет !
Появилась легкость !)
Сонливости не было ! Выпил таблетку и спал до утра отлично ! Даже снов никаких не было !
Вчера прошёл на улице 6 км быстрой ходьбой вечером с 18 до 19.

09:23

Сегодня делал с утра зарядку !)
Вчера мне сказали что посвежел !

09:26

Добрый день! Ночь прошла отлично, спала крепко, голода с утра не было!)

10:24

Умный голод
В начале программы я просила всех, особенно тех кто пришел с целью потерять килограммы, сделать замер веса и окружность талии.
Поделитесь пожалуйста вашими результатами

09:55

Начало обсуждения

Объём не замерял , но заметно ушел живот ! Это я чувствую по одежде ! Вес сбавил на 4 кг .

09:58

Голод 3 дня Chat
Объём не замерял , но заметно ушел живот ! Эт...
Отличный результат, спасибо. Весы нам часто показывают уровень воды, который может меняться. А замер талии всегда покажет висцеральный жир, то что вы чувствуете по одежде. Сейчас важно придерживаться рекомендаций по меню и образу жизни, чтобы сохранить вашу форму. Докупить некоторые добавки.

10:04

Так же, по одежде чувствую что есть изменения, вес сдвинул с мертвой точки и снизился на 3.5 кг 😊
Вчера вечером было -3 см в талии, что не может не радовать 🎉🦋

10:37

Добрый день!
Закончил умный голод ! Утром перед спортом еще есть не хотелось ...
голода не чувствовалось ... Все прошло хорошо , шикарная программа ...
бросил 3 кг за три дня ...
Единственное что немного сделал не правильно - это спорт ... три тренировки в период голодания это много ... сегодня на третий день не было столько сил как обычно ... но я все равно выполнил что хотел только в облегченном виде ... вывод : меньше спорта при голодании ...
А так все отлично ... самочувствие нормальное ...
Огромное спасибо организатору (Людмиле) ... Буду рекомендовать друзьям и знакомым !!!
До встречи 🙌



Сколько стоит участие?



Участие в программе – 9000



Дополнительно ты закупаешь нутрицевтики по моему списку – ~9000₽

Всего – за 18 000₽ ты получаешь:



мягкий телесный детокс



сопровождение нутрициолога



пошаговую инструкцию на следующий месяц



эффект, который чувствуешь уже на 2–3 день

Как записаться?

Проходи по ссылке ниже и пиши мне:

Записаться

Старт группы – 24 мая





P.S. Хочешь в будущем питаться правильно по пути к своей цели и не срываясь?

Этот трёхдневный опыт — лучший способ научить тело выбирать живое и здоровое, а не сахар и стресс.

Ты почувствуешь, что можешь больше, чем казалось.

t.me/naturopathy4all

mindfulhealth.su

