ProЯB

BIO-CODE 5.0

Нутрицевтики з розумом

що варто знати, перш ніж щось купувати

Без міфів, страшилок і реклами. Як відрізнити систему від хаосу на полиці і з чого почати саме тобі.

Віктор Струнін

BIO-Code 5.0 · гід для тих, хто хоче розібратись

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯB

Тарілка вже не та

Ми їмо більше, ніж наші бабусі, а отримуємо часто менше. І справа не в тому, що ми щось робимо не так.

- **Ґрунти і врожаї змінились.** Дослідники фіксують, що в багатьох овочах і фруктах сьогодні менше деяких мінералів і вітамінів, ніж пів століття тому.
- **Їжа стала швидкою.** Обробка, довге зберігання, перекуси на бігу.
- **Навантаження зросло.** Стрес, недосип, екрани до ночі. Організм витрачає більше, ніж отримує.
- **Сонця мало.** В Україні в більшості дорослих рівень вітаміну D нижчий за оптимальний, особливо восени і взимку.
- **Води мало.** Чай, кава і соки замість чистої води, про це був перший гід.

То що таке нутрицевтики?

Слово придумав американський лікар Стівен ДеФеліче у 1989 році, поєднавши «нутрицію» (харчування) і «фармацевтику». Це концентровані поживні речовини з їжі та рослин: мінерали, вітаміни, жирні кислоти, ферменти, рослинні екстракти. Вони заповнюють дефіцити і підтримують нормальну роботу організму.

> **Важлива різниця.** Ліки лікують хворобу. Нутрицевтики дають тілу будівельний матеріал. Тому вони не замінюють лікування, але й лікування не замінює харчування. Це дві різні полиці, і розумна людина користується обома.

© ВІКТОР СТРУНІН · ПроЯВ

Три думки, які заважають

Я сам колись думав саме так. Тому без осуду, просто факти.

«Все потрібне я отримую з їжі»

Можливо, якщо ти щодня їси різноманітно, свіже, сезонне, багато овочів і риби, спиш вісім годин і живеш без стресу. Якщо хоч один пункт не про тебе, варто хоча б перевірити дефіцити, а не вгадувати.

«Чим більше, тим краще»

Ні. Деяких речовин, наприклад жиророзчинних вітамінів, можна перебрати. Працює не кількість банок, а правильна послідовність і дозування.

«Добавки це хімія»

Хороші нутрицевтики це концентрати з їжі та рослин. А от якість справді буває різна, як і в їжі. Тому питання не «пити чи ні», а «що саме і від кого».

Питання не в тому, пити чи ні.
Питання в тому, що, коли і навіщо.

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Система проти хаосу на полиці

Найчастіша помилка: купити п'ять баночок з реклами і пити все одразу. Через місяць незрозуміло, що спрацювало, а що ні, і народжується висновок «добавки не працюють».

Нутрицевтики працюють, коли є порядок. Немає сенсу лити дороге пальне в бак із забитим фільтром. Тому в моїй системі три кроки, і кожен готує ґрунт для наступного.

1 **Гідратація**

Вода і мінерали щодня. Без цього решта засвоюється гірше. Тут збирається твій персональний гідростек.

2 **Перезавантаження**

Знизити навантаження на організм: підтримати травлення, природне очищення і кишківник. Програма на кілька тижнів, а не «чистка за вихідні».

3 **Персоналізація**

Тепер, коли основа готова, підбираємо саме твоє: під вік, ритм, сезон і цілі. Енергія, сон, шкіра, спорт, жіночий баланс, мозок.

Порядок важливіший за назви продуктів. Людина, яка пройшла три кроки по черзі, зазвичай краще відчуває результат, ніж та, що одразу купила «найкраще».

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

7 питань до будь-якої баночки

- [ ] **Хто виробник і за якими стандартами?** Шукай згадку про GMP (належну виробничу практику) і реальну історію компанії.
- [ ] **Що в складі і в якій формі?** Форма має значення: наприклад, магній у формі цитрату засвоюється краще, ніж оксид.
- [ ] **Скільки на порцію?** Порівняй з добовою нормою. Мегадози без причини не потрібні.
- [ ] **Що обіцяють на етикетці?** Якщо банка обіцяє вилікувати хворобу, закривай вкладку. Чесний продукт підтримує, а не лікує.
- [ ] **Чи зрозуміло, як приймати?** Коли, скільки, з їжею чи без, як довго.
- [ ] **Хто тебе супроводжує?** Продавець зник після оплати чи є людина, яка допоможе пройти програму до результату?
- [ ] **Як ти зрозумієш, що працює?** Познач 2–3 відчуття до старту і перевір їх через 3–4 тижні. Як у таблиці з першого гіда.

Коли спершу варто поговорити з лікарем: вагітність і годування, постійний прийом ліків (особливо тих, що розріджують кров, гормональних і препаратів щитоподібної залози), хронічні хвороби нирок, підготовка до операції. Це не про страх, а про взаємодії, які варто врахувати.

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Як виглядає гідростек

Я працюю з продуктами Coral Club з 2018 року. Компанія на ринку з 1998-го і будує свою Концепцію здоров'я саме в такому порядку: гідратація, перезавантаження, персоналізація. Ось як виглядає перший крок на практиці.

ПРОДУКТ	ЩО ЦЕ
Корал-Майн	Мінеральна композиція для питної води з коралового кальцію. База щодня.
ПентоКан	Шипучі таблетки з калієм, вітаміном C і D-рибозою для електролітного балансу.
Н-500	Капсули з цитратами калію і магнію, бором і кремнієм.
Оушенмін	Концентрат глибоководних морських мінералів: магній, кальцій, калій, натрій.

Перші три разом складають 30-денну програму **Гідрамакс**. З Оушенміном це **Гідрамакс Плюс**.

А далі перезавантаження

Програми Coral Detox Plus, Parashield і Colo-Vada Green: м'яка підтримка травлення, природного очищення і кишківника. Які з них, у якому порядку і скільки, ми вирішуємо разом, а не з реклами.

> Я не раджу продукти, якими не користуюсь сам, і не раджу все всім. Іноді найкраща порада на розборі: «Тобі поки досить води й сну».

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ

Твій наступний крок

1 **Особистий розбір, 15 хвилин**

Подивимось, що ти вже робиш, що відчуваєш і з якого кроку почати. Напиши **РОЗБІР**.

2 **Твій гідростек**

Підберемо воду і мінерали під твою вагу, ритм і навантаження. Напиши **ВОДА**.

3 **Хвиля «Гідратація»: 14 днів у групі**

Перший крок разом зі мною і групою людей, у закритому чаті з щоденним супроводом. Напиши **ХВИЛЯ**.

Написати в Telegram | Instagram | Заявка на оздоровлення

Я беру кілька особистих розборів на тиждень, щоб на кожного вистачало уваги.

Про автора

Віктор Струнін. З 2014 року практикую здоровий спосіб життя, з 2018-го супроводжую клієнтів у системі гідратації, перезавантаження і персоналізації. Автор концепції ProЯВ, тато трьох дітей, киянин.

Матеріал має освітній характер і не є медичною порадою. Дієтичні добавки не є лікарськими засобами.

© ВІКТОР СТРУНІН · ProЯВ