

STYLE.
NEWS.
COMMENTS.

SVC

R U S S I A

06.2018

СВЕТСКАЯ
КАРТА
РОССИИ

Козыри —
в регионах

ПРИВЕТ,
МУТКО!

О футболе
напишут все,
а посмеетесь
с нами

Регина **ТОДОРЕНКО**
Настя **ИВЛЕЕВА**

купаются в лайках

10 000 000 подписчиков 🙄

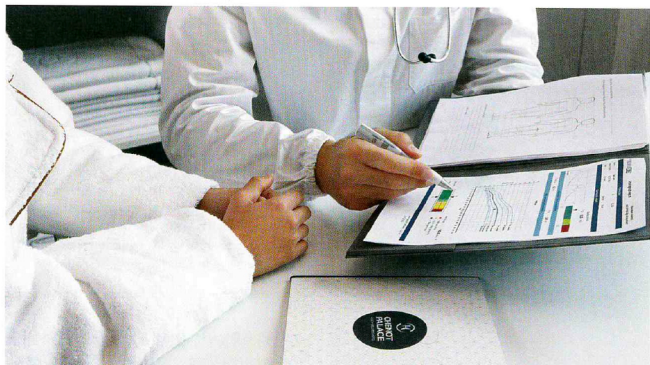


Гуру детокс-питания и основатель сети оздоровительных центров Chenot Анри Шено — о том, как кормить организм, чтобы он отплатил фигурой топ-модели и личиком нимфетки.



Анри Шено

основатель Chenot Group, пионер в профилактической медицине, автор книги «Метод Шено: забота о здоровье и хорошее самочувствие»



ГАЙДЛАЙНЫ МОЛОДОЙ И СТРОЙНОЙ

- 1) Наше тело работает как часы: с 12:00 до 20:00 идет усвоение пищи, с 20:00 до 4:00 — обновление клеток, а с четырех утра до полудня — выведение отходов и токсинов.
- 2) Выбирайте пищу, приготовленную на низкой температуре, на пару или методом маринования. Эти способы препятствуют образованию конечных продуктов гликирования, которые ускоряют процессы старения и приводят к развитию множества дегенеративных заболеваний, таких как диабет, атеросклероз и болезнь Альцгеймера.
- 3) Фрукты нужно есть до еды, а не после: они перевариваются быстрее других продуктов, а оставшись в желудке «поверх» обеда, начинают бродить со всеми вытекающими последствиями.
- 4) Не сочетайте два типа белка за один прием пищи: например, сыр и мясо. Комбинация «мясо с рисом» так же не желательна.
- 5) Употребляйте больше свежих органических продуктов: они способствуют предотвращению воспалительных процессов в организме и улучшают кислотно-щелочной баланс — а значит, защищают клетки и строительные белки от ущерба, который наносит окислительный стресс.
- 6) Раз в месяц садитесь на трехдневный детокс. На завтрак — стакан измельченного фрукта и стакан измельченного овоща. После — чашка зеленого чая. Обед: один фрукт «на аперитив». Салат из овощей, заправленный столовой ложкой рафинированного растительного масла с лимонным соком. Плюс 60 г риса с овощным соусом. На ужин — овощи на пару и те же 60 г риса. Отличная «чистка» после обжорства и алко-излияний.

Любители трапезничать «по Шено» ловко избавляются от шлаков-токсинов и не знают значения выражения «преждевременное старение». А еще регулярно наведываются в центры Chenot Group. Один из лучших — в азербайджанской Габале.

ДЕЛАЙ КАК ОНИ: ПОЧЕТНЫЕ «ШЕНОЛЮБЫ»



Эль
Макферсон



Сильвио
Берлускони



Криштиану
Роналду