



Лаборатория Тайных Ресурсов Организма

УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ



Цели проекта FAT LAB

1. Привести массу тела к физиологической норме.
2. Перевести функционирование организма на получение энергии не из углеводов, а из жиров.
3. Ликвидировать в организме очаги хронического вялотекущего воспалительного процесса и тем самым предупредить серьезные заболевания, угрожающие жизни (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, кожные процессы, онкологию).
4. Привить навыки здорового питания, употребления физиологической нормы воды.
5. Сохранить активное долголетие.

Задачи проекта FAT LAB

1. Привить навыки здорового питания, употребления физиологической нормы воды;
2. Установить инсулино- и лептинорезистентность, как факторов риска СД, ожирения, сосудистых катастроф, онкологии;

3. Нормализовать гормональный фон;
4. Восстановить кислотно-щелочной баланс организма;
5. Устранить гипоксию (кислородное голодание), как важного показателя жизни клеток;
6. Восстановить дефицит макро- и микронутриентов;
7. Нормализовать вес тела без эпизодов голодания;
8. Ликвидировать в организме очаги хронического воспалительного процесса и тем самым предупредить серьёзные заболевания, угрожающие жизни;
9. Сохранить активне долголетие.

Инструменты, с помощью которых будут решаться цели и задачи FAT LAB

1. Строгое соблюдение принципов правильного питания.
2. Ежедневное употребление физиологической нормы воды.
3. Обязательное употребление Coral Detox с Пентоканом (2шт.в мес), Люцерной (2 баночки на мес.).
4. Физические нагрузки в привычном режиме.

Патент проекта FAT LAB



РОССИЙСКОЕ АВТОРСКОЕ ОБЩЕСТВО
ПО КОЛЛЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ПРАВАМИ АВТОРОВ, ИЗДАТЕЛЕЙ И ИНЫХ
ПРАВООБЛАДАТЕЛЕЙ ПРИ РЕПРОДУЦИРОВАНИИ, КОПИРОВАНИИ И ИНОМ
ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ



СВИДЕТЕЛЬСТВО

о депонировании произведения
Зарегистрировано в базе данных (реестре)
Российского авторского общества КОПИРУС

№ 019-007990 от «29» марта 2019 г.

Настоящее Свидетельство является документом, подтверждающим, что на основании поданного заявления РАО КОПИРУС были осуществлены регистрация в Реестре и депонирование экземпляра произведения (объекта интеллектуальной собственности).

Название произведения:

Научно-практический проект «Fat Lab»

ISBN: 978-5-4472-7966-0

Авторы: Подхомутников Александр Владимирович, Подхомутникова Ольга Валентиновна, Подхомутников Владимир Матвеевич
Правообладатель: Подхомутников Александр Владимирович
Заявитель: Подхомутников Александр Владимирович

*Ответственность за правильность предоставленных сведений несет Заявитель.
Копии хранящегося в КОПИРУС экземпляра произведения могут быть предоставлены в установленном порядке автору, заявителю, а также выдаваться по требованию суда или иных правоохранительных органов в соответствии с действующим законодательством*



Генеральный директор КОПИРУС

В. В. Терлецкий

Список продуктов для питания в FAT LAB на 4 и более месяцев

Запрещённые

Фрукты, сухофрукты, орехи, семечки;
Все крупы (рис, гречка, овсянка, перловка, пшено и т.д.);
Мука и продукты из муки (хлеб, лаваш, макаронные изделия);
Картофель, морковь, свекла, бобовые;
Шоколад, сладости, мёд.

Разрешённые

Мясо, сало, субпродукты (печень, язык, почки), птица, рыба, морепродукты
- с повторяемостью через 26 часов (более подробно на проекте);

Все виды масел: сливочное 82,5%, топленое, кокосовое, оливковое, подсолнечное; льняное, кунжутное, хлопковое, рапсовое и другие
- с осторожностью, так как содержат омега-6 (вызывают воспаление);

Сметана 20%, яйца, молочные продукты, сыр;

Овощи - все виды капусты, авокадо, кабачок, перец, помидоры, огурцы, баклажаны, сельдерей, лук, чеснок, укроп, руккола, шпинат, редис, редька, брюква, грибы.

О воде

На протяжении всего проекта норма воды - 50 мл на 1 кг массы тела!!!

Данный объём воды выпивать **дробно** в течении дня.
Последний приём суточной нормы до 19:30.

Вода фильтрованная с добавлением 1 саше coral-mine на 1,5 литра.

Это является **обязательным** условием проекта!

ВНИМАНИЕ!

- Все белковые продукты повторяются через 26 часов!
- Перед каждым приемом пищи принимается 1 капсула Ассимилятора!
- Исключаются перекусы!
- Не считаются калории и объём съеденной пищи!
- С чаем или кофе, вместо сладостей рекомендуется 1-2 таблетки Tasty B!
- Через час после каждого приёма пищи выпиваем дробную часть дневной нормы воды.
- Ужин съедается за 3 часа до сна (до 19:00).
- Ложимся спать до 23:00.
- Употребление Alfalfa (люцерна) 10-12 капсул перед сном, запивая кисломолочным продуктом.

Условия участия в проекте FAT LAB

1. В проекте может принять участие любой желающий человек, являющийся партнером Coral Club.
2. Участие в проекте бесплатное! Каждый участник достигает собственной цели с помощью инструментов, рекомендуемых авторами проекта.
3. Обязательным условием участия в проекте является употребление продукции Coral Club в указанном объеме: Coral Detox с Пентоканом (2 шт. в мес.) и Люцерной (2 баночки на мес.).
4. Доказательством приема продукции будет фото чека, свидетельствующего о приобретенной продукции (представляется своему спонсору, наставнику).
5. Каждый участник проекта обязан вести дневник, в котором будут фиксироваться исходные параметры измерений и биохимия крови (Измерения объемов тела будут производиться каждый месяц, а биохимические показатели до начала проекта и после его окончания).
6. При невыполнении указанных условий, участник будет исключаться из проекта.

Александр и Ольга Подхомутниковы

- В нашем проекте нет ничего запретного для любого состояния!
- Мы формируем другие привычки в жизни.
- Учимся пить свою физиологическую норму воды. Вес тела делим пополам. Из расчёта 50мл/кг веса. А поскольку вес у всех разный, то и объём разный.
- Учимся исключить полностью из еды вредные для наших клеток быстрые углеводы.
- Учимся разнообразию в пище с помощью овощей и не поверите - углеводы в них тоже есть.
- Учимся и чередуем в питании основные белки. Это основа нашей жизни.
- Учимся утраченному у многих навыку - это употребление жира.
- Учимся постоянно поддерживать в рабочем состоянии наши основные органы, участвующие в дезинтоксикации: печень, поджелудочная железа, кишечник и почки!

