ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ STELLA MARINA

ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В БУКЛЕТЕ?

- ПРАВИЛА ПОХУДЕНИЯ
- АЛЬТЕРНАТИВНОЕ МЕНЮ НА 25 ДНЕЙ
- СОЧЕТАЕМЫЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ДИЕТОЛОГАМИ, РАЗРАБОТАНО ВРАЧОМ ОНКОЛОГОМ МОРГУНОВОЙ М.А.

Stella Marina

PROFESSIONAL

Линия функционального питания разработана для тех, кто стремится похудеть, закрепить достигнутый успех и поддерживать оптимальную физическую форму.

Продукты линии Stella Marina professional помогут:

- снизить калорийность суточного рациона
- контролировать потребление калорий, снизить аппетит
- стимулировать липолиз и общий обмен
- оптимизировать работу ЖКТ
- восполнить дефицит необходимых компонентов в пище
- нормализовать пищевое поведение

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ВЕДУЩИЕ К СНИЖЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

- Избыточное потребление калорий и несбалансированный рацион питания
- Стрессовые нагрузки
- Сниженная физическая активность
- Отсутствие систематического косметологического ухода
- Вредные привычки
- Возрастные изменения

Нарушение общего метаболизма, ожирение и сопутствующие заболевания, преждевременное старение – утрата хорошей физической формы

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

СОЧЕТАНИЕ КОСМЕТОЛОГИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ – ЭТО БЕЗОПАСНОЕ И ПОСТЕПЕННОЕ:

- Снижение объемов тела, тонизирование и омоложение кожи
- Обеспечение активации и контроля липидного обмена
- Снижение калорийности рациона, его оптимизация, восполнение дефицитных веществ в пище
- Выработка правильного пищевого поведения
- Восстановление психоэмоционального статуса

Комплекс косметологических процедур в сочетании с продуктами функционального питания и фитотерапией – одно из современных решений для коррекции веса, общему оздоровлению и омоложению организма.

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

Stella Marina

PROFESSIONAL

Лаборатория космецевтических инноваций

ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ STELLA MARINA

Для правильного функционирования тело человека нуждается не только в калориях, но и многих других необходимых веществ, дефицит которых вызывает проблемы и болезни организма. В наше время качество еды существенно снизилось. Малополезная еда приводит к клеточному голоду, а фастфуд и полуфабрикаты к развитию болезней. Нарушение общего метаболизма, ожирение и сопутствующие заболевания, преждевременное старение – утрата хорошей физической формы.

Функциональное питание направлено на восполнение дефицита минорных компонентов и пищевых волокон в пище, снижение калорийности рациона. **Функциональное питание Stella-Marina** поможет в коррекции пищевого поведения. Употребление функционального питания и напитков, фитотерапевтических продуктов поможет закрепить и усилить эффект от салонных процедур.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ПИЩИ И ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

- **Проблема «Бедная еда»**

В результате применения современных технологий свойства натуральных продуктов изменились.

По оценкам специалистов, более половины населения Земли испытывает состояние «клеточного голода». Это связано не с низкой калорийностью пищи, а с хроническим дефицитом витаминов и минералов.

- **Проблема «Страшная еда»**

Современный маркетинг провоцирует производителей на увеличение сроков годности за счет консервантов, использование более дешевых насыщенных жиров, загустителей, ароматизаторов и красителей для создания привлекательного вида продуктов.

- **Проблема «Пищевые привычки»**

Вкус создается за счет жиров и простых сахаров – они являются антидепрессантами для человека. Вкусная еда, богатая жирами и простыми сахарами с высоким гликемическим индексом – проблема современного стрессового образа жизни. Заедая стресс, мы провоцируем лишний вес, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и пр.

Как правило полезное – не вкусно.

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

ЧТО ДЕЛАТЬ ЧТОБЫ БЫТЬ СТРОЙНОЙ?

- **ХОДИ НА ПРОЦЕДУРЫ В САЛОН КРАСОТЫ:**

- ручной массаж
- аппаратные процедуры
- обертывания

- **УХАЖИВАЙ ЗА ТЕЛОМ ДОМА ЕЖЕДНЕВНО**

- **СНИЖАЙ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ДО УРОВНЯ ОСНОВНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

(1600 ккал/сутки у женщин)

- **НА СТАДИИ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ПРИНИМАЙ ЖИРОСХИГАЮЩИЕ ДОБАВКИ К ЕДЕ**

функциональное питание, бады

- **ПЕЙ БОЛЬШЕ ВОДЫ** негазированной и чистой

(из расчета 30 мл на 1 кг веса)

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

ДЛЯ КОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ STELLA MARINA ?

- Детям от 3-х лет
- Людям, страдающим сахарным диабетом
- Людям, страдающим онкозаболеваниями, в том числе в качестве восстановления после химиотерапии
- Людям, стремящимся похудеть и привести себя в форму
- Людям, ведущим здоровый и активный образ жизни
- Людям с высокой умственной и физической активностью

ПОЧЕМУ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ STELLA MARINA ?

1. «Умный» состав только из натуральных компонентов
2. Полноценное питание
3. В линейке 5 бальзамов, обладающих лечебно-профилактическим действием
4. Удобный формат. Порционные пакетики легко взять с собой
5. Выгодная цена. Порция меньше ста рублей
6. Готовится меньше чем за одну минуту

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

1 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам. Яичница жареная на антипригарной сковороде без масла из одного яйца и одного белка с помидором +30 грамм сыра (нежирного), чашка слабого кофе

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.
Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Обед (12:00-14:00)

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам
Приготовленная без масла куриная грудка (запеченная, вареная, жареная без масла на антипригарной сковороде) 120 грамм + греча варёная 100 грамм

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% - 150гр. порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Нежирная морская рыба (морской окунь, телапия, треска, минтай, кета) 100 гр.+ брокколи (или цветная капуста или спаржа) 100 гр.
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

2 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Творог жирностью не более 5% можно заправить сметаной 10% - 250гр.
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам
Запечённый с индейкой и грибами картофель под сыром (нежирный сыр около 30гр.) – порция 220 гр.

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Варёное яйцо

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Салат из разрешённых свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) с запечённой куриной грудкой-200гр. порция
Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

3 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Овсяная каша на воде – 250 гр.
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% - 150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам
Морепродукты или креветки со стручковой фасолью, приготовленные без масла удобным для вас способом (запечённые, тушёные, придавленные на пару) – порция 220 гр.

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.
Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу.

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо Stella Marina
Кабачки с куриным фаршем запечённые под сыром – порция 200 гр. (кабачки почистить, нарезать кольцами, сделать дырочки как у бублика, положить фарш, кусочки помидоры, посыпать сыром и в духовку)

4 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Сырники из нежирного творога и яйца, запечённые в духовке, либо можно приготовить в микроволновке – 250 гр. Порция
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Тушёная без масла постная говядина с перловкой – порция 220 гр.
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% - 150гр. порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Капустные котлеты (трём на тёрке одну морковку и две луковицы и капусту, крошим укроп и петрушку, добавляем томатной пасты и тёртый сыр, желток, лепим котлеты и в духовку - 20 мин. при температуре 200гр., перевернуть и ещё 20 мин. при температуре 200 гр.) -200 гр. Порция
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

5 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Тосты из цельнозернового хлеба, 2 куриных яйца, нежирный сыр по вкусу (пожарьте тосты на сухой сковородке, положите на них сыр, когда сыр приплавится положите на него поджаренные на сухой сковородке яйца) – 250 гр. порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. Порция

Обед (12:00-14:00)

Морской окунь запечённый с цветной капустой – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Пастрома из индюшиной/куриной грудки -200 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

6 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Овсяная каша на воде – 250 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Капустные мафины: (200гр тушёной капусты, 100 гр куриного фарша, 50 гр кабачка, 1 яйцо) потушить капусту, добавить сырое яйцо, куриную грудку мелко порубить и измельчить блендером, добавить свежий кабачок через тёрку, соль. В силиконовую форму кладём капусту, прижимаем, фарш, прижимаем, опять капусту и смазываем томатной пастой и ненадолго в духовку. – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Омлет с креветками: взбить яйца, немного подсолить и поперчить, добавить креветки, перемешать, запекать в формочке в духовке при температуре 180гр, по готовности можно добавить зелени

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

7 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Яичница жареная на антипригарной сковороде без масла из одного яйца и одного белка с помидором +30 грамм сыра (нежирного), чашка слабого кофе
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. Порция

Обед (12:00-14:00)

Приготовленная без масла куриная грудка (запеченная, вареная, жареная без масла на антипригарной сковороде) 120 грамм + греча варёная 100 грамм
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.
Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин (16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina
Нежирная морская рыба (морской окунь, телапия, треска, минтай, кета) 100 гр.+ брокколи (или цветная капуста или спаржа или стручковая фасоль) 100 гр.
Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам.

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

8 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог жирностью не более 5% можно заправить сметаной 10% - 250гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Запечённый с индейкой и грибами картофель под сыром (нежирный сыр около 30гр.) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Роллы с курицей: лист салата смазываем заправкой (ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу), кладём туда варёную курицу, и разрешённые овощи и немного нежирного сыра – порция 200 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

9 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Овсяная каша на воде – 250 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Низкокалорийные сосиски: куриный фарш, кабачок, лук, соль, перец, чеснок измельчить в блендере, далее берём пищевую плёнку и выкладываем на край две ложки фарша, закручиваем и немного утрамбовываем, плёнку отрезаем, скручиваем как конфетку, концы завязываем, варить в кипящей воде 15 минут. На гарнир можно овощи – 220 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Омлет с креветками: взбить яйца, немного подсолить и поперчить, добавить креветки, перемешать, запекать в формочке в духовке при температуре 180гр, по готовности можно добавить зелени

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

10 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог жирностью не более 5% можно заправить сметаной 10% - 250гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Запечённый с индейкой и грибами картофель под сыром (нежирный сыр около 30гр.) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Варёное яйцо

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из разрешённых свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) с запечённой куриной грудкой-200гр. порция

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

11 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Яичница жареная на антипригарной сковороде без масла из одного яйца и одного белка с помидором +30 грамм сыра (нежирного), чашка слабого кофе

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Приготовленная без масла куриная грудка (запеченая, вареная, жаренная без масла на антипригарной сковороде) 120 грамм + греча варёная 100 грамм

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Нежирная морская рыба (морской окунь, телапия, треска, минтай, кета) 100 гр.+ брокколи (или цветная капуста или спаржа) 100 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

12 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог жирностью не более 5% можно заправить сметаной 10% - 250гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Запечённый с индейкой и грибами картофель под сыром (нежирный сыр около 30гр.) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Варёное яйцо

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из разрешённых свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) с запечёной куриной грудкой-200гр. порция

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

13 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Овсяная каша на воде – 250 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Морепродукты или креветки со стручковой фасолью, приготовленные без масла удобным для вас способом (запечённые, тушёные, придавленные на пару) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Кабачки с куриным фаршем запечённые под сыром – порция 200 гр. (кабачки почистить, нарезать кольцами, сделать дырочки как у бублика, положить фарш, кусочки помидора, посыпать сыром и в духовку)

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

14 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Сырники из нежирного творога и яйца, запечённые в духовке, либо можно приготовить в микроволновке – 250 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Тушёная без масла постная говядина с перловкой – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Капустные котлеты (трём на тёрке одну морковку и две луковицы и капусту, крошим укроп и петрушку, добавляем томатной пасты и тёртый сыр, желток, лепим котлеты и в духовку - 20 мин. при температуре 200гр., перевернуть и ещё 20 мин. при температуре 200 гр.) -200 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

15 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Тосты из цельнозернового хлеба, 2 куриных яйца, нежирный сыр по вкусу (пожарьте тосты на сухой сковородке, положите на них сыр, когда сыр приплавится положите на него поджаренные на сухой сковородке яйца) – 250 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Морской окунь запечённый с цветной капустой – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Пастрома из индюшиной/куриной грудки -200 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

16 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Овсяная каша на воде – 250 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. Порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Капустные маффины: (200гр тушёной капусты, 100 гр куриного фарша, 50 гр кабачка, 1 яйцо) потушить капусту, добавить сырое яйцо, кур. грудку мелко измельчить блендером, добавить свежий кабачок через тёрку, соль. В силиконовую форму кладём капусту, прижимаем, фарш, прижимаем, опять капусту и смазываем томатной пастой и ненадолго в духовку. – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Омлет с креветками: взбить яйца, немного подсолить и поперчить, добавить креветки, перемешать, запекать в формочке в духовке при температуре 180гр, по готовности можно добавить зелени

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

17 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Яичница жареная на антипригарной сковороде без масла из одного яйца и одного белка с помидором +30 грамм сыра (нежирного), чашка слабого кофе

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Приготовленная без масла куриная грудка (запеченная, вареная, жаренная без масла на антипригарной сковороде) 120 грамм + греча варёная 100 грамм

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Нежирная морская рыба (морской окунь, телапия, треска, минтай, кета) 100 гр.+ брокколи (или цветная капуста или спаржа или стручковая фасоль) 100 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

18 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог жирностью не более 5% можно заправить сметаной 10% - 250гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Запечённый с индейкой и грибами картофель под сыром (нежирный сыр около 30гр.) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Роллы с курицей: лист салата смазываем заправкой (ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу), кладём туда варёную курицу, и разрешённые овощи и немного нежирного сыра – порция 200 гр

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

19 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Овсяная каша на воде – 250 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Низкокалорийные сосиски: куриный фарш, кабачок, лук, соль, перец, чеснок измельчить в блендере, далее берём пищевую плёнку и выкладываем на край две ложки фарша, закручиваем и немного утрамбовываем, плёнку отрезаем, скручиваем как конфетку, концы завязываем, варить в кипящей воде 15 минут. На гарнир можно овощи – 220 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы,помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст.л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Омлет с креветками: взбить яйца, немного подсолить и поперчить, добавить креветки, перемешать, запекать в формочке в духовке при температуре 180гр, по готовности можно добавить зелени

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

20 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Тосты из цельнозернового хлеба, 2 куриных яйца, нежирный сыр по вкусу (пожарьте тосты на сухой сковородке, положите на них сыр, когда сыр приплавится положите на него поджаренные на сухой сковородке яйца) – 250 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Морской окунь запечённый с цветной капустой – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Пастрома из индюшиной/куриной грудки -200 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

21 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Сырники из нежирного творога и яйца, запечённые в духовке, либо можно приготовить в микроволновке – 250 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Тушёная без масла постная говядина с перловкой – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

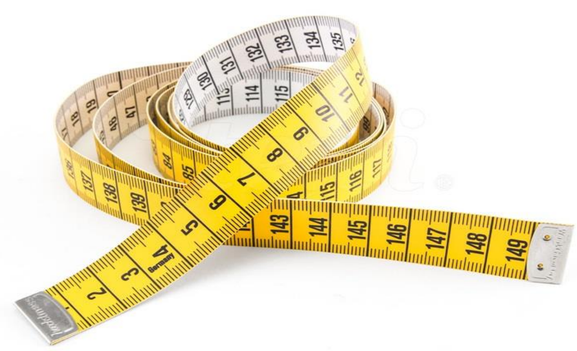
Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. Порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Капустные котлеты (трём на тёрке одну морковку и две луковицы и капусту, крошим укроп и петрушку, добавляем томатной пасты и тёртый сыр, желток, лепим котлеты и в духовку - 20 мин. при температуре 200гр., перевернуть и ещё 20 мин. при температуре 200 гр.) -200 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам



22 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Яичница жареная на антипригарной сковороде без масла из одного яйца и одного белка с помидором +30 грамм сыра (нежирного), чашка слабого кофе

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Салат из свежих овощей (перец,огурцы,помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Приготовленная без масла куриная грудка (запеченная, вареная, жаренная без масла на антипригарной сковороде) 120 грамм + греча варёная 100 грамм

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Нежирная морская рыба (морской окунь, телапия, треска, минтай, кета) 100 гр.+ брокколи (или цветная капуста или спаржа) 100 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

23 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Творог жирностью не более 5% можно заправить сметаной 10% - 250гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Запечённый с индейкой и грибами картофель под сыром (нежирный сыр около 30гр.) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Варёное яйцо

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Салат из разрешённых свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) с запечённой куриной грудкой-200гр. порция

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

24 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Овсяная каша на воде – 250 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Морепродукты или креветки со стручковой фасолью, приготовленные без масла удобным для вас способом (запечённые, тушёные, придавленные на пару) – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Салат из свежих овощей (перец, огурцы, помидоры, листья салата) -200гр.

Заправка: ст. л. оливкового масла + 1/2 ст. л. лимонного сока + 1/2 ст. л. натуральной горчицы, перец/ соль/ пряности по вкусу

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Кабачки с куриным фаршем запечённые под сыром – порция 200 гр. (кабачки почистить, нарезать кольцами, сделать дырочки как у бублика, положить фарш, кусочки помидора, посыпать сыром и в духовку)

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

25 день

Завтрак (8:00-10:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Сырники из нежирного творога и яйца, запечённые в духовке, либо можно приготовить в микроволновке – 250 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Ланч (10:00-12:00)

Кусочек подсушенного цельнозернового хлеба с огурцом и креветками – порция 150 гр.

Обед (12:00-14:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Тушёная без масла постная говядина с перловкой – порция 220 гр.

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Полдник (14:00-16:00)

Творог (жирность не более 5%), можно заправить сметаной жирностью не более 10% -150гр. порция

Ужин(16:00-18:00)

Предложенный вариант либо порция Stella Marina

Капустные котлеты (трём на тёрке одну морковку и две луковицы и капусту, крошим укроп и петрушку, добавляем томатной пасты и тёртый сыр, желток, лепим котлеты и в духовку - 20 мин. при температуре 200гр., перевернуть и ещё 20 мин. при температуре 200 гр.) -200 гр. Порция

Бальзам стимулирующий – 1-2 чайных ложки самостоятельно или в качестве добавки к чаю и др.напиткам

Stella Marina

PROFESSIONAL

Лаборатория космецевтических инноваций

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ

Очищающий.

Кисель, обогащенный растительной клетчаткой и инулином, стимулирует работу ЖКТ, восстанавливает полезную микрофлору кишечника. Сублимированные ягоды и концентрированный сок клюквы, экстракты трав способствуют тонизации организма.

СУПЫ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ

Крем-суп куриный с овощами, с говядиной и овощами, томатный с говядиной, куриный с имбирем, сырный.

Низкокалорийные супы предназначены для снижения калорийности суточного рациона. Являясь полноценным первым блюдом, низкокалорийные супы содержат все необходимые питательные вещества, но ограничены по содержанию жиров и, следовательно, калорий. В основе супов – пептиды мяса птицы, самый оптимальный источник незаменимых аминокислот. Супы содержат сублимированное мясо, овощи, пряности.

ФИТОБАЛЬЗАМЫ: липолитический Гуарана, блокатор калорий Ананасовый коктейль, тонизирующий Готу-кола, релаксирующий Пассифлора, стимулирующий Дикий виноград.

Фитобальзамы разработаны для активизации липидного обмена и оздоровления организма. Бальзамы созданы на основе отваров, экстрактов лекарственных растений и натуральных концентрированных соков, обладающих различными свойствами, способствуют нормализации работы ЖКТ, регулируют водно-солевой баланс, углеводный и жировой обмен, укрепляют сосуды, помогают справиться с нагрузками как физическими, так и эмоциональными.

Продукты линии Stella Marina professional разработаны на основе натуральных компонентов:

- сублимированных ягод, овощей, мяса, бульонов
- высокоочищенных белков и пептидов
- натуральных концентрированных соков
- растительных экстрактов
- пищевых волокон
- витаминов, микроэлементов, L-карнитина, коэнзима Q10

Пример суточного рациона питания и способы его оптимизации

Стандартный вариант питания	средний вес порции	Рекомендации по снижению калорийности рациона	средний вес порции
Завтрак		***Завтрак***	
Творог обезжиренный – 96 ккал/100 гр.	100 гр.	Творог обезжиренный – 96 ккал/100гр.	100 гр.
Овсяная каша – 150 ккал/100 гр.	200 гр.	Овсяная каша – 150 ккал/100 гр.	200 гр.
Кофе с сахаром и молоком – 100 ккал/100 гр.	200 гр.	**Горячий шоколад – 46,6 ккал/ 100 гр.**	**150 гр.**
Итого: 696 ккал		***Итого: 466 ккал***	
Экономия 230 килокалорий			
Обед		***Обед***	
Салат витаминный – 73 ккал/100 гр.	100 гр.	Салат витаминный – 73 ккал/100 гр.	100 гр.
Солянка мясная – 84 ккал/100 гр.	200 гр.	**Крем-суп томатный – 31 ккал/100 гр.**	**200 гр.**
Бифштекс – 325 ккал/100 гр.	75 гр.	Бифштекс – 325 ккал/100 гр.	75 гр.
Картофель отварной – 80 ккал/100 гр.	200 гр.	Картофель отварной – 80 ккал/100 гр.	200 гр.
Сок яблочный – 46 ккал/100 гр.	200 гр.	**Кофе капучино – 40 ккал/100 гр.**	**100 гр.**
Хлеб – 175 ккал/100 гр.	50 гр.	Хлеб – 175 ккал/100 гр.	50 гр.
Итого: 824,2 ккал		***Итого: 665,6 ккал***	
Экономия 158,6 килокалорий			
Полдник		***Полдник***	
Чай с сахаром – 28 ккал/100 гр.	200 гр.	**Горячий шоколад – 46,6 ккал/100 гр.**	**200 гр.**
Пирожок – 250 ккал/100 гр.	75 гр.		
Итого: 243,5 ккал		***Итого: 93,2 ккал***	
Экономия 150,3 килокалорий			
Ужин		***Ужин***	
Салат мясной – 408 ккал/100 гр.	100 гр.	Салат мясной – 408 ккал/100 гр.	100 гр.
Рыба с овощами – 110 ккал/100 гр.	220 гр.	**Белковый коктейль – 54,4 ккал/100 гр.**	**200 гр.**
Яблоко – 47 ккал/100 гр.	110 гр.	Яблоко – 47 ккал/100 гр.	110 гр.
Компот – 53,5 ккал/100 гр.	200 гр.	**Кисель – 26,6 ккал/100 гр.**	**200 гр.**
Хлеб – 175 ккал/100 гр.	50 гр.	Хлеб – 175 ккал/100 гр.	50 гр.
Итого: 874,2 ккал		***Итого: 709,2 ккал***	
Экономия 165 килокалорий			
Итого: 2637,9 ккал/сутки		***Итого: 1934,0 ккал/сутки***	

Экономия 703,9 килокалорий в сутки

Функциональное питание в сочетании с интенсивным косметическим воздействием Stella Marina professional – это путь к оптимальной физической форме, здоровью и хорошему настроению!

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

ПОЧЕМУ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ STELLA MARINA ?

Stella Marina
PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Горячий шоколад
Ореховый
Для похудения

Бодрящий напиток с богатым шоколадным вкусом и ароматом лесного ореха разработан специально для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Напиток обогащен жиросжигающими компонентами, пищевыми волокнами, экстрактами трав и грецкого ореха, способствующих лучшему липидному обмену. Витамины и микроэлементы, входящие в состав напитка придадут сил и энергии на целый день.

Состав: сливки растительные, какао порошок, фруктоза, инулин и олигофруктоза, камедь ксантановая, экстракт гарцинии камбоджийской, экстракт джимнемы, экстракт грецкого ореха, L-карнитин, коэнзим Q10, витамины: С, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, Е, А, микроэлементы: фосфор, кальций, цинк, марганец, магний, интерсар, ваниль, ароматизатор.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	8,65	1,3	2,0
Жиры, грамм	72,0	11,85	1,78	2,5
Сумма углеводов, грамм	311,0	49,83	7,5	2,4
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	30,0	4,5	22,52
L-карнитин, мг/сутки	300,0	700,0	105,1	35,0
Коэнзим Q10, мг/сутки	30,0	40,0	6,0	20,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	310,57	46,6	2,3

В чашке горячего шоколада примерно 153 ккал, а в одной порции горячего шоколада Stella Marina 46,6 ккал

В чашке капучино примерно 94 ккал, а в одной порции капучино Stella Marina 40 ккал

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

Stella Marina
PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Кофе капучино
С восточными пряностями
Для похудения

Кофе капучино с изысканным вкусом восточных пряностей разработан на основе зерен Арабики средней обжарки. Напиток предназначен для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Состав кофе капучино обогащен жиросжигающими компонентами, экстрактами трав, стимулирующих общий и жировой обмен. Восточные пряности корица, имбирь, куркума придают не только изысканный аромат напитку, но и способствуют лучшему обмену веществ. Инулин, входящий в состав кофе капучино улучшает работу ЖКТ. Микроэлементы и витамины придадут энергии и сил в течение дня.

Состав: сливки растительные, кофе натуральный растворимый, фруктоза, инулин и олигофруктоза, камедь ксантановая, экстракт гарцинии камбоджийской, экстракт джимнемы, L-карнитин, коэнзим Q10, пряности (корица, имбирь, куркума), витамины: С, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, Е, А, микроэлементы: фосфор, кальций, цинк, марганец, магний, интенсар, ваниль.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	5,0	0,75	1,15
Жиры, грамм	72,0	9,6	1,44	2,0
Сумма углеводов, грамм	311,0	48,3	7,25	2,33
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	30,0	4,5	22,52
L-карнитин, мг/сутки	300,0	700,0	105,1	35,0
Коэнзим Q10, мг/сутки	30,0	40,0	6,0	20,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	269,6	40,0	1,86

ПОЧЕМУ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ STELLA MARINA ?

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп сырный

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: сырный порошок, сельдерей, сливки растительные, мясные пептиды, бульон куриный сублимированный, крахмал, мясо куриное вареное сублимированное, специи (куркума, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	21,6	4,3
Жиры, грамм	17,3	3,5
Углеводы, грамм	34,1	6,8
Энергетическая ценность, ккал	**385,8**	

В тарелке сырного крем-супа примерно 330 ккал, а в одной порции сырного крем-супа Stella Marina 77,2 ккал

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп томатный с говядиной

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: овощи (томаты, сельдерей, картофель), сливки растительные, мясные пептиды, бульон говяжий сублимированный, крахмал, говядина вареная сублимированная, специи (базилик, лавровый лист, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	13,8	2,8
Жиры, грамм	10,6	2,12
Углеводы, грамм	34,2	6,8
Энергетическая ценность, ккал	**310,7**	**62,1**

В тарелке томатного супа с говядиной примерно 150 ккал, а в одной порции сырного крем-супа Stella Marina 62,1 ккал

Stella Marina

PROFESSIONAL

Лаборатория космецевтических инноваций

НАПИТКИ

2 капучино + 2 горячих шоколада

любителям кофе придется по вкусу капучино классический или капучино с восточными пряностями, а также горячий шоколад. В составе кофе жиросжигающие компоненты, экстракты трав и только лучшие зерна Арабики. Горячий шоколад классический или ореховый обогащен жиросжигающими компонентами, пищевыми волокнами, экстрактами трав, способствующих лучшему липидному обмену. Витамины и микроэлементы, входящие в состав напитка придадут сил и энергии на целый день.

2 вида низкокалорийных киселя:

клюквенный и облепиховый. В основе натуральные ягоды и пшеничная клетчатка, способствующая усилению моторике кишечника.

КИСЕЛЬ ОБЛЕПИХОВЫЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ

Низкокалорийный очищающий кисель на основе **натуральных ягод облепихи** разработан специально для тех, кто хочет контролировать свой вес и быть в хорошей физической форме. **Натуральная пшеничная клетчатка, пшеничные отруби и инулин** усиливают моторику кишечника и обладают **пребиотическими** свойствами**. Экстракты трав, ягод, фруктовые соки, липоевая кислота и коэнзим Q10** способствуют омоложению и тонизации организма, обладают антиоксидантными и иммуномоделирующими свойствами. Соки ростков ячменя и пшеницы, входящие в состав напитка, обогащают рацион витаминами группы В и микроэлементами.

Основа киселя: крахмал, фруктоза, диоксид кремния, интенсар.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Кисель облепиховый

Омолаживающий

Низкокалорийный кисель на основе натуральных ягод облепихи разработан специально для тех, кто хочет контролировать свой вес и быть в хорошей физической форме. Натуральная пшеничная клетчатка, пшеничные отруби и инулин усиливают моторику кишечника и обладают пребиотическими свойствами. Экстракты трав, ягод, фруктовые соки, липоевая кислота и коэнзим Q10 способствуют омоложению и тонизации организма, обладают антиоксидантными и иммуномоделирующими свойствами. Соки ростков ячменя и пшеницы, входящие в состав напитка, обогащают рацион витаминами группы В и микроэлементами.

Состав: облепиха сублимированная, концентрат сока персика, концентрат сока абрикоса, отруби пшеничные, льняное семя измельченное, инулин и олигофруктоза, пшеничные пищевые волокна, экстракты боярышника, пассифлоры, шиповника, арники, экстракт ростков пшеницы, экстракт ячменя, липоевая кислота, коэнзимQ10, лимонная кислота, цитрат магния, ароматизатор, идентичный натуральному. Основа: крахмал, фруктоза, диоксид кремния, интенсар.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 20 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	0,45	0,09	0,138
Сумма углеводов, грамм	311,0	81,0	16,2	5,2
Из них пищевых волокон, грамм	20,0	36,5	7,12	35,6
Магний, грамм	400,0	200,0	40,0	10,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	226,6	53,2	2,47

Способ приготовления: четыре чайные ложки (20 грамм) сухого напитка залить горячей водой (100 мл), перемешать.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ ОЧИЩАЮЩИЙ

Низкокалорийный очищающий кисель на основе **натуральных ягод клюквы и клубники** разработан специально для тех, кто хочет контролировать свой вес и быть в хорошей физической форме**. Натуральная пшеничная клетчатка, пшеничные отруби и инулин** усиливают моторику кишечника и обладают **пребиотическими** свойствами**. Экстракты бузины и брусники** способствуют детоксикации организма. **Концентрированные соки** ананаса и яблока, богатые ферментами, экстракты артишока, корня лопуха и лабазника улучшают пищеварение. **Основа киселя:** крахмал, фруктоза, диоксид кремния, интенсар.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Кисель клюквенный

Очищающий

Низкокалорийный очищающий кисель на основе натуральных ягод клюквы и клубники разработан специально для тех, кто хочет контролировать свой вес и быть в хорошей физической форме. Натуральная пшеничная клетчатка, пшеничные отруби и инулин усиливают моторику кишечника и обладают пребиотическими свойствами. Экстракты бузины и брусники способствуют детоксикации организма. Концентрированные соки ананаса и яблока, богатые ферментами, экстракты артишока, корня лопуха и лабазника улучшают пищеварение.

Состав: клубника сублимированная, клюква сублимированная, концентрат сока ананаса, концентрат сока яблока, отруби пшеничные, инулин и олигофруктоза, пшеничные пищевые волокна, экстракты артишока, корня одуванчика, лабазника, брусники, бузины, цитрат магния, ароматизатор, идентичный натуральному. Основа: крахмал, фруктоза, интерсар.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	0,45	0,09	0,138
Сумма углеводов, грамм	311,0	81,0	16,2	5,2
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	36,5	7,12	35,6
Магний, мг	400,0	200,0	40,0	10,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	226,6	53,2	2,47

Способ приготовления: четыре чайные ложки (20 грамм) сухого напитка залить горячей водой (200 мл), перемешать. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов.

КОФЕ КАПУЧИНО С ВОСТОЧНЫМИ ПРЯНОСТЯМИ

Кофе капучино с изысканным вкусом восточных пряностей разработан на основе **зерен Арабики** средней обжарки. Состав кофе капучино обогащен **жиросжигающими компонентами**, **экстрактами трав**, стимулирующих общий и жировой обмен. **Восточные пряности:** корица, имбирь, куркума придают не только изысканный аромат напитку, но и способствуют лучшему обмену веществ. **Инулин и олигофруктоза**, входящие в состав кофе капучино улучшают работу ЖКТ. **Микроэлементы и витамины** придадут энергию и силы в течение дня.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	5,0	0,75	1,15
Жиры, грамм	72,0	9,6	1,44	2,0
Сумма углеводов, грамм	311,0	48,3	7,25	2,33
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	30,0	4,5	22,52
L-карнитин, мг/сутки	300,0	700,0	105,1	35,0
Коэнзим Q10, мг/сутки	30,0	40,0	6,0	20,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	269,6	40,0	1,86

Способ приготовления: пять чайных ложек (15 грамм) сухого напитка залить горячей водой (100 мл), перемешать. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов.

КОФЕ КАПУЧИНО. КЛАССИЧЕСКИЙ ВКУС

Кофе капучино с мягким классическим вкусом разработан на основе лучших **зерен Арабики** средней обжарки. Состав кофе капучино обогащен жиросжигающими компонентами – **L-карнитином и коэнзимом Q10**, **экстрактами трав**, стимулирующих общий и жировой обмен. Инулин и олигофруктоза, входящие в состав напитка улучшают работу ЖКТ. **Микроэлементы и витамины** придадут энергию и силы в течение дня. Кофе капучино.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Кофе капучино
Классический вкус
Для похудения

Кофе капучино с мягким классическим вкусом разработан на основе лучших зерен Арабики средней обжарки. Напиток предназначен для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Состав кофе капучино обогащен жиросжигающими компонентами, экстрактами трав, стимулирующих общий и жировой обмен. Инулин, входящий в состав напитка улучшает работу ЖКТ. Микроэлементы и витамины придадут энергии и сил в течение дня.

Состав: сливки растительные, кофе натуральный растворимый, фруктоза, инулин и олигофруктоза, камедь ксантановая, экстракт гарцинии камбоджийской, экстракт джимнемы, L-карнитин, коэнзим Q10, витамины: С, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, Е, А, микроэлементы: фосфор, кальций, цинк, марганец, магний, интенсар, ваниль.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	5,0	0,75	1,15
Жиры, грамм	72,0	9,6	1,44	2,0
Сумма углеводов, грамм	311,0	48,3	7,25	2,33
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	30,0	4,5	22,52
L-карнитин, мг/сутки	300,0	700,0	105,1	35,0
Коэнзим Q10, мг/сутки	30,0	40,0	6,0	20,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	269,6	40,0	1,86

Способ приготовления: пять чайных ложек (15 грамм) сухого напитка залить горячей водой (100 мл), перемешать. **Противопоказания**: индивидуальная непереносимость компонентов.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ОРЕХОВЫЙ

Бодрящий напиток с богатым шоколадным вкусом и ароматом лесного ореха разработан специально для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Напиток обогащен **жиросжигающими компонентами, пищевыми волокнами, экстрактами трав и грецкого ореха**, способствующих лучшему липидному обмену. Витамины и микроэлементы, входящие в состав какао придадут силы и энергию на целый день.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Горячий шоколад
Ореховый
Для похудения

Бодрящий напиток с богатым шоколадным вкусом и ароматом лесного ореха разработан специально для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Напиток обогащен жиросжигающими компонентами, пищевыми волокнами, экстрактами трав и грецкого ореха, способствующих лучшему липидному обмену. Витамины и микроэлементы, входящие в состав напитка придадут сил и энергии на целый день.

Состав: сливки растительные, какао порошок, фруктоза, инулин и олигофруктоза, камедь ксантановая, экстракт гарцинии камбоджийской, экстракт джимнемы, экстракт грецкого ореха, L-карнитин, коэнзим Q10, витамины: С, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, Е, А, микроэлементы: фосфор, кальций, цинк, марганец, магний, интерсар, ваниль, ароматизатор.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	8,65	1,3	2,0
Жиры, грамм	72,0	11,85	1,78	2,5
Сумма углеводов, грамм	311,0	49,83	7,5	2,4
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	30,0	4,5	22,52
L-карнитин, мг/сутки	300,0	700,0	105,1	35,0
Коэнзим Q10, мг/сутки	30,0	40,0	6,0	20,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	310,57	46,6	2,3

Способ приготовления: пять чайных ложек (15 грамм) сухого напитка залить горячей водой (100 мл), перемешать. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Бодрящий напиток с богатым шоколадным вкусом и ароматом ванили разработан специально для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Напиток обогащен жиросжигающими компонентами, пищевыми волокнами, экстрактами трав, способствующих лучшему липидному обмену. Витамины и микроэлементы, входящие в состав какао придадут силы и энергию на целый день.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Горячий шоколад
Классический
Для похудения

Бодрящий напиток с богатым шоколадным вкусом и ароматом разработан специально для тех, кто стремится быть всегда в форме и поддерживать свой идеальный вес. Напиток обогащен жиросжигающими компонентами, пищевыми волокнами, экстрактами трав, способствующих лучшему липидному обмену. Витамины и микроэлементы, входящие в состав напитка придадут сил и энергии на целый день.

Состав: сливки растительные, какао порошок, фруктоза, инулин и олигофруктоза, камедь ксантановая, экстракт гарцинии камбоджийской, экстракт джимнемы, L-карнитин, коэнзим Q10, витамины: C, B1, B2, B6, PP, фолиевая кислота, E, A, микроэлементы: фосфор, кальций, цинк, марганец, магний, интерсар, ваниль.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Наименование	Суточная норма потребления согласно МР .3.1.2432-08	Содержание в 100 граммах	Содержание в одной порции 15 грамм	% от суточного потребления
Белки, грамм	65,0	8,65	1,3	2,0
Жиры, грамм	72,0	11,85	1,44	2,0
Сумма углеводов, грамм	311,0	49,83	7,5	2,4
Из них **пищевых волокон,** грамм	20,0	30,0	4,5	22,52
L-карнитин, мг/сутки	300,0	700,0	105,1	35,0
Коэнзим Q10, мг/сутки	30,0	40,0	6,0	20,0
Энергетическая ценность, ккал	2150,0	310,57	46,6	2,3

Способ приготовления: пять чайных ложек (15 грамм) сухого напитка залить горячей водой (100 мл), перемешать. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов.

Stella Marina

PROFESSIONAL

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ СУПЫ

Супы разработаны на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы и сублимированных натуральных продуктов. Мясные пептиды имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи. Супы не содержат ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.

КРЕМ-СУП КУРИНЫЙ С ОВОЩАМИ

Низкокалорийный крем-суп на основе мясных пептидов, сублимированного куриного мяса, бульона, овощей и специй предназначен для оптимизации дневного рациона питания. Пептиды, полученные из натурального куриного мяса, являются источником натуральных незаменимых аминокислот и микроэлементов в максимально биодоступной форме. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи. Низкокалорийный крем-суп, являясь полноценным первым блюдом, поможет снизить калорийность дневного рациона благодаря низкому содержанию жиров и калорий.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп куриный с овощами

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: овощи (сельдерей, кабачок, картофель), сливки растительные, мясные пептиды, бульон куриный сублимированный, крахмал, мясо куриное вареное сублимированное, специи (куркума, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	15,2	3,1
Жиры, грамм	11,6	2,3
Углеводы, грамм	36,8	7,4
Энергетическая ценность, ккал	**341,3**	**68,3**

Способ приготовления: высыпать содержимое пакета в тарелку (большую чашку), добавить 200 мл кипящей воды, тщательно перемешать, дать настояться 5 – 7 минут.

КРЕМ-СУП С ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ

Низкокалорийный крем-суп на основе мясных пептидов, сублимированной говядины, бульона, овощей и специй предназначен для оптимизации дневного рациона питания. Пептиды, полученные из натурального мяса, являются источником натуральных незаменимых аминокислот и микроэлементов в максимально биодоступной форме. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи. Низкокалорийный крем-суп, являясь полноценным первым блюдом, поможет снизить калорийность дневного рациона благодаря низкому содержанию жиров и калорий.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп с говядиной и овощами

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: овощи (сельдерей, картофель, томаты, паприка), сливки растительные, мясные пептиды, бульон говяжий сублимированный, томатная паста сублимированная, крахмал, говядина вареная сублимированная, специи (базилик, имбирь, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	14,4	2,9
Жиры, грамм	10,9	2,2
Углеводы, грамм	37,2	7,44
Энергетическая ценность, ккал	**320,4**	**64,1**

Способ приготовления: высыпать содержимое пакета в тарелку (большую чашку), добавить 200 мл кипящей воды, тщательно перемешать, дать настояться 5 – 7 минут.

КРЕМ-СУП КУРИНЫЙ С ИМБИРЕМ

Низкокалорийный крем-суп на основе мясных пептидов, сублимированного куриного мяса, бульона, овощей и специй предназначен для оптимизации дневного рациона питания. Пептиды, полученные из натурального куриного мяса, являются источником натуральных незаменимых аминокислот и микроэлементов в максимально биодоступной форме. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи. Низкокалорийный крем-суп, являясь полноценным вторым блюдом, поможет снизить калорийность дневного рациона благодаря низкому содержанию жиров и калорий.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп куриный с имбирем

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: овощи (имбирь, сельдерей, картофель), сливки растительные, мясные пептиды, бульон куриный сублимированный, крахмал, мясо куриное вареное сублимированное, специи (куркума, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	15,2	3,1
Жиры, грамм	11,6	2,3
Углеводы, грамм	36,8	7,4
Энергетическая ценность, ккал	**341,3**	**68,3**

Способ приготовления: высыпать содержимое пакета в тарелку (большую чашку), добавить 200 мл кипящей воды, тщательно перемешать, дать настояться 5 – 7 минут.

КРЕМ-СУП ТОМАТНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ

Низкокалорийный крем-суп на основе мясных пептидов, сублимированной говядины, бульона, томатов и специй предназначен для оптимизации дневного рациона питания. Пептиды, полученные из натурального мяса, являются источником натуральных незаменимых аминокислот и микроэлементов в максимально биодоступной форме. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи. Низкокалорийный крем-суп, являясь полноценным первым блюдом, поможет снизить калорийность дневного рациона благодаря низкому содержанию жиров и калорий.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп томатный с говядиной

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: овощи (томаты, сельдерей, картофель), сливки растительные, мясные пептиды, бульон говяжий сублимированный, крахмал, говядина вареная сублимированная, специи (базилик, лавровый лист, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	13,8	2,8
Жиры, грамм	10,6	2,12
Углеводы, грамм	34,2	6,8
Энергетическая ценность, ккал	**310,7**	**62,1**

Способ приготовления: высыпать содержимое пакета в тарелку (большую чашку), добавить 200 мл кипящей воды, тщательно перемешать, дать настояться 5 – 7 минут.

КРЕМ-СУП СЫРНЫЙ

Низкокалорийный крем-суп на основе мясных пептидов, сублимированной говядины, бульона, овощей и специй предназначен для оптимизации дневного рациона питания. Пептиды, полученные из натурального мяса, являются источником натуральных незаменимых аминокислот и микроэлементов в максимально биодоступной форме. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи. Низкокалорийный крем-суп, являясь полноценным первым блюдом, поможет снизить калорийность дневного рациона благодаря низкому содержанию жиров и ка

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Крем-суп сырный

- **Низкокалорийный суп разработан на основе натуральных мясных пептидов, полученных из мяса курицы, сублимированных натуральных продуктов (мяса, овощей), ароматных специй. Мясные пептиды, являющиеся основой супа, имеют оптимальный аминокислотный состав и обогащены микроэлементами: кальцием, магнием, калием, серой, фосфором, селеном, кремнием, железом, медью. Сублимированные продукты сохраняют все полезные свойства натуральной пищи.**
- **Низкокалорийный суп – это полноценный продукт, сбалансированный по содержанию белков, сложных углеводов, микроэлементов.**
- **Суп является оптимальным первым блюдом для тех, кто стремится контролировать калорийность суточного рациона в период снижения веса и поддержания его в оптимальной форме.**
- **Суп не содержит ГМО, синтетических ароматизаторов, консервантов и красителей.**

Состав: сырный порошок, сельдерей, сливки растительные, мясные пептиды, бульон куриный сублимированный, крахмал, мясо куриное вареное сублимированное, специи (куркума, чеснок, петрушка, укроп, черный перец), экстракт дрожжевой, соль поваренная.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр. сухого продукта	В 1 порции (20 грамм)
Белки, грамм	21,6	4,3
Жиры, грамм	17,3	3,5
Углеводы, грамм	34,1	6,8
Энергетическая ценность, ккал	**385,8**	**77,2**

Способ приготовления: высыпать содержимое пакета в тарелку (большую чашку), добавить 200 мл кипящей воды, тщательно перемешать, дать настояться 5 – 7 минут.

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР

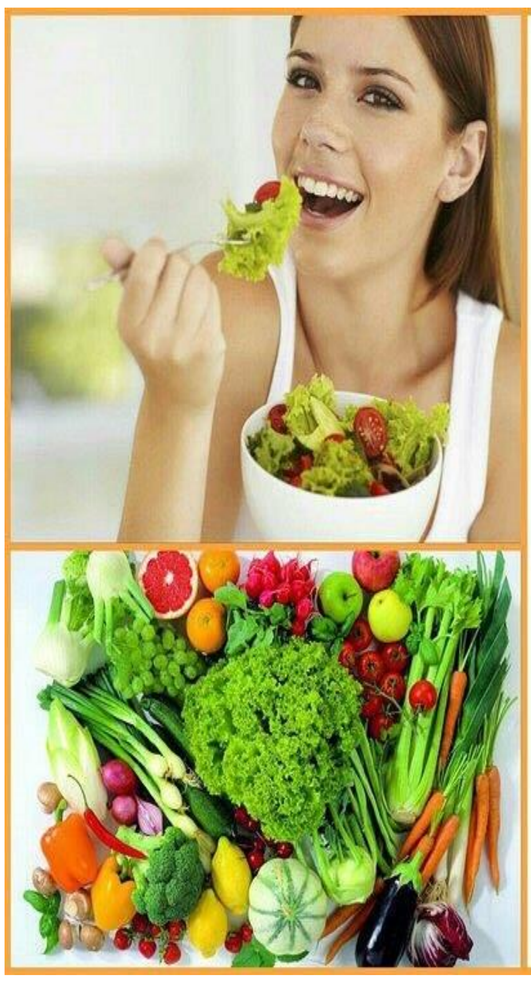
Низкокалорийный овощной гарнир разработан на основе сублимированных овощей (кабачок, тыква, картофель), растительных пищевых волокон и ароматных специй.
Сублимированные овощи сохраняют вкус и пользу натуральных овощей, все микро-, макроэлементы, витамины, пищевые растворимые и нерастворимые волокна.
Пшеничная клетчатка, входящая в состав гарнира, стимулирует работу ЖКТ. Обладая сорбционными свойствами, клетчатка способствует очищению организма, регулирует жировой обмен, снижает общую калорийность готового блюда.
Гарнир не содержит животных жиров, поэтому является полностью вегетарианским блюдом.
Активные компоненты: кабачок, тыква, картофель сублимированные, корень сельдерея, корень имбиря, клетчатка пшеничная, специи, петрушка, укроп сушенные.

Действие:

-снижает калорийность суточного рациона;

-создает чувство сытости;

-источник клетчатки и витаминов.



БЕЛКОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Для коррекции фигуры и стимулирования липолитических процессов рекомендуем в период борьбы с лишними килограммами употреблять белковые коктейли линии Stella Marina professional. Низкокалорийные коктейли разработаны на основе:

- сублимированных ягод, фруктов и овощей
- белков с разной скоростью усвоения
- пищевых волокон, стимулирующих работу ЖКТ
- витаминов
- микроэлементов
- растительных экстрактов
- натуральных соков

Для активации липолиза и снижения липогенеза в состав включены:

• L-карнитин - аминокислота, необходимая для транспортировки жирных кислот в митохондрии для их окончательного усвоения

• коэнзим Q10 - способствует окислению жиров

• растительные экстракты (гуараны, гарцинии камбоджийской, мате)

Для поддержания жизненного тонуса в состав включены:

• Растительные экстракты (женьшеня, виноградной косточки, черники, клюквы, каштана, черноплодной рябины, мяты, брусники, грецкого ореха, пассифлоры, мелиссы)

• концентраты фруктовых соков (ананаса, ежевики, апельсина, яблока)

• витамины (B1, B2, B6, B12, ниацин, фолиевая кислота, С, А, Д)

• микроэлементы (фосфор, кальций, медь, цинк, марганец, магний)

Для нормализации работы ЖКТ в состав включены:

• пищевые волокна инулин и олигофруктоза - относятся к классу углеводов (полисахаридов), имеют низкий гликемический индекс. Комплекс этих полисахаридов прошел длительные клинические испытания и рекомендован как элемент здорового питания (Методические Рекомендации 2.3.1.1915-04 «Рекомендованные уровни потребления пищевых и биологически активных веществ», утверждено главным санитарным врачом РФ Г.Г.Онищенко). Инулин и олигофруктоза способствует снижению индекса массы тела, снижению аппетита, понижению уровня триглицеридов в крови, лучшему усвоению кальция, что снижает риск остеопороза. Инулин и олигофруктоза обладают пребиотическими свойствами.

• клетчатка пшеничная

• отруби пшеничные и ржаные

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

Коктейль «Ягодный» Тонизирующий коктейль, обогащенный сублимированными ягодами клубники и клюквы, соком ежевики и экстрактами гуараны, малины, черники, брусники.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Коктейль «Ягодный» белковый быстрого приготовления

Белковый коктейль, обогащенный витаминами, минералами, пищевыми волокнами, растительными экстрактами, предназначен для оптимизации рациона питания в период коррекции фигуры. Коктейль активизирует обменные процессы, способствует лучшему липолизу, восполняет дефицит витаминов и микроэлементов. Растительные экстракты благотворно влияют на общий обмен, пищевые волокна стимулируют работу ЖКТ.

Коктейль предназначен для тех, кто стремится поддерживать свою фигуру в оптимальной форме и скорректировать свой вес.

Состав: изолят сывороточного белка, изолят соевого белка, пищевые волокна (инулин и олигофруктоза), казеинат натрия, клетчатка пшеничная, концентрат сока ежевики, сублимированная клубника, сублимированная клюква, молоко сухое обезжиренное, экстракты малины, черники, брусники, гуараны, подсолнечный жир, лактоза, L-карнитин, коэнзимQ10, витамины: B1, B2, B6, ниацин, фолиевая кислота, C, A, E, минеральные вещества:фосфор, кальций, медь, цинк, марганец, магний, интерсар, ароматизатор, идентичный натуральному.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр.	В 1 порции (35 грамм)
Белки, грамм	51,6	18,0
Жиры, грамм	5,2	1,8
Углеводы, грамм	43,2	15,1

Энергетическая ценность – 310 ккал/100г; 108,5 ккал/1 порция (35 грамм).

Способ приготовления: 30-35 грамм продукта (3 ст. ложки без верха) развести в 200 (стакан) теплой воды или обезжиренного молока. **Употребление:** употреблять по 1-2 порции в день в качестве замены одного из приемов пищи (завтрак или ланч).

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. **Срок годности:** 18 месяцев. **Хранение:** хранить в сухом прохладном месте без посторонних запахов при комнатной температуре и относительной влажности воздуха не более 75%.

Stella Marina

PROFESSIONAL

Лаборатория космецевтических инноваций

Коктейль «Злаковый» Способствующий улучшению работы ЖКТ, содержит яблочный и апельсиновый соки, пшеничные и ржаные отруби, экстракты мате, гуараны, гарцинии камбоджийской.

Stella Marina

PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Коктейль «Злаковый»

белковый быстрого приготовления

Белковый коктейль, обогащенный витаминами, минералами, пищевыми волокнами, растительными экстрактами, предназначен для оптимизации рациона питания в период коррекции фигуры. Коктейль активизирует обменные процессы, способствует лучшему липолизу, восполняет дефицит витаминов и микроэлементов. Растительные экстракты благотворно влияют на общий обмен, пищевые волокна стимулируют работу ЖКТ.

Коктейль предназначен для тех, кто стремится поддерживать свою фигуру в оптимальной форме и скорректировать свой вес.

Состав: изолят сывороточного белка, изолят соевого белка, пищевые волокна (инулин и олигофруктоза), казеинат натрия, концентрат сока яблочного, клетчатка пшеничная, отруби ржаные и пшеничные, молоко сухое обезжиренное, экстракты гуараны, мате, гарцинии камбоджийской, подсолнечный жир, лактоза, L-карнитин, коэнзимQ10, витамины:B1, B2, B6, ниацин, фолиевая кислота, C, A, E, минеральные вещества:фосфор, кальций, медь, цинк, марганец, магний, интерсар, ароматизатор, идентичный натуральному.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр.	В 1 порции (35 грамм)
Белки, грамм	51,6	18,0
Жиры, грамм	5,2	1,8
Углеводы, грамм	43,2	15,1

Энергетическая ценность – 310 ккал/100г; 108,5 ккал/1 порция (35 грамм).

Способ приготовления: 30-35 грамм продукта (3 ст. ложки без верха) развести в 200 (стакан) теплой воды или обезжиренного молока. **Употребление:** употреблять по 1-2 порции в день в качестве замены одного из приемов пищи (завтрак или ланч).

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. **Срок годности:** 18 месяцев. **Хранение:** хранить в сухом прохладном месте без посторонних запахов при комнатной температуре и относительной влажности воздуха не более 75%.

Stella Marina

PROFESSIONAL

Лаборатория космецевтических инноваций

Коктейль «Тыквенный» Овощной коктейль содержит сублимированные тыкву, кабачок, морковь, петрушку и укроп, экстракты грецкого ореха, каштана, гуараны, гарцинии камбоджийской

Stella Marina
PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Коктейль «Тыквенный» белковый быстрого приготовления

Белковый коктейль, обогащенный витаминами, минералами, пищевыми волокнами, растительными экстрактами, предназначен для оптимизации рациона питания в период коррекции фигуры. Коктейль активизирует обменные процессы, способствует лучшему липолизу, восполняет дефицит витаминов и микроэлементов. Растительные экстракты благотворно влияют на общий обмен, пищевые волокна стимулируют работу ЖКТ.

Коктейль предназначен для тех, кто стремится поддерживать свою фигуру в оптимальной форме и скорректировать свой вес.

Состав: изолят сывороточного белка, изолят соевого белка, пищевые волокна (инулин и олигофруктоза), казеинат натрия, клетчатка пшеничная, сублимированные тыква, кабачок, морковь, молоко сухое обезжиренное, экстракты гуараны, женьшеня, гарцинии камбоджийской, подсолнечный жир, лактоза, L-карнитин, коэнзим Q10, витамины: B1, B2, B6, ниацин, фолиевая кислота, C, A, E, минеральные вещества: фосфор, кальций, медь, цинк, марганец, магний, сублимированные укроп и петрушка.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр.	В 1 порции (35 грамм)
Белки, грамм	51,6	18,0
Жиры, грамм	5,2	1,8
Углеводы, грамм	43,2	15,1

Энергетическая ценность – 310 ккал/100г; 108,5 ккал/1 порция (35 грамм).

Способ приготовления: 30-35 грамм продукта (3 ст. ложки без верха) развести в 200 (стакан) теплой воды или обезжиренного молока. **Употребление:** употреблять по 1-2 порции в день в качестве замены одного из приемов пищи (завтрак или ланч).

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. **Срок годности:** 18 месяцев. **Хранение:** хранить в сухом прохладном месте без посторонних запахов при комнатной температуре и относительной влажности воздуха не более 75%.

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

Коктейль «Яблочный» Вечерний коктейль содержит экстракты мелиссы, мяты, пассифлоры, яблочный сок и карнитин.

Stella Marina
PROFESSIONAL

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Коктейль «Яблочный»
белковый быстрого приготовления

Белковый коктейль, обогащенный витаминами, минералами, пищевыми волокнами, растительными экстрактами, предназначен для оптимизации рациона питания в период коррекции фигуры. Коктейль активизирует обменные процессы, способствует лучшему липолизу, восполняет дефицит витаминов и микроэлементов. Растительные экстракты благотворно влияют на общий обмен, пищевые волокна стимулируют работу ЖКТ.

Коктейль предназначен для тех, кто стремится поддерживать свою фигуру в оптимальной форме и скорректировать свой вес.

Состав: изолят сывороточного белка, изолят соевого белка, пищевые волокна (инулин и олигофруктоза), казеинат натрия, концентрат сока яблочного, клетчатка пшеничная, молоко сухое обезжиренное, экстракты мяты, мелиссы, пассифлоры, подсолнечный жир, лактоза, L-карнитин, коэнзимQ10, витамины:B1, B2, B6, ниацин, фолиевая кислота, C, A, E, минеральные вещества:фосфор, кальций, медь, цинк, марганец, магний, интерсар, ароматизатор, идентичный натуральному.

Данные по пищевой и энергетической ценности

Пищевая ценность	В 100 гр.	В 1 порции (35 грамм)
Белки, грамм	51,6	18,0
Жиры, грамм	5,2	1,8
Углеводы, грамм	43,2	15,1

Энергетическая ценность – 310 ккал/100г; 108,5 ккал/1 порция (35 грамм).

Способ приготовления: 30-35 грамм продукта (3 ст. ложки без верха) развести в 200 (стакан) теплой воды или обезжиренного молока. **Употребление:** употреблять по 1-2 порции в день в качестве замены одного из приемов пищи (завтрак или ланч).

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. **Срок годности:** 18 месяцев. **Хранение:** хранить в сухом прохладном месте без посторонних запахов при комнатной температуре и относительной влажности воздуха не более 75%.

Stella Marina
PROFESSIONAL
Лаборатория космецевтических инноваций

ФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ БАЛЬЗАМЫ

В линию продуктов «Stella Marina» входят 5 бальзамов, обладающих лечебно-профилактическим действием. Бальзамы созданы на основе растительных отваров и экстрактов, обогащены микроэлементами и аминокислотами. Оздоровительные бальзамы и косметические средства для домашнего ухода продолжат работу косметолога «на дому», закрепят и усилят эффект салонных процедур и помогут поддержать достигнутый успех

БАЛЬЗАМ ЛИПОЛИТИЧЕСКИЙ «ГУАРАНА»

Продукт для людей, стремящихся к достижению и поддержанию идеального веса, а также для тех, кто ведет здоровый образ жизни и хочет быть всегда в отличной форме.
Липолитический бальзам «Гуарана» способствует сжиганию жира и нормализации веса.

Основные активные компоненты:

1. L-карнитин - аминокислота, необходимая для транспортировки жирных кислот в митохондрии для их окончательного усвоения

2. Экстракт гуараны, благодаря высокому содержанию **кофеина,** рекомендуется при всех видах деятельности, требующих высоких нагрузок, физической и интеллектуальной выносливости, концентрации внимания и координации.

3. Гарциния камбоджийская содержит **гидроксилимонную кислоту**, которая подавляет аппетит, замедляет превращение углеводов в жиры, повышает энергетический потенциал организма способствует снижению уровня холестерина в крови, снижает ожирение печени.

4. Экстракт листьев грецкого ореха обладает **гипогликемическим действием**. Богатые витаминами А, С, Р, фолацином листья полезны при **сниженной функции щитовидной железы. БАВ косточек винограда, листьев малины, плодов рябины и цветков бузины** оптимизируют обменные процессы, препятствуют развитию атеросклероза, улучшают моторику кишечника и очищение организма от токсинов.

БАЛЬЗАМ «АНАНАСОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ»

Ускоряет перистальтику кишечника, регулирует всасывание высококалорийных компонентов пищи. Подавляет аппетит и потребность в сладких углеводах. Оказывает положительное действие на ЦНС, кровообращение, тонизирует сердечную мышцу. Положительно влияет на функции печени, улучшает окислительно-восстановительные процессы, нормализует водно-солевой обмен и общий обмен, что позволяет активизировать сжигание жиров, а вместе с тем и снижение веса без вреда для здоровья.

Основные активные компоненты:

1. **экстракт джимнемы** – источник гимнемовой кислоты, которая снижает тягу к сладкому, активирует ферменты, участвующие в метаболизме глюкозы, снижает ее всасываемость из ЖКТ и гурмарина понижающего ощущение сладкого рецепторами языка.
2. **БАВ зверобоя, душицы, лопуха, астрагала** способствуют стимулированию желез внутренней секреции, общего обмена, регуляции работы желудочно-кишечного тракта, усилению защитных функций организма, улучшают диурез.
3. **L-карнитин** - аминокислота, необходимая для транспортировки жирных кислот в митохондрии для их окончательного усвоения
4. **Гарциния камбоджийская** содержит **гидроксилимонную кислоту**, которая подавляет аппетит, замедляет превращение углеводов в жиры, повышает энергетический потенциал организма, способствует снижению уровня холестерина в крови, снижает ожирение печени.

5. Экстракт листьев грецкого ореха обладает **гипогликемическим действием**. Богатые витаминами А, С, Р, фолацином листья полезны при **сниженной функции щитовидной железы.**

6. Экстракт боярышника способствует улучшению функционального состояния **ССС**, улучшает коронарный кровоток. Обладает антиоксидантной активностью.

7. Растительные полисахариды стимулируют перистальтику кишечника, обладают сорбционными и обволакивающими свойствами, что способствует пищеварению и тормозит всасывание глюкозы в кровь.

8. Пустырник оказывает благоприятное влияние на **углеводный и жировой обмены**, **снижает** уровень **глюкозы,** молочной и пировиноградной кислот, **холестерина**, **общих липидов в крови**, нормализует показатели белкового обмена.

БАЛЬЗАМ СТИМУЛИРУЮЩИЙ «ДИКИЙ ВИНОГРАД»

Обладает комплексным воздействием на состояние сосудистой системы, оптимизирует микроциркуляцию, снижает уровень глюкозы в крови, проявляет антиатеросклеротический эффект, нормализует водно-солевой, углеводный, жировой обмен. Комплекс экстрактов в составе бальзама «Дикий виноград» также обеспечивает противовоспалительное, слабительное и мочегонное действие.

Основные активные компоненты:

1.Проантоцианидины сока и экстракта из косточек винограда в настоящее время считаются наиболее **активными** и **биоусвояемыми антиоксидантами**, способными связывать свободные радикалы. За счет угнетения реакции перекисного окисления липидов проантоцианидины снижают риск развития

сердечно-сосудистых заболеваний и риск образования атеросклеротических бляшек, а также риск развития варикозного расширения вен. Они обеспечивают нормальную проницаемость капилляров, что очень важно при диабетической ретинопатии, которая ведет к слепоте.

2. **Экстракт лабазника**, благодаря содержанию веществ фенольной природы, оказывает **антиоксидантное и энерготропное** действие, снижает артериальное давление, способствуют рассасыванию тромбов в сосудах, а также весьма эффективен при различных воспалительных заболеваниях. Как мягкий **диуретик**, с успехом используется при заболеваниях мочевыделительной системы.
3. **БАВ астрагала** обладают успокаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим, **кардиотоническим** и диуретическим действиями.
4. **Корни одуванчика** нормализуют обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови, улучшают состав крови при анемии.
5. **Побеги черники** оказывают вяжущее, противовоспалительное, антисептическое, гипогликемическое действие.
6. **Экстракт галеги** обладает **гипогликемическим действием**, препятствует активации перекисного окисления липидов, оказывает благоприятное действие на белковый обмен**, уменьшает выраженность дислипидемии.** Механизм гипогликемического действия галеги связывают со способностью снижать активность ферментов, разрушающих инсулин, повышать регенерацию островков поджелудочной железы.
7. **Экстракт листьев грецкого ореха** обладает **гипогликемическим действием**. Богатые витаминами А, С, Р, фолацином листья полезны при **сниженной функции щитовидной железы**

БАЛЬЗАМ ТОНИЗИРУЮЩИЙ «ГОТУ КОЛА»

Применяется при интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузках:

- для повышения работоспособности, выносливости и снижения утомляемости
-улучшает обмен веществ и энергообеспечение тканей
-ускоряет восстановительные процессы после физических нагрузок (профилактика посттренировочного синдрома).

Основные активные компоненты:

1. **Готу Кола (centella asiatica, hydrocotyle asiatica, gotu cola, центелла, брами - «способствующий познанию», «тигровая трава», «трава памяти»)** - одно из первых растений, которое человечество начало употреблять для улучшения психического самочувствия, улучшения работы мозга и кровеносной системы. **Экстракт готу колы** нормализует **мозговое кровообращение** и восстанавливает нервные связи в головном мозгу. Улучшает питание сердечной мышцы. Кроме того, готу кола **повышает насыщение тканей кислородом**, что особенно важно для сосудистой стенки, испытывающей недостаток кровообращения вследствие спазма vasa vasorum. Препараты с готу колой укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ, стимулируют ЦНС, применяются при хронической усталости и депрессии, усиливают половую функцию, оказывают антисклеротическое действие и улучшают память.
2. **2. Экстракты женьшеня и элеутерококка** являются известными **тонизирующими, общеукрепляющими и стимулирующими** средствами. Препараты этих растений активно влияют на центральную нервную систему, повышают работоспособность, снижают физическую и умственную усталость, стимулируют

половые функции. Научно доказано их положительное влияние при депрессивных состояниях, неврастении. Кроме того, они улучшают функциональную деятельность сердечно-сосудистой системы и облегчают адаптацию организма к неблагоприятным факторам.

3. **Экстракт гуараны** стимулирует центральную нервную систему, повышает физическую работоспособность, выносливость, **активирует жировой обмен**, что важно для похудения или при продолжительных физических нагрузках. Экстракт гуараны рекомендуется при всех видах деятельности, требующих высоких нагрузок, физической и интеллектуальной выносливости, концентрации внимания и координации.

4. **Проантоцианидины экстракта из косточек винограда** в настоящее время считаются наиболее **активными** и **биоусвояемыми антиоксидантами**, способными связывать свободные радикалы. За счет угнетения реакции перекисного окисления липидов проантоцианидины снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и риск образования атеросклеротических бляшек, а также риск развития варикозного расширения вен. Они обеспечивают нормальную проницаемость капилляров, что очень важно при диабетической ретинопатии, которая ведет к слепоте. Проантоцианидины **снижают хрупкость сосудов и повышают эластичность тканей**. Кроме того, они предотвращают образование гистамина и предупреждают развитие аллергических реакций.

БАЛЬЗАМ РЕЛАКСИРУЮЩИЙ «ПАССИФЛОРА»

Комплексное воздействие на различные проявления нервных расстройств. Поможет Вам успокоиться, освободиться от внутренних страхов и дискомфорта, восстановить душевное равновесие. Оказывает релаксирующее и антиоксидантное действия.

Основные активные компоненты:

1. **Пассифлора (страстоцвет) - растительный седативный препарат и природный транквилизатор**. Снимает напряжение и способствует регуляции сна. Алкалоиды страстоцвета воздействуют на гладкую мускулатуру, оказывая спазмолитический эффект, обладают гипотензивным и коронарорасширяющим действиями.
2. **Флавоноиды из экстракта шлемника** (в первую очередь – байкалин) обладают сосудорасширяющим действием, способствуют **нормализации сердечного ритма**, нормализуют артериальное давление, **улучшают питание сердечной мышцы**, улучшают питание сосудистой стенки аорты и других крупных артерий, восстанавливая проходимость vasa vasorum, **восстанавливают капиллярную сеть.**
3. **Экстракт боярышника** используется в качестве общеукрепляющего средства, способствующего **улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы**.
4. **Действующие вещества травы пустырника** обладают **седативными свойствами**, регулируют функциональное состояние центральной нервной системы, понижают артериальное давление, **замедляют ритм и увеличивают силу сердечных сокращений**. Пустырник оказывает благоприятное влияние на углеводный и жировой обмен, **снижает уровень глюкозы**, молочной и пировиноградной кислот, **холестерина,**

общих липидов в крови, нормализует показатели белкового обмена.

5. **Глицин** оказывает **седативное** (успокаивающее**), мягкое транквилизирующее** (противотревожное) и слабое антидепрессивное действие, уменьшает чувство тревоги, страха, психоэмоционального напряжения. Обладает некоторыми ноотропными свойствами, улучшает память и ассоциативные процессы.
6. **Цитрат магния.** Магний, который неслучайно называют «мет жизни», участвует в большинстве реакций обмена веществ, в регуляции передачи нервных импульсов и в сокращении мышц, оказывает спазмолитическое, антиаритмическое, антиагрегантное действие. Следует подчеркнуть, что все метаболиты цитрата – эссенциальные эндогенные молекулы. Практически полная утилизация цитрата (превращение в углекислый газ и воду) делает его идеальным переносчиком магния.
7. **БАВ цветков бузины, листьев малины и мяты** оптимизируют функции **ЖКТ** и обменные процессы, положительно воздействуют на **ССС**. Эти растения широко применяются при повышенной **возбудимости, бессоннице, истерии, зудящих дерматозах**, при дисфункции пищеварительного тракта, спастических колитах, метеоризме, заболеваниях печени и желчного пузыря, при мочекаменной болезни.

Любите себя, Вы прекрасны!