

ЧТО ТАКОЕ LCHF

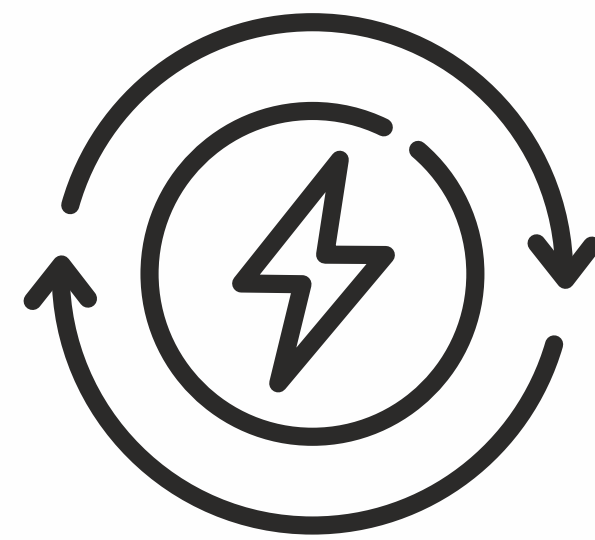
И КАК С ЭТИМ ЖИТЬ

» START HOMO DEUS



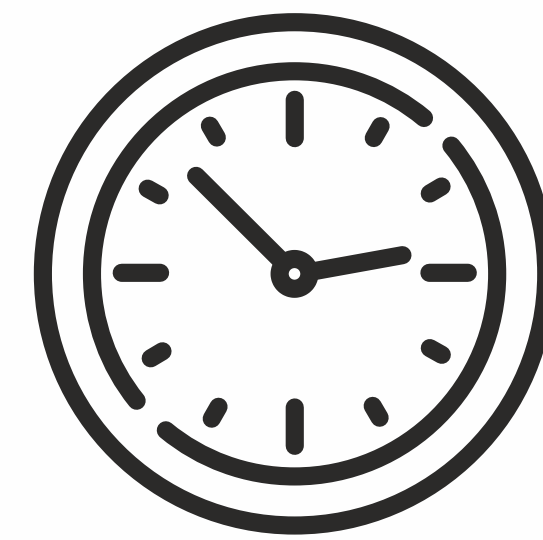
Идеальное
подтянутое тело

OPTIMIZE
your body



Усиленный
энергетический потенциал

OPTIMIZE
your energy



Четкий план
на жизнь

OPTIMIZE
your time





» LCHF (LOW CARB HIGH FAT)

НИЗКОЕ КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ
ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ

Плюсы: долгий заряд энергии, сжигает
лишний жир

Минусы: сложный переход в состояние
кетогенеза




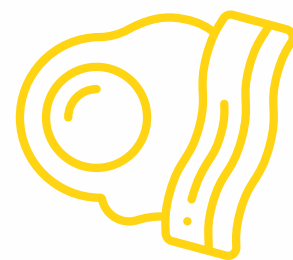



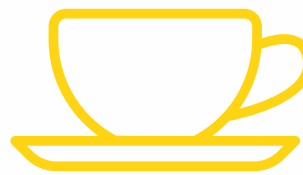
Последствия: стройное подтянутое тело,
концентрация внимание, увеличение энергии

Вырабатывают кетоновые тела

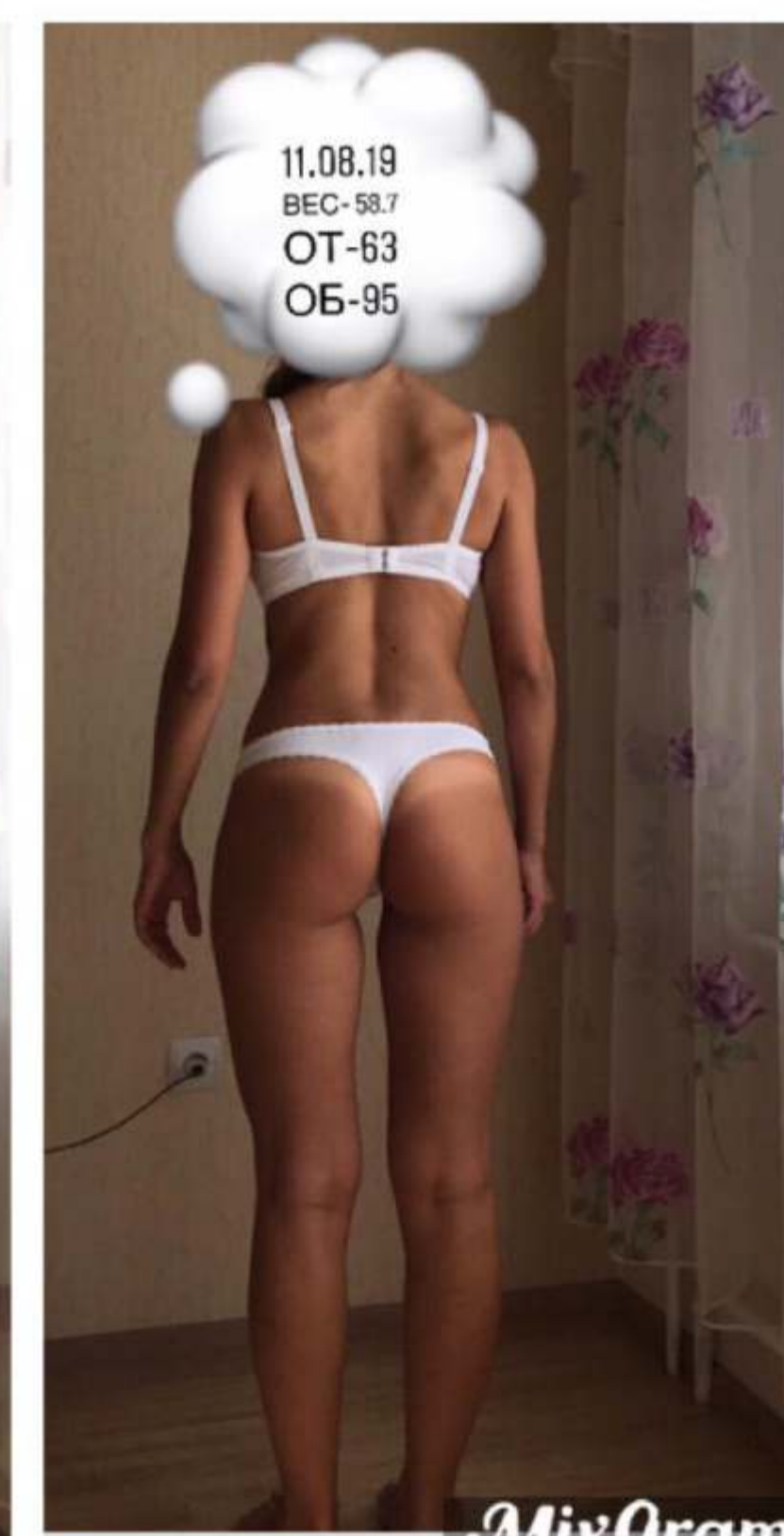
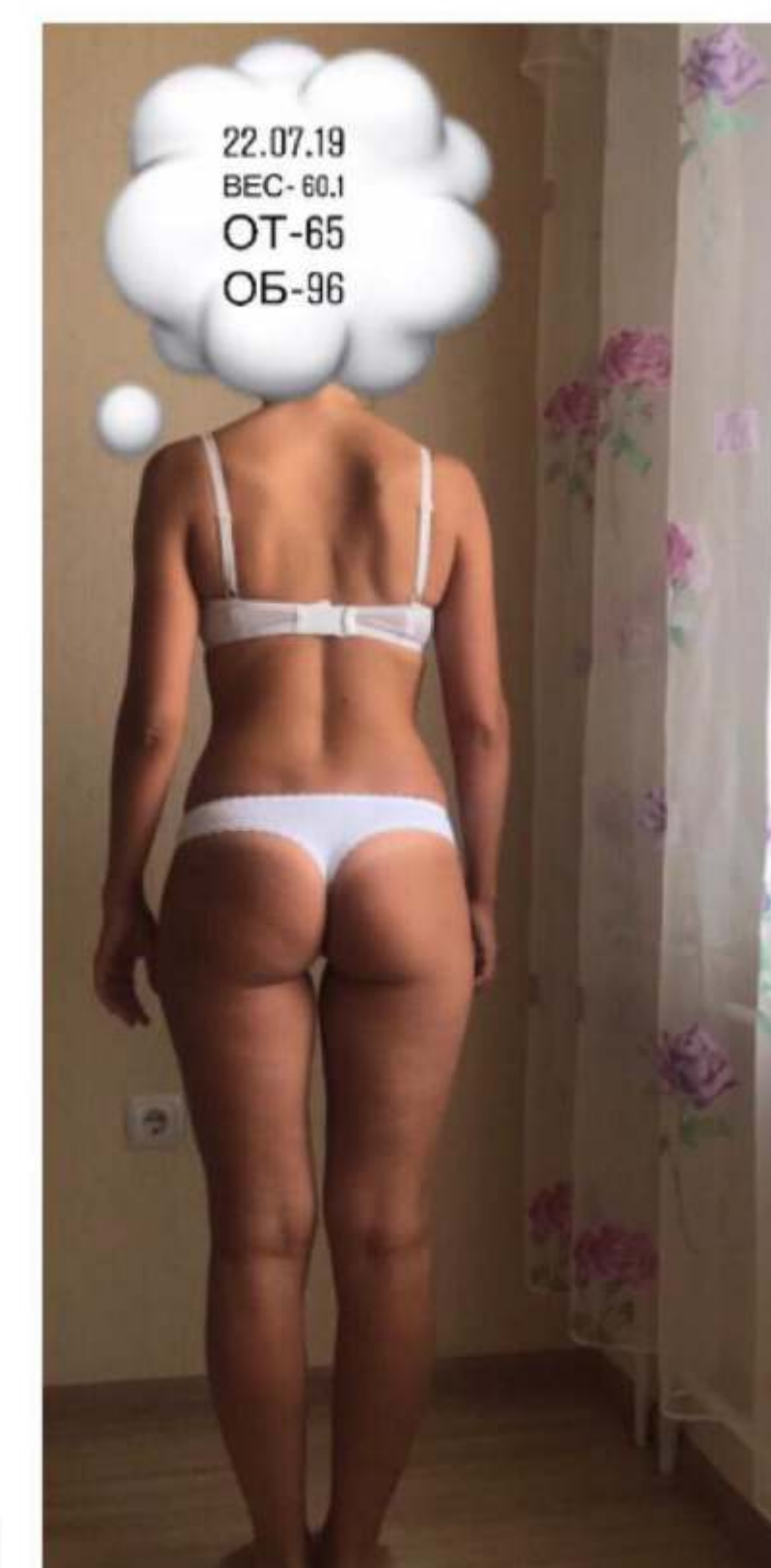
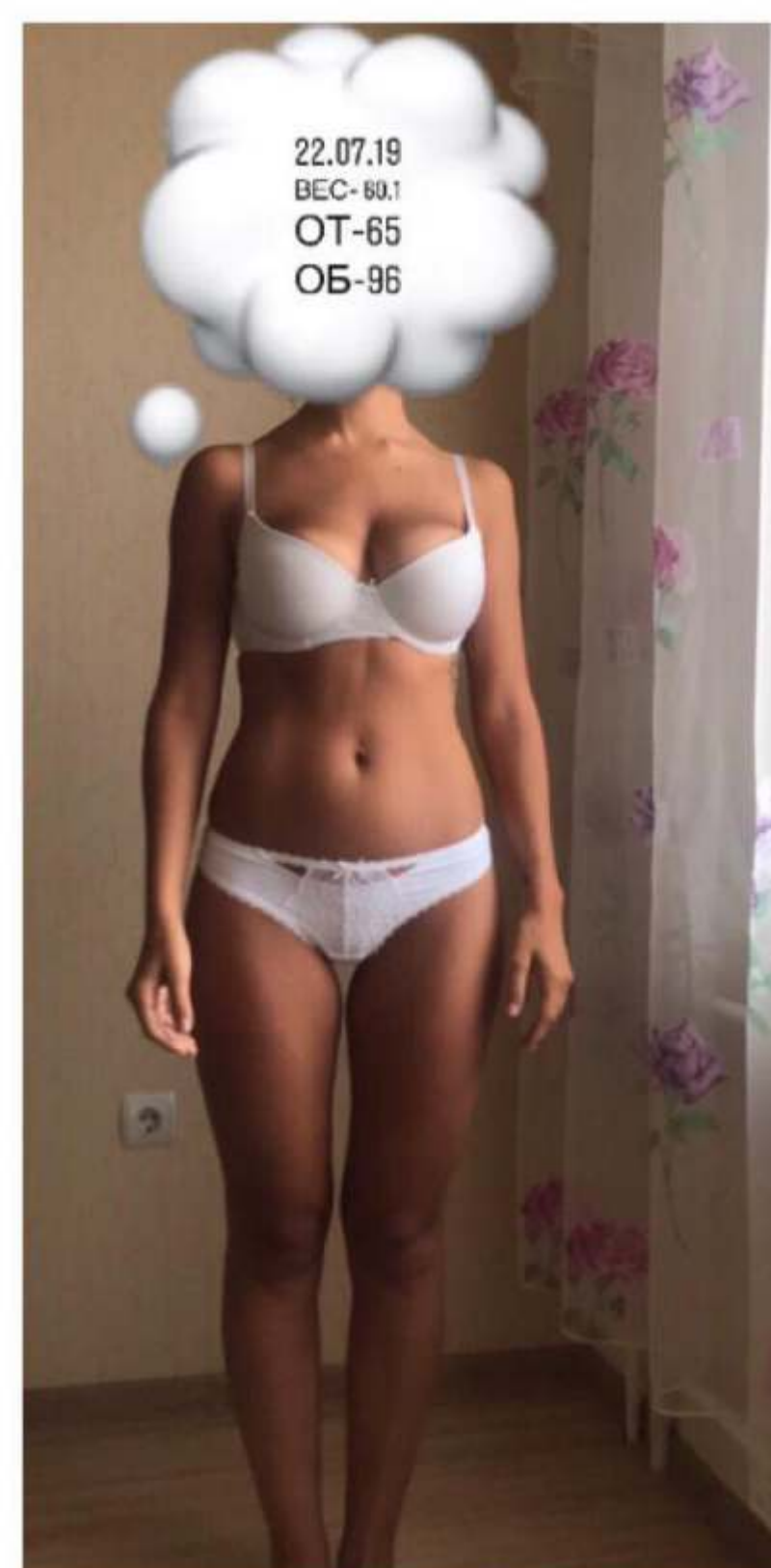
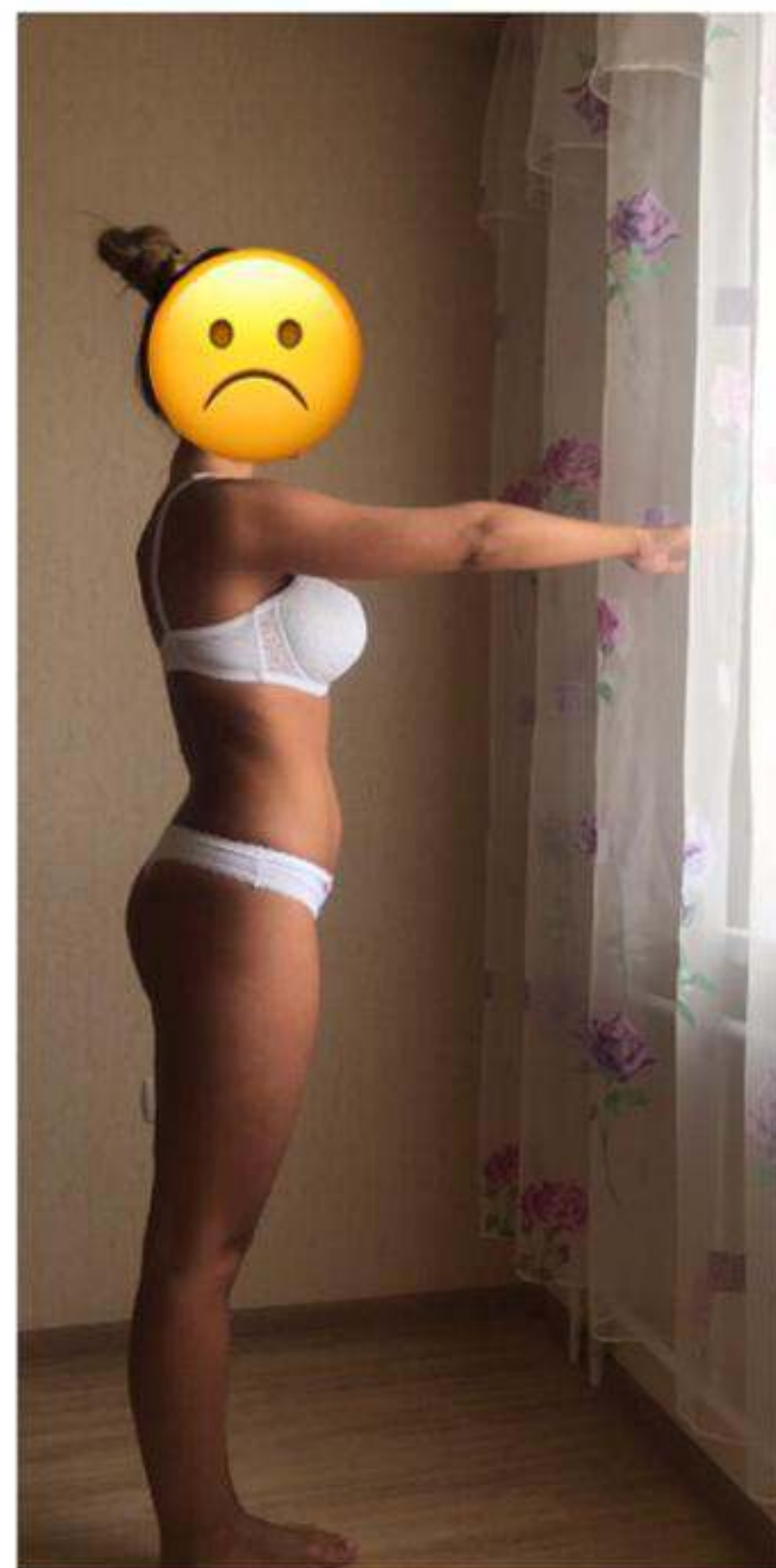
ПОЧЕМУ КЕТОНОВЫЕ ТЕЛА ЛУЧШЕ ГЛЮКОЗЫ?

	КЕТОНЫ	ГЛЮКОЗА
Энергия для мозга	✓	✓
Энергия для мышц	✓	✓
Улучшение когнитивной функции мозга	✓	—
Улучшение работы сердца	✓	—
Улучшает физическую выносливость	✓	—
Улучшение жирового метаболизма	✓	—
Снижение веса	✓	—
Нормализует уровень сахара в крови	✓	—
Аппетит	Подавляет	Возбуждает
Тяга к сладкому и мучному	—	✓
Метаболические отходы	—	✓
Окислительный стресс	—	✓
Снижает риск диабета	✓	—
Снижает риск онкологии	✓	—
Снижение уровня хронического воспаления	✓	—

МЕНЮ НА LCHF

Завтрак		Обед	Ужин	
	T8 EXTRA	 Суп-крем из цветной капусты (3,7 г. Белки; 20,3 г. Жиры; 2,9 г. Углеводы)		T8 EXTRA
	Яйца с беконом (15 г. – Белки; 22 г. Жиры; 1 г. Углеводы)		 Салат с шампиньонами и свежим шпинатом (6,5 г. Белки; 19 г. Жиры; 1,3 г. Углеводы)	 Горячий ростбиф с печеными овощами (11,8 г. Белки; 47 г. Жиры; 5,5 г. Углеводы)
	Авокадо (2 г. Белки; 20 г. Жиры; 6 г. Углеводы)			
	Кофе с T8 BRAIN OIL (12 г. Белки; 22 г. Жиры; 6 г. Углеводы)			

РЕЗУЛЬТАТЫ НА LCHF



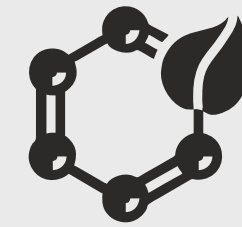
КАК ПОПАСТЬ В КЕТОЗ И СТАТЬ БЭТМЕНОМ

1



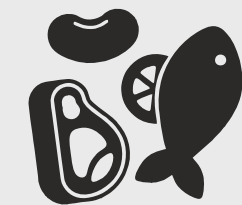
Диагностируй
себя

2



Восстанови
поврежденные
клетки

3



Следи за
питанием

4



Тренируйся

5



Контролируй
свой сон

6



Люби

ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

