

КАК УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ ОСЕНЬЮ...



ОСЕНЬ - самое время позаботиться о своем здоровье:

- Укрепить иммунитет**
- Уберечь себя от стрессов и усталости**
- Сохранить запас сил и энергии. Не оставить простуде никаких шансов.**

**Не знаете с чего начать?
ЧИТАЙ ПОШАГОВУЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО
КОНЦА...**

***С Вами, Елена Турнаева. Эксперт красоты и
здоровья***



БУДЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ...



Елена Турнаева

Интернет-предприниматель

**Мама троих детей. Бабушка
пятерых внуков**

ЭКСПЕРТ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

С Вами, Елена Турнаева.

Эксперт красоты и здоровья.

СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА...

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО..

- Откажитесь от жареного...

- Употребляйте вареные продукты в них больше питательных веществ. Легче перевариваются. Готовьте блюда в пароварке.

- Добавляйте в пищу ПРИПРАВЫ.

С Вами, Елена Турнаева. Эксперт красоты и здоровья

<https://vk.cc/azQsPm>



Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.

Отлично для укрепления иммунитета подойдет **ЧЕСНОК, ПЕРЕЦ, ИМБИРЬ.**

Ешьте больше **РЫБЫ, МЯСА, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.** В них высокое содержание белка. Это поможет организму противостоять различным простудным заболеваниям.

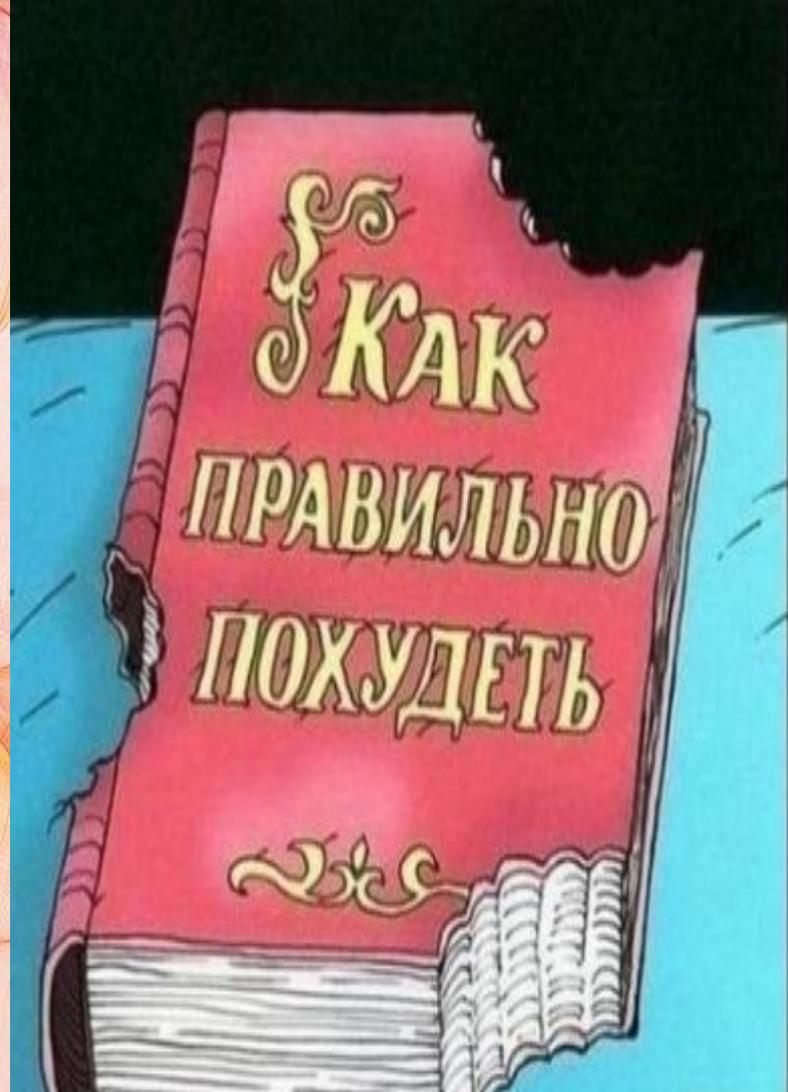
НА ЗАМЕТКУ...

Продукты, богатые вит. А, В5,С,Д,Ф, РР наиболее важные для иммунной системы - морковь, красный перец, помидоры, лимон, шиповник, облепиха, цитрусовые, орехи, бобовые, яблоки.

С Вами, Елена Турнаева. Эксперт красоты и здоровья.

<https://vk.cc/azQsPm>





ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДИЕТ...

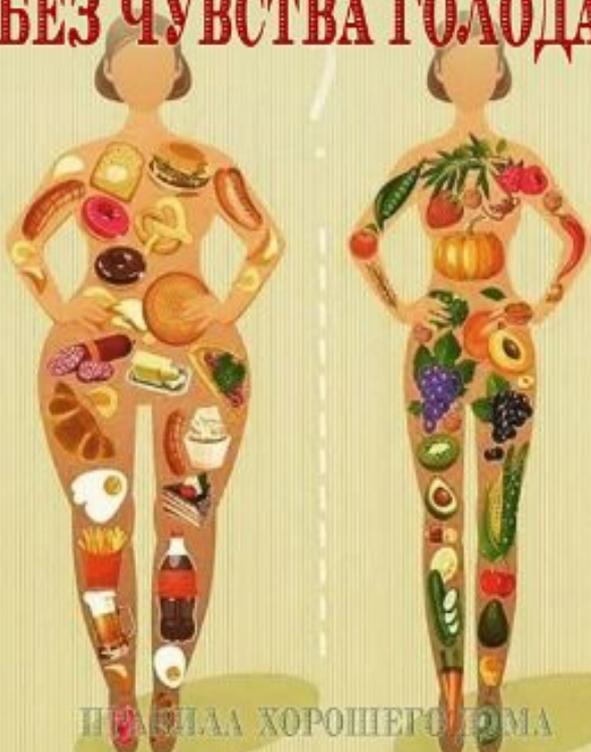
Не кидайтесь в крайности. Если есть лишний вес, займитесь спортом. Питание должно быть СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

Организму в равной степени необходимы макро,- микро,- элементы, витамины. В этом залог красоты и здоровья.

С Вами, Елена Турнаева Эксперт красоты и здоровья

**ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ
ДИЕТА. МИНУС 5 КГ
ЗА НЕДЕЛЮ.**

БЕЗ ЧУВСТВА ГОЛОДА!



НАЧАЛО ХОРОШЕГО ТОНА

ОСОБЕННО ВРЕДНА - моно-диета

В результате такой диеты идет **ОСЛАБЛЕНИЕ** защитных функций организма. Идет сбой. Вы обрекаете себя на хвори и простуды.

Что относится к **МОНО-ДИЕТАМ...**

Когда весь рацион основан на употреблении одного продукта. Зачастую, это - рис, яблоки, кефир. Такой подход моментально ослабит сопротивляемость организма. Лишит его сил и энергии.

С Вами, Елена Турнаева. Эксперт красоты и здоровья

<https://vk.cc/azQsPm>



СПОСОБ 4..5..- Ешьте больше ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

В них много АНТИОКСИДАНТОВ, которые борются со свободными радикалами.

СПОСОБ 6...-Ешьте меньше сахара

Замените его МЕДОМ. Ложка меда утром и вечером. Обладает антистрессовым и самое главное- ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИМ эффектом.

С Вами, Еленга Турнаева. Эксперт красоты и здоровья.

<https://vk.cc/azQsPm>



ОЧИЩАЙТЕ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ...

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Начинайте утро со стакана воды . За 30 минут до еды. Пейте достаточное количество в сутки -1,5-2л
 - Откажитесь от кофе- ЗАМЕНИТЕ ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ
 - Ешьте МЕД НАТОЩАК..
 - Употребляйте продукты ,где много СЕЛЕНА
 - Применяйте СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
- С Вами, Елена Турнаева. Эксперт красоты и





КАК Я ПОДДЕРЖИВАЮ ИММУНИТЕТ...

Поделюсь своим СЕКРЕТОМ...Он прост. Как я сохраняю форму и поддерживаю иммунитет.

Я владею информацией об УНИКАЛЬНОМ ПРОДУКТЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ.

Эта ИНСТРУКЦИЯ - повод для РАЗМЫШЛЕНИЯ.

С Вами, Елена Турнаева.Эксперт красоты и здоровья.

<https://vk.cc/azQsPm>



КУПИТЬ МОЖНО МНОГО...

**Игрушку. Компьютер. Смешного бульдога.
Стремительный скутер. Коралловый
остров, хоть это и сложно. Но только
ЗДОРОВЬЕ купить НЕВОЗМОЖНО.
Оно нам по жизни ВСЕГДА ПРИГОДИТСЯ...
ЗАБОТЛИВО надо к нему относиться..**

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ и СВОИХ БЛИЗКИХ.

Для связи со мной:

Я в VK - <https://vk.com/elen1406>

Моя визитка -

<https://taplink.cc/tirnaev>

**С Вами, Елена Турнаева. Эксперт красоты и
здоровья.**