



ПРОТОКОЛ: ПОБЕДА НАД ВИСЦЕРАЛЬНЫМ ЖИРОМ

5 научных трюков для управления инсулином и рецепт вечернего эликсира.

По материалам доктора Вавилова.
Практическое руководство канала «Час здоровья».

ЭТО НЕ ПРОСТО ВЕС. ЭТО ЖИВОЙ ОРГАН.

Висцеральный жир — это фабрика воспаления.



Инфаркт



Инсульт



Диабет



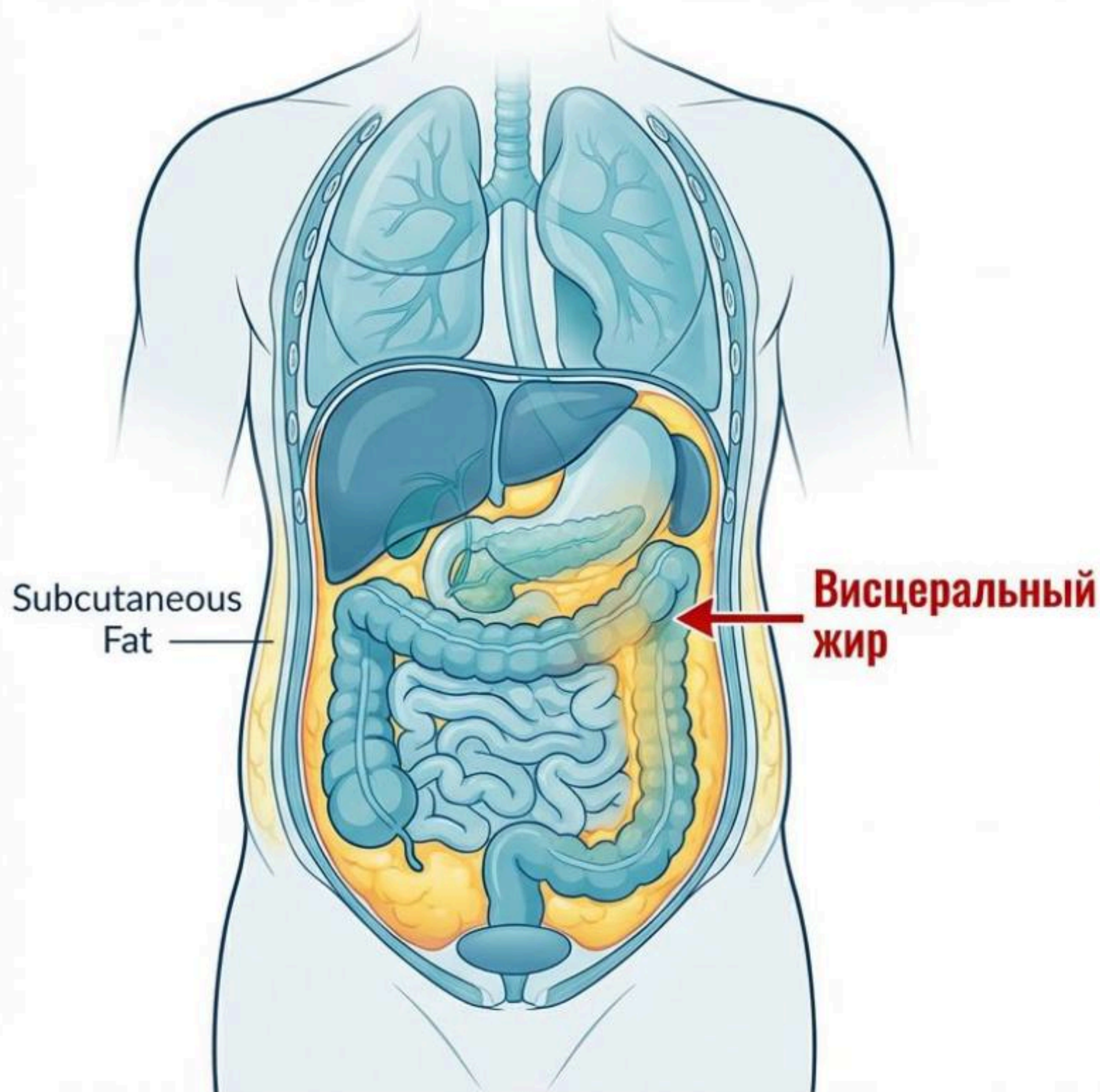
Жировой гепатоз



Деменция



«Худой снаружи — жирный внутри»



ПОЧЕМУ ДИЕТЫ ДЕЛАЮТ ВАС ТОЛЩЕ

«Ваше тело — не калькулятор. Оно считает угрозы».



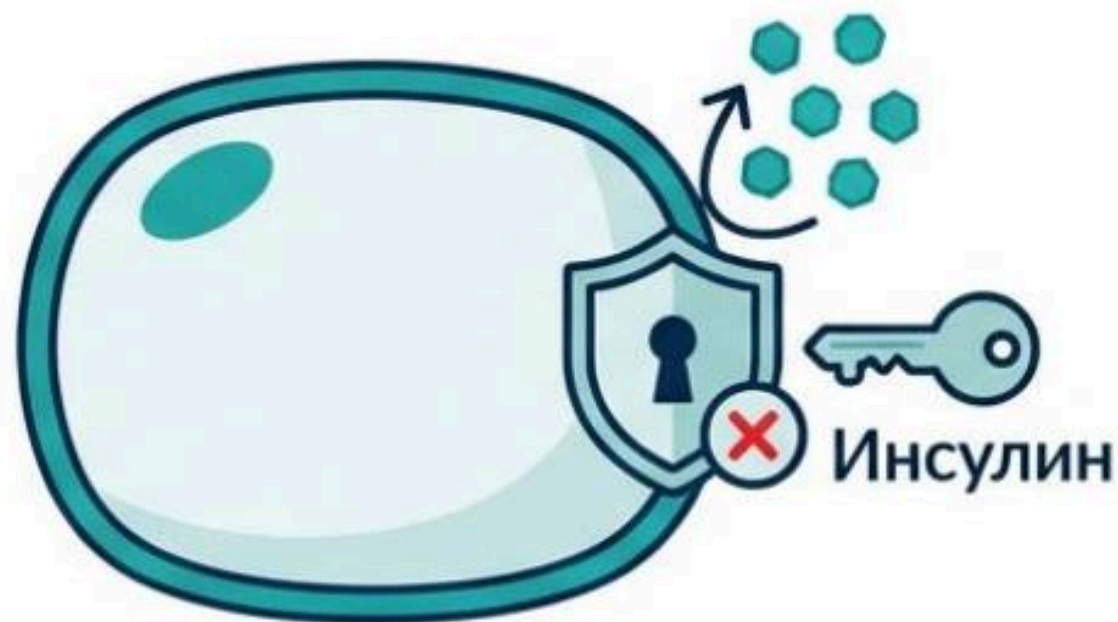
Голод = Стресс = Висцеральный жир.

ТРЮК №1: ПОРЯДОК НА ТАРЕЛКЕ



Не меняйте еду. Меняйте порядок. Сначала салат, углеводы — в самом конце.

ТРЮК №2: 10 МИНУТ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК



Покой



Ходьба

Правило: **Ходьба 10 минут сразу после еды.**
Не через час. Сразу.



Прогулка
по квартире



Мытье
посуды



Никакого
дивана!

ТРЮК №3: ПРАВИЛО «7-1-0»



Последний прием
пищи за 1–3 часа
до сна.

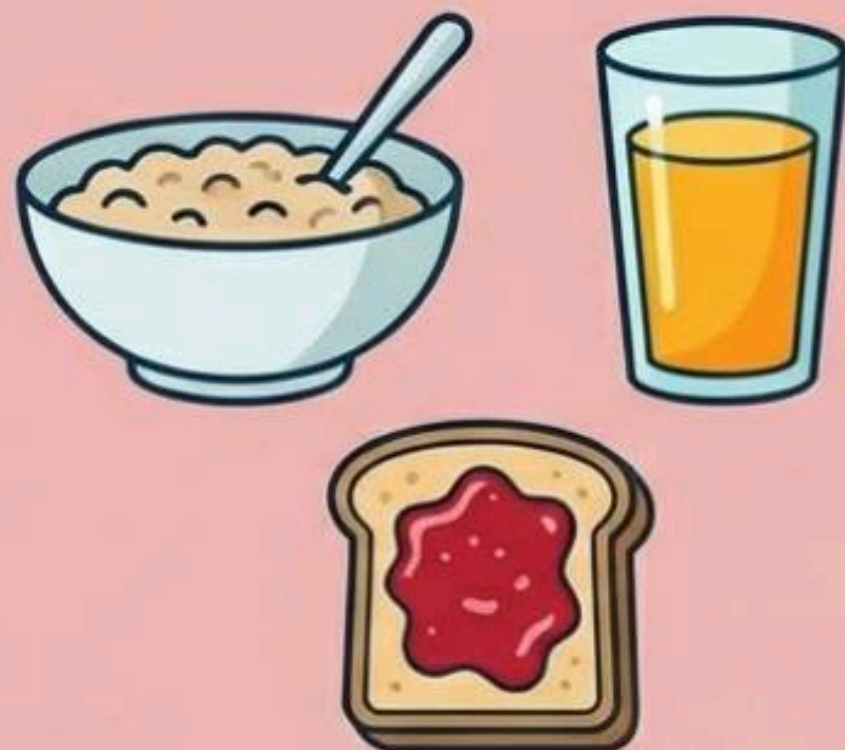
Ноль экранов
за 1 час до сна.

Часов сна
минимум.

Экран = Синий свет = Кортизол = Ночной жир.

Если голодно — стакан теплой воды с лимоном.

ТРЮК №4: БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК



Идеальный рецепт:

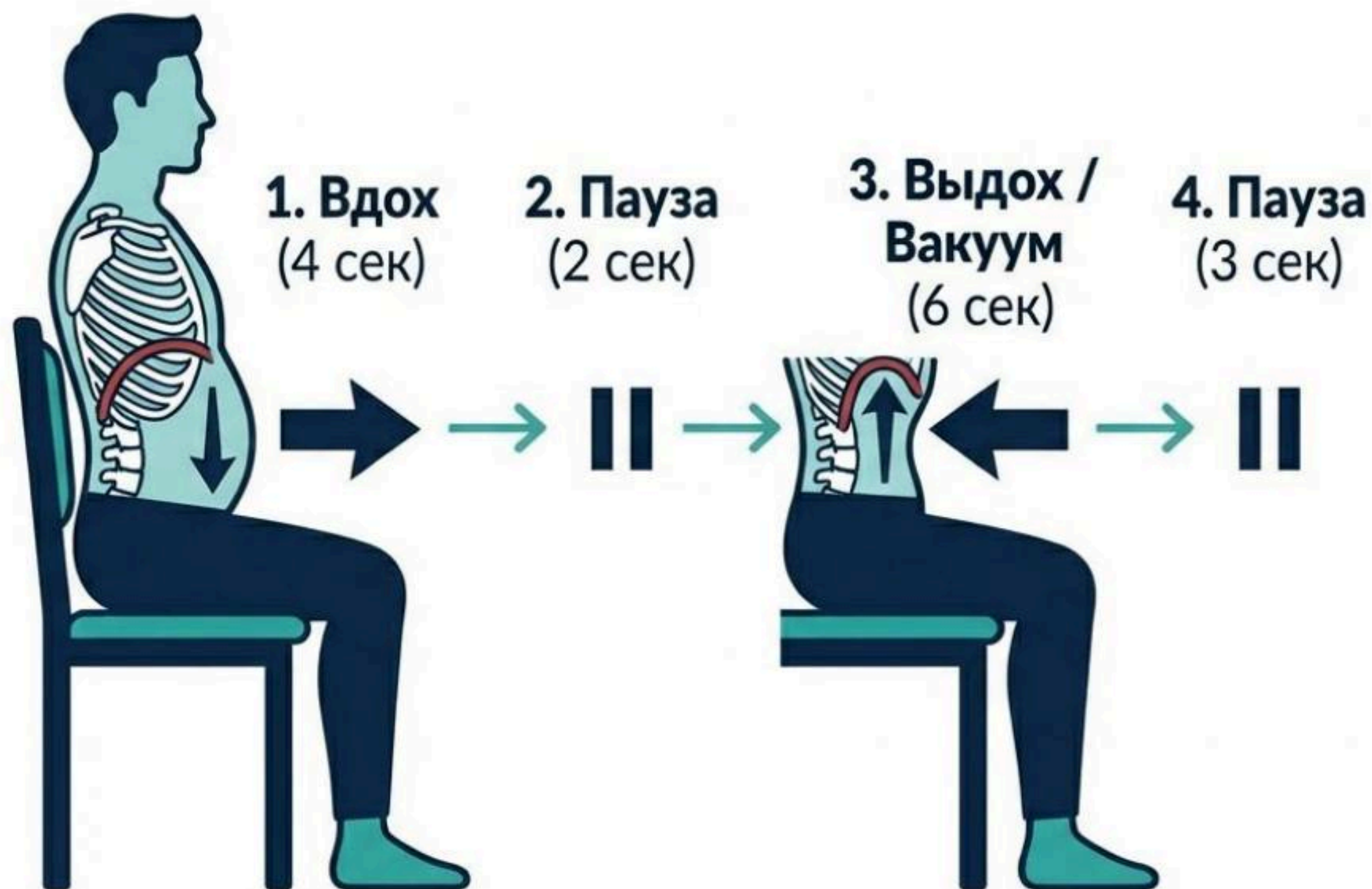
- 2 яйца
- 50г творога
(не обезжиренного)
- Пучок зелени

Инсулиновые качели

Стабильная энергия

Результат: Сытость и ровный сахар на 4–5 часов.

ТРЮК №5: ВНУТРЕННИЙ МАССАЖ



Дозировка:

5 циклов утром
натощак + **5 циклов**
вечером.

Эффект:

Снижает кортизол,
массирует органы,
активирует
блуждающий нерв.

ПОМОЩНИКИ ЗА КОПЕЙКИ

Цейлонская Корица



«Смазка для клеток».
**Снижает сахар
натошак.**
Важно: Не кассия!

Куркума + Черный перец



**Снимает
воспаление
сосудов.**

Яблочный Уксус



1 ст.л. на стакан воды
перед едой.
**Замедляет
опорожнение
желудка.**

Проконсультируйтесь с врачом при язве или приеме разжижающих кровь препаратов.

РЕЦЕПТ: ВЕЧЕРНИЙ ЭЛИКСИР



Выпить за 1–1.5 часа до сна.

Механизм: Перепрограммирует инсулин, пока вы спите.

ТЕСТ: ЕСТЬ ЛИ У ВАС ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР?

Обхват талии (см)

Рост (см)

[> 0.5 = Риск]

[ > 0.6 = Опасность (К врачу!)]



Тест с ниткой: Если нитка длиной в ваш рост не оборачивается дважды вокруг талии — это риск.

Красные флаги: Талия >102 см (М) / >88 см (Ж), Сахар >6.5 , Триглицериды выше нормы.

ПРОТОКОЛ: ДНИ 1–4

ДНИ 1–2



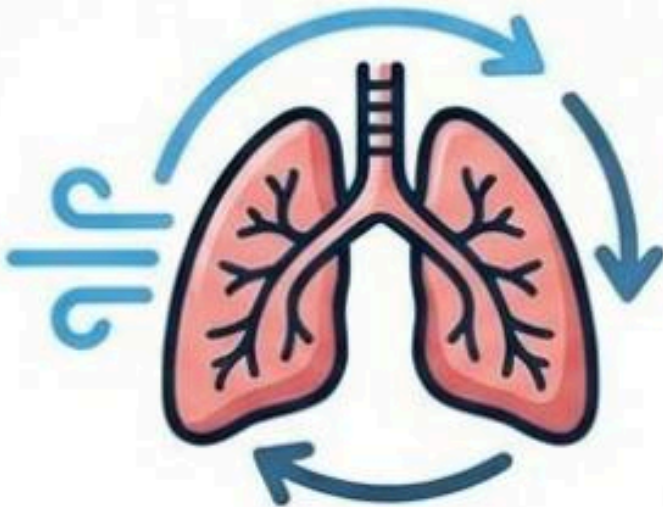
ТОЛЬКО порядок на тарелке
(Овощи -> Белок -> Углеводы).
Цель: Привыкание без стресса.

ДНИ 3–4



Добавляем:
Ходьба 10 минут после каждого приема пищи.
Сохраняем порядок на тарелке.

ПРОТОКОЛ: ДНИ 5–7

ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
 День 5: Переход на белковый завтрак. Убираем каши-минутки.	 День 6: Добавляем дыхание (5 циклов утром и вечером).	 День 7: Полный режим. Добавляем сон 7 часов и правило «0 экранов».

Далее просто повторяйте День 7.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ? ТАЙМЛАЙН УСПЕХА



Важно: Висцеральный жир копился годами. Дайте телу время.



«Я управляю своим инсулином!»

Берегите себя, мои дорогие.
Ваше здоровье — в ваших руках.