

Как приготовить напиток Ниира

Вы можете приготовить напиток сразу на весь день, это в среднем 2 литра:

- 1800 мл чистой воды
 - 12 столовых ложек свежевыжатого лимонного сока (140 мл)
 - 12 столовых ложек сиропа Мадал Бал (140 мл)
 - несколько щепоток молотого кайенского (красного) перца - по желанию.
- Кайенский перец растворяет слизь и ускоряет обмен веществ.

Пейте около 6-10 чашек лимонного напитка в день. Как только вы почувствуете голод, выпейте еще чашечку.

Вывод токсинов и шлаков

Для полноценного вывода шлаков во время диеты необходимо ежедневно очищать пищеварительный тракт. Для этого можно употреблять слабительные травяные чаи. Вы можете выпивать по чашке такого чая утром после пробуждения и вечером перед сном.

Онако самым эффективным способом является подсоленная вода. К литру теплой воды добавьте две чайных ложки морской соли (не используйте обычную пищевую соль). Выпейте целый литр воды утром после пробуждения (вместо травяного чая) в течение 5 минут. Через полчаса весь пищеварительный тракт будет полностью очищен.


Завершение диеты

Так как пищеварительная система оставалась в расслабленном состоянии в течение 10 дней, начинать кушать обычную еду нужно постепенно. Ниже приводится идеальный вариант выхода из диеты:


- в течение первых двух дней после окончания диеты выпивайте по несколько стаканов апельсинового фреша. При возникновении чувства голода можно и дальше пить напиток Ниира.
- на второй день приготовьте на обед и ужин овощной суп.
- на третий день утром выпейте апельсиновый сок, на обед приготовьте суп, а вечером можно приготовить овощной салат, а также съесть фруктов. В первые три дня не употребляйте в пищу мясо, рыбу, яйца, хлеб и сладости, а также не пейте чай и кофе. На четвертый день уже можно приступить к обычной еде.

Рекомендуем скачать книгу о лимонной диете с сайта www.madalbal.com.ua, где Вы найдете частые вопросы, типичные ошибки, советы врачей и много ценной информации для правильного проведения диеты. Будьте здоровы и счастливы!

Производитель

 Puris AG, Швейцария, www.puris.ch

Партнер в Украине

 Мадал Бал Украина, Киев
www.madalbal.com.ua, тел. +38044 2215477

Приглашаем дистрибьюторов!

МАДАЛ БАЛ

натуральный кленово-пальмовый сироп
для похудения и очищения организма

швейцарское



качество



популярный в 30 странах!
www.madalbal.com.ua



*Анджелина Джоли,
Наоми Кэмпбелл,
Мадонна, Бейонс
Ноулс, Деми Мур и
многие другие звезды -
среди приверженцев
лимонной диеты Ниира
с сиропом Мадал Бал.*



Состав и энергетическая ценность сиропа Мадал Бал

пальмовый сироп, кленовый сироп C+

на 100 г сиропа:
вода 33 г
264 ккал

жиры 0 г
белки 1.1 г
углеводы 64.9 г
в том числе:
фруктоза 5.3 г
глюкоза 5.7 г
сахароза 51.5 г

минералы 1.3 г
в том числе:
кальций 98.7 мг
железо 2.9 мг
калий 409 мг
магний 18.5 мг
марганец 1 мг
цинк 1.55 мг
медь 118 мкг



Лимонная диета Ниира

Диета Ниира разрабатывалась в течение последних 30-ти лет натуропатами и врачами нетрадиционной медицины США и Европы. Лимонную диету следует рассматривать, в первую очередь, как средство детоксикации организма, а снижение веса будет в некоторой степени побочным эффектом. Основной эффект достигается из-за выведения шлаков и обновления системы пищеварения. Многие врачи сходятся в том, что все болезни имеют один корень: это шлаки, токсины и слизь, которые накапливаются в разных частях человеческого тела. С помощью лимонной диеты эти ядовитые вещества выводятся из организма, поэтому искореняется сама причина болезни - в организме восстанавливается природный баланс микроэлементов, благодаря чему вес приходит в норму.

5-10 кг - это действительно тот вес, который можно сбросить всего за 10 дней. И по окончании диеты люди почти не набирают вес опять.

Данный метод похудения абсолютно безвреден для организма. Потеря веса является всего лишь частью очищения всего организма, когда выводятся излишние жиры и шлаки. Вот почему, диета благоприятно сказывается не только на фигуре, но и на структуре кожи и волос, улучшается пищеварение, организм лучше восстанавливается после болезней. После диеты вы себя чувствуете заново родившимися!

Сироп Мадал Бал

Диета Ниира состоит из двух основных ингредиентов - свежевыжатого лимонного сока и натурального сиропа Мадал Бал, швейцарского производства. Сироп - смесь из древесного сока канадского сахарного клена премиум класса (C+) и 5 видов тропических пальм. Кленовый сироп богат марганцем и цинком, а в пальмовом сиропе содержится большое количество калия и кальция, необходимых для нормальной жизни клеток. Если смешать два сиропа в нужной пропорции, мы получим натуральный древесный сироп с богатым и сбалансированным минеральным составом, который так важен во время диеты.

Продолжительность диеты

В идеале лимонная диета длится 10 дней. Всю твердую пищу вы заменяете напитком Ниира, который приготавливается из воды, свежевыжатого лимонного сока и сиропа Мадал Бал. Это не голодание, а скорее диетическое жидкое питание - организм получает все необходимые элементы с напитком и одновременно выводит шлаки и сжигает лишний вес. Если вам психологически трудно отважиться на диету в 10 дней, то вы можете начать с более легких вариантов.



Смягченная версия (от 0,5 л сиропа)

Вы заменяете завтрак или обед несколькими стаканами напитка Ниира. На ужин Вы будете принимать свою обычную пищу. Такая версия диеты является более щадящей, и её могут применять люди, которым трудно полностью отказаться от обычного режима питания. Продолжительность такой диеты мы рекомендуем растянуть до целого месяца беспрерывно.

Случайный день недели (от 0,5 л сиропа)

Вы заменяет всю твердую пищу напитком Ниира в один произвольно выбранный день недели. В то время как это не имеет того же эффекта как и обычные версии, но всё же давая своей пищеварительной системе отдых даже один раз в неделю можно получить шанс некоторой очистки своего организма.

5-7 дней (1 л сиропа)

Основная версия диеты с хорошим эффектом. Она используется тысячами людей по всему миру, особенно теми, которые пробуют диету впервые.

10 дней (1,5 л сиропа)

Авторы диеты рекомендовали проходить курс именно в течение 10 дней, потому что очистка организма осуществляется более глубоко и полно. Если Вы успешно прошли пятидневный курс, Ваше самочувствие замечательное, значит ничто не мешает Вам попробовать и десятидневную версию.