*Обръщайте се към Вашите представители на Корал Клуб по всякакви въпроси, свързани с прилагането на Програма 2 Коло-Вада Плюс – преди, по време и след нея!*

**Препоръки при провеждането на 2-седмичната програма за детоксикация на организма - “Програма 2 Коло-Вада Плюс”**

За постигане на максимално добър резултат ние Ви препоръчваме:

**Диета**:

Ще подпомогнете значително изчистването на стомашно-чревния тракт и целия организъм, ако през тези две седмици се придържате към здравословна веганска диета.

Това означава да изключите от менюто си:

1. Всички животински продукти – месо, млечни продукти, яйца;
2. Тестени и захарни изделия, съдържащи бяла захар и бяло брашно;
3. Всички напитки с изключение на вода, фрешове и билкови чайове. Ако пиете кафе и не можете да го изключите от менюто си, опитайте да го намалите до едно на ден и го пийте без захар или с мед;
4. Всичко пържено;
5. Всякакви полуфабрикати и изкуствени добавки към храната, като сухи супи и бульони.
6. Сведете до минимум рафинираната сол и вредните мазнини (включително печени и осолени ядки). Използвайте например хималайска сол и студено-пресовани растителни масла. Заменете оцета в салата с лимон.

Ето с какво например можете да се храните на обяд и вечеря: салата + ориз със зеленчуци, леща, елда, киноа, качамак, картофи, нахут и др.

**Вода и антиоксидантна помощ:**

Задължително приемайте големи количества коралова вода (вода с Корал-Майн), защото тя има нужните показатели да алкализира и хидратира пълноценно клетките и да изведе токсините от тялото. Пийте по 2-3 литра на ден, а през 4-те дни на същинското прочистване (2-ри етап), увеличете още повече вода (удвоете количеството) – според индивидуалното ви тегло и като обръщате внимание на нуждите на тялото си.

Със сутрешния прием на таблетите и капсулите взимайте и 1 капсула Н-500илиМикрохидрин. Ако усетите някакво неразположение през деня (отпадналост, главоболие, гадене и т.н.), отново изпийте 1-2 капсула с по-голямо количество вода (поне 1 чаша). Антиоксидантите Н-500 и Микрохидрин помагат да се освободят естествените защитни сили на организма и подпомагат тялото във всяка една ситуация на дискомфорт и стрес.

Освен това **при поява на неразположения** (по време на Коло-Вада, както и по всяко друго време) можете да прилагате следния коктейл: в топла вода (прибл. 40°) разтворете 1 капсула Н-500 (или Микрохидрин) и съдържанието на 1 пакетче Корал-Майн. Разбъркайте с неметална лъжичка, изчакайте няколко секунди кораловият пясък да се утаи и веднага изпийте. Ако има нужда, повторете след час.

**С повишено внимание към:**

По време на прочистването с Коло-Вада е възможно традиционно **газообразуващите храни** да причиняват дискомфорт. Затова можете изцяло да ги изключите от диетата си за този период или просто да сте с повишено внимание към тяхната употреба. Това са например: зеле, ябълки, круши, диня, банани, лук, чесън, бобови растения.

**Режим на прием и хранене:**

Съобразяването с биологичния часовник улеснява изчистването и подпомага постигането на максимален резултат. Важно е да се храните често и по-малко, както и да се придържате към подходящите часове за хранене.

**ПЪРВИ ЕТАП (7 дни – Подготовка)**

**7:00 ч.** **Пакетче с таблети №1** + 1 капсула Супер-Флора + 300 мл вода с Корал-Майн + 1 капсула Микрохидрин или Н-500

**9:00 ч.** **Закуска** (подходящо е през този период да закусвате с плодове)

**12:00 ч. Обяд**

**15:00 ч. Следобедна закуска (например** плодове или салата от пресни зеленчуци)

**18:00 ч**. **Вечеря**

**19:00 ч.** **Пакетче с таблети №1** + 1 капсула Супер-Флора + вода с Корал-Майн

***\*Не е задължително сутрин да ставате от сън по това време. Може да изпиете таблетите и да продължите да спите или да изместите приема с час по-късно.***

**ВТОРИ ЕТАП (4 дни – Прочистване)**

**7:00 ч**. **Пакетче с таблети №2** + 300 мл вода с Корал-Майн + 1 капсула Супер-Флора + 1 капсула Микрохидрин или Н-500

**9:00 ч.** Прахче Коло-Вада Микс (разтворено в чаша студена вода + още 1 ч. вода с Корал-Майн)

**12:00 ч**. Прахче Коло-Вада Микс (разтворено в чаша студена вода + още 1 ч. вода с Корал-Майн)

**15:00 ч.** Прахче Коло-Вада Микс (разтворено в чаша студена вода + още 1 ч. вода с Корал-Майн)

**18:00 ч.** Прахче Коло-Вада Микс (разтворено в чаша студена вода + още 1 ч. вода с Корал-Майн)

**19:00 ч**. **Пакетче с таблети №2** + 1 капсула Супер-Флора + вода с Корал-Майн

Това е етапът на същинското изчистване. Максимален ефект ще постигнете, ако през тези 4 дни приемате само вода, каолиновите прахчета Коло-Вада Микс. По желание можете да употребявате фрешове, чайове, веганския протеинов шейк на Корал клуб, както и бихте могли да добавите протеиновите продукти Противити или Биошейп (в дозировка 1 т. на 10 кг тегло).

Много е важно през този период да се съобразите с физиологичните нужди на тялото си. Ако се чувствате добре и имате нужда да прочистите максимално ефективно организма, останете само на вода, прахчетата и таблетите от Коло-Вада. А ако имате нужда да включите и храна през това време, нека тя да е в течна или полутечна форма, за да улесним и облекчим работата на стомашно-чревния тракт и да му дадем възможност да се изчисти.

Същинското изчистване ще премине много по-леко и ефикасно, ако през тези 4 дни приемате по-големи количества Н-500 (или Микрохидрин) – 3-4 на ден. Както и, разбира се, големи количества вода с Корал-Майн.

\*Най-лесно ще приготвите прахчето, ако използвате шейкър и студена вода, защото в топла прахчето бързо набъбва и се желира. Затова го изпийте веднага, щом приготвите сместа. За да подобрите вкуса, може да добавите фреш от плодове и/или зеленчуци.

\*\*Тъй като повечето хора днес са със забавена перисталтика, възможно е през тези 4 дни червата да станат още по-мудни. Затова още веднъж Ви обръщаме внимание между приемите на прахчета да пиете много вода, както и чайове и фрешове. (Фрешовете от зеленчуци са по-подходящи, тъй като плодовете съдържат повече захар и могат да предизвикат огладняване.) Ако въпреки това червата не се изчистват добре, вечер приемайте по 2 таблетки Зърнастец на Корал клуб (Cascara Sagrada). Ако е необходимо, взимайте от него и през деня.

**ТРЕТИ ЕТАП (3 дни – Възстановяване)**

**7:00 ч.** **Пакетче с таблети № 3** + 1 капсула Супер-Флора + 300 мл вода с Корал Майн + 1 капсула Микрохидрин или Н-500

**9:00 ч.** **Закуска** (подходящо е през този период да закусвате с плодове)

**12:00 ч. Обяд**

**15:00 ч. Следобедна закуска (например** плодове или салата от пресни зеленчуци)

**18:00 ч**. **Вечеря**

**19:00 ч.** **Пакетче с таблети №3** + 1 капсула Супер-Флора + вода с Корал Майн

**След Коло-Вада:**

Тази 14-дневна програма не представлява детоксикация с гладуване и няма нужда от специфично захранване. Но за да запазите максимално дълго постигнатите резултати, добавете постепенно към менюто си изключените храни, като започнете от най-леките – първо тестени (черен хляб), след това млечни (кисело мляко, сирене), яйца, риба, а месата да се върнат в диетата ви чак след 7-10 дни (първо пилешки меса, после заешко, агнешко, телешко, свинско).

**Съветваме Ви да използвате това 2-седмично прочистване, за да подобрите хранителните си навици и да се откажете от някои храни, които са вредни за здравето.** След като сте изчистили и подмладили тялото, подобрили сте работата на всички органи и системи и сте ускорили метаболизма, ще усетите, че сте повишили също така способността си да усещате кое е полезно и кое е вредно за организма ви. Научете се да се вслушвате в тялото си и нека всяка поредна Коло-Вада да бъде за Вас крачка напред към по-здравословен начин на живот.

**С какво да продължите?**

Пиенето на вода с правилни показатели и осигуряването на антиоксидантна защита за организма са основополагащи фактори за добро здраве, силен имунитет, младежка енергия и добро самочувствие. Така че, ние Ви препоръчваме Корал-Майн и Н-500 (или Микрохидрин) да станат част от ежедневната грижа за здравето Ви.

Ако се интересувате как можете постоянно да се предпазвате от токсините, които всеки ден попадат в нас – от храни, напитки, замърсена околна среда, стрес, вредни навици и т.н., към горните два продукта можем да добавим още два – Асимилатор и Корал Лецитин, които спомагат за изчистването на мастноразтворимите токсини, за по-бързото и пълно изхвърляне на отпадните вещества. Асимилатор е ензимен комплекс на растителна основа, подпомага усвояването на хранителните вещества и извеждането на отпадните продукти. Корал Лецитин се грижи за изчистването на черния дроб, участва в регулацията на мастната обмяна, а освен това подобрява паметта и работата на мозъка.

**Тези четири продукта – Корал-Майн, Н-500, Асимилатор, Корал Лецитин – представляват програмата „Корал Детокс”, програма за всекидневна грижа за здравето.**

**Както и:**

За нормализиране функциите на стомашно-чревния тракт Ви препоръчваме след приключването на Коло-Вада, да продължите да приемате **Супер Флора**).

За завършване на пълна антипаразитна профилактика е необходимо по-продължителното приемане на антипаразитни билкови продукти, двете седмици с Коло-Вада не са достатъчни. С тази цел преди или след Коло-Вада, се препоръчва използването на **Парафайт**, широкоспектърен антипаразитен комплекс на Корал Клуб.

**Програма 2 Коло-Вада Плюс не е подходяща:**

За бременни и кърмещи жени, при остра бъбречна или дихателна недостатъчност. A при инсулинозависим диабет програмата може да се прилага само под наблюдение на лекар, който познава действието й.

**Колко често се препоръчва да правим детоксикация с Коло-Вада?**

Подходящо е Коло-Вада да се прилага **два пъти в година** – през пролетта и есента, освен ако по-сериозни проблеми със здравето или наднорменото тегло не правят препоръчително прилагането й по-често. В такива случаи програмата може да се повторя през два месеца.

*За консултации, препоръки и информация, свързани с прилагането на Програма Коло-Вада плюс и останалите продукти на Корал клуб, се обръщайте към Вашите представители на Корал Клуб!*