

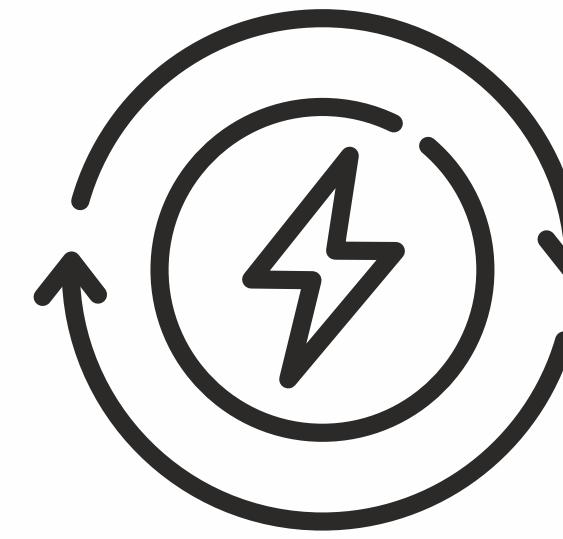
ЧТО ТАКОЕ LCHF
И КАК С ЭТИМ ЖИТЬ

>> START HOMO DEUS



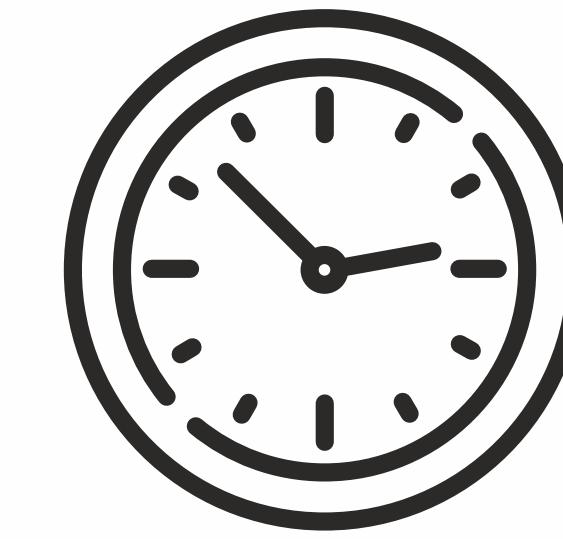
Идеальное
подтянутое тело

OPTIMYZE
your body



Усиленный
энергетический потенциал

OPTIMYZE
your energy



Четкий план
на жизнь

OPTIMYZE
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

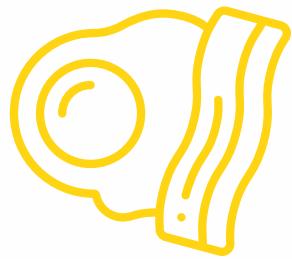
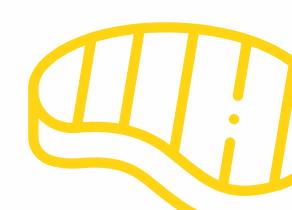
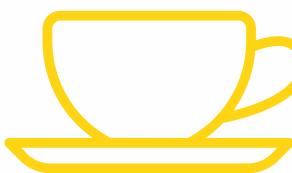
Последствия: стройное подтянутое тело, концентрация внимание, увеличение энергии

Вырабатывают кетоновые тела

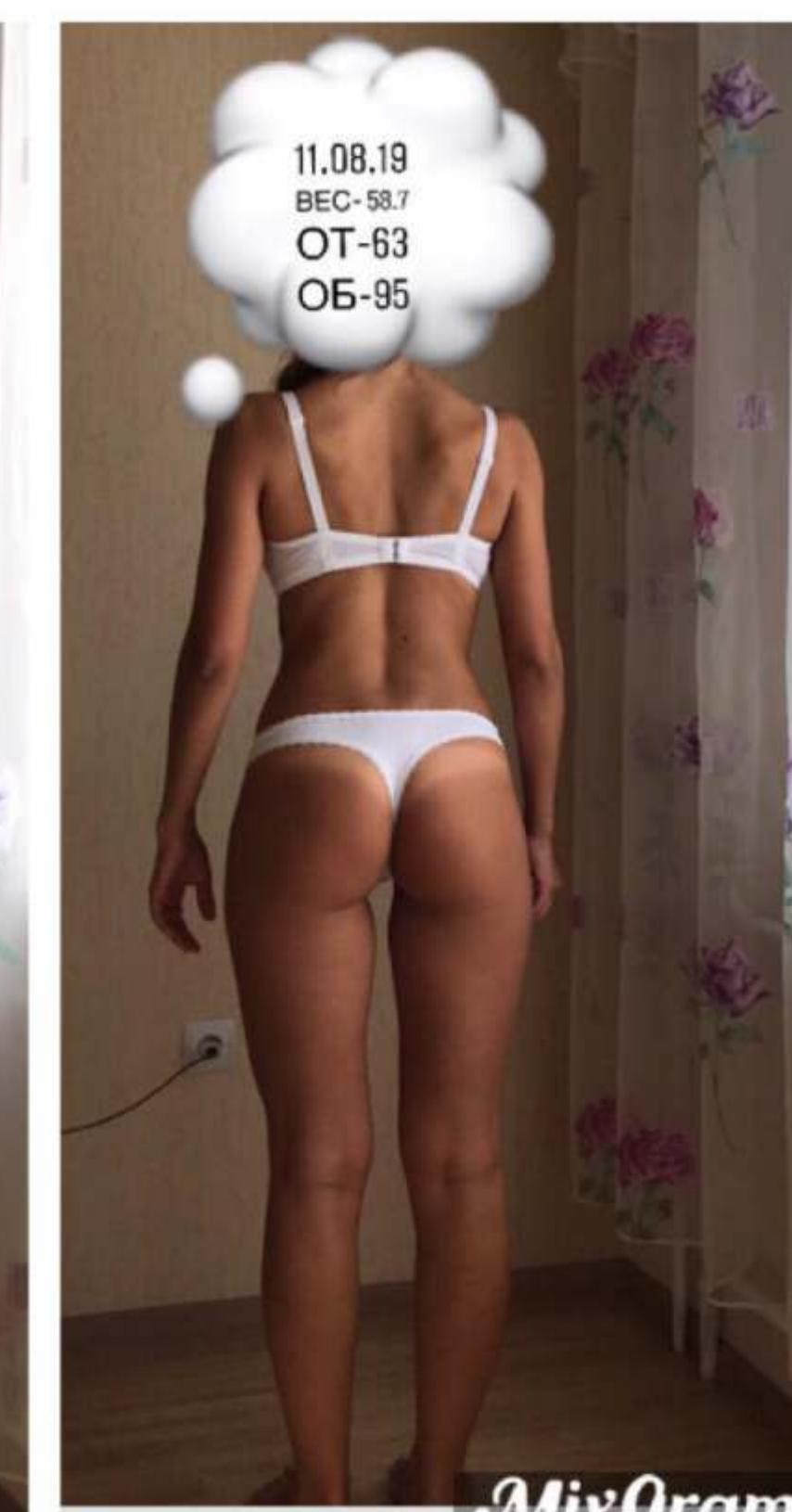
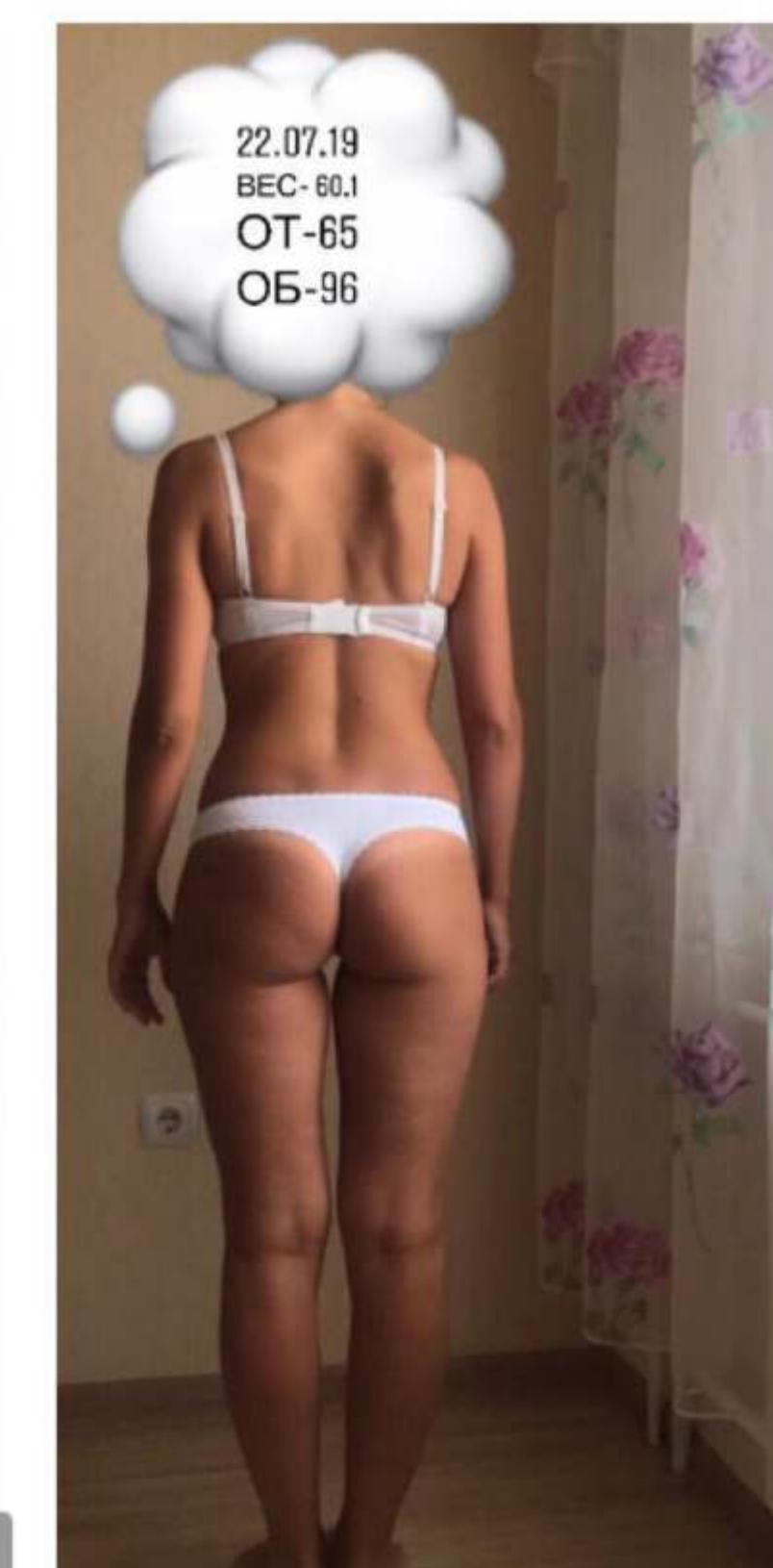
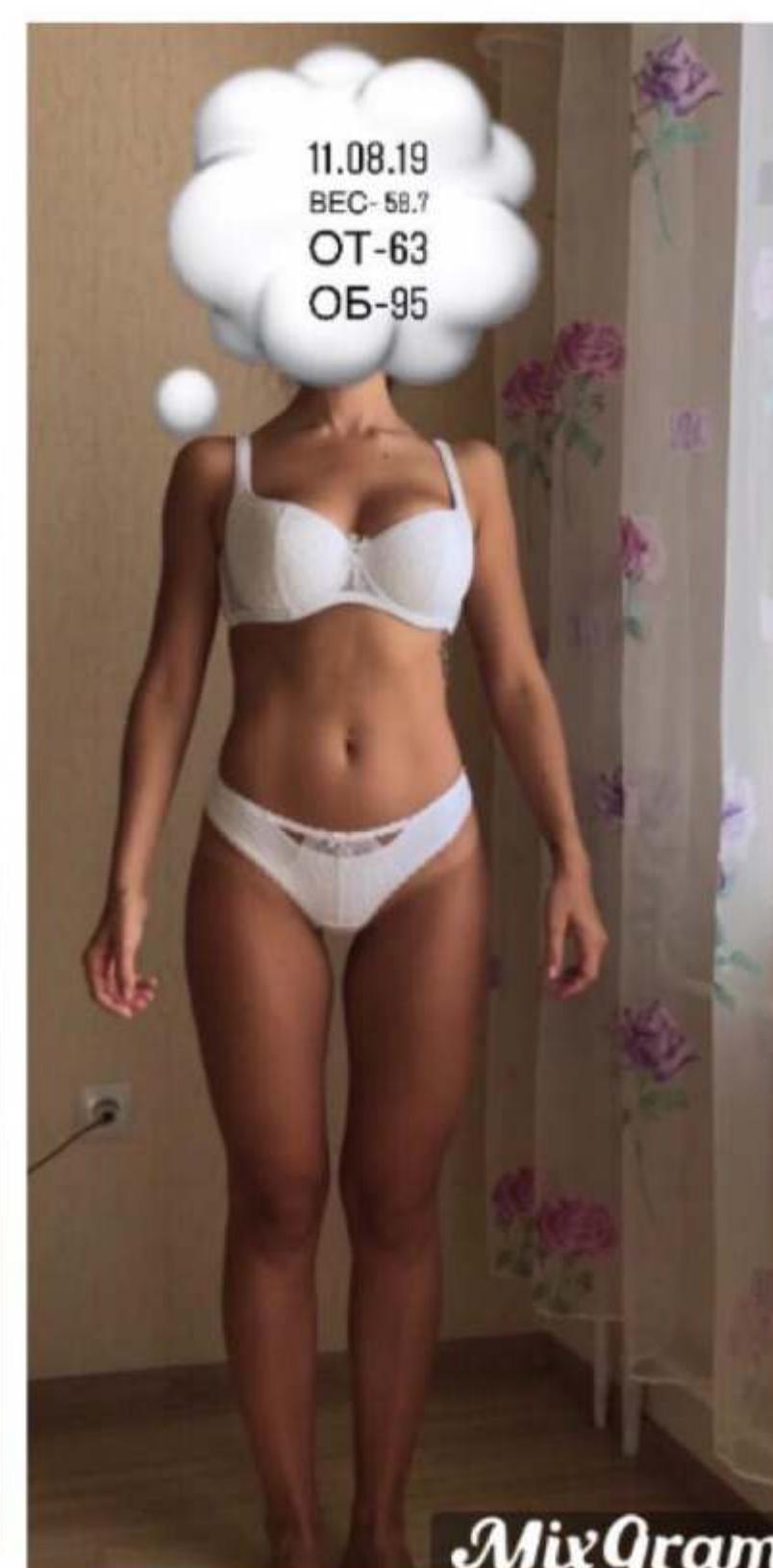
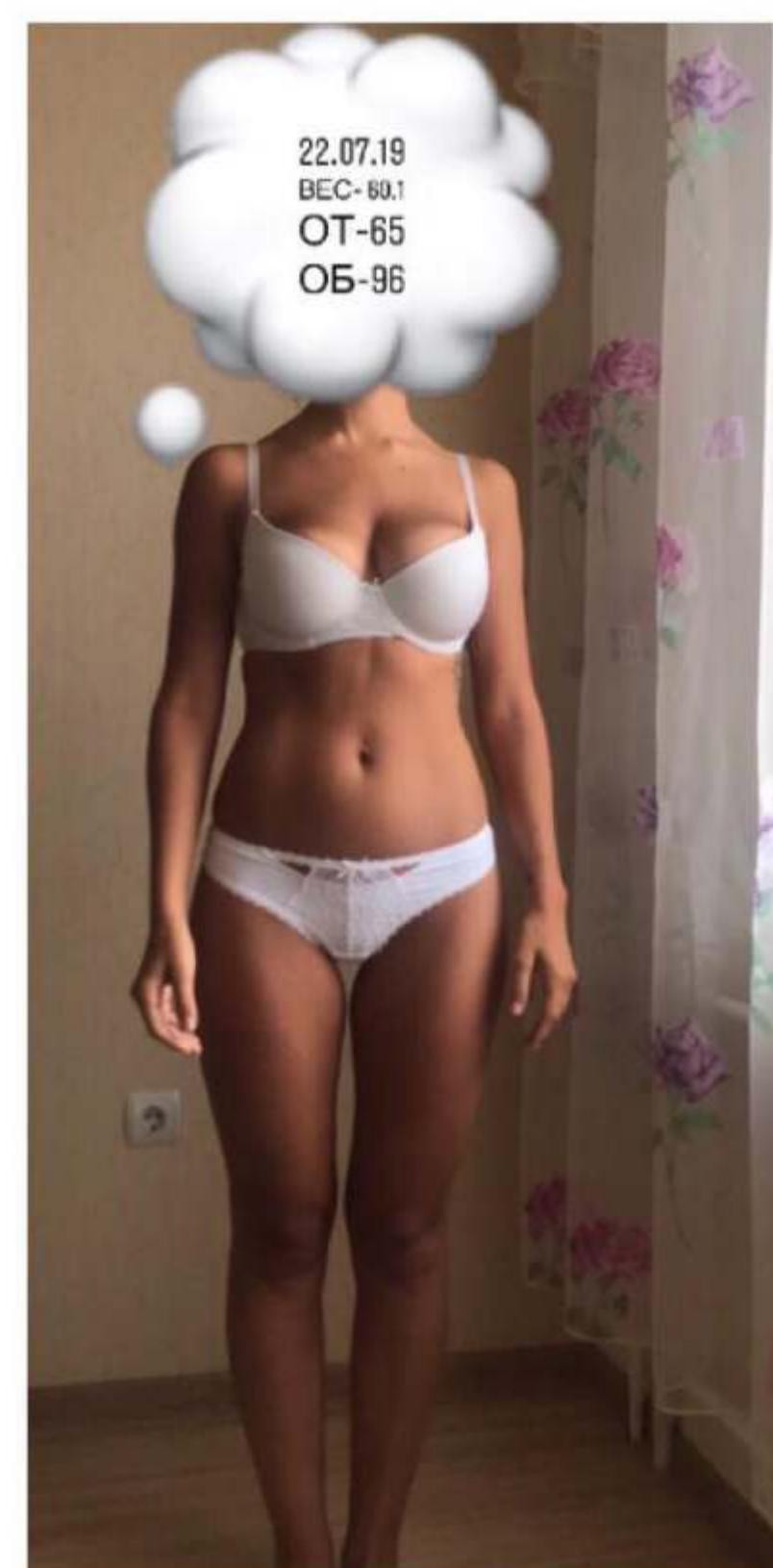
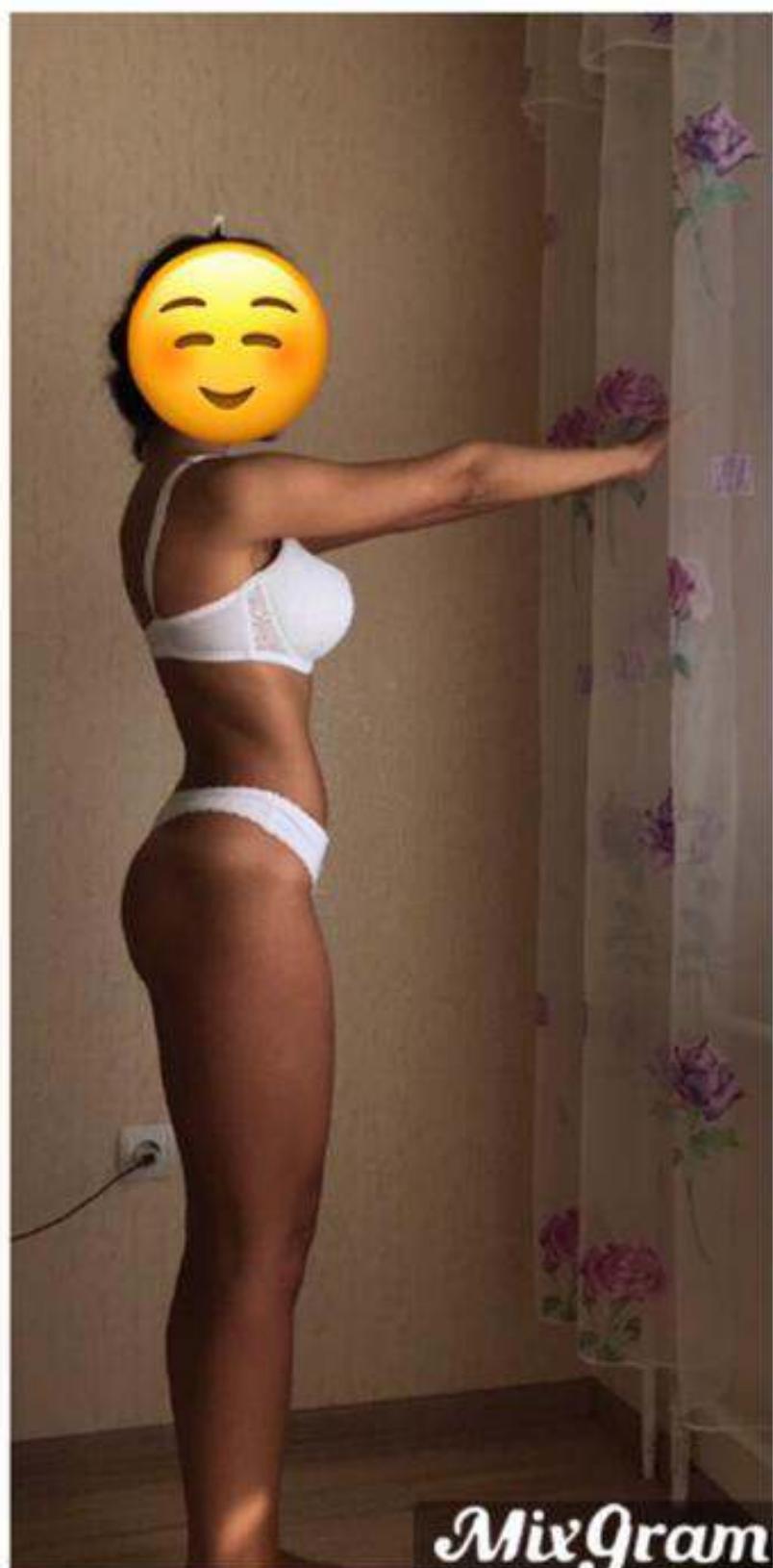
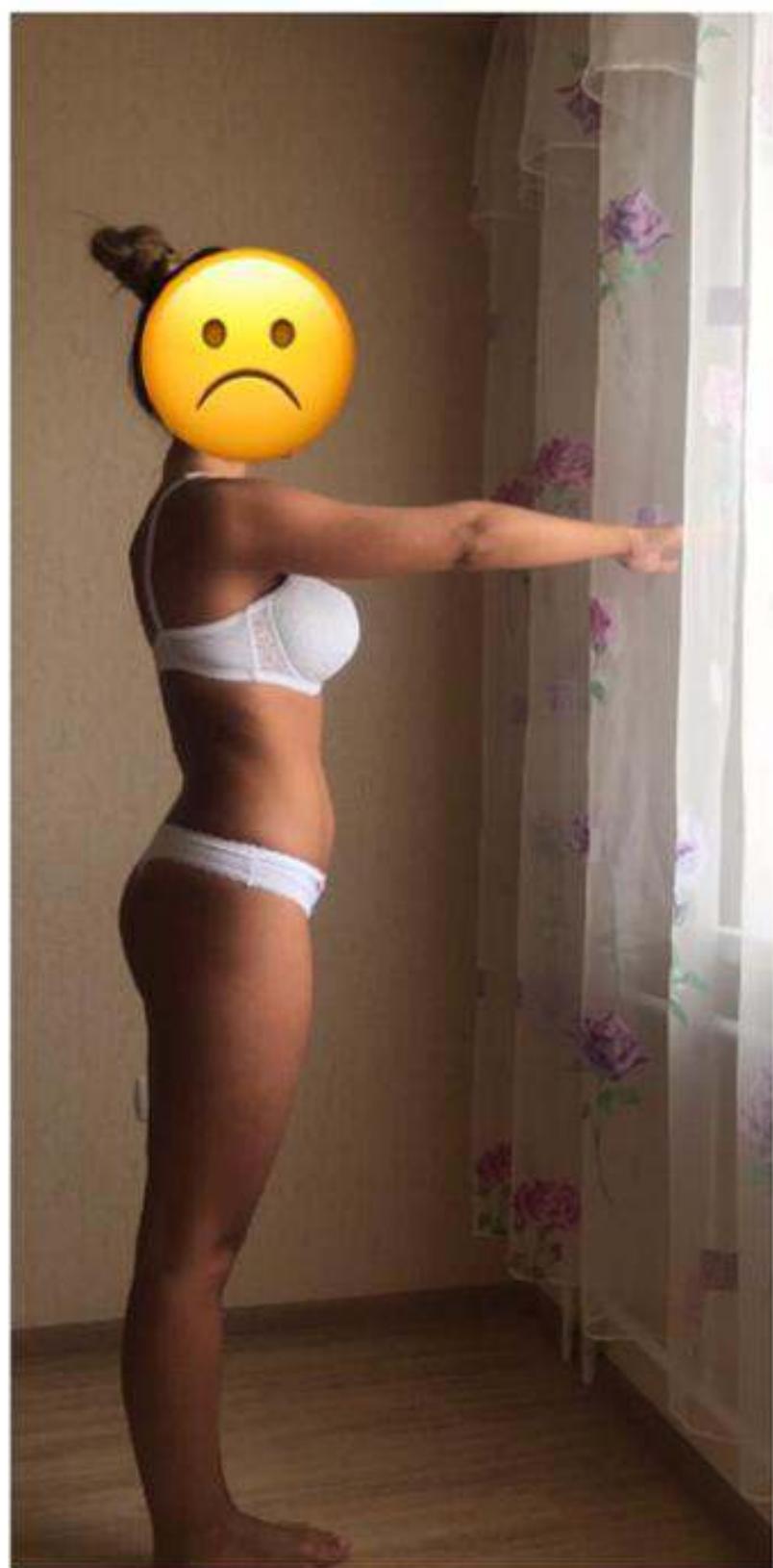
ПОЧЕМУ КЕТОНОВЫЕ ТЕЛА ЛУЧШЕ ГЛЮКОЗЫ?

	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)		
 Авокадо (2 г. Белки; 20 г. Жиры; 6 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)
 Кофе с T8 BRAIN OIL (12 г. Белки; 22 г. Жиры; 6 г. Углеводы)		

РЕЗУЛЬТАТЫ НА LCHF



MixGram

MixGram

MixGram

КАК ПОПАСТЬ В КЕТОЗ И СТАТЬ БЭТМЕНОМ

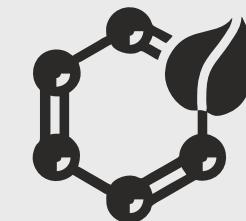
1

Диагностируй
себя



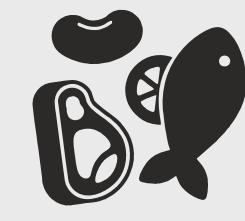
2

Восстанови
поврежденные
клетки



3

Следи за
питанием



4

Тренируйся



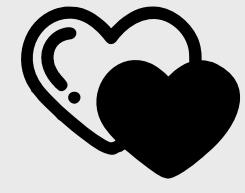
5

Контролируй
свой сон



6

Люби



ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Старт дня с
T8 EXTRA + T8 EXO



Замени хлеб
на T8 Bang



Добавляй
тренировки



Замени заправку
для салатов на
T8 BRAIN OIL

