

Colo-Vada Light

directions for use.

инструкция за прием. **használati útmutató.** empfehlungen für die anwendung.
istruzioni per l'uso. lietošanas instrukcija. **vartojimo instrukcija.** instrukcja stosowania.
руководство по применению. instrucțiuni de administrare. **návod na použitie.**
návod k použití. **tarbimisjuhend.**

English	4	Lietuvių	25
Русский	7	Latviešu	28
Slovensky	10	Eesti	31
Italiano	13	Română	34
Magyar	16	Български	37
Česky	19	Polski	40
Deutsch	22		

Colo-Vada Light — an effective program that promotes: cleansing and detoxification of the body, healthy digestion and metabolism, healthy skin.

CONTAINS: This program is designed for 14 days and includes a 3-stage process with a total of 6 products. The products are:

Stage #1 — D-Tox I (20 capsules), D-TOX II (20 capsules), GreenGreen (20 capsules).

Stage #2 — Light Mix (12 stick packs).

Stage #3 — Assimilator (20 capsules), GreenGreen (20 capsules), Super-Flora (30 capsules).

DIRECTIONS:

Stage #1. Detox (5 days). Contains 3 plant complexes, which promote detoxification and the body’s immune response. The GreenGreen complex is rich in dietary fibre, vitamins and minerals, which improve the functioning of the gut as well as the expelling of by-products of metabolism and toxins.

Stage #2. Purge (4 days). The effect of the active components in Light Mix (psyllium husk powder, flax seed and prunes) are enhanced by the fiber in GreenGreen. The powder drink does wonders for the intestinal tract. It cleanses, restores mucous membranes and positively impacts microflora.

Stage #3. Restore (5 days). After the cleanse, the probiotics, enzymes and phytonutrients contained in GreenGreen restore the digestive system and establish a solid base for good health.

DIRECTIONS:

Recommended dosage schedule from Dr. Albert Zehr.

days	1	Stage #1	5	6	Stage #2	9	10	Stage #3	14
 morning	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 capsules with a meal.			Light Mix 1 stick pack*.			Assimilator, GreenGreen 2 capsules with a meal. Super-Flora 1-3 capsules with a meal.		
 noon				Light Mix 1 stick pack*.					
 evening	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 capsules with a meal.			Light Mix 1 stick pack*.			Assimilator, GreenGreen 2 capsules with a meal. Super-Flora 1-3 capsules with a meal.		

* Dissolve contents of one stick pack in a glass (240 ml) of water, mix well and drink immediately. Follow with a glass of water. Drink plenty of water throughout the day when taking this product.

DAILY WATER INTAKE DURING THE PROGRAM:

We recommend that you drink a minimum of 1.5 L of water every day throughout the program and follow some general dietary guidelines outlined below. Drinking water is necessary for water-salt and acid-alkaline balances and is beneficial for digestive system functions.

IF PREGNANT OR NURSING, CONSULT YOUR HEALTH CARE PRACTITIONER BEFORE TAKING THIS PRODUCT. THIS PRODUCT IS NOT INTENDED TO DIAGNOSE, TREAT, CURE, OR PREVENT ANY DISEASE.

General dietary guidelines:

- eat more liquid food, vegetables soups and broths during the program
- reduce the consumption of meat products
- choose foods rich in vitamins and minerals
- meals should be cooked in the oven, steamed or boiled
- food should be consumed at room temperature
- eat a meal every 3 hours
- do not eat less than 2 hours before bed
- do not snack between meals.

Foods to avoid:

- preserved food, ready-to-cook food
- excess sugar and salt
- products with chemical preservatives
- energy drinks
- carbonated drinks
- caffeinated beverages
- black tea
- alcohol.

Colo-Vada Light — комплексная программа, которая способствует очищению и детоксикации организма, нормализации пищеварения и обмена веществ, улучшению состояния кожных покровов.

СОСТАВ: Программа рассчитана на 14 дней применения и состоит из 3 последовательных этапов следующего состава:

Этап #1 — ДИ-ТОКС I (20 капсул), ДИ-ТОКС II (20 капсул), ГринГрин (20 капсул).

Этап #2 — Лайт Микс (12 саше-пакетов).

Этап #3 — Ассимилятор (20 капсул), ГринГрин (20 капсул), Супер-Флора (30 капсул).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

Этап #1. Детоксикация (5 дней). Этап включает 3 растительных комплекса, активные компоненты которых усиливают детоксикацию и укрепляют защитные силы организма. Фитонутриенты из комплекса ГринГрин богаты пищевыми волокнами, витаминами, минералами, улучшают моторику кишечника и выведение продуктов жизнедеятельности и токсинов.

Этап #2. Очищение (4 дня). Активные компоненты порошка – шелуха семян подорожника, семена льна и черносслив — усилены нерастворимыми пищевыми волокнами комплекса ГринГрин. Коктейль из порошка, действуя как метелка, способствует тщательному очищению кишечника, защите и восстановлению слизистых, положительно влияет на микрофлору. Данный этап принесет наибольшую пользу при условии достаточного потребления жидкости: воды или несладкого (предпочтительно овощного) сока. Для облегчения прохождения этапа 2 следует избегать твердой пищи и соблюдать диету на основе жидкой пищи. Рекомендуются овощные супы или овощные бульоны.

Этап #3. Восстановление (5 дней). На этом этапе пробиотики и ферменты совместно с фитонутриентами комплекса ГринГрин подготовят основу для корректной работы пищеварительной системы и организма в целом.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ:

Рекомендации автора программы доктора Альберта Зера.

дни	1	Этап #1	5	6	Этап #2	9	10	Этап #3	14
 утро	ДИ-ТОКС I, ДИ-ТОКС II, ГринГрин по 2 капсулы во время еды.				Лайт Микс 1 саше-пакет*.			Ассимилятор, ГринГрин по 2 капсулы во время еды. Супер-Флора 1-3 капсулы во время еды.	
 день					Лайт Микс 1 саше-пакет*.				
 вечер	ДИ-ТОКС I, ДИ-ТОКС II, ГринГрин по 2 капсулы во время еды.				Лайт Микс 1 саше-пакет*.			Ассимилятор, ГринГрин по 2 капсулы во время еды. Супер-Флора 1-3 капсулы во время еды.	

* Содержимое одного пакета размешать в стакане (~ 240 мл) холодной воды и сразу выпить. Дополнительно запить стаканом воды. В течение дня необходимо пить достаточное количество жидкости.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Во время прохождения программы необходимо выпивать ежедневно не менее 1,5 л воды. Достаточное потребление жидкости активизирует процесс очищения организма.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, острые воспалительные заболевания ЖКТ, непроходимость желудочно-кишечного тракта. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Лицам с заболеваниями щитовидной железы и принимающим препараты йода необходимо проконсультироваться с врачом-эндокринологом.

Рекомендации по питанию:

- отдавайте предпочтение жидкой пище, овощным супам и бульонам на протяжении всего времени прохождения программы;
- сократите потребление мясных продуктов;
- выбирайте еду, богатую витаминами и минералами;
- готовьте блюда на пару, отваривайте или запекайте в духовке;
- по возможности употребляйте еду комнатной температуры;
- не допускайте больших перерывов между приемами пищи (не более 3 часов);
- ужинайте не позднее чем за два часа до сна;
- исключите перекусы между основными приемами пищи.

Во время прохождения программы не рекомендуется употреблять:

- фастфуд, жирные и жареные продукты;
- чрезмерно сладкие или соленые продукты;
- продукты с химическими консервантами;
- энергетические напитки, кофе, крепкий чай;
- газированные сладкие напитки;
- алкоголь.

Colo-Vada Light — komplexný program, ktorý pomáha: čistiť a detoxikuje telo; normalizácia trávenia a metabolizmu; zlepšenie stavu pokožky.

ZLOŽENIE: Program je navrhnutý na 14 denné aplikovanie, obsahuje 6 produktov a pozostáva z 3 po sebe nasledujúcich etáp nasledujúceho zloženia:

Etapa #1 — D-TOX I (20 kapsúl), D-TOX II (20 kapsúl), GreenGreen (20 kapsúl).

Etapa #2 — Light Mix (12 sáčkov).

Etapa #3 — Assimilator (20 kapsúl), GreenGreen (20 kapsúl), Super-Flora (30 kapsúl).

ODPORÚČANIA NA POUŽITIE:

Etapa #1. Detoxikácia (5 dní). Etapa obsahuje 3 rastlinné komplexy, ktorých aktívne zložky zvyšujú detoxikáciu a posilňujú obranyschopnosť tela. Fytonutrienty z komplexu GreenGreen sú bohaté na vlákninu v potrave, vitamíny a inerály, ktoré zlepšujú črevnú motoriku a vylučujú odpadové produkty a toxíny.

Etapa #2. Očistenie (4 dní). Aktívne zložky prášku — šupka semien banánovníka, lanových semienok, sušených sliviek — sú zosilnené nerozpustnou vlákninou z komplexu GreenGreen. Koktejl z prášku, ktorý pôsobí ako metlina, pomáha dôkladne vyčistiť črevá, chráni a obnovuje sliznice a pozitívne ovplyvňuje mikroflóru. Táto etapa prinesie najväčší úžitok iba vtedy, ak je počas celého obdobia dostatočný príjem tekutín: voda alebo nesladená (najlepšie rastlinná) šťava. Aby sa uľahčil prechod do tejto fázy, je potrebné sa vyhnúť tuhým potravinám a dodržiavať stravu založenú na tekutých potravinách. Odporúčajú sa zeleninové polievky alebo zeleninové vývary.

Etapa #3. Regenerácia (5 dní). V tejto etape probiotiká a enzýmy spolu s fytonutrienty komplexu GreenGreen pripraví základ pre správne fungovanie tráviaceho systému a tela ako celku.

SCHÉMA UŽÍVANIA:

Doporučenia od autora programu doktora Alberta Zehra.

dní	1	5	6	9	10	14
	Etapa #1			Etapa #2		Etapa #3
 ráno	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsule behom jedla.			Prášok Light Mix 1 vrecúško*.		Assimilator, GreenGreen 2 kapsule behom jedla. Super-Flora 1-3 kapsule behom jedla.
 poludnie				Prášok Light Mix 1 vrecúško*.		
 večer	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsule behom jedla.			Prášok Light Mix 1 vrecúško*.		Assimilator, GreenGreen 2 kapsule behom jedla. Super-Flora 1-3 kapsule behom jedla.

* Obsah jedného vrecúška rozmiešajte v pohári (~ 240 ml) studenej vody a ihneď vypite.

Doplnkovo zapite pohárom vody. V priebehu celého dňa je nutné vypiť dostatočné množstvo tekutín.

PITNÝ REŽIM V PRIEBEHU PRECHÁDZANIA PROGRAMU:

Počas prechádzania programu je nutné vypiť denne minimálne 1,5 litra vody. Dostatočný príjem tekutín aktivuje proces očistenia organizmu.

KONTRAINDIKÁCIE:

Individuálna neznášanlivosť zložiek, tehotenstvo, dojčenie, akútne zápalové ochorenia tráviaceho traktu, nepriechodnosť žalúdka a čriev. Pred užívaním odporúčame poradiť sa s lekárom. Osoby s ochorením štítnej žľazy a užívajúci prípravkov s jódom sa musia poradiť s lekárom-endokrinológom.

Obecná doporučenia ohľadne stravovania:

- Dávajte prednosť riedkej strave, zeleninovým polievkam a bujónom v priebehu celého programu;
- Obmedzte spotrebu výrobkov z mäsa;
- Vyberajte potraviny, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály;
- Jedlá pripravujte na pare, varte ich, alebo zapekajte v rúre;
- V rámci možností konzumujte jedlo pokojovej teploty;
- Nerobte príliš veľké prestávky medzi jednotlivými jedlami (nie viac ako 3 hodiny);
- Večerať najneskôr dve hodiny pred spaním;
- Vynechajte desiate medzi základnými jedlami.

Počas prechádzania programu sa nedoporučuje konzumovať:

- Fastfood, mastné a vyprážané potraviny;
- Príliš sladké alebo slané potraviny;
- Potraviny s chemickými konzervantmi;
- energetické nápoje, káva, silný čaj;
- sýtené sladké nápoje;
- alkohol.

Colo-Vada Light — un programma completo che aiuta a: purificare e disintossicare il corpo; normalizzazione della digestione e del metabolismo; migliorare le condizioni della pelle.

INGREDIENTI: Il programma dura 14 giorni, include 6 diversi prodotti e comprende tre fasi consecutive:

Fase #1 — DI-TOX I (20 capsule), DI-TOX II (20 capsule), GreenGreen (20 capsule).

Fase #2 — Light Mix (12 bustine).

Fase #3 — Assimilatore (20 capsule), GreenGreen (20 capsule), Super Flora (30 capsule).

RACCOMANDAZIONI PER L'USO:

Fase #1. Detossicazione (5 giorni). La fase include 3 complessi vegetali, componenti attivi che stimolano il processo di detossicazione e allo stesso tempo rafforzano le difese dell'organismo. Fitonutrienti dal complesso GreenGreen componenti ricchi di fibre alimentari, vitamine e minerali che migliorano la motilità intestinale e l'escrezione delle tossine e dei prodotti di scarti dell'attività cellulare.




Fase #2. Pulizia (4 giorni). I componenti attivi di questo prodotto in polvere sono la crusca di semi di piantaggine, i semi di lino e la prugna secca, la cui azione è potenziata dalle fibre alimentari insolubili del complesso GreenGreen. Questa combinazione di ingredienti in forma di polvere agisce come uno spazzino interno, per una pulizia accurata dell'intestino, la protezione e il ripristino delle mucose, influisce positivamente sulla microflora.

Questa fase apporta un grandissimo beneficio se al contempo l'assunzione di liquidi è adeguata: acqua o succhi non zuccherati (preferibilmente vegetali) per tutta la durata della fase del programma. Per condurre questa fase con benessere è necessario evitare gli alimenti solidi e osservare una dieta a base di alimenti liquidi. Minestre a base di verdure o brodi vegetali sono molti indicati.

Fase #3. Rigenerazione (5 giorni). In questa fase, i probiotici e gli enzimi insieme ai fitonutrienti del complesso GreenGreen prepareranno le basi per il corretto funzionamento dell'apparato digerente e del corpo nel suo insieme.

ISTRUZIONI PER L'USO:

I consigli dell'ideatore del programma, dott. Alber Zehr.

giorni	1	Fase #1	5	6	Fase #2	9	10	Fase #3	14
 mattino	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 capsule durante il pasto.			Light Mix in polvere 1 bustina*.			Assimilator, GreenGreen 2 capsule durante il pasto. Super-Flora 1-3 capsule durante il pasto.		
 giorno				Light Mix in polvere 1 bustina*.					
 sera	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 capsule durante il pasto.			Light Mix in polvere 1 bustina*.			Assimilator, GreenGreen 2 capsule durante il pasto. Super-Flora 1-3 capsule durante il pasto.		

* Mescolare il contenuto di una bustina in un bicchiere (~ 240 ml) di acqua fredda e bere immediatamente. Quindi bere ancora un bicchiere d'acqua. Durante il giorno è necessario assumere liquidi in quantità adeguata.

COME BERE DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL PROGRAMMA:

Durante lo svolgimento del programma è necessario bere giornalmente non meno di 1,5 l d'acqua. L'assunzione di liquidi in quantità adeguata attiva il processo di purificazione dell'organismo.

CONTROINDICAZIONI:

Intolleranza individuale ad uno o più ingredienti degli integratori, gravidanza, allattamento al seno, malattie infiammatorie acute del tratto gastrointestinale, occlusione intestinale. Prima di iniziare l'assunzione degli integratori consultare un medico. Gli individui affetti da malattie della tiroide e che assumono preparati contenenti iodio devono preventivamente consultare un medico endocrinologo.

Raccomandazioni generali sull'alimentazione:

- prediligere i cibi liquidi, come ad esempio minestre e brodi vegetali, per tutta la durata del programma;
- ridurre drasticamente il consumo di carne;
- scegliere alimenti ricchi di vitamine e minerali;
- per la preparazione dei pasti impiegare la cottura al vapore, la bollitura e la cottura al forno;
- quando è possibile assumere cibi a temperatura ambiente;
- non lasciar passare troppo tempo tra un pasto e l'altro (non più di 3 ore);
- lasciar trascorrere almeno due ore tra la cena e il sonno notturno;
- eliminare gli spuntini tra un pasto e l'altro.

Durante lo svolgimento del programma sono sconsigliati:

- i fastfood, gli alimenti fritti o grassi;
- i cibi molto dolci o salati;
- i prodotti alimentari addizionati con conservanti chimici;
- le bevande energetiche; caffè, tè nero;
- le bevande gassate e zuccherate;
- le bevande alcoliche.

Colo-Vada Light — részletesen kidolgozott program, amely hozzájárul a szervezet hatékony tisztításához, az emésztési folyamatok normalizálásához, az anyagcsere helyreállításához és a bőr állapotának javításához.

A PROGRAM ELEMELI: A program 14 napig tart, 3 szakaszból áll, és 6 terméket tartalmaz:

Szakasz #1 — D-TOX I (20 kapszula), D-TOX 2 (20 kapszula), GreenGreen (20 kapszula).

Szakasz #2 — Light Mix (12 tasak).

Szakasz #3 — Assimilator (20 kapszula), GreenGreen (20 kapszula), Super-Flora (30 kapszula).

FELHASZNÁLÁSI JAVASLAT:

Első szakasz. Méregtelenítés (5 NAP). 3 növényi készítményt tartalmaz, melyek aktív komponensei fito-tápanyagok a méregtelenítést és javítják a szervezet védekező-képességét. A GreenGreen komplexum részét képező fito-tápanyagai javítják a bélmozgást, valamint a létfontosságú anyagok és toxinok kiválasztását.

Második szakasz. Tisztítás (4 NAP). A por aktív alkotóelemeit, mint az útifű maghéj, a lenmag és az aszalt szilva, a GreenGreen komplex nem oldódó élelmi rostjai egészítik ki. A porkóktél elősegíti a belek alapos tisztítását, a nyálkahártyák védelmét és helyreállítását, illetve pozitív hatással van a mikroflórára.

A legjobb eredmény elérése érdekében — szén-savmentes víz, szűrt gyümölcslevek, gyógyteák és zöldségleves kivételével, - nem javallott élelmiszerek fogyasztása.

Harmadik szakasz. Felépítés (5 NAP). Tartalmaz probiotikus kultúrákat, enzimeket, illetve a GreenGreen komplexumot, mely fito-tápanyagaival megteremti az emésztőrendszer és a szervezet megfelelő működésének alapját.

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

Dr. Albert Zehr, a program alkotójának ajánlása.

nap	1	Szakasz #1	5	6	Szakasz #2	9	10	Szakasz #3	14
		D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapszula étkezéskor			Light Mix por 1 tasak*			Assimilator, GreenGreen 2 kapszula étkezéskor Super-Flora 1-3 kapszula étkezéskor	
					Light Mix por 1 tasak*				
		D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapszula étkezéskor			Light Mix por 1 tasak*			Assimilator, GreenGreen 2 kapszula étkezéskor Super-Flora 1-3 kapszula étkezéskor	

* A tasak tartalmát egy pohár vízben (~2,5 dl) elkeverve azonnal fogyassza el, majd rögtön utána igyon még egy nagy pohár vizet.

A nap folyamán gondoskodjon az elegendő mennyiségű folyadékbevitelről.

FOLYADÉKFOGYASZTÁS A PROGRAM ALATT:

A program során naponta legalább 1,5 liter víz elfogyasztása szükséges. A megfelelő folyadékbevitel serkenti a méregtelenítési folyamat beindítását.

ELLENJAVALLATOK:

Az összetevőkkel szembeni egyéni érzékenység, terhesség, szoptatás, bélelzáródás és bélműködési rendellenesség. Használat előtt javasoljuk konzultáljon házi orvosával. Pajzsmirigy betegség és jó dúsítmény alkalmazása esetén egyeztessen endokrinológussal!

Táplálkozási javaslatok a program idejére:

- folyékony ételek, zöldséglevések, húslevesek fogyasztása;
- húskészítmények fogyasztásának csökkentése;
- vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag élelmiszerek fogyasztása;
- párolt, főtt vagy sütőben sült ételek fogyasztása;
- lehetőség szerint szobahőmérsékletű ételek fogyasztása;
- az étkezések közötti nagy szünetek elkerülése (legfeljebb 3 óra);
- vacsorázzon legalább két órával lefekvés előtt;
- a főétkezések közötti nassolás elhagyása.

Nem ajánlott az alábbiak fogyasztása:

- gyorsétteremi ételek, zsíros és zsírban sült ételek;
- túlzottan édes vagy sós élelmiszerek;
- mesterséges tartósítószeret tartalmazó élelmiszerek;
- energiatalok, feketekávé, erős fekete tea;
- édes, szénsavas üdítők;
- alkohol.

Colo-Vada Light — komplexní program zaměřený na očistu a detoxikaci organismu, normalizaci trávení a látkové výměny a zlepšení stavu pokožky.

SLOŽENÍ: Program je rozpočítán na 14 dní, zahrnuje 6 produktů a 3 na sebe navazující fáze:

Fáze #1 — D-TOX I (20 kapslí), D-TOX II (20 kapslí), GreenGreen (20 kapslí).

Fáze #2 — Light Mix (12 sáčků).

Fáze #3 — Assimilátor (20 kapslí), GreenGreen (20 kapslí), Super-Flora (30 kapslí).

POPIS PROGRAMU:




Fáze #1. Detoxikace (5 dní). První fáze programu se skládá ze tří rostlinných souborů, jejichž aktivní složky aktivují detoxikaci a posilují obranné síly organismu. Fytonutrienty obsažené v souboru GreenGreen, jsou bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály, zlepšují peristaltiku střev a podporují odvádění toxinů a odpadních produktů metabolismu.

Fáze #2. Očištění (4 dny). Aktivní složky prášku – slupky semen jitrocele, semena lnu a sušené švestky, jsou zesíleny nerozpustnou vlákninou souboru GreenGreen. Koktejl z prášku účinkuje jako „kartáč“, napomáhá důkladnému očištění střev, ochraně a regeneraci sliznic a pozitivně ovlivňuje mikroflóru. Tato fáze přinese největší užitek za podmínky dostatečného příjmu tekutin - vody nebo neslazených čerstvých přírodních šťáv (nejlépe zeleninových), v průběhu celého období. Pro ulehčení průběhu této fáze je nutné vyřadit pevnou stravu a dodržovat dietu založenou na řídké stravě. Doporučují se zeleninové polévky nebo zeleninové bujóny.

Fáze #3. Regenerace (5 dní). V této fázi probiotika a enzymy spolu s fytonutrienty souboru GreenGreen, připravují podmínky pro správnou činnost trávicího systému a organismu jako celku.

HARMONOGRAM UŽÍVÁNÍ:

Doporučeno od autora programu Dr. Alberta Zehra.

dny	1	Fáze #1	5	6	Fáze #2	9	10	Fáze #3	14
 ráno	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen po 2 kapslích během jídla.				Light Mix 1 sáček*.				Assimilátor, GreenGreen po 2 kapslích během jídla. Super-Flora 1-3 kapsle během jídla.
 během dne					Light Mix 1 sáček*.				
 večer	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen po 2 kapslích během jídla.				Light Mix 1 sáček*.				Assimilátor, GreenGreen po 2 kapslích během jídla. Super-Flora 1-3 kapsle během jídla.

* Obsah jednoho sáčku rozmíchejte ve sklenici (~ 240 ml) studené vody a ihned vypijte. Doplňkově zapijte sklenicí vody. V průběhu celého dne je nutné vypít dostatečné množství tekutin.

PITNÝ REŽIM BĚHEM PROGRAMU:

Během programu je nutné vypít denně minimálně 1,5 litru vody. Dostatečný příjem tekutin aktivuje proces očištění organismu.

KONTRAINDIKACE:

Individuální nesnášenlivost složek, těhotenství, kojení, akutní zánětlivá onemocnění trávicího traktu, neprůchodnost žaludku a střev. Před užíváním doporučujeme poradit se s lékařem. Osoby s onemocněním štítné žlázy a užívajícím přípravky s jódem se musí poradit s lékařem-endokrinologem.

Doporučení ohledně stravování:

- dávejte přednost řídké stravě, zeleninovým polévkám a bujónům v průběhu celého programu;
- vyřadte nebo omezte spotřebu masa a masných výrobků;
- upřednostňujte potraviny bohaté na vitamíny a minerály;
- jídla připravujte na páře, vařte nebo zapékejte v troubě;
- v rámci možností konzumujte jídlo pokojové teploty;
- nedělejte příliš velké přestávky mezi jednotlivými jídly (ne více než 3 hodiny);
- poslední jídlo nejpozději dvě hodiny před spaním;
- vynechejte mlsání mezi jídly.

Během programu se nedoporučuje konzumovat:

- fastfood, mastná a smažená jídla;
- přeslazené nebo přesolené potraviny;
- potraviny s chemickými konzervanty;
- energetické nápoje, kávu, silný čaj;
- sycené nebo sladké nápoje;
- alkohol.

Colo-Vada Light — ist ein effektives Komplettprogramm, das zur Reinigung des Körpers, zur Ausscheidung von Abfallprodukten und Toxinen, zur Normalisierung der Verdauung und des Stoffwechsels und zur Verbesserung des Hautzustands beiträgt.

ZUSAMMENSETZUNG: Das Programm ist für 14 Anwendungstage ausgelegt, umfasst 6 Produkte und besteht aus 3 aufeinander folgenden Phasen:

Phase #1 — D-TOX I (20 Kapseln), D-TOX II (20 Kapseln), GreenGreen (20 Kapseln).

Phase #2 — Light Mix (12 Sachets).

Phase #3 — Assimilator (20 Kapseln), GreenGreen (20 Kapseln), Super Flora (30 Kapseln).

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ANWENDUNG DES PROGRAMMS:




Phase #1. Entgiftung (5 Tage). Die erste Programmphase besteht aus 3 Pflanzenkomplexen, deren Wirkstoffe die Entgiftungsprozesse unterstützen und die körpereigene Abwehr stärken. Phytonährstoffe des GreenGreen-Komplexes sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die die Darmmotilität und die Ausscheidung von Abfallprodukten und Toxinen begünstigen.

Phase #2. Reinigung (4 Tage). Die aktiven Komponenten des Pulvers (Flohensamenschale, Leinsamen und Pflaumen) sind verstärkt mit unlöslichen Ballaststofffasern des Sets GreenGreen. Der Cocktail aus dem Pulver, der wie ein Feger wirkt, hilft den Darm gründlich zu reinigen, die Schleimhäute zu schützen und wiederherzustellen und wirkt sich positiv auf die Mikroflora aus. Diese Phase bringt den größten Effekt, wenn es ausreichend Flüssigkeit während der gesamten Anwendung (Wasser oder ungesüßten Obstsaft) aufgenommen wird. Um die Durchführung dieser Phase zu erleichtern, sollten feste Lebensmittel vermieden und eine auf flüssigen Lebensmitteln basierende Diät bevorzugt werden. Empfohlen werden Gemüsesuppen oder Gemüsebrühen.

Phase #3. Wiederherstellung (5 Tage). Probiotika, Enzyme und Phytonährstoffe des GreenGreen-Komplexes bilden in dieser Phase die Grundlage für die ordnungsgemäße Funktion des Verdauungssystems und des gesamten Körpers.

ANWENDUNG:

Empfehlungen für die Anwendung, verfasst vom Autor des Programms Ernährungswissenschaftler Albert Zehr.

tage	1	Phase #1	5	6	Phase #2	9	10	Phase #3	14
 morgens	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 Kapseln während der Mahlzeit.			Pulver Light Mix 1 Sachet*.			Assimilator, GreenGreen 2 Kapseln während der Mahlzeit. Super Flora 1-3 Kapseln während der Mahlzeit.		
 mittags				Pulver Light Mix 1 Sachet*.					
 abends	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 Kapseln während der Mahlzeit.			Pulver Light Mix 1 Sachet*.			Assimilator, GreenGreen 2 Kapseln während der Mahlzeit. Super Flora 1-3 Kapseln während der Mahlzeit.		

* Den Inhalt einer Packung in einem Glas (~ 240 ml) kaltes Wasser einrühren und sofort einnehmen. Trinken Sie noch ein Glas Wasser dazu. Tagsüber müssen Sie auch ausreichend Flüssigkeit trinken.

FLÜSSIGKEITSAUFNAHME WÄHREND DES PROGRAMMABLAUFS:

Während des Programmablaufs wird ausdrücklich empfohlen täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme aktiviert den Reinigungsprozess des Körpers.

GEGENANZEIGEN:

Individuelle Unverträglichkeit gegenüber Bestandteilen, Schwangerschaft, Stillzeit, akute Entzündungen des Magen-Darm-Trakts, Verstopfung des Magen-Darm-Trakts. Vor dem Gebrauch wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren.

Personen mit Schilddrüsenerkrankungen und diejenigen, die Jodpräparaten einnehmen sollten einen Endokrinologen konsultieren.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen:

- während der gesamten Programmdauer flüssige Lebensmittel, Gemüsesuppen und Brühen bevorzugen;
- den Verzehr von Fleischprodukten reduzieren;
- Wählen Sie Lebensmittel, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.
- Dünsten Sie Ihre Mahlzeiten, kochen oder im Ofen backen;
- Ihr Essen muss nach Möglichkeit das Raumtemperatur haben;
- Lassen Sie keine langen Pausen zwischen den Mahlzeiten zu (nicht mehr als 3 Stunden).
- Sie sollten spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen am Abend essen.
- Vermeiden Sie Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten.

Während der gesamten Programmdauer wird der Verzehr von folgenden Produkten nicht empfohlen:

- Fast Food, fettreiche und frittierte Lebensmittel;
- übermäßig süße oder salzige Lebensmittel;
- Produkte mit chemischen Konservierungsstoffen;
- Energiedrinks, schwarzer Kaffee, starker schwarzer Tee;
- kohlenwasserstoffhaltige süße Getränke;
- Alkohol.

Colo-Vada Light – kompleksinė programa, kuri padeda organizmui išsivalyti ir detoksikuotis; normalizuoti virškinimo ir medžiagų apykaitos procesus, pagerinti odos būklę.

SUDĖTIS: Programos trukmė – 14 dienų. Į programą įeina 6 produktai, kurie turi būti suvartojami per 3 nuoseklius etapus:

Etapas #1 – D-TOX I (20 kapsulių), D-TOX II (20 kapsulių), GreenGreen (20 kapsulių).

Etapas #2 – Light Mix (12 maišelių).

Etapas #3 – Assimilator (20 kapsulių), GreenGreen (20 kapsulių), Super-Flora (30 kapsulių).

VARTOJIMO REKOMENDACIJOS:

Etapas #1. Detoksikavimas (5 dienos). Pirmajame programos etape vartojami 3 augaliniai kompleksai, kurių aktyvieji komponentai aktyvina detoksikacijos procesus ir stiprina organizmo apsaugines galias. Fitonutrientai, įeinantys į komplekso GreenGreen sudėtį, turtingi maistinių skaidulų, vitaminų, mineralų, kurie gerina žarnyno motoriką ir gyvybinės veiklos produktų bei toksinų šalinimą.

Etapas #2. Valymas (4 dienos). Aktyvieji Light Mix miltelių komponentai – gysločių sėklų lukštai, linų sėmenys ir slyvų milteliai – sustiprinti netirpiomis komplekso GreenGreen maistinėmis skaidulomis. Kokteilis iš miltelių Light Mix veikia kaip šluota ir padeda kruopščiai išvalyti žarnyną, apsaugoti jo gleivinę ir pagerinti jos atsistatymą, teigiamai veikia mikrobiomą. Kad antrojo etapo nauda būtų maksimali, jo metu labai svarbu gerti pakankamai skysčių: vandens arba nesaldžių (geriausia daržovių) sulčių. Kad šis etapas praeitų kuo lengviau, reikia vengti kieto maisto ir laikytis skysto maisto dietos. Rekomenduojamos daržovių sriubos arba daržovių sultinys.

Etapas #3. Atstatymas (5 dienos). Šiame etape probiotikai ir fermentai, veikdami kartu su komplekso GreenGreen fitonutrientais sudaro pagrindą sklandžiam virškinimo sistemos ir apskritai viso organizmo darbui.

VARTOJOMO SCHEMA:

Rekomendacijos — programos autoriaus dr. Alberto Zhero.

dienos	1	Etapas #1	5	6	Etapas #2	9	10	Etapas #3	14
 rytas	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsulės valgio metu.			Light Mix 1 maišelis*.			Assimilator, GreenGreen 2 kapsulės valgio metu. Super-Flora 1-3 kapsulės valgio metu.		
 diena				Light Mix 1 maišelis*.					
 vakaras	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsulės valgio metu.			Light Mix 1 maišelis*.			Assimilator, GreenGreen 2 kapsulės valgio metu. Super-Flora 1-3 kapsulės valgio metu.		

* Vieno maišelio turinį išmaišyti stiklinėje (~ 240 ml) šalto vandens ir iškart išgerti. Užgerti papildoma stikline vandens. Visą laikotarpį būtina gerti pakankamai skysčių.

VANDENS GĖRIMO REŽIMAS PROGRAMOS METU:

Naudojant šią programą kasdien būtina išgerti ne mažiau kaip 1,5 l vandens. Pakankamas skysčių vartojimas aktyvina organizmo valymosi procesus.

VARTOTI NEGALIMA:

Esant individualiam komponentų netoleravimui, nėščiosioms, maitinančioms krūtimi, esant virškinamojo trakto uždegiminiams procesams, opoms, nepraeinamumui. Ligoniams prieš vartojimą reikėtų pasitarti su gydytoju.

Asmenims, sergantiems skydliaukės ligomis ir vartojantiems jodo preparatus, prieš vartojant šią programą būtina pasitarti su gydytoju endokrinologu.

Bendros mitybos rekomendacijos:

- visos programos metus pirmenybę teikite skystam maistui, daržovių sultiniams ir sriuboms;
- sumažinkite mėsos vartojimą;
- rinkitės maistą, turtingą vitaminų ir mineralų;
- gaminkite garuose, virkite arba apkepkite orkaitėje;
- pagal galimybes maistą vartokite kambario temperatūros;
- valgykite ne rečiau kaip kas 3 valandas;
- vakarienai ne vėliau kaip 2 valandos iki miego;
- neužkandžiaukite tarpuose tarp pagrindinių valgymų.

Programos metu nerekomenduojama vartoti:

- greitmaiščio, riebių ir keptų produktų;
- labai saldžių ar sūrių produktų;
- produktų su cheminiais konservantais;
- energetinių gėrimų, kavos, stiprios juodos arbatos;
- saldžių gazuotų gėrimų;
- alkoholio.

Colo-Vada Light — kompleksa programma, kas veicina: zarnu trakta attīrīšanu un organisma pārstrādes produktu un toksīnu izvadi; gremošanas un vielmaiņas stabilizāciju; ādas stāvokļa uzlabošanu.

SASTĀVS: Programma paredzēta 14 dienām, tā ietver 6 produktus un sastāv no 3 secīgiem posmiem, kuri sastāv no:

Posms #1 — D-TOX I (20 kapsulas), D-TOX II (20 kapsulas), GreenGreen (20 kapsulas).

Posms #2 — Light Mix (12 sašē-paciņas).

Posms #3 — Assimilator (20 kapsulas), GreenGreen (20 kapsulas), Super-Flora (30 kapsulas).

LIETOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:




Posms #1. Detoksikācija (5 dienas). Programmas posms sastāv no 3 augu kompleksiem, kuru aktīvie komponenti stiprina detoksikāciju un organisma aizsargspējas. GreenGreen kompleksa fitonutrienti ir bagāti ar pārtikas šķiedrvielām, vitamīniem, minerālvielām, kas uzlabo zarnu motoriku un organisma pārstrādes produktu un toksīnu izdalīšanos.

Posms #2. Attīrīšana (4 dienas). Pulvera aktīvās sastāvdaļas - ceļmallapu sēklas, linsēklas un žāvētas plūmes — tiek pastiprinātas ar nešķīstošām GreenGreen kompleksa pārtikas šķiedrvielām. Pulvera kokteilis, kas darbojas kā birste, veicina zarnu attīrīšanu, gļotādas aizsardzību un atjaunošanu, kā arī labvēlīgi ietekmē mikrofloru. Šis posms sniegs vislielāko labumu, ja visa perioda laikā tiks uzņemts pietiekams daudzums šķidrums: ūdens vai nesaldinātas (vēlams dārzeņu) sulas. Lai atvieglotu šo posmu, jāizvairās no cieti pārtikas produktiem un jāievēro diēta, kas balstīta uz šķidru pārtiku. Ieteicams izmantot dārzeņu zupas vai dārzeņu buljonus.

Posms #3. Atjaunošana (5 dienas). Šajā posmā probiotiķi un fermenti kopā ar GreenGreen kompleksa fitonutrientiem sagatavo pamatu pareizai gremošanas sistēmas un visa organisma darbībai.

LIETOŠANAS SHĒMA:

Rekomendācijas no programmas autora Alberta Zēra.

dienas	1	5	6	9	10	14
	Posms #1			Posms #2		Posms #3
 rīts	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsulas, ēšanas laikā.			Light Mix pulveris 1 sašē-paciņa*.		Assimilator, GreenGreen 2 kapsulas, ēšanas laikā. Super-Flora 1-3 kapsulas, ēšanas laikā.
 diena				Light Mix pulveris 1 sašē-paciņa*.		
 vakars	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsulas, ēšanas laikā.			Light Mix pulveris 1 sašē-paciņa*.		Assimilator, GreenGreen 2 kapsulas, ēšanas laikā. Super-Flora 1-3 kapsulas, ēšanas laikā.

* Vienas paciņas saturu samaisīt glāzē (~ 240 ml) ar aukstu ūdeni un uzreiz izdzert. Papildus uzdzert glāzi ūdens. Dienas laikā nepieciešams izdzert pietiekamu daudzumu ūdens.

DZERŠANAS REŽĪMS PROGRAMMAS LIETOŠANAS LAIKĀ:

Programmas laikā jums katru dienu jādzer ne mazāk kā 1,5 litri ūdens. Pietiekama šķidrums jāuzņemšana aktivizē organisma attīrīšanas procesu.

KONTRINDIKĀCIJAS:

Individuāla sastāvdaļu nepanesamība, grūtniecība, zīdīšana, kuņģa-zarnu trakta akūts iekaisums, kuņģa-zarnu trakta obstrukcija. Pirms lietošanas ieteicams konsultēties ar ārstu. Cilvēkiem ar vairogdziedzera sasilimšanām un joda preparātu lietošanu jākonsultējas ar ārstu-endokrinologu.

Vispārīgi ieteikumi par uzturu:

- visā programmas laikā dodiet priekšroku šķidriem ēdieniem, dārzeņu zupām un buljoniem;
- samaziniet gaļas produktu lietošanu;
- izvēlaties produktus, kas bagāti ar vitamīniem un minerālvielām;
- gatavojiet ēdienus tvaicējot, vārot vai cepot cepeškrāsnī;
- pēc iespējas, ēdiet ēdienu, kas ir istabas temperatūrā;
- nepieļaujiet ilgus pārtraukumus starp ēdienreizēm (ne vairāk kā 3 stundas);
- vakariņojiet ne vēlāk kā divas stundas pirms gulēšanas;
- izvairieties no uzkodām starp galvenajām ēdienreizēm.

Programmas laikā nav ieteicams lietot:

- ātrās ēdināšanas, taukainus un ceptus ēdienus;
- pārāk saldus vai sāļus produktus;
- produktus ar ķīmiskiem konservantiem;
- enerģijas dzērienus, kafiju, stipru tēju;
- gāzētus saldus dzērienus;
- alkoholu.

Colo-Vada Light — kompleksprogramm, mis aitab kaasa organismi puhastumisele ning detoksikatsioonile; seedimise ja ainevahetuse normaliseerumisele; naha seisundi muutumisele paremaks.

KOOSTIS: Programm on arvestatud 14 tarbimispäevaks, sisaldab 6 toodet ning koosneb 3 järjestikusest etapist:

Etapp #1 — D-TOX I (20 kapslit), D-TOX II (20 kapslit), GrinGrin (20 kapslit).

Etapp #2 — Light Mix (12 sachet-kotikest).

Etapp #3 — Assimilator (20 kapslit), GrinGrin (20 kapslit), Super-Flora (30 kapslit).

KASUTAMINE:

Etapp #1. Detoksikatsioon (5 päeva). Etapp sisaldab 3 taimset kompleksi, mille aktiivsed komponendid aktiveerivad organismi detoksikatsiooni ja tugevdavad selle kaitsefunktsioone. GrinGrin kompleksi Fütonutriendid sisaldavad rohkelt toidukiudusid, vitamiine ja mineraalaineid, mis parendavad soolestiku motoorikat ning soodustavad elutegevuse produktide ja toksiinide organismist väljaviimist.

Etapp #2. Puhastamine (4 päeva). Pulbri aktiivsed komponentide — teehe seemnete kesta, linaseemnete ja mustade ploomide — toime on tugevdatud GrinGrin kompleksi lahustamatute toidukiududega. Pulbrist valmistatud kokteil tegutseb justkui hari ning aitab kaasa soolestiku tõhusale puhastumisele, kaitsele ja limaskesta taastamisele, mõjub positiivselt soolestiku mikrofloorale. Antud etapp toob suurimat kasu, kui kogu perioodi vältel juua piisavas koguses vedelikku: vett või mitte magusat (eelistatult juurvilja) mahla. Antud etapi läbimise kergendamiseks tuleb vältida tahket toitu ning pidada vedela toidu dieeti. Soovitatakse on juurviljasupid ja puljongid.

Etapp #3. Taastumine (5 päeva). Sellel etapil probiootikumid ja fermentid koos fütonutrientide kompleksiga GrinGrin valmistavad ette seedesüsteemi korrektse töö aluse ja organismi töö tervikuna.

TARBIMISSKEEM:

Programmi autori doktor Albert Zehr-i soovitused.

päevad	1	Etapp #1	5	6	Etapp #2	9	10	Etapp #3	14	
	D-TOX I, D-TOX II, GrinGrin 2 kapslit söögi ajal.				Light Mix pulber 1 sachet-kotike*.				Assimilator, GrinGrin 2 kapslit söögi ajal. Super-Flora 1-3 kapslit söögi ajal.	
					Light Mix pulber 1 sachet-kotike*.					
	D-TOX I, D-TOX II, GrinGrin 2 kapslit söögi ajal.				Light Mix pulber 1 sachet-kotike*.				Assimilator, GrinGrin 2 kapslit söögi ajal. Super-Flora 1-3 kapslit söögi ajal.	

* Ühe kotikese sisu segada ühe klaasi (~ 240 ml) külma veega ning kohe ära juua.
Lisaks juua peale ühe klaasi vett. Päeva jooksul tuleb juua piisavas koguses vedelikku.

JOOGIREŽIIM PROGRAMMI LÄBIMISE AJAL:

Programmi läbimise ajal tuleb igapäevaselt juua vähemalt 1,5 l vett. Piisavas koguses vedeliku tarbimine aktiveerib organismi puhastamisprotsessi.

VASTUNÄIDUSTUSED:

Komponentide individuaalne talumatus, rasedus, rinnaga toitmine, seedekulgla ägedad põletikulised protsessid, seedekulgla läbimatus. Enne tarbimist on soovitatav pidada nõu arstiga. Isikud, kellel on kilpnäärme haigused ning kes võtavad joodi sisaldavaid preparaate peavad pidama nõu endokrinoloogiga.

Üldised toitumisalased soovitused:

- eelistage vedelat toitu, juurvisjasuppe ja -puljoneid kogu programmi läbimise vältel;
- vähendage lihatoodete tarbimist;
- valige toitu, mis sisaldab rohkelt vitamiine ja mineraalaineid;
- eelistage aurutatud, keedetud või ahjus küpsetatud roogasid;
- võimalusel sööge toitu, mis on toatemperatuuril;
- kahe toidukorra vaheline aeg ei tohi olla liiga pikk (mitte üle 3 tunni);
- õhtusööki tuleb süüa vähemalt kaks tundi enne magama minekut;
- vältige igasuguseid suupisteid toidukordade vahel.

Programmi läbimise ajal ei ole soovitatav tarbida:

- kiirtoitu, rasvast ja praetud toitu;
- liialt magusat või soolast toitu;
- keemiliste säilitusainetega tooteid;
- energijooke, kohvi, kanget teet;
- gaseeritud magusaid jooke;
- musta kohvi;
- alkoholi.

Colo-Vada Light — este un program complex care contribuie la: purificarea și detoxifierea organismului, normalizarea echilibrului tractului digestiv și a metabolismului, la îmbunătățirea stării generale a tegumentelor.

COMPOZIȚIE: Programul este conceput pentru 14 zile de administrare, include 6 produse și constă în 3 etape succesive cu următorul conținut:

Etapa #1 — D-Tox I (20 capsule), D-Tox II (20 capsule), GreenGreen (20 capsule).

Etapa #2 — Light Mix (12 pliculețe).

Etapa #3 — Assimilator (20 capsule), GreenGreen (20 capsule), Super-Flora (30 capsule).

RECOMANDĂRI DE UTILIZARE:

Etapa #1. Detoxifierea (5 zile). Etapa conține 3 complexe vegetale, ale căror componente active contribuie la stimularea detoxifierii și ajută la fortifierea capacității de apărare a organismului. Fitonutrienții din complexul GreenGreen sunt bogăți în fibre alimentare, vitamine, minerale, care îmbunătățesc motricitatea intestinului și eliminarea toxinelor și a produselor rezultate în urma activității vitale a organismului.

Etapa #2. Purificare (4 zile). Efectul componentelor active din această pulbere, coaja semințelor de psyllium, semințele de in și prunele uscate, este intensificat cu ajutorul fibrelor alimentare insolubile din complexul GreenGreen. Acționând ca o măturică, cocktailul din pulbere ajută la purificarea profundă a intestinului, la protejarea și regenerarea mucoaselor, având un efect pozitiv asupra microflorei. Această etapă este extrem de utilă, dacă se consumă o cantitate suficientă de lichide: apă sau suc neîndulcit (de preferat din legume), pe întreaga perioadă a programului. Pentru a trece mai ușor prin această etapă vor fi evitate alimentele tari și se va respecta dieta pe bază de alimente lichide. Se recomandă supele de legume sau supele-cremă de legume.

Etapa #3. Refacere (5 zile). În această etapă, probioticele și fermenții, împreună cu efectul sinergic al complexului GreenGreen, pregătesc o fundație solidă pentru o activitate corectă a sistemului gastrointestinal și a organismului în general.

SCHEMA DE ADMINISTRARE:

Recomandările autorului programului, doctor Albert Zehr.

zilele	1	5	6	9	10	14
 dimineata	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 capsule în timpul mesei.		Pulbere Light Mix 1 pliculeț*.		Assimilator, GreenGreen 2 capsule în timpul mesei. Super-Flora 1-3 capsule în timpul mesei.	
 în timpul zilei			Pulbere Light Mix 1 pliculeț*.			
 seara	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 capsule în timpul mesei.		Pulbere Light Mix 1 pliculeț*.		Assimilator, GreenGreen 2 capsule în timpul mesei. Super-Flora 1-3 capsule în timpul mesei.	

* Conținutul unui pliculeț se pune într-un pahar (~ 240 ml) de apă rece și se bea imediat. Se bea suplimentar un pahar de apă.

Pe parcursul zilei trebuie să consumați o cantitate suficientă de lichide.

REGIMUL ALIMENTAR ÎN TIMPUL ADMINISTRĂRII PROGRAMULUI:

În timpul administrării programului trebuie să beți zilnic minim 1,5 l de apă. Consumul suficient de lichide intensifică procesul de purificare a organismului.

СХЕМА НА ПРИЕМ:

Препоръки на автора на програмата доктор Алберт Зер.

дни	1	5	6	9	10	14
 сутрин	Етап #1 Д-ТОКС I, Д-ТОКС II, Грийн Грийн по 2 капсули по време на хранене.		Етап #2 Лайт Микс 1 саше*.		Етап #3 Асимилатор, Грийн Грийн по 2 капсули по време на хранене. Супер-Флора 1-3 капсули по време на хранене.	
 През деня			Лайт Микс 1 саше*.			
 вечер	Д-ТОКС I, Д-ТОКС II, Грийн Грийн по 2 капсули по време на хранене.		Лайт Микс 1 саше*.		Асимилатор, Грийн Грийн по 2 капсули по време на хранене. Супер-Флора 1-3 капсули по време на хранене.	

* Съдържанието на един пакет се разтваря в чаша (~ 240 мл) студена вода и се изпива веднага. След това се изпива още една чаша вода. През деня се препоръчва да се изпива достатъчно количество течности.

РЕЖИМ НА ПИЕНЕ НА ВОДА ПО ВРЕМЕ НА ПРОГРАМАТА:

По време на приема на програмата трябва да се изпиват не по-малко от 1,5 л вода. Достатъчната употреба на течности активира процеса на чистене на организма.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуална непоносимост към компонентите, бременност, кърмене, остри възпалителни заболявания на стомашно-чревния тракт, непроходимост на стомашно-чревния тракт. Преди прием е препоръчителна консултация с лекар. Лица със заболявания на щитовидната жлеза и приемащи препарати с йод, трябва да се консултират с лекар-ендокринолог.

Общи препоръки за хранене:

- употребявайте предимно течна храна, зеленчукови супи и бульони по време на приема на програмата;
- намалете употребата на месни продукти;
- избирайте храна, богата на витамини и минерали;
- гответе на пара, варете или запичайте храната;
- по възможност употребявайте храна на стайна температура;
- не допускайте големи промеждутъци между храненията (не повече от 3 часа);
- вечеряйте не по-късно от два часа преди сън;
- изключете междинните закуски.

По време на приема на програмата не се препоръчва употребата на:

- храни от заведения за бързо хранене, мазни и пържени продукти;
- прекалено сладки или солени продукти;
- продукти с химични консерванти;
- енергийни напитки, кафе, силен черен чай;
- газирани сладки напитки;
- алкохол.

Colo-Vada Light — kompleksowy program, stworzony z myślą o skutecznym oczyszczeniu i detoksykacji, a także w celu witalizacji oraz uzupełnienia niedoborów witamin i minerałów.

SKŁAD: Program jest przewidziany na 14 dni, zawiera 6 produktów i składa się z 3 etapów:

Etap #1 zawiera — D-TOX I (20 kapsułek), D-TOX II (20 kapsułek), GreenGreen (20 kapsułek).

Etap #2 zawiera — Light Mix (12 saszetek).

Etap #3 zawiera — Assimilator (20 kapsułek), GreenGreen (20 kapsułek), Super-Flora (30 kapsułek).

ZASTOSOWANIE:

Etap #1. Detoksykacja (5 dni). Pierwszy etap programu opiera się na 3 grupach składników roślinnych, które wykazują działanie detoksykacyjne oraz wzmacniające. Fitonutrienty, wchodzące w skład produktu GreenGreen są bogate w błonnik, witaminy i minerały, które skutecznie pobudzają wydalniczą i motoryczną funkcję układu trawiennego oraz wspierają wyprowadzenie złożeń z organizmu.

Etap #2. Oczyszczanie (4 dni). Działanie składników aktywnych, takich jak m.in. łupiny babki jajowatej, siemę lniane i suszone śliwki, jest wzmocnione dzięki zawartości wyciągu z nierozpuszczalnego błonnika, wchodzącego w skład produktu GreenGreen. Najbardziej widoczny rezultat zostanie osiągnięty pod warunkiem spożywania wystarczającej ilości płynów. Zaleca się również picie soków, najlepiej warzywnych, bez dodatku cukru. Należy unikać spożywania twardych produktów i przestrzegać diety bazującej na pokarmach płynnych, między innymi na zupach i bulionach warzywnych.

Etap #3. Regeneracja (5 dni). Kompleks naturalnych kultur bakterii probiotycznych, enzymów oraz fitonutrientów, wchodzących w skład produktu GreenGreen przyczyni się do przywrócenia naturalnej flory bakteryjnej, wspomże pracę układu trawiennego i przyswajanie substancji odżywczych.

SCHEMAT STOSOWANIA:

Zalecenia autora programu doktora Alberta Zehra.

dni	1	Etap #1	5	6	Etap #2	9	10	Etap #3	14
 rano	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsułki w trakcie posiłku.				Proszek Light Mix 1 saszetka*.				Assimilator, GreenGreen 2 kapsułki w trakcie posiłku. Super-Flora 1-3 kapsułki w trakcie posiłku.
 po południu					Proszek Light Mix 1 saszetka*.				
 wieczorem	D-TOX I, D-TOX II, GreenGreen 2 kapsułki w trakcie posiłku.				Proszek Light Mix 1 saszetka*.				Assimilator, GreenGreen 2 kapsułki w trakcie posiłku. Super-Flora 1-3 kapsułki w trakcie posiłku.

* Zawartość jednej saszetki należy rozpuścić w szklance (~ 240 ml) zimnej wody i od razu wypić. Dodatkowo popić szklanką wody. W ciągu dnia należy spożywać wystarczającą ilość płynów.

PICIE WODY PODCZAS STOSOWANIA PROGRAMU:

Podczas stosowania programu należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie. Odpowiednia ilość płynów aktywuje proces oczyszczenia organizmu.



coral-club.com