

InhibirelA®

## ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

- В препоръчаните часове храната се усвоява най-добре, организма се храни най-добре и не се пренатоварва с токсини от неусвояена храна. **Прави се избор от препоръчаните за деня видове храни.**
- ПРЕПОРЪЧАНИ АНТИЦЕЛУЛИТНИ ХРАНИ**
- Консумацията на протеини:** месо, яйца, млечни продукти да се избягва в следобедните и вечерни часове. Необходимата дневна доза **протеини е 1 гр/1 кг телесна маса.**
  - Месо:** чисти (немазни) филета от прясно месо; ограничена консумацията до 2-3 пъти седмично – макс. 300 гр на седмица. Деликатесите да се изключат напълно.
  - Риба:** 2-3 пъти седмично: сьомга, пъстърва, тон и др.
  - Яйца:** макс. 2-3 бр. седмично – твърдо сварени или на очи.
  - Млечни продукти:** Кашкавал – да се избягва, отделя токсини. Препоръчителни са сирене, извара и кисело мляко.
  - Мазнини:** Необходимата дневна доза **мазнини е 1 гр/1 кг телесна маса.** Препоръчителни мазнини: зехтин и чисто краве масло.
  - Въглехидрати:** Необходимата дневна доза **въглехидрати е 5 гр/1 кг телесна маса.** **Хляб и тестени:** винаги да се редува – пълнозърнест, типов, царевичен, ръжен, пшеничено-ръжен хляб, спагети и макарони; да се изключи бял хляб и други тестени и сладкарски.
  - Плодове:** цитрусови, горски – боровинки, малини, ягоди; диня, царевича, ябълки, червено грозде.
  - Варива:** ориз, боб, леща – растителни протеини и въглехидрати
  - Зеленчуци:** авокадо, краставици, домати, чушки, марули, зелена салата, рукола (айсберг – не!). Салатите се изкисват 20 мин в топла до гореща вода, след което се изплакват обилно със студена вода.
  - Напитки:** газирани и подсладени – напълно да се изключат, плодово-зеленчукови фрешове, минерална вода, кафе, чай.

**Формулата** Протеини 1 : Въглехидрати 5 : Мазнини 1 да се спазва и към препоръчания режим да се добавят желаните протеинови храни за деня

InhibirelA®

## ВТОРНИК

## Храна за кръвта

- 07.00-09.00** Прясно изцеден сок от цвекло с леко препечен хляб; 50 гр пшеничен зародиш с чай, 1 ч.л. мед и сок от ½ лимон
- 11.00-13.00** Салата от прясно нарязани домати, репички и/или червени чушки, заляти със зехтин, копър и магданоз ( босилек), червен лук на колелца; Прясно приготвена супа – от коприва или спанак; пълнозърнест хляб.
- 15.00** Минерална вода 2-3 чаши, Червена ябълка, диня
- 17.00-19.00** Салата от прясно настъргана бяла ряпа (и хрян) залята със зехтин, лимонов сок и червен лук на колелца; Прясно приготвени печени червени чушки със доматен сос, червен лук и чесън.

**Лечебно въздействие върху:** кожа, акне, очи, мозък, главоболие

InhibirelA®

## ЧЕТВЪРТЪК

## Храна за бъбреците

- 07.00-09.00** Бананов шейк с прясно мляко, леко препечен хляб; 50 гр пшеничен зародиш с кисело мляко, 1 ч.л. мед .
- 11.00-13.00** Задушени тиквички в масло с чесън, копър и магданоз. Картофена крем супа с леко препечен пълнозърнест хляб на кубчета и парченца сирене. Ястие с бамя. Млечни продукти.
- 15.00** Минерална вода 2-3 чаши, Кисело мляко с мюсли/ябълка/ядки/
- 17.00-19.00** Картофени ястия: задушени картофи с масло, копър, магданоз и чесън, запечени картофи на фурна с масло и сирене; Тиквени ястия: супа от тиква; печена тиква с мед и орехи, подлучени тиквички.

**Лечебно въздействие върху:** черен дроб, сухожилия, невралгия

InhibirelA®

## СЪБОТА

## Храна за енергията

- 07.00-09.00** Покълнала пшеница или пшеничен зародиш 100 гр размесен с мед и счукани ядки (мюсли) и прясно мляко с какао. Кафе.
- 11.00-13.00** Салата от настъргани черна ряпа и червено зеле, овкусени със зехтин, копър, магданоз, и червен лук на колелца. Боб чорба или къпопул с препечен хляб залят с ленено масло и подправки.
- 15.00** Минерална вода 2-3 чаши, Сушени плодове, орехи, бадеми, лешници, кестени
- 17.00-19.00** Салата от настъргани черна ряпа и червено зеле. Ястие със зрял боб или патладжан.

**Лечебно въздействие върху:** артрит, ревматизъм, псориазис

InhibirelA®

www.inhibirela.com

КОГАТО НАУКАТА СЛЕДВА ПРИРОДАТА, ПОДОБРЯВА КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ!

InhibirelA®

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приемът на **Инхибирела**® в комбинация с програмата за лечебно хранене е препоръчителен в следните случаи:

- За детоксикация, пречистване на организма и рътва;
- За неутрализиране на киселинността и стимулиране на имунната система при наднормено тегло и възпалителни процеси.
- При показания за остеоартрити, шипове и болки в гърба и ставите;
- При лимфен застои и метаболитни нарушения;
- За подобряване на общото здраве.
- За пълноценно хранене и създаване на здравословни навици.

**Инхибирела**® при лимфен застои, храносмилателни и метаболитни смущения, целулит: 1-3 капсули дневно, по 1 капсула преди хранене, в продължение на 3-7 дни, 1-3 пъти месечно и когато е необходимо.

InhibirelA®

## ПОНЕДЕЛНИК

## Храна за черния дроб

- 07.00-09.00** Прясно изцеден сок/каша от авокадо, зеле или краставица + сок от ½ лимон с леко препечен хляб; 50 гр пшеничен зародиш с чай, 1 ч.л. мед и сок от ½ лимон, или с кисело мляко.
- 11.00-13.00** Прясно нарязана краставица, залята със зехтин, лимонов сок, копър и магданоз, червен лук на колелца; Прясно приготвена супа – тип борш от следните добре сварени на умерен огън зеленчуци: прясно зеле, зелен боб, лапад, броколи, прас лук, царевича; леко препечен царевичен хляб.
- 15.00** Минерална вода – 2-3 чаши, Зелена ябълка, царевича
- 17.00-19.00** Салата от прясно нарязана краставица и предварително изкиснатата маруля, заляти със сос от зехтин, лимонов сок и червен лук на колелца. Ястие със зеле или зелен боб.

**Лечебно въздействие върху:** панкреас, стомах, язва, рак, тумори

InhibirelA®

## СРЯДА

## Храна за далака

- 07.00-09.00** Прясно изцеден сок от моркови или круши с леко препечен хляб; 50 гр пшеничен зародиш с чай, 1 ч.л. мед и сок от ½ лимон, или с кисело мляко.
- 11.00-13.00** Салата от прясно настъргани моркови, заляти със зехтин, копър и магданоз ( босилек), червен лук на колелца; 1 твърдо сварено яйце с леко препечен хляб.
- 15.00** Минерална вода, Златна ябълка, круша, праскови, кайсии, пъпеш, банан, царевича
- 17.00-19.00** Салата от прясно настъргани моркови, заляти със зехтин, копър и магданоз ( босилек), червен лук на колелца с леко препечен хляб.

**Лечебно въздействие върху:** запек, диария, храносмилане, бели дробове

InhibirelA®

## ПЕТЪК

## Храна за белия дроб

- 07.00-09.00** Прясно изцеден сок от малини, или домашно приготвен сироп малини или вишни, обикновени бисквити или кифла със сусам. 50 гр пшеничен зародиш с кисело мляко и плодчета.
- 11.00-13.00** Салата от прясно нарязани домати, заляти със зехтин, копър и магданоз (босилек), червен лук на колелца; Маслини; Задушен грах в масло и малко вода, подправен с магданоз, копър, и чесън с пълнозърнест хляб със сусам.
- 15.00** Минерална вода, Череша, малини, вишни, сини сливи
- 17.00-19.00** Салата от прясно нарязана краставица . Маслини; Ястие с грах.

**Лечебно въздействие върху:** щитовидна жлеза, бъбреци, зах. диабет

InhibirelA®

## НЕДЕЛЯ

## Храна за духа

- 07.00-09.00** Прясно изцеден сок от цитрусови плодове с леко препечен хляб; Пшеничен зародиш 50 гр с чай, с 1 ч.л. мед, и сок от ½ лимон или с кисело мляко.
- 11.00-13.00** Ориз със стафиди (задушен или на фурна); Чорба от леща без запръжка, подправена с чесън.
- 15.00** минерална вода – 2-3 чаши, грозде, мандарини, портокали
- 17.00-19.00** Салата по избор. Ястие с ориз или леща.

**Лечебно въздействие върху:** гръб, гръбнак, сърце, възпаления

© 2015 **Инхибирела**® Спа26 Профешънъл ООД Всички права запазени!