

PREVENT.EXPERT коррекции
веса и здоровья



ПРАКТИКА С ВРАЧОМ СВЕТЛАНОЙ НЕЗВАНОВОЙ

PREVENT.EXPERT КОРРЕКЦИИ ВЕСА И ЗДОРОВЬЯ

ВРАЧ ДИЕТОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ ТЕРАПЕВТ С ПРЕВЕНТИВНЫМ
ХОЛИСТИЧЕСКИМ ПОДХОДОМ (ШИРОКИЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ)

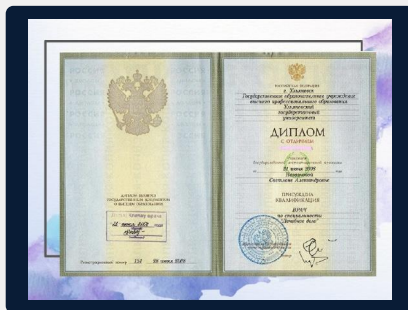
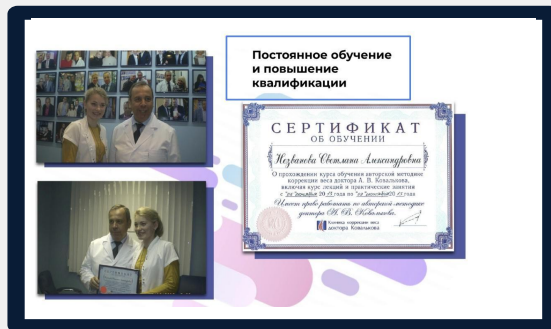




СВЕТЛАНА НЕЗВАНОВА

ВРАЧ ДИЕТОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ,
ТЕРАПЕВТ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.
СЕО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА И ОНЛАЙН-
ШКОЛЫ. ДИПЛОМИРОВАННЫЙ
НУТРИЦИОЛОГ.

- 16 ЛЕТ ВРАЧ ТЕРАПЕВТ
- 16 ЛЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- 13 ЛЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ
- 12 ЛЕТ ВРАЧ ДИЕТОЛОГ
- 10 ЛЕТ В ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ
- 10 ЛЕТ В НУТРИЦИОЛОГИИ
- 10 ЛЕТ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ





> 10,000

Уровень “Мастер”. Более 10.000 часов я консультировала
пациентов. В сотни раз больше людей работают по моим
ПРИНЦИПАМ ПИТАНИЯ

A group of people, including children and adults, are gathered around a long wooden table in a rustic, stone-walled room. On the table are several wrapped gifts and a small cake. The people are looking at the gifts with interest. The room has a warm, cozy atmosphere with wooden walls and a stone fireplace in the background. The text "ЖАЛОБЫ И НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ" is overlaid in the center of the image.

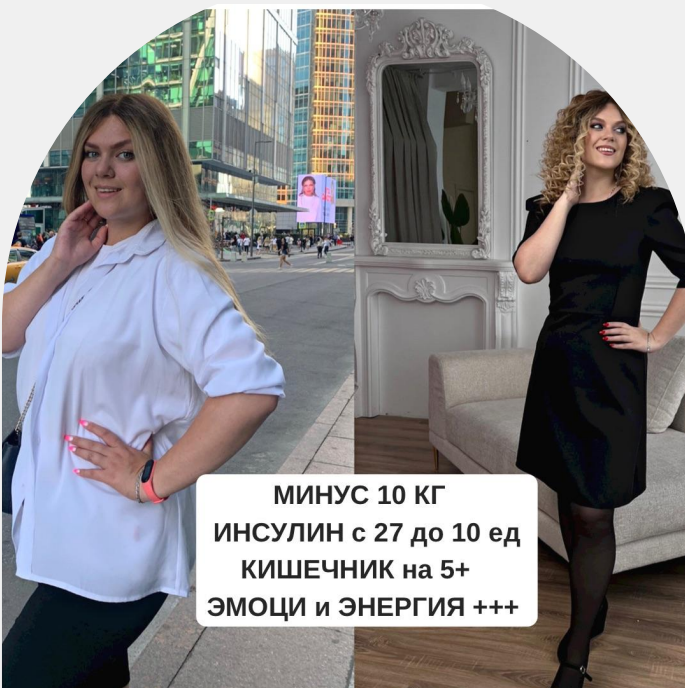
ЖАЛОБЫ И НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

КАКИЕ СИМПТОМЫ УХОДЯТ:

1. ЛИШНИЙ ВЕС
2. ДЕФИЦИТ МАССЫ ТЕЛА
3. НАРУШЕНИЕ СТУЛА
4. БОЛИ В ЖИВОТЕ
5. СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ
6. ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС
7. ЛОМКИЕ НОГТИ
8. РАЗДУВАНИЕ ЖИВОТА
9. ОТЕКИ. ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ
10. НАРУШЕНИЕ СНА
11. БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ
12. МИГРЕНЬ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
13. ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ
14. АКНЕ НА ЛИЦЕ, СПИНЕ, ГРУДИ
15. СЫПЬ И ЗУД КОЖИ
16. ПОВЫШЕННАЯ ВОЛОСАТОСТЬ
17. ВЫРАЖЕННЫЕ СИМПТОМЫ ПЕРЕД МЕНСТРУАЦИЕЙ
18. МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ
19. НЕОБЪЯСНИМАЯ УСТАЛОСТЬ
20. ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЯ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ

За 3 месяца можно УСПЕТЬ

- СНИЗИТЬ ВЕС НА 10-15 КГ
- УСТРАНИТЬ
ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ
(Инсулин 27.7 - 10 ЕД)
- ВЫЛЕЧИТЬ КИШЕЧНИК
(УСТРАНИТЬ СИБР и
ИНВАЗИИ)
- ЛИКВИДИРОВАТЬ АНЕМИЮ и
УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ,
ВОЛОС и УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ



Возраст: 50 лет

Динамика: от первого измерения до последнего



Результаты измерений					Норма		
Дата измерения	23.05.2015	06.06.2015	03.08.2015				
Время измерения	11:08:48	10:34:08	10:27:13				
Рост (см)	168.0	168.0	168.0				
Вес (кг)	92.0	89.0	85.0				
Изменение веса (кг)		-3.0	-4.0				
Индекс массы тела	32.6	31.5	30.1				18.7 - 25.0
Окружность талии (см)	106.0	100.0	98.0				
Окружность бедер (см)	115.0	112.0	109.0				
Индекс талии/бедра	0.92	0.89	0.90				0.60 - 0.85
R50 (Ом)	598	626	582				
Xc50 (Ом)	59	61	56				
R5 (Ом)	668	701	650				
Фазовый угол (град)	5.63	5.58	5.51				5.4 - 7.8
Жировая масса (кг)	42.8	41.3	36.1				9.9 - 16.8
Изменение ЖМ (кг)		-1.5	-5.2				
Жировая масса (%)	46.5	46.4	42.5				20 - 30
Тощая масса (кг)	49.2	47.7	48.9				36.9 - 57.7
Актив. клет. масса (кг)	25.5	24.6	25.0				19.2 - 30.1
Изменение АКМ (кг)		-0.9	0.4				
Доля АКМ (%)	51.9	51.6	51.2				50 - 56
Скел.-мыш. масса (кг)	20.5	19.6	21.0				17.3 - 28.2
Скел.-мыш. масса (%)	41.6	41.2	43.0				42.2 - 50.2
Общая жидкость (кг)	36.0	34.9	35.8				27.0 - 42.3
Внеклеточная жидк. (кг)	15.7	15.1	15.5				11.9 - 15.7
Внутриклет. жидк. (кг)	20.3	19.8	20.3				
Изменение ОЖ (кг)		-1.1	0.9				
Твердые фракции (кг)	13.2	12.8	13.1				
Основной обмен (ккал)	1422	1393	1407				
Удельн. обм. (ккал/кг.м)	711.1	707.2	729.1				776.0 - 894.0

ГЛАВНЫЕ ЗАПРОСЫ УЧАСТНИКОВ



ВОПРОСЫ ВРАЧУ:

SVETA@NEZVANOV.CLINIC +7 917 621-45-69



Точка А

Программа 3 месяца. Инсулин 9, вес 94 кг, 58 лет. Принимает тироксин - гипотиреоз, препараты от артериального давления. Печень увеличена.

“Светлана, огромное Вам спасибо за предложение поучаствовать в курсе. Мне было очень комфортно! Я легко перенесла. Самочувствие - отличное! Компания на курсе - отличная! Информация очень интересная и полезная! Я обязательно буду повторять эти СТУПЕНИ хотя бы 1 раз в год! Большое спасибо Анне за поддержку и помощи! Удачи! Спасибо!!!!!!”

Точка В

Минус 13 кг, талия -13 см.

Инсулин с 9 до 5 ед.

Печень уменьшилась по УЗИ,
давление пришло в норму,
ТТГ снизился. Энергии больше.

МОЛОДОСТЬ
МОЗГА

ANTI AGE
ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ

УБРАТЬ ДЕФИЦИТЫ

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ИНВАЗИЙ

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧЬ

ПИЩЕВАРЕНИЕ И КИШЕЧНИК

СТРАТЕГИЯ И БАЛАНС РАЦИОНА



ЗА 6 МЕСЯЦЕВ МОЖНО УСПЕТЬ

- СНИЗИТЬ ВЕС НА 33 КГ
- УСТРАНИТЬ
ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ
- УБРАТЬ ПИЩЕВЫЕ СРЫВЫ И
ПЕРЕЕДАНИЕ
- ОТЗЫВ:

«Именно тот результат, который обещала Светлана Александровна на первом приеме. Конечно, потребовалась огромная сила воли и усилия с моей стороны, однако **ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА** сыграла значительную роль в моем случае. Хочу поблагодарить за **ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ, УЧЕТ ВСЕХ ПОЖЕЛАНИЙ БЕЗ СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ**».



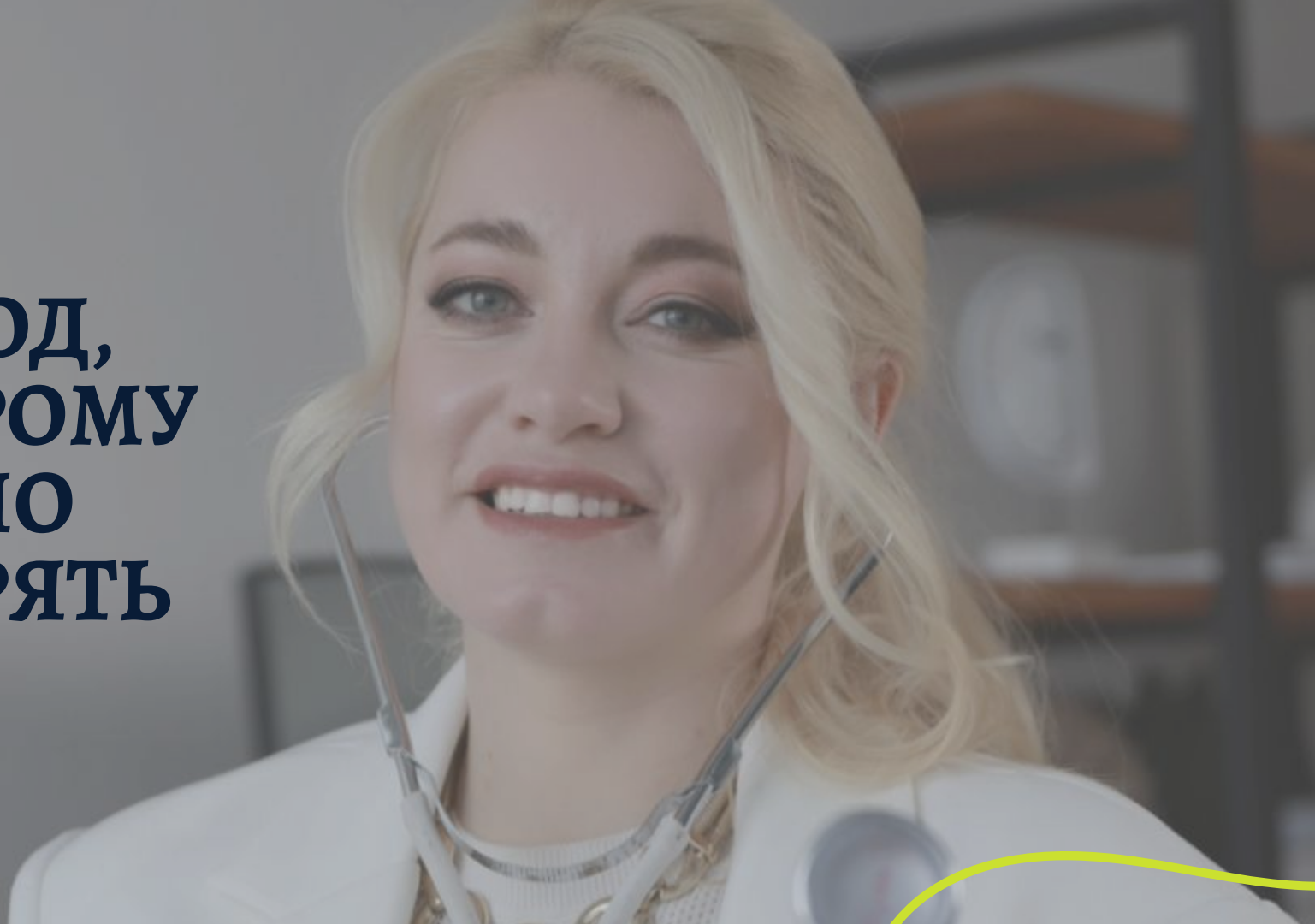
“У МЕНЯ ЕСТЬ **ПОТРЯСАЮЩИЙ ОПЫТ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, 10 ЛЕТ НАЗАД Я ДОВЕРИЛАСЬ** СВЕТАНЕ АЛЕКСАНДРОВНЕ И ПОЛУЧИЛА ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. К СОЖАЛЕНИЮ, В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НЕМНОГО ОТВЛЕКАЛАСЬ ОТ СЕБЯ (**РАДА, ЧТО ВЕРНУЛАСЬ К СВЕТАНЕ АЛЕКСАНДРОВНЕ.** РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ЕСТЬ ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ **СОСТАВЛЯЮЩАЯ УСПЕХА - ДОВЕРИТЬСЯ СПЕЦИАЛИСТАМ, ПОВЕРИТЬ ИМ, ИХ ОПЫТУ, ВЫПОЛНЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ И НЕМНОГО ОТКЛЮЧИТЬ КРИТИКУ, ПОЙТИ ТУДА, КУДА ОНИ ВЕДУТ**)”.

** ФОТО СГЕНЕРИРОВАНО ЧАТОМ GPT ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ КЛИЕНТА

ЗА 4 МЕСЯЦА МОЖНО УСПЕТЬ

- СНИЗИТЬ ВЕС НА 13 КГ
- УСТРАНИТЬ
ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ
(Инсулин 18.6- 9.5 ЕД.
Глюкоза 6.26-5.25 ЕД.
Идекс НОМА 5.2 - 2.8)
- ВЫЛЕЧИТЬ ГЭРБ И ГАСТРИТ
(УСТРАНИЛИ ЭРОЗИИ И
РЕФЛЮКС)
- ЛИКВИДИРОВАТЬ ВОСПАЛЕНИЕ
(СРБ УПАЛ С 4.03 ДО 2.56)

**ПОДХОД,
КОТОРОМУ
МОЖНО
ДОВЕРЯТЬ**





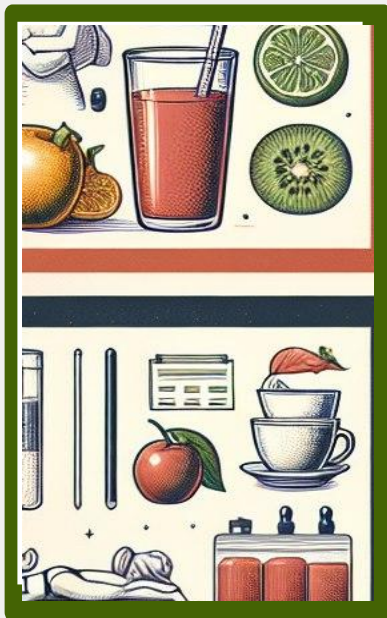
СОПРОВОЖДЕНИЕ PREVENT.EXPERT

СИСТЕМНЫЙ КОНСТРУКТОР И
РАЗРАБОТАННЫЙ РАЦИОН ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ВЕСА НА 10-15 КГ ИЛИ
НАБОРА МАССЫ ТЕЛА НА 3-5 КГ ЗА 3 МЕСЯЦА

КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ:

- ОБУЧЕНИЕ МЕТОДИКЕ И СХЕМЫ НУТРИЦЕВТИКОВ
- КУРАТОРСТВО ВРАЧА
- ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЦИОНА НА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ
- ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ ПОДДЕРЖКИ ВРАЧА



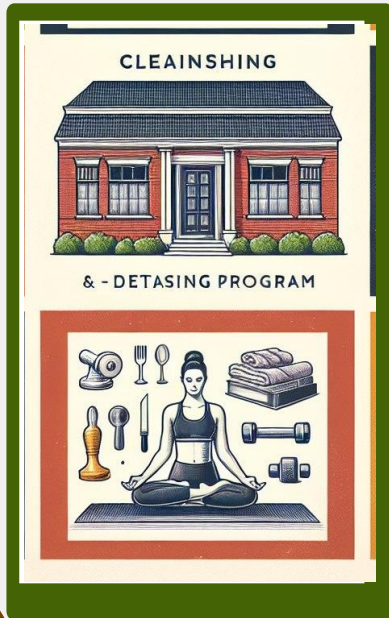


1 НЕДЕЛЯ: ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ: ПОДГОТОВИТЕ ДОМ И
ХОЛОДИЛЬНИК. СДЕЛАЕТЕ ЗАГОТОВКИ ПРОДУКТОВ.
ПОЛУЧИТЕ ПОДРОБНЫЙ ПЛАН ЕДЫ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

РАЦИОН: ИСКЛЮЧЕНЫ ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ,
ВЫСОКАЯ СЫТОСТЬ. УЧИТЫВАЕТ ВАШУ ЗАДАЧУ ПО ВЕСУ,
ПИЩЕВАРЕНИЮ И ПЕРЕНОСИМОСТИ.

- 1 УРОК. ФИКСИРУЕМ ТОЧКУ А. МЕТРИКИ ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ
- 2 УРОК. СТАВИМ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА ПРОГРАММУ
- 3 УРОК. ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА И РАБОТА С ОКРУЖЕНИЕМ
- 4 УРОК. ЗАГОТОВКИ И ОПТИМИЗАЦИЯ ГОТОВКИ
- 5 УРОК. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ И ИЗМЕРЕНИЕ ПРОГРЕССА
- 6 УРОК. КУЛИНАРНАЯ КНИГА “ПРОТОКОЛ” И ПРИМЕРЫ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ,
УЖИНОВ, ПЕРЕКУСОВ
- 7 УРОК БАЗОВЫЙ ПРОТОКОЛ НУТРИЦЕВТИКОВ
- 8 УРОК БАЗОВЫЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ СНЕСК UP
- 9 УРОК “ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ” МОТИВАЦИИ



2 НЕДЕЛЯ: МЯГКАЯ АДАПТАЦИЯ К ПРОТОКОЛУ

Результат: ОПРЕДЕЛИТЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ И ВРЕМЯ.

ПОЙМЕТЕ ПРИНЦИПЫ. СКАЧАЕТЕ КНИГУ РЕЦЕПТОВ. ПОЛУЧИТЕ РАЦИОН МЯГКОЙ АДАПТАЦИИ ЖКТ.

Рацион: СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ СЛИЗИСТОЙ ЖКТ, МЯГКОЙ АДАПТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ СРЫВА. УЧИТЫВАЕТ ВАШИ ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ.

1 УРОК КОЛИЧЕСТВО И ВРЕМЯ ПРИЕМОВ ПИЩИ С УЧЕТОМ ЗАДАЧИ ПО ВЕСУ И ПИЩЕВАРЕНИЮ

2 УРОК ПРИНЦИП ДРОБЛЕНИЯ ДНЕЙ НЕДЕЛИ

3 УРОК ПРИНЦИП ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

4 УРОК ГИД ПО ГОТОВОМУ РАЦИОНУ. ВКУСВИЛЛ, АЗБУКА ВКУСА, САМОКАТ

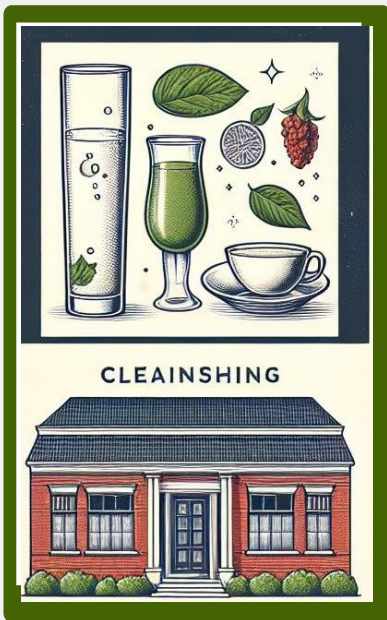
5 УРОК ГИД ПО МЕНЮ В КАФЕ И РЕСТОРАНЕ. ПРИМЕР: ГРУЗИНСКИЙ, ШОКОЛАДНИЦА, IL ПАТИО, ЯКИТОРИЯ

6 УРОК. УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ И СОСТАВ.

7 УРОК КОРЗИНА ПРОДУКТОВ. СЮЖЕТ

8 УРОК. БОКС ДОФАМИНА. ПОДБОРКА РАЗРЕШЕННЫХ СНАКОВ И ДЕСЕРТОВ

9 УРОК КНИГА ДЕСЕРТОВ И ВЫПЕЧКИ, РАЗРЕШЕННЫХ НА ПРОТОКОЛЕ



3 НЕДЕЛЯ: КОНСТРУКТОР ПРОТОКОЛА ЕДЫ

РЕЗУЛЬТАТ: ПЕРЕСТАНЕТЕ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ. РАЗБЕРЕТЕ КОНСТРУКТОР РАЦИОНА И ТАРЕЛКУ ЕДЫ. СТАНЕТ ПОНЯТНА ФОРМУЛА БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ

РАЦИОН: БАЛАНС БЖУ. УЧИТЫВАЕТ ВАШУ ЗАДАЧУ ПО ВЕСУ, ПИЩЕВАРЕНИЮ И ПЕРЕНОСИМОСТИ.

1 УРОК. РАЗБОР РАЗНЫХ ДИЕТ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛУЧШЕЙ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

2 УРОК. КОНСТРУКТОР РАЦИОНА НА ДЕНЬ

3 УРОК. КОНСТРУКТОР ТАРЕЛКИ НА ЗАВТРАК

4 УРОК. КОНСТРУКТОР ТАРЕЛКИ НА ОБЕД

5 УРОК. КОНСТРУКТОР ТАРЕЛКИ НА УЖИН

6 УРОК КАЛОРИИ НЕ РАБОТАЮТ

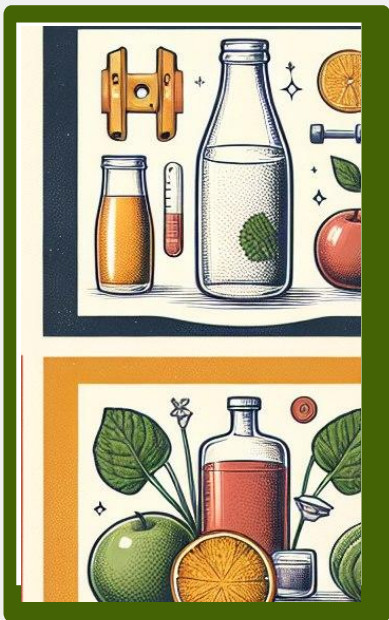
7 УРОК. МАТЕМАТИКА В ЕДЕ. СЧИТАЕМ БЖУ ПРИ УДЕРЖАНИИ ВЕСА

7 УРОК. МАТЕМАТИКА В ЕДЕ. СЧИТАЕМ БЖУ ПРИ СНИЖЕНИИ ВЕСА

7 УРОК МАТЕМАТИКА В ЕДЕ. СЧИТАЕМ БЖУ ПРИ НАБОРЕ ВЕСА

8 УРОК. ПРИЛОЖЕНИЯ И ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РАЦИОНА

9 УРОК. УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ РАЦИОН. ПРАКТИКА.



4 неделя: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ И МИКРОБИОТЫ

РЕЗУЛЬТАТ: УЛУЧШИТЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ. РАЗБЕРЕТЕСЬ С ПРАВИЛАМИ ЕДЫ И НУТРИЦЕВТИКАМИ ДЛЯ ЖКТ. СНИЗИТЕ РАЗДРАЖЕНИЯ В КИШЕЧНИКЕ

РАЦИОН: ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ, СИЛЬНЫЙ МИКРОБИОМ.
УЧИТЫВАЕТ ВАШУ ЗАДАЧУ ПО ВЕСУ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

- 1 УРОК ОПРЕДЕЛЯЕМ СОСТОЯНИЕ ЖКТ И КАК ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ПИЩА
- 2 УРОК БАЗОВЫЕ АНАЛИЗЫ ЖКТ
- 3 УРОК FODMAP ПРОТОКОЛ - СНИЖЕНИЕ РАЗДРАЖЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ КИШЕЧНИКА
- 4 УРОК ЖЕЛУДОК. ЗАЖИВЛЯЕМ СЛИЗИСТУЮ, УЛУЧШАЕМ КИСЛОТНОСТЬ. ПОДАВЛЯЕМ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ.
- 5 УРОК ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ЖЕЛЧЬ. МЯГКО АКТИВИРУЕМ ОТТОК ЖЕЛЧИ И УЛУЧШАЕМ КАЧЕСТВО ПИЩЕВАРЕНИЯ.
- 6 УРОК КИШЕЧНИК И МИКРОБИОМ. ПРОТОКОЛ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МИКРОБИОТЫ
- 7 УРОК УЛУЧШАЕМ ПЕРИСТАЛЬТИКУ И УСТРАНЯЕМ ЗАПОРЫ
- 9 УРОК. НУТРИЦЕВТИКИ ЖКТ

5 НЕДЕЛЯ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ЕДЕ

РЕЗУЛЬТАТ:

- НАУЧИТЕСЬ ЗА СЧЕТ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ СНИЖАТЬ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ВЕС.
- НАЧНЕТЕ ПУТЬ К ОСОЗНАННОМУ ПИТАНИЮ.
- РАЗБЕРЕТЕСЬ ГДЕ «ЖИВУТ» ЭМОЦИИ И НАУЧИТЕСЬ ВЕРНО ИХ ВЫРАЖАТЬ.
- ПОМЕНЯЕТЕ МЫШЛЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ.
- ПОЛУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПСИХИКИ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.
- ПОЛУЧИТЕ ДОСТУП К ПРАКТИКАМ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ИЗБЕЖАТЬ СРЫВЫ.

РАЦИОН: Контроль аппетита. На этом этапе вы начнете осваивать эмоциональный интеллект в еде. Научитесь управлять пищевыми пристрастиями. Учитывает вашу задачу по весу, пищеварению и переносимости.

1 УРОК Контроль голода и аппетита.

2 УРОК Учимся управлять эмоциями и аппетитом

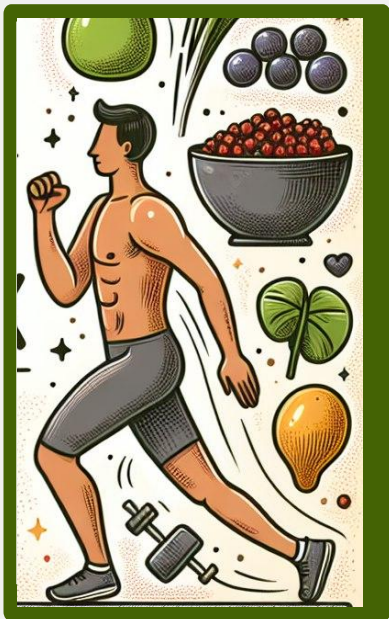
3 УРОК Упражнение «Довыражение эмоций»

4 УРОК Тактика, когда хочется есть или произошел срыв.

5 УРОК Практическое упражнение преодоления срыва.

6 УРОК Практическое упражнение «Здесь и сейчас».





6 НЕДЕЛЯ: “ТУЗ В РУКАВЕ” ПРОАКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПРОГРЕСС

РЕЗУЛЬТАТ: УСИЛИТЕ ЭФФЕКТ ЗА СЧЕТ ВСТРАИВАНИЯ ФИЗ. АКТИВНОСТИ, РЕЖИМА СНА И НУТРИЦЕВТИКОВ. ПОЛУЧИТЕ ТЕХНИКУ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ, НА ТОНУС И НАБОР МЫШЦ.

РАЦИОН: СПОСОБСТВУЕТ ТОРМОЖЕНИЮ СТАРЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ ВОСПАЛЕНИЯ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

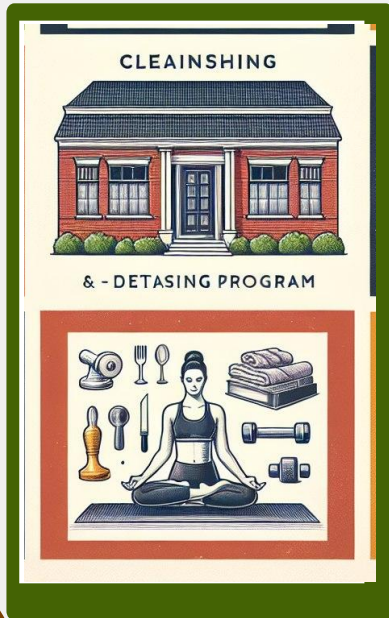
1 УРОК Скандинавская ходьба или NORDIC WALKING

2 УРОК Упражнения с целью укрепления каркаса и тонуса ТЕЛА.

3 УРОК. Упражнения с целью укрепления пресса и мышц ног

4 УРОК. Пульс и активность долгожителя

5 УРОК. Пять секретов тренировки, которые дадут МАКСИМУМ РЕЗУЛЬТАТА



7 НЕДЕЛЯ: ЭТАП “УМНЫЙ ДЕТОХ”

РЕЗУЛЬТАТ: НАУЧИТЕСЬ СИСТЕМЕ ОЧИЩЕНИЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И КИШЕЧНИКА. ВОССТАНОВИТЕ РАБОТУ КИШЕЧНИКА. УЛУЧШИТЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И УМЕНЬШИТЕ ВЫСЫПАНИЯ. ПОЛУЧИТЕ СХЕМУ ЕДЫ И НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ДЕТОКСА.

РАЦИОН: С ЦЕЛЬЮ ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА И ДЕТОКСИКАЦИИ ПЕЧЕНИ. ПРОДУМАННАЯ И БЕЗОПАСНАЯ СИСТЕМА ДЕТОКСА, КОТОРУЮ МОЖНО ПРОВОДИТЬ РЕГУЛЯРНО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

1 УРОК. СИМПТОМЫ "ТОКСИКОЗА" И НЕЙРОВОСПАЛЕНИЯ. ДЕТОКС С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

2 УРОК. СТОП ВОСПАЛЕНИЕ В КИШЕЧНИКЕ. РАЗБОР ТЕМЫ ЛАКТОЗЫ, ГЛЮТЕНА, ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

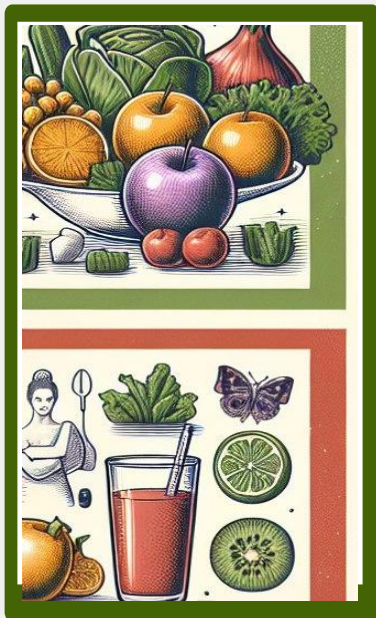
3 УРОК. ТРИ ЭТАПА ДЕТОКСИКАЦИИ В ПЕЧЕНИ И КИШЕЧНИКЕ

4 УРОК. АНАЛИЗЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА ДЕТОКСА В ТЕЛЕ

5 УРОК. ПРИНЦИПЫ РАЦИОНА НА ПРОГРАММЕ ДЕТОКСА

6 УРОК. СХЕМА ПРИЕМА НУТРИЦЕВТИКОВ НА ЭТАПЕ ДЕТОКА

7 УРОК. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И ЛЕЧЕБНО-МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

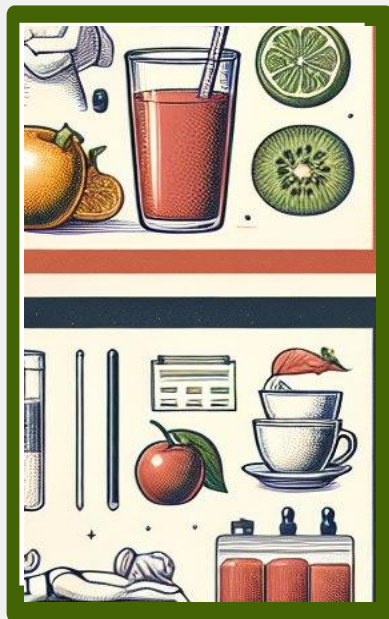


8 НЕДЕЛЯ: ЭТАП ПРОФИЛАКТИКИ ПАРАЗИТОВ, ГРИБОВ И ВИРУСОВ

РЕЗУЛЬТАТ: ПРОВЕДЕТЕ ПРОФИЛАКТИКУ ПРОТИВ ПАРАЗИТОВ И РОСТА КАНДИДЫ. РАЗВЕЕТЕ МИФЫ. ПОЛУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРОТОКОЛУ ЕДЫ И АНТИКАНДИДНОМУ ПРОТОКОЛУ. ПОЛУЧИТЕ 4-Х ЭТАПНУЮ СХЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ПАРАЗИТОВ.

РАЦИОН: РАЦИОН С ЦЕЛЬЮ СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА И БАРЬЕРА ЖКТ ОТ ИНВАЗИЙ ВИРУСОВ, ГРИБОВ И ПАРАЗИТОВ.

- 1 УРОК. ПРИЗНАКИ И ФАКТОРЫ ИНВАЗИЙ
- 2 УРОК. БАЗОВЫЕ АНАЛИЗЫ ДЛЯ ПОИСКА ИНВАЗИЙ
- 3 УРОК. РАЗБИРАЕМ МИФЫ НА ТЕМУ ПАРАЗИТОВ
- 4 УРОК. ПРОФИЛАКТИКА ИНВАЗИЙ
- 5 УРОК. ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЙ ПРОТОКОЛ ЕДЫ
- 6 УРОК. АНТИКАНДИДНЫЙ ПРОТОКОЛ ЕДЫ
- 7 УРОК. ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ПРОТИВОПАРАЗИТАРНОЙ СХЕМЫ
- 8 УРОК АПТЕЧКА ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ



9 НЕДЕЛЯ: ПОВЫШАЕМ ЭНЕРГИЮ И МЕТАБОЛИЗМ

Результат: почувствуете свободу и высокий заряд при отказе от сладкого. Разберетесь как повысить жизненный заряд на уровне клетки. Проведете практику для уменьшения пастозности. Разберетесь с анемией. Изучите техники «CHEATING» и «CHEAT MEAL».

Рацион: работа с метаболизмом. Учитывает вашу задачу по весу, пищеварению и переносимости.

1 УРОК Высоконутритивные продукты и суперфуды

2 УРОК Свобода от сахара. Уходим от тяги к сахару.

Нутрицевтики

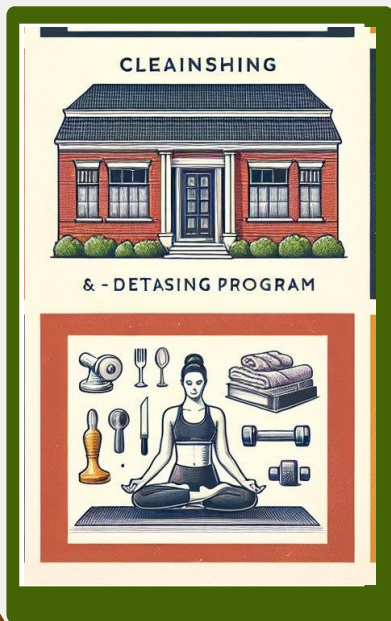
3 УРОК Знай врага в лицо. Контроль углеводов.

4 УРОК Перезапускаем работу митохондрий. Нутрицевтики митохондрий

5 УРОК Решение проблемы анемии и ее профилактика

6 УРОК Техники "CHEATING" и "CHEAT MEAL"

7 УРОК. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



10 НЕДЕЛЯ: ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ

РЕЗУЛЬТАТ: ПОЛУЧИТЕ СТРАТЕГИЮ РАЦИОНА ДЛЯ
БАЛАНСА ХОЛЕСТЕРИНА И ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ.
ПОЛУЧИТЕ СХЕМЫ НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ.
ПОДБЕРЕТЕ ОМЕГА 3. ПОЛУЧИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ANTI AGE ЭФФЕКТА

РАЦИОН: ANTI AGE ДИЕТА. РАЦИОН С АКЦЕНТОМ НА
БАЛАНС ХОЛЕСТЕРИНА И ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ.

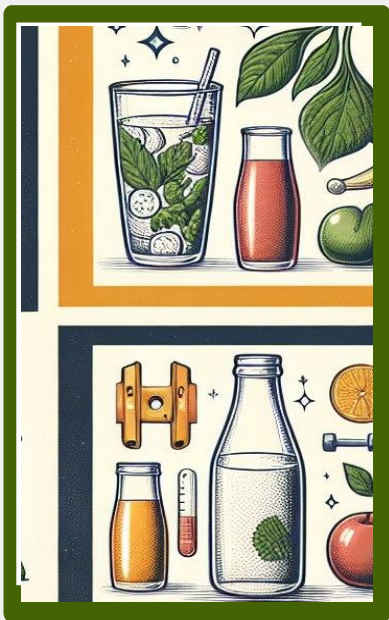
1 УРОК АНАЛИЗЫ И ДИАГНОСТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ

2 УРОК СТРАТЕГИЯ ЕДЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

3 УРОК ПОДБОР ДОБАВОК С ОМЕГА 3.

4 УРОК ТРИ ФАКТОРА СТАРЕНИЯ И НУТРИЦЕВТИКИ
ДОЛГОЛЕТИЯ

5 УРОК БИОХАКИНГ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ



11 НЕДЕЛЯ: МОЛОДОСТЬ ВНУТРИ, КРАСОТА СНАРУЖИ

РЕЗУЛЬТАТ: ПРОФИЛАКТИРУЕТЕ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ.

Получите инструкцию при сухости кожи,
псориазе, акне, экземе. Нутрицевтики кожи,
СУСТАВОВ.

РАЦИОН: РАЦИОН С АКЦЕНТОМ НА ЗДОРОВЬЕ КОЖИ,
СУСТАВОВ И ВОСПОЛНЕНИЕ ДЕФИЦИТА.

1 УРОК ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС

2 УРОК ТАКТИКА ПРИ АКНЕ И УГРЕВОЙ БОЛЕЗНИ

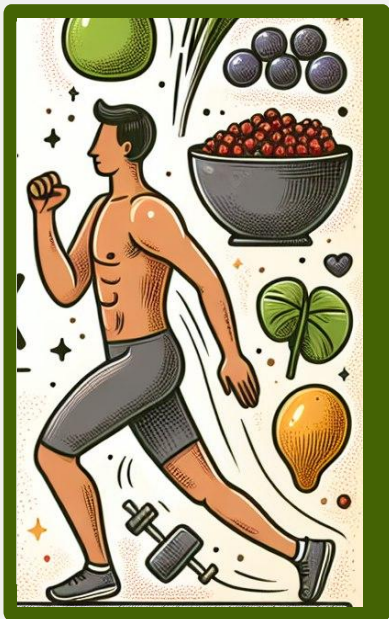
3 УРОК ТАКТИКА ПРИ СУХОСТИ КОЖИ, ПСОРИАЗЕ И ЭКЗЕМЕ

4 УРОК ТАКТИКА ПРИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМ СТАРЕНИИ КОЖИ И
ПОЯВЛЕНИИ МОРЩИН

5 УРОК ТАКТИКА ПРИ ВОСПАЛЕНИИ И ПОВРЕЖДЕНИИ СУСТАВОВ И
ПОЗВОНОЧНИКА

6 УРОК НУТРИЦЕВТИКИ КОЖИ И СУСТАВОВ. ВЫБОР КОЛЛАГЕНА.

7 УРОК ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ



12 НЕДЕЛЯ: ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ И УДЕРЖАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

Результат: инструкцию по удержанию прогресса и продолжения работы над своим телом и здоровьем. Схему анализов, для ежегодного контроля здоровья. Схему нутрицевтиков для закрепления результата.

Рацион: задание по рациону с учетом вашей стратегии по весу и пищеварению.

- 1 УРОК Анализы и обследования для ежегодного чек апа
- 2 УРОК Закрепление принципов рациона с целью удержания результата
- 3 УРОК СХЕМА нутрицевтиков для закрепления результатов
- 4 УРОК Контроль голода и аппетита
- 5 УРОК СИСТЕМА РАЗГРУЗОК для контроля результата
- 6 УРОК Долгосрочные цели и мотивация
- 7 УРОК Фиксация прогресса за 3 месяца. Итоги и ваш отзыв.

- 92 КГ

Столько килограмм ушло у
ПАЦИЕНТА

3,000

ПАЦИЕНТОВ ПОЛУЧИЛИ
РЕЗУЛЬТАТ

8,412 КМ

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ МНОЙ И
ПАЦИЕНТОМ





Школа питания клиника врача Светланы
Незвановой имеет Мед.лицензию с 2019 г и
аккредитована Ассоциацией АИБ в 2023 г.
Более 3000 человек прошли полноценное
сопровождение и получили результат





ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

3 МЕСЯЦА

- РАБОТАЕТЕ В УДОБНОМ РЕЖИМЕ
- ПОЛУЧИТЕ ЭФФЕКТ БЛАГОДАРЯ
МЕТОДУ ЕДЫ
- ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С
ЗАГРУЖЕННЫМ ГРАФИКОМ
- РАЦИОН НА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ
ПОДОБРАН ДЛЯ ВАС И ДОСТУПЕН
КАЖДУЮ СУББОТУ
- ЕСТЬ ЧЕТКИЕ СХЕМЫ ПРИЕМА
НУТРИЦЕВТИКОВ
- ЕСТЬ ПОДДЕРЖКА, КОНТРОЛЬ ВРАЧА



ВЕС СРОК

- 9 КГ 3 МЕСЯЦА

ЖКТ ДЕФИЦИТЫ

ПРОРАБОТАН КОМПЕНСИРОВАНЫ

Отзыв: «Самое главное, мне помог доктор-диетолог Светлана Незванова. Света научила меня правильному питанию, расчету БЖУ на основе моих анализов и особенностей организма. 12 000 шагов на свежем воздухе. Исключила из питания: картофель, мучное, белый рис, бананы, конфеты. Витамины, бифидобактерии каждый день. Свежие овощи без ограничений. Из мяса говядина 2 раза в неделю. Взвешиваюсь по четвергам утром. С подсолнечного масла перешла на кокосовое и ГХИ»



ВЕС СРОК

- 23 КГ 3 МЕСЯЦА

ПЕЧЕНЬ ХОЛЕСТЕРИН

СНИЗИЛИ МОЧЕВУЮ
КИСЛОТУ, ПОРАЖЕНИЕ
ПЕЧЕНИ И РИСК
ПОДАГРЫ

СНИЗИЛИ ОБЩИЙ
ХОЛЕСТЕРИН, УБРАЛИ
ВЫСОКИЕ ТРИГЛИЦЕРИДЫ,
ПОВЫСИЛИ ЛПВП

Отзыв: «Чудесный доктор сотворила мега-чудо!!! С помощью Светланы Александровны прошёл путь от 114 кг до 91 кг. Не скажу, что легко далась мне эта дорога. Но...одолеет путь, как говорится только идущий!! А с хорошим проводником идти к здоровью здорово!!! Все было просто, понятно, чётко!! Благодарен ей за эти 3 месяца!! А главное, что я понял - возвращаться к прежнему питанию я больше не хочу!!! Чего и вам желаю!!!»



ВЕС

- 14 КГ

СРОК

3 МЕСЯЦА

РЕПРОДУКЦИЯ АНАЛИЗЫ

НОРМАЛИЗОВАЛИ
ГОРМОНАЛЬНЫЙ
БАЛАНС. НАСТУПИЛА
ДОЛГОЖДАННАЯ
БЕРЕМЕННОСТЬ

ИНСУЛИН С 15 ДО 8
ГОМОЦИСТЕИН С 12 ДО
НОРМЫ
КОПРОГРАММА - ЛУЧШЕ
ПЕРЕВАРИВАЕТ
УЗИ - УСТРАНИЛИ
СЛАДЖ ЖП



**ФОТО СГЕНЕРИРОВАНО ЧАТОМ РГ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ КЛИЕНТА

НАБОР ВЕС

С 41 ДО 50 КГ
(+9 КГ)

ЖКТ

Выявлен кандидоз
кишечника,
паразитарные инвазии.
Провели протокол
улучшили пищеварение
расширили набор
продуктов

СРОК

6 месяцев

Кожа и Энергия

Снижение сухости
кожи, снижение
тревоги. Узнала и
поняла море
информации.
Довольна результатом.



**ФОТО СГЕНЕРИРОВАНО ЧАТОМ РГ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ КЛИЕНТА

НАБОР ВЕС

+3 КГ

ЖКТ

Выявлен колит
(воспаление кишечника)
паразитарные инвазии.
Провели протокол
Улучшили пищеварение
Расширили набор
продуктов и калораж

СРОК

3 МЕСЯЦА

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Полная ремиссия РА на
фоне протокола еды и
схем.
Снижение сухости
Кожи
Восполнили дефициты
Уменьшили тревогу

ОТЗЫВ:

“Мне хочется выразить искреннюю признательность и сказать Вам слова благодарности! Светлана Александровна - высоко квалифицированный специалист. Все ее назначения грамотны и обоснованны. На приеме обстановка - очень комфортная, доктор - доброжелательный, внимательный и удивительно приятный в общении человек.

Главный критерий для меня - неравнодушие к пациенту

Имея большой опыт посещения различных Клиник, могу с уверенностью сказать, что я **почувствовала огромное желание доктора мне помочь и глубокую заинтересованность в пациенте.**

Мне также понравилось, что врач использует комплексный подход к лечению, то есть имел место тщательный сбор анамнеза и оценка состояния организма в целом.

Светлана Александровна **помогла мне снизить вес на 10 кг, вылечить кишечник, а главное снизить инсулин, тем самым предотвратив сахарный диабет...** У меня появилась энергия, желание двигаться, красиво одеваться! И все это благодаря Вам! 🥰🙌 ОГРОМНОЕ СПАСИБО!



КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА GETCOURSE:

ПРОГРАММА "ПРОТОКОЛ" 3 МЕСЯЦА

нет тегов

Содержание

Настройки

Доступ

Расписание

Ученики

Статистика

Достижения

Качество тренинга

Тех. поддержка

Вводный урок. Знакомство

1 неделя. Генеральная уборка

10 уроков. Подготовьте дом и холодильник. Сделаете заготовки продуктов для рациона. Пойдете за покупками со списком. Получите подробный план еды первой недели. Рацион, в котором исключены главные факторы старения и проблем со здоровьем, высокая сытость и широкий

2 неделя. Мягкая адаптация к новому протоколу еды

10 уроков. определитесь с количеством приемов пищи и временем Поймете главный принцип рациона на программе Получите подсказку для подбора продуктов в супермаркете, кафе и доставке рациона Получите навык изучать состав и этикетку продукта Узнаете какие батончики и

3 неделя. Конструктор протокола еды

12 уроков. Поймете почему из всех диет, выбрана лучшая система. Перестанете считать и следить за калориями. Разберете конструктор рациона и тарелку на каждый прием пищи. Легко сможете составить тарелку для завтрака, обеда и ужина. Станет понятна формула еды.

4 неделя. Восстановление пищеварения и микробиоты

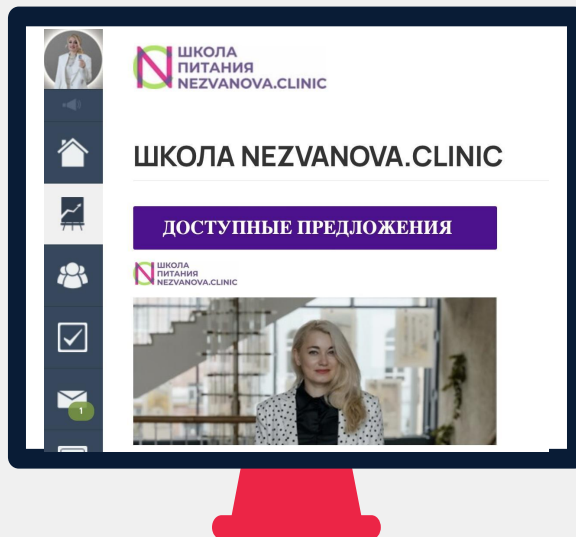
8 уроков. Улучшите пищеварение и уйдете от обострений в ЖКТ. Разберетесь с правилами еды и нутрицевтиками для желчеоттока. Начнете улучшать обмен глюкозы и холестерина. Улучшите перистальтику кишечника и микробиоту.

5 неделя. Эмоциональный интеллект в еде

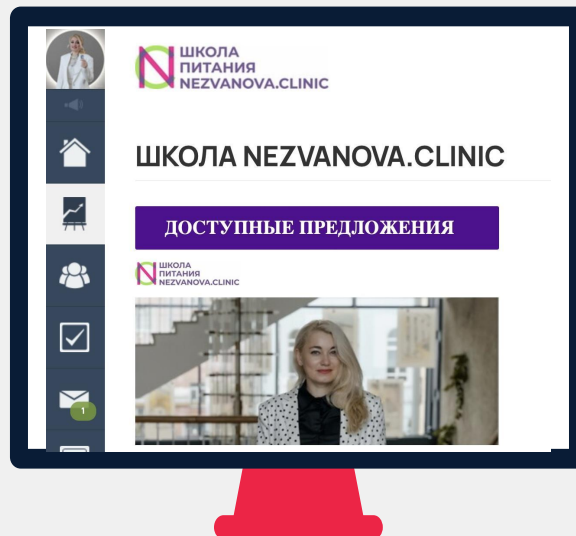
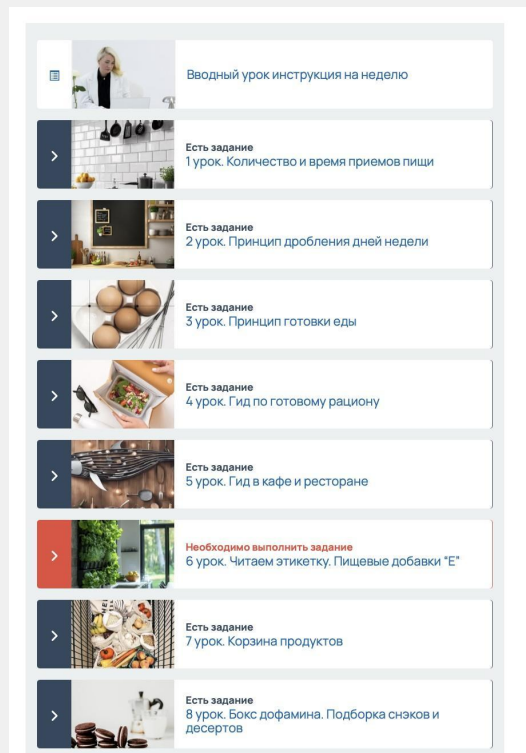
7 уроков. Научитесь за счет выражения эмоций снижать мышечное напряжение и вес. Начнете путь к осознанному питанию и практикам, которые позволяют избегать срывов. Поменяете мышление и отношение к еде. Получите инструкцию по применению нутрицевтиков

6 неделя. "Туз в рукаве". Проактивные действия для прогресса

6 уроков. Усилите эффект за счет восстановления физической активности Получите технику



КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА GETCOURSE:



КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА GETCOURSE:



Дата и время начала С6 11 Янв 05:05
Необходимо выполнить задание (стоп-урок)
0 неделя - данные на старте



Дата и время начала С6 11 Янв 14:55
Необходимо выполнить задание (стоп-урок)
1 неделя - генеральная уборка



Дата и время начала С6 18 Янв 09:05
Необходимо выполнить задание (стоп-урок)
2 неделя - мягкая адаптация к новому протоколу еды



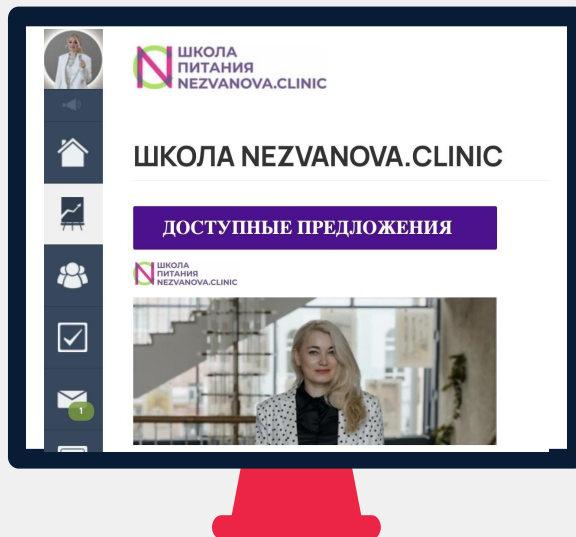
Дата и время начала вчера 09:00
Необходимо выполнить задание (стоп-урок)
3 неделя - конструктор протокола еды

Недоступен до С6 01 Фев 09:45
4 неделя - восстановление пищеварения и микробиоты

Недоступен до С6 08 Фев 09:25
5 неделя - эмоциональный интеллект в еде

Недоступен до С6 15 Фев 09:25
6 неделя - "Туз в рукаве". Проактивные действия для прогресса

Недоступен до С6 22 Фев 08:30
7 неделя - этап "Умный Detox"



КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ЗАКРЫТОМ ЧАТЕ:

 **ГЛАВНЫЙ ЧАТ**
Гончарова Наталья Юрьевна
 Фотография

 **Технический чат**
Оксана вступил(а) в группу по ссылке-приглашению

 **Рецепты**
КЛУБ «ПРОТОКОЛ»
Рецепт салата Оливье. Только на YouTube сохранился Салат

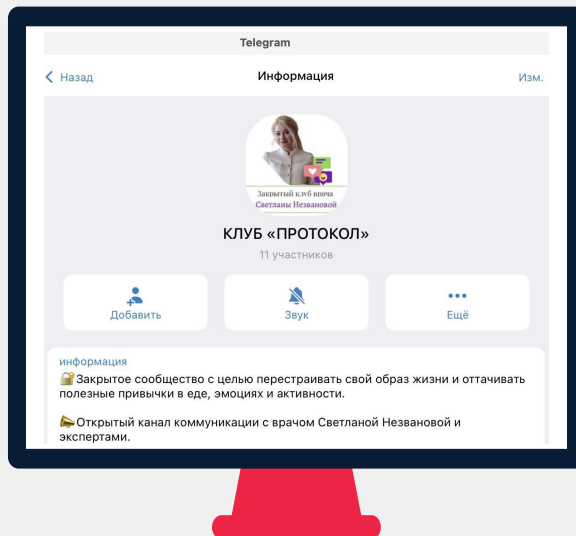
 **Нутрицевтики**
КЛУБ «ПРОТОКОЛ»
 Фотография

 **Супермаркет**
КЛУБ «ПРОТОКОЛ»
 Фотография

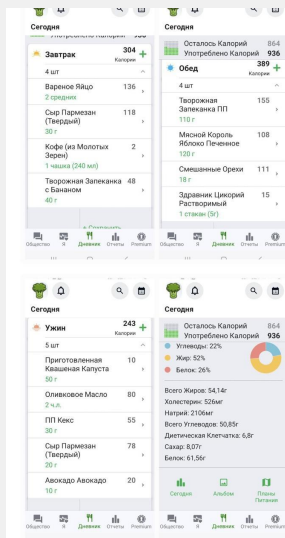
 **Кожа. Космецевтика**
КЛУБ «ПРОТОКОЛ»
Вера Лазарева прислала приспособления для массажа лица

 **Доктор, а что если...**
КЛУБ «ПРОТОКОЛ»
★КАК УМЕНЬШИТЬ ПАСТОЗНОСТЬ (ОТЕКИ)? 10 способов,

 **Инструкции. Сохрани**
КЛУБ «ПРОТОКОЛ»
 Частый вопрос, как улучшить метаболизм. Метаболизм -

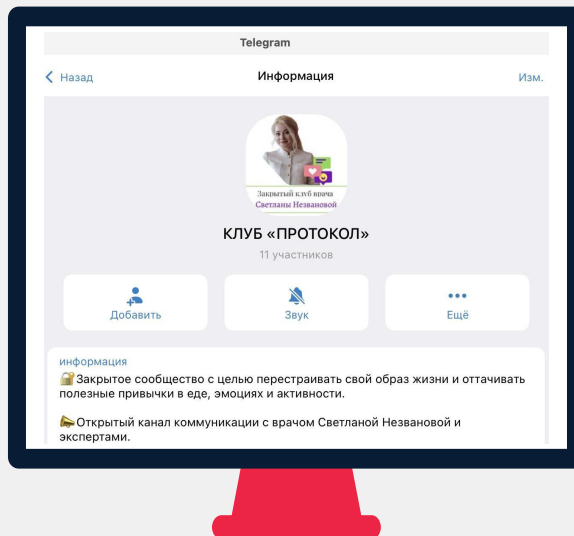


КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ЗАКРЫТОМ ЧАТЕ:



Обещала сводку нутрицевтиков для профилактики остеопороза и болезней суставов. Схемы допустимы только в период ремиссии по болезням суставов:

1. Витамин Д
2. Магний хелатная форма



КАК ПРОХОДИТ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ЗАКРЫТОМ ЧАТЕ:

КЛУБ «ПРОТОКОЛ» Врач Светлана

👉 Добрый вечер напоминаю завтра в 9.00 по Москве

📺 ВИДЕО ВСТРЕЧА

Обсуждаем итоги недели и разбираем ваши вопросы

