

# ДОЗОР КУЛЬТУРНОГО «ДОЖОРА»

СПИКЕР:

**Румяна Загоруйко**

Тренер-реабилитолог, диетолог-  
нутрициолог, остеопат, директор центра  
«Культура здоровья»





# **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:** увеличение продуктивности  
**Вырабатывают кетоновые тела**

# КАК «ПОДРУЖИТЬСЯ С САХАРОМ»?

30%

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ  
БОЛЕЗНЬ

17%

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ И  
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

14%

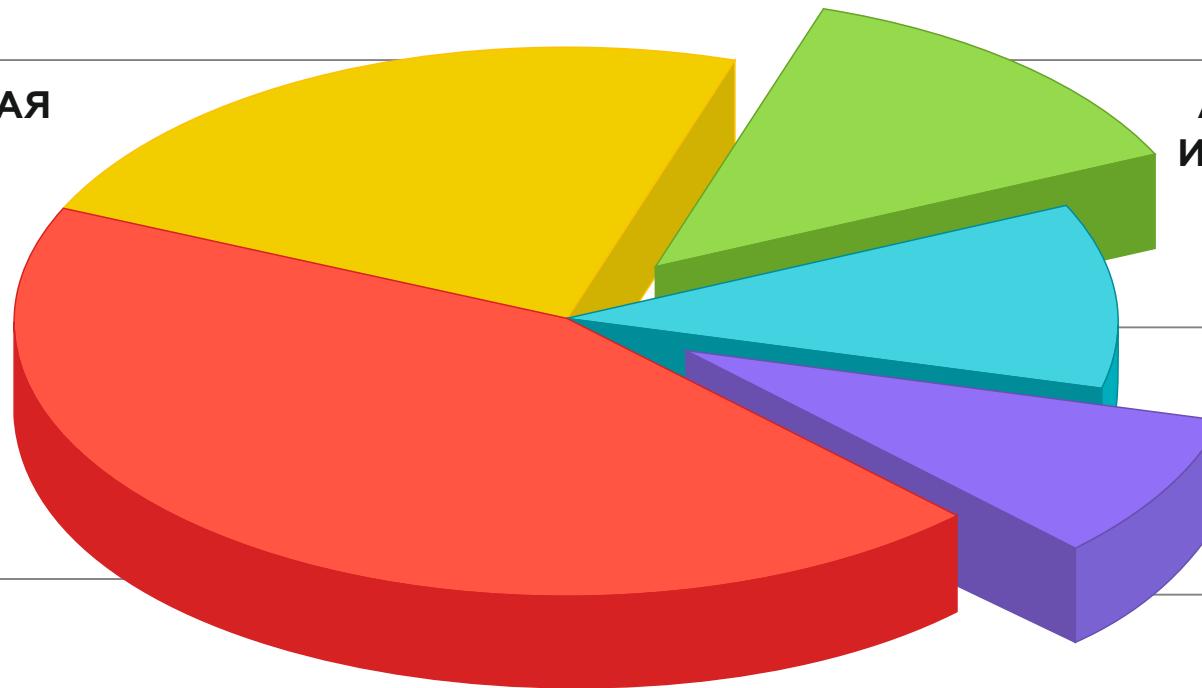
ОСТЕОПОРОЗ И ОСТЕОАРТРОЗ

57%

ОЖИРЕНИЕ

11%

«ЖЕНСКАЯ» ОНКОЛОГИЯ





## ПРОДУКЦИЯ VILAVI

- Мы не используем сахар в продуктовых линейках.
- Мы меняем рецептуру мармелада T8 BLACKOUT, чтобы он стал ещё лучше.



# КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ХЛЕБА?

## Белый хлеб

- Возможная косвенная причина онкологии
- Преждевременное старение
- Зависимость
- Плохое пищеварение
- Лишний вес



## T8 BANG – ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ХЛЕБУ

- Лен – отличный антиоксидант, помощник коррекции фигуры.
- Спирулина – природный суперфуд, источник аминокислот, витаминного комплекса.
- Куркумин – помогает оптимизировать метаболизм.
- Коллаген – уникальный белок, повышающий эластичность кожи, состояние костей и суставов.



# ПОЧЕМУ ОТ КОРОВЬЕГО МОЛОКА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

- Непереносимость лактозы
- Аллергические реакции
- Плохо усваивается
- Возможная причина онкологии



## КАКОЕ МОЛОКО ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ

- Сухое кокосовое молоко
- Кедровое молоко
- Миндальное молоко

Компания VILAVI готовит  
выпускает продукты на  
кокосовом молоке.



## T8 BRAIN COFFEE

- Живет в стиле LCHF
- Ищет источник энергии для тела и мозга
- Хочет включиться быстро в рабочий ритм
- Стремится сохранить концентрацию внимания
- Выбирает кофе, насыщенный полезными жирами

Состав: кофе натуральный жареный молотый Арабика 100%, степень обжарки Medium, сухое кокосовое молоко, сухое сливочное масло, BRAIN OIL, ароматизатор «шоколад», идентичный натуральному

# КАК БЫТЬ «НА СТИЛЕ» В ПИТАНИИ?

## 1 ШАГ

Восстановление  
организма:  
T8 EXTRA, T8  
BLEND

## 2 ШАГ

Отказ от  
сахара и  
мучного

## 3 ШАГ

Продукты с низким  
содержанием углеводов,  
высоким - жиров:  
T8 BANG,  
T8 BRAIN COFFEE



## T8 EXTRA

### ХВОЙНЫЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

- Оптимизирует работу систем организма
- Восстанавливает клетки печени
- Усиливает защиту организма от токсинов
- Улучшает естественную антиоксидантную защиту
- Нормализует гормональный фон
- Улучшает репродуктивную функцию
- Повышает устойчивость организма к нагрузкам
- Помогает быстрому восстановлению

A photograph of a young man and woman smiling and giving a thumbs-up gesture towards the camera. They are both wearing white shirts. The background is plain white.

# ПОЧЕМУ ВАЖНО ОСТАВАТЬСЯ «НА СТИЛЕ ПИТАНИЯ»?

ДОЛГОЛЕТИЕ

МОЛОДОСТЬ

ЭНЕРГИЯ