



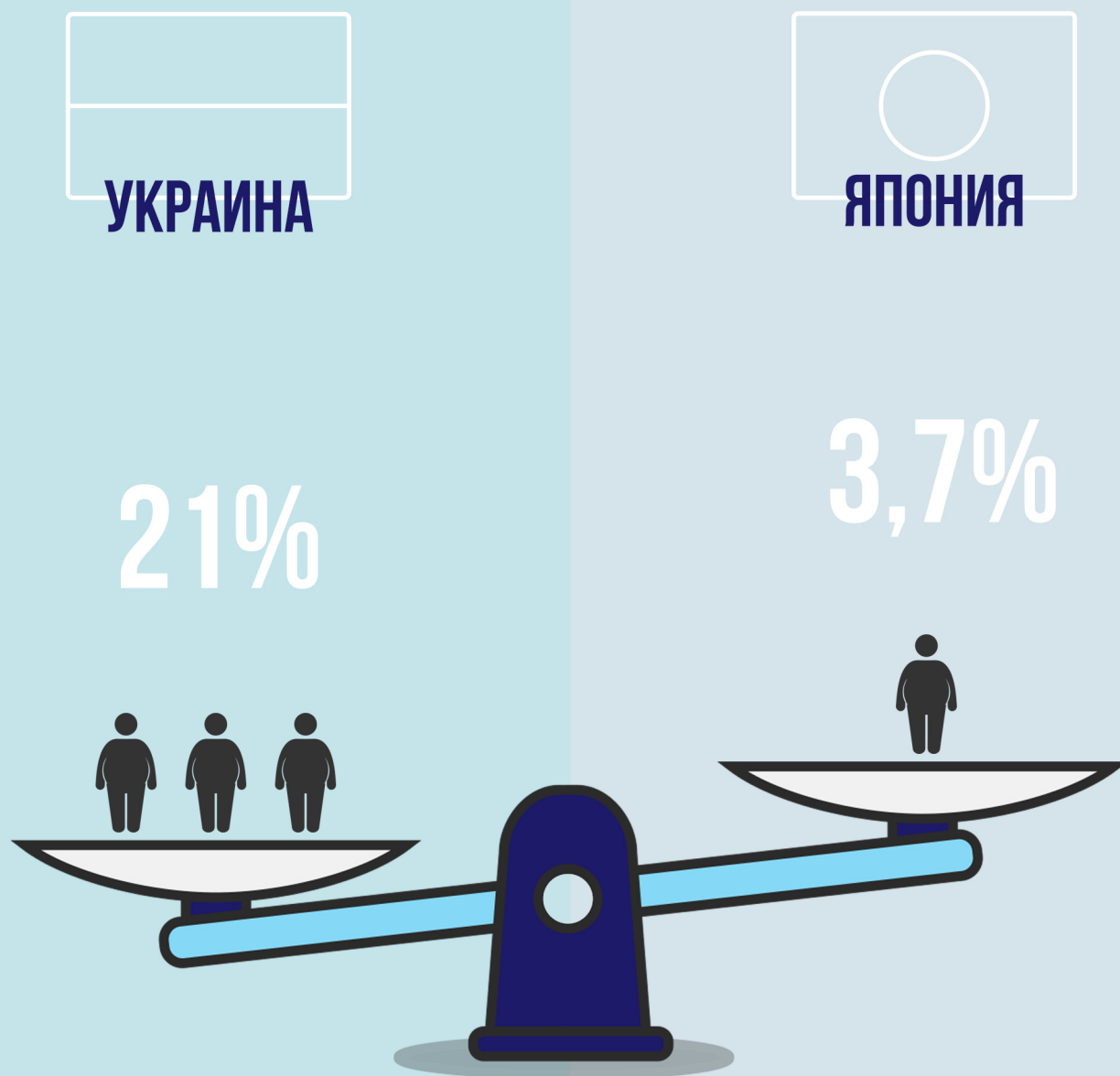
# **Как похудеть без подсчета калорий, диет и вреда здоровью**

Японский метод похудения водой.  
Самый простой путь к здоровью



Японцы - признанные долгожители, их здоровью завидуют жители других стран, а проблемы с лишним весом встречаются крайне редко: по данным OECD (Организации экономического сотрудничества и развития), от лишнего веса страдают менее 3,7% жителей страны.

В сравнение: в Украине "индекс ожирения" - 21%, т.е. что больше в 5,5 раз.



Секрета у японцев никакого нет. Они просто используют щелочную водородную воду для похудения.

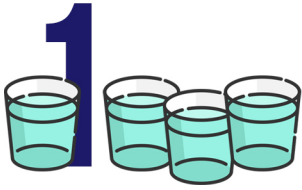
Японская медицинская ассоциация подтвердила, что вода, насыщенная водородом, эффективно лечит следующие заболевания:



Японский метод похудения водой поможет вам избавиться от лишних килограммов, вывести шлаки и токсины, а также оздоровить организм естественным путем.

# ЯПОНСКИЙ МЕТОД ПОХУДЕНИЯ ВОДОРОДНОЙ ВОДОЙ

Соблюдайте эти простые правила, чтобы начать процесс похудения и оздоровления организма



Утром, еще до того, как почистить зубы, выпейте четыре стакана водородной воды (стакан воды - 200 мл.).



Почистите зубы, но не ешьте и не пейте ничего в течении следующих 45 минут.



После этих 45 минут, можно есть и пить все



Не ешьте и не пейте в течение следующих двух часов после завтрака.

Важно! Если вы не можете с утра выпить 4 стакана водородной воды, можно начать с меньшей дозы, постепенно увеличивая ее, чтобы дойти до 4 стаканов.

Также обратите внимание, что в первое время мочеиспускание может участиться. Это - нормальное явление во время лечения водородной водой.



## ПОЧЕМУ СТОИТ ПИТЬ ВОДОРОДНУЮ ВОДУ УТРОМ

После сна в организме человека более густая кровь из-за нехватки воды. Поэтому обязательно пить водородную воду утром натощак.

Если человек сразу начинает пить кофе или завтракать, кровь становится еще гуще, так как необходима вода для переваривания.

Кофе и чай являются мочегонными. Это значит, что организм будет выводить больше воды через почки, чем вы выпили. В результате имеем хроническую нехватку воды, постоянно густую кровь, проблемы с толстым кишечником, и другие симптомы, которые очень скоро превращаются в болезнь.

Пейте перед едой водородную воду, чтобы обеспечить легкое переваривание.





## КАКИЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ВОДЫ И ПИЩИ НУЖНЫ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ?

После еды нужно выдержать время до следующего приема воды или еды. Это около 3-4 часов - зависит от того, что вы съели и как много.

Вода уходит из пустого желудка через 5-10 минут. Поэтому водородная вода легко и быстро усваивается. Вы можете это сами заметить - по единичной отрыжке, которая появляется в первые 5-10 минут после того, как выпили воду.

Когда вода легко усваивается, организм может спокойно выделить соки в желудок без сгущения крови.

## ПОЧЕМУ ЯПОНЦЫ ПЬЮТ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ?

В дополнение к лечению водородной водой японцы соблюдают правило - пить горячий чай во время еды. Это позволяет не поправляться, даже если вы едите довольно жирную пищу.

Пейте только ГОРЯЧИЕ напитки.

Холодная вода снижает усваивание пищи, так как продукты содержащие жиры загустевают. Если вы пьете горячую воду, жиры разжижаются. В таком состоянии они быстрее вступают в реакцию с кислородом, лучше усваиваются кишечником. Соответственно, жиры не откладываются под кожей, поэтому вероятность ожирения снижается в десятки раз.



Впервые водородная вода доступна украинцам!

Оформите подписку на заказ природной щелочной воды "Украиночка", чтобы сэкономить на стоимости каждого бутыля и получить в подарок стикеры водородной воды.

**Жмите, чтобы узнать подробнее**

<https://goo.gl/EbVhTr>



## КОГДА СТОИТ ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ?

**30**  **дней**

Снижение веса 7 кг

**30**  **дней**

Нормализация давления

**10**  **дней**

Лечение гастрита

**10**  **дней**

Лечение запоров

**30**  **дней**

Лечение диабета

Лечение артрита. Важно! Больные артритом должны следовать данной методике 3 дня в первую неделю, а начиная со второй,- каждый день

## СКОЛЬКО НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ЯПОНСКИЙ МЕТОД ПОХУДЕНИЯ?

Желательно - всю жизнь. Это не диета, а стиль жизни. Такой подход не требует от вас особых усилий, однако позволит снизить риски развития тяжелых заболеваний и восстановить организм.