

СОДЕРЖАНИЕ

(на нужное нажать)

1. Что такое программа 90 дней

2. Программа 90 дней

3. Этап 1

4. Как проходить Коло-Ваду

5. Этап 2

6. Этап 3

7. Противопаразитарная программа

Программа 90 дней

Программа 90 дней – это комплексный подход к телу человека для получения великолепных результатов по здоровью уже в течение 90 дней – нормализуется вес, происходит прилив сил, улучшается состояние кожи, и всего организма! Данную программу прошли тысячи людей по всему миру. Она подходит для любого здорового человека, который хочет укрепить и продлить свои молодость, красоту и здоровье.

Суть программы можно описать 3 шагами:

1. Напоить организм - мы на 70% состоим из воды, и от того в каком состоянии внутренний водный баланс нашего организма зависит в целом наше здоровье и самочувствие. Это напрямую зависит от качества питьевой воды.

2. Очистить организм – это необходимое условие для нормального функционирования организма в современных условиях.

3. Накормить организм – дефицит питательных элементов в современной еде не позволяет получить всего необходимого для здорового функционирования нашего организма.

С целью восполнить этот недостаток, было разработано питание **Smartfood**, целью которого является дать нашему телу необходимые аминокислоты, витамины, минералы, полиненасыщенные жирные кислоты и ферменты.

На сегодняшний день, **Coral Club** является международным лидером в производстве продуктов для улучшения качества питьевой воды, продуктов питания Smartfood и очищения организма. [\(видео\)](#)



Качество продукции Coral Club подтверждено независимыми лабораториями:


































ПРОДУКТЫ CORAL CLUB НЕ СОДЕРЖАТ:

- ✓ ГМО
- ✓ любые химически синтезированные консерванты
- ✓ искусственные красители
- ✓ ароматизаторы и пестициды
- ✓ продукты нефтепереработки
- ✓ не используются химические удобрения при выращивании сырья



Программа 90 дней

	1 Этап	2 Этап	3 Этап
Минимальный	<p><i>Корал-Майн</i></p>  <p><i>Н-500</i></p>  <p><i>Коло-Вада</i></p> 	<p><i>Корал-Майн</i> <i>Микрогидрин</i> <i>Коктейль</i></p>    <p><i>Жир Печени Акулы</i> <i>Суперфлора</i></p>  	<p><i>Корал-Майн</i> <i>Н-500</i> <i>Коктейль</i></p>    <p><i>Омега 3/60</i> <i>Мега Ацидофилус</i></p>  
Оптимальный	<p><i>Корал Детокс</i> <i>Люцерна</i></p>   <p><i>Коло-Вада</i></p> 	<p><i>Корал-Майн</i> <i>Микрогидрин</i> <i>Коктейль</i></p>   <p><i>Жир Печени Акулы</i> <i>Суперфлора</i></p>   <p><i>ДигестЭйбл</i> <i>24/7</i> <i>Спирулина</i></p>   	<p><i>Корал-Майн</i> <i>Н-500</i> <i>Коктейль</i></p>    <p><i>Омега 3/60</i> <i>Мега Ацидофилус</i></p>   <p><i>Ассимилятор</i> <i>Алтимейт</i> <i>Хлорелла</i></p>   

1 Этап



Корал-Майн – уникальный природный коралл, меняющий свойства воды, делает её как в лучших целебных источниках. Употребляя суточную норму воды (30мл/кг веса) с Корал-майн можно нормализовать вес, поднять жизненный тонус и улучшить пищеварение и работоспособность всего организма, ведь мы состоим на 70% из воды, значит на 70% качество нашего здоровья зависит от того какую воду мы пьём. [\(видео\)](#) и [\(эксперимент\)](#)



H-500 – мощнейший антиоксидант, препятствует старению организма, даёт колоссальный приток сил и энергии, ощелачивает организм и в сочетании с Корал-Майн выводит водорастворимые токсины из тела.

***Применение:** Добавить 1 пакетик Корал-Майн на 1-1,5 литра бутилированной или фильтрованной воды. Через 5 минут в бутылку высыпать 1 капсулу H-500. Пить в течение дня за 20-30 минут до еды, либо через 1-1,5 часа после. Желательно минимизировать (лучше исключить) другие напитки, кроме воды. Суточная норма 30 мл/кг вашего веса.*



Ассимилятор – богатый источник ферментов растительного происхождения для улучшения пищеварения и укрепления иммунитета, улучшает усвоение всех поступаемых питательных элементов, сохраняя жизненный ресурс организма, регулирует все обменные процессы, участвует в выводе шлаков и токсинов. [\(видео\)](#)



Лецитин – один из основных строительных материалов нашего организма, улучшает работу головного мозга, мышц, отвечает за творческую активность, снижает нервозность и раздражительность, восстанавливает печень от вредного воздействия алкоголя, лекарств и неправильного питания. [\(видео\)](#)

***Применение:** Утром и вечером за 20-30 минут до еды выпивать по 2 капсулы Ассимилятора и 4 капсулы Лецитина до начала программы Коло-Вада*



Люцерна - продукт на основе травы и концентрированного сока люцерны, богатый источник клетчатки, витаминов, минералов, аминокислот. Укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус, улучшает пищеварение, способствует детоксикации, защищает от кариеса.

***Применение:** Утром за 20-30 минут до еды выпивать по 4 капсулы и 4 капсулы на ночь, желательно с кисломолочным напитком. Принимать до начала программы Коло-Вада*

МИНИМУМ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ НАЧИНАЕМ КОЛО ВАДУ



Коло-Вада – сбалансированная комплексная натуральная очистка организма, благодаря которой всего за 14 дней происходит максимальная очистка от 3-5 кг шлаков, токсинов и паразитов из желудочно-кишечного тракта, в результате чего чувствуется лёгкость, значительно повышается выносливость и высыпаемость, улучшается состояние всех систем организма (рекомендуется проходить каждые 6 месяцев). [\(видео\)](#) и [\(видео от автора\)](#)

Как проходить Коло-Ваду

- **1-этап – Подготовка - 7 дней** кушаем только постную еду. Исключаем из рациона мучные изделия, всё что содержит сахар, бобовые, молоко, картофель, мясо и курицу. Можно есть рыбу и кисломолочные продукты. Все каши – рисовая, гречневая, овсяная – готовим на воде. Из сладостей можно есть мёд и сухофрукты. Полный перечень продуктов для питания во время очистки смотрите в приложении к Коло-Ваде. Про сковородку забываем - либо варим или готовим в духовке, салаты заправляем только оливковым маслом. Очень вкусные блюда, рекомендуемые для завтрака – творог со сметаной и сухофруктами, либо творог с бананом и мёдом. Хорошо получается рыба запечённая в духовке – поперчите и полейте её лимонным соком, заверните в фольгу и запекайте 15 минут в духовке. Можно есть роллы с овощами, либо с креветкой. Два раза в день - утром и вечером выпиваем по пакету **Номер 1** за 20-30 минут до еды. Продолжаем также пить воду с Корал-Майн и Н-500 не менее 1,5 литров в день.

Примечание – если будет сильно слабеть – убираем утром таблетку Каскара Саграда (выделена красным на фото) и добавляем её к вечернему пакету.



- **2-ой этап - 4 дня** – отказываемся от обычной еды. Утром выпиваем пакет **Номер 2** и через 1 час выпиваем Коло-Вада-Микс. Пьем миксы **4 раза в день с интервалом 3-4 часа**. Пьем их следующим образом - в маленькую баночку граммов 300 (из под горчицы или варенья) наливаем 100-150 мл холодной воды (поставьте одну бутылку с обычной водой в холодильник) высыпав пакет Микса, закрываем крышку, быстро встряхиваем и пьем. Запиваем 1-2 стаканами коралловой воды. На ночь (минимум через 1 час после употребления последнего порошка Коло-вада Микс) выпиваем пакет **Номер 2**. На этом этапе можно употреблять свежесжатый сок из апельсина, моркови или свеклы.
ВАЖНО - на протяжении этих 4 дней пить минимум 4-5 литров воды с Корал-Майн и Н-500 Кажется много, но пить будет хотеться. Чем больше будете пить воды – тем ярче будет результат от очищения.

Примечание 1 - во время этого этапа возможен недостаток сил, для поднятия тонуса необходимо использовать Энергетический коктейль – на стакан горячей воды выдавливаем дольку лимона, размешиваем чайную ложку мёда и высыпаем 1 капсулу Н-500. Можно пить до 5 раз в день.

Примечание 2 - желательно рассчитать чтобы 2-й и 3-й дни очистки совпали на выходные дни, потому что в эти дни возможен недостаток сил и энергии.

Примечание 3 - для приготовления Миксов можно использовать охлаждённый отвар чернослива или свежавыжатый сок, если не устраивает вкус Микса на воде. Рецепт отвара - 300-400 грамм чернослива (с косточкой, купленный на рынке, не в магазине) заливаем 2 литрами воды, кипятим 2-3 минуты, остужаем и ставим в холодильник.

Примечание 4 - любые дискомфортные ощущения, боли, особенно головные - являются причиной недопивания воды – необходимо **пить по 4-5 литров с Корал –Майн и Н-500.**

3-этап - 3 дня – Восстановление - начинаем кушать, питание такое же как и в 1-ом этапе. Тщательно пережёвываем еду, в первый день желательно есть только сырые продукты - фрукты, овощи, зелень, салаты. Рыбу можно добавить на второй день восстановления. Очень важно не сорваться на неправильное питание в эти 3 дня – именно в этот период формируется микрофлора, которая в дальнейшем будет определять наши дальнейшие привычки питания, поэтому после правильного восстановления очень просто отказаться от вредных продуктов. Очистка пройдена!

У Вас наверняка снизился вес на 3-5 кг, уменьшились порции еды, поменялись вкусовые пристрастия и огромное количество приятных изменений с телом. Началось самое интересное – разнообразить свой рацион продуктами от **Coral Club** для полноценного клеточного питания чтобы получить ещё более яркие результаты по здоровью!

Переходим ко 2-му этапу Программы 90 дней.

2 Этап



Корал –Майн

Применение: Добавить 1 пакетик на 1 – 1,5 литра, пить в течение дня за 20-30 минут до еды, либо через 1 час после.

Антиоксидант



Микрогидрин - мощный антиоксидант, активно подавляющий действие свободных радикалов. Употребление продукта способствует повышению выносливости, работоспособности и укреплению иммунитета, ускоряет восстановление после нагрузок, улучшает усвоение питательных веществ. [\(видео\)](#)

Применение: Пить по 2-3 шт в день за 20-30 минут до еды.

Аминокислоты



Коктейль Дэйли Дэлишес – необычайно вкусный и натуральный питательный коктейль которым легко можно заменить приём пищи для коррекции и нормализации веса , а входящие в состав полноценные белки, витамины, минералы и уникальный комплекс коллагена будут обеспечивать красоту и молодость изнутри. [\(видео\)](#)

Применение: Заменить 1-2 приема пищи для поддержания и коррекции веса. Разбавить 2 мерные ложки на 250 мл молока, кисломолочного продукта или воды (на воде желательно пить Шоколадный Коктейль). Желательно для приготовления использовать шейкер или блендер для лучшего взбивания.

Полиненасыщенные Жирные Кислоты



Жир печени Акулы – уникальный продукт производится из печени глубоководных акул, обитающих у побережья Тасмании. Обеспечивает организм такими незаменимыми веществами, как алкилглицериды, сквален, ПНЖК омега-3, витамины А, Е, D. Подавляет действие свободных радикалов, укрепляет иммунную систему и работу печени.

Применение: Пить по 2 шт во второй половине дня вместе с едой.

Пробиотик



Супер Флора - представляет собой уникальную комбинацию пробиотиков (*Lactobacillus acidophilus* и *Bifidobacterium longum*) и пребиотика (инулин) улучшает работу кишечника, восстанавливает иммунитет и улучшает усвоение питательных компонентов. [\(видео\)](#)

Применение: Пить по 2-3 штуки в день за 20-30 минут до еды.



Ферменты

Дигестэйбл - натуральный продукт, представляющий собой сочетание растительных пищеварительных ферментов для лучшего переваривания и усвоения пищи.

Применение: Пить по 1-2 шт 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды



Витаминно-минеральный комплекс

Комплекс 24/7 – богатейший комплекс витаминов, минералов, трав и растений который подарит нашему телу бодрость, великолепное состояние кожи, волос, ногтей, улучшить память и внимательность и будет ежедневно поддерживать всё тело в тонусе.

Применение: Пить по 3-4 шт 1-2 раза в день за 20-30 минут до еды.



Аминокислоты

Спирулина - кладезь огромного количества питательных элементов – каротина, витаминов группы В, а белка в разы больше чем в мясе. Улучшает пищеварение, гемоглобин, активно выводит токсины из организма и поднимает жизненный тонус, нормализует обмен веществ. [\(видео\)](#)

Применение: Пить по 3-4 штуки 1-2 раза в день за 20-30 минут до еды

3 этап



Корал –Майн

Антиоксидант



Н-500 – мощнейший антиоксидант, препятствует старению организма, даёт колоссальный приток сил и энергии, ощелачивает организм и в сочетании с Корал-Майн выводит водорастворимые токсины из тела.

Применение: Добавить 1 пакетик Корал-Майн на 1-1,5 литра бутилированной или фильтрованной воды. Через 5 минут в бутылку высыпать 1 капсулу Н-500. Вить в течение дня за 20-30 минут до еды, либо через 1-1,5 часа после.

Аминокислоты



Коктейль Дэйли Дэлишес

Применение: Заменить 1-2 приема пищи для поддержания и коррекции веса. Разбавить 2 мерные ложки на 250 мл молока, кисломолочного продукта или воды. Желательно для приготовления использовать шейкер или блендер для лучшего взбивания.

Полиненасыщенные Жирные Кислоты



Омега 3/60 – незаменимые жирные кислоты из рыбьего жира Премиум класса, которые должны ежедневно поступать в организм с пищей, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, мозга, повышают иммунитет и выносливость организма.

Применение: Пить по 1- 2 шт во второй половине дня вместе с едой.

Пробиотик



Мега Ацидофилус - комплекс полезных бифидо- и лактобактерий, который нормализует пищеварение и работу ЖКТ, подавляет действие патогенных микробов, защищает организм от токсического влияния продуктов их жизнедеятельности.

Применение: Пить по 2-3 штуки в день за 20-30 минут до еды.

Ферменты



Ассимилятор

Применение: Пить по 1-2 шт 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Витаминно-минеральный комплекс



Алтимейт - сбалансированный комплекс витаминов, минералов и фитонутриентов на каждый день. Повышает жизненный тонус. Заботится о красоте волос и ногтей.

Применение : Пить по 1-2 шт 1-2 раза в день за 20-30 минут до еды.

Аминокислоты



Хлорелла- сверхполезная водоросль богатая аминокислотами, хлорофиллом, витаминами и минералами, улучшает пищеварение, иммунитет, чистит кровь и нормализует все параметры организма, участвует в коррекции тела.

Применение: Пить по 3-4 штуки 1-2 раза в день за 20-30 минут до еды

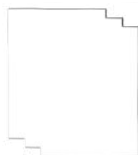
Противопаразитарная программа

	Взрослая				Детская			
Минимальная	Корал-Майн	Парафайт	КМД	Сильвермакс	Корал-Майн	Листья Чёрного Ореха	Сильвермакс	Папайя
								
Оптимальная	Корал-Майн	Парафайт	КМД	Сильвермакс	Корал-Майн	Листья Чёрного Ореха	Сильвермакс	Папайя
								
	ОпиСтоп	МСМ	Листья Чёрного Ореха	Чеснок	Парафайт	КМД	Чеснок	Люцерна
								

Противопаразитарную программу желательно проходить между 2 и 3 этапом программы 90 дней. Она рассчитана на 21 день, как для взрослых, так и для детей. Если у человека есть явный паразитоз – сильные высыпания или покраснения на коже, аллергия, псориаз, астма, кисты и т.д. то противопаразитарную программу необходимо пройти дважды - до и после 1 этапа программы 90 дней.

ВАЖНО: на протяжении всей Противопаразитарной программы необходимо исключить все мучные изделия (хлеб, выпечка) и продукты содержащие сахар. Можно употреблять натуральные сладости - ягоды, фрукты, сухофрукты и мёд.

Взрослая противопаразитарная программа



Корал-Майн - ощелачивает воду и создаёт благоприятную среду в организме, при которой не могут развиваться патогенные организмы. Способствует укреплению иммунитета и выводу токсинов.

Применение: *Добавить 1 пакетик на 1 – 1,5 литра, пить в течение дня за 20-30 минут до еды, либо через 1 час после.*



Парафайт - мощный комплекс противопаразитарных продуктов, выводит широкий спектр простейших паразитов, бактерий и дрожжей в организме. Удобно давать детям, которые не любят большого количества таблеток.

Применение: *По 2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.*



Кора муравьиного дерева - тормозит активность ферментов вирусов и бактерий, повышает сопротивляемость организма бактериальным и вирусным инфекциям, активизирует собственный иммунитет.

Применение: *По 2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.*



Сильвермакс – коллоидное серебро, эффективно действует более чем на 350 видов патогенных бактерий, включая стафилококки и хеликобактер пилори, вызывающий язву желудка. Серебро обладает бактерицидным эффектом: проникая в зараженную клетку, блокирует дыхательную функцию бактерии и закрывает поступление к ней питательных веществ. При этом не наносит вреда здоровым клеткам. Серебро связывается с тканевыми белками и образует защитный слой, способствуя быстрому очищению и заживлению. Как антисептик помогает в профилактике респираторных инфекций (ОРВИ, грипп). Рекомендуется использовать с распылителем. [\(видео\)](#)

Применение: *По 6-8 прысков 2 раза в день под язык (держат в рту 1-2 минуты) за 20-30 минут до еды.*



ОпиSTOP - борется с глистами описторхами (кошачья двуустка), которые паразитируют в печени и желчном пузыре при употреблении речной рыбы. Также эффективен против паразитов, которые встречаются в воде, на невымытых овощах, фруктах, зелени.

Применение: По 2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.



МСМ - Источник серы в биологически доступной форме. Сера это структурный компонент важнейших биомолекул: белков, в том числе белков иммунной системы, ферментов, гормонов. Противогрибковое средство.

Применение: По 2-4 шт 1 раз в день за 20-30 минут до еды в первой половине дня.



Листья черного ореха - обладает способностью бороться в ЖКТ с патогенными бактериями и гельминтами, в частности аскаридами и острицами, усиливает моторику и перистальтику кишечника. Содержатся дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, эфирное масло, витамины С, В1, В6, Е и Р, минералы.

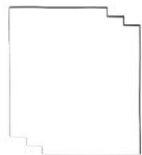
Применение: По 2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.



Чеснок - уничтожает в ЖКТ патогенные бактерии, не нарушая здоровой флоры, улучшает пищеварительные функции, моторику и перистальтику кишечника, предотвращает процессы брожения и гниения. Чеснок снижает уровень холестерина, предупреждает образование бляшек в кровеносных сосудах, регулирует сосудистый тонус.

Применение: По 2 шт 2 раза в день во время еды.

Детская противопаразитарная программа



Корал-Майн

Применение: Добавить 1 пакетик на 0,5 -1 литра, пить в течение дня за 20-30 минут до еды, либо через 1 час после.



Листья Чёрного Ореха

Применение: По 1-2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.



Сильвермакс

Применение: По 3-6 прысков 2 раза в день под язык (держат в рту 1-2 минуты) за 20-30 минут до еды.



Папайя – фермент, помогает вывести токсины, продукты связанные с деятельностью паразитов. Обладает сладким вкусом, помогает ребенку проще отказаться от изделий содержащие сахар.

Применение: Рассасывать по 1-2 шт 2-3 раза в день в любое время.



Парафайт

Применение: По 1-2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.



Кора муравьиного дерева

Применение: По 1-2 шт 2 раза в день за 20-30 минут до еды.



Чеснок

Применение: По 1-2 шт 2 раза в день во время еды до еды.



Люцерна

Применение: Утром за 20-30 минут до еды выпивать по 2-4 капсулы и 2-4 капсулы на ночь, желательно с кисломолочным напитком. Можно высыпать в кашу.