

ЧЕТИРИ СУПЕРХРАНИ

КЛЮЧЪТ КЪМ ЕЖЕДНЕВНАТА
ГРИЖА ЗА ХРАНОСМИЛАНЕТО



ЛЕСНО НАЧАЛО ЗА ЗДРАВЕ И КРАСОТА ОТВЪТРЕ НАВЪН С
AQUASOURCE

ТАЗИ КНИЖКА Е ЗА ТЕБ АКО



- ☉ усещаш ежедневно тежест в стомаха;
- ☉ боледуваш често и нямаш много енергия;
- ☉ искаш да промениш навиците си, но не знаеш от къде да започнеш;
- ☉ имаш нужда от подкрепа и ментор, който да те напътства при употребата на суперхраните на Аквасорс;
- ☉ искаш да изградиш здравословни навици на теб и близките ти.

ПРОЧЕТИ-Я, А СЛЕД ТОВА
ТЕ КАНЯ ДА СПОДЕЛИШ
СВОЕТО ВПЕЧАТЛЕНИЕ



Нашата храносмилателна система е ключът към здрав имунитет.

Тя е първото нещо, за което трябва да помислим в грижата за себе си, защото здравите черва водят след себе си устойчив организъм, сияйна кожа без бръчки, здрав сън, дълголетие, сила и енергия да твориш чудеса,

В следващите страници ще споделя с теб ключова информация за това как да подпомогнеш храносмилателната си система да заработи хармонично отново и да ти донесе здраве и лекота!

**НО ПЪРВО НЕКА ТИ СПОДЕЛЯ
НЕЩО ЛИЧНО.....**

ЗАСИЯЙ ОТВЪТРЕ НАВЪН!

Аз съм Дарина Данчова, и с удоволствие ти представям ръководството ми за здрава храносмилателна система, което разработих с много грижа към тялото, любов към храната и с подкрепата на суперхраните на Аквасорс.

Тук ще откриеш едно пълноценно ръководство за това как да преминеш от една неефективна, раздразнена храносмилателна система към такава, която храни тялото ти, повишава устойчивостта му и ти осигурява дълголетие в лекота!

От години работя върху установяване на здравословните си навици – достатъчно сън, полезно движение и пълноценна храна. Безсопрно резултатите не закъсняха, но щом нарушах рутината дори за кратък период, всичко рухваше из основи.

ПРОПУСКАХ НЕЩО!



ПРОМЯНАТА



През 2021 г. след вирусна инфекция започнаха моите здравословни проблеми с храносмилателната ми система. Установиха наличие на бактерия в стомаха, което наложи агресивно лечение с антибиотици, което пък от своя страна доведе до нарушаване на микрофлората в червата. Започнах да се въртя в омагьосан кръг, в който ту стомахът страдаше, ту червата, а аз не знаех какво да направя.

Обичайната ми рутина вече не работеше така ефективно въпреки здравословното и балансирано хранене, приема на различни добавки и следването на предписания. Коремът ми беше постоянно подут, а стомахът раздразнен.

В търсенето на правилния продукт, попаднах на Аквасорс и програмата „Лесно начало“. В нея се съдържат четири суперхрани и това беше тласъкът, от който се нуждаеше храносмилателната ми система, за да започне да се балансира.

В ТОЗИ МОМЕНТ УСЕТИХ СИЛАТА И ДЕЙСТВИЕТО НА СУПЕРХРАНИТЕ.

Да, здравословните навици са основата, но точната подкрепа в нужния момент е лепилото, което издига структурата до височина.

Да започваме!



„КОГАТО СЕ ГРИЖИШ ЗА ЧЕРВАТА СИ – ТЕ СЕ ГРИЖАТ ЗА ТЕБ!“

В червата живее цяла екосистема от микроорганизми, която се нарича микробиом. Този микробиом е уникален за всеки човек, формира се още при раждането и се развива през целия живот. Повлиява се от много фактори – начина на хранене, приема на лекарства, качеството и количеството на съня, дори досега с природата и животните.

В червата има както добри, така и лоши бактерии, които по дефиниция съществуват в баланс. За съжаление това често не е така, поради което настъпва „дисбиоза“ и лошите бактерии надделяват над добрите. Проблемите не закъсняват и често това са проблеми със храносмилането, възпаления, отслабен имунитет дори психични разстройства.



**90 % от серотонина –хормона на щастието,
се произвежда в червата, а не в мозъка!**

**Затова когато червата са в лошо състояние
усещаме умора, раздразнителност,
тревожност, дори депресия.**

КАК ДА РАЗБЕРЕШ САМА ДАЛИ ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА ТИ СИСТЕМА РАБОТИ КОРЕКТНО?

Ето няколко симптома, които можеш **ЛЕСНО** да разпознаеш:

- хронична умора;
- суха кожа;
- подуване и запек;
- силен глад за конкретна храна;
- ядене на големи порции;
- ядете често;
- раздразнителност и тревожност;
- проблеми със съня
- провисване на бузите, което показва, че протеините не се усвояват добре;
- наличие на бръчки по челото, което е знак за възпалени тънки черва и/или дебело черво;

ЕТО КАК ДА ПОДОБРИШ САМА МИКРОБИОМА В ЧЕРВАТА СИ И ДА ГО ПОДДЪРЖАШ ЗДРАВ?

- балансирано хранене с разнообразни храни, богати на фибри, протеини и полезни мазнини;
- избягване употребата на ненужни медикаменти;
- намаляване на стреса чрез дихателни практики;
- достатъчно сън;
- достатъчен прием на вода;
- редовна физическа активност;
- суперхрани за подкрепа.

Преди да продължим

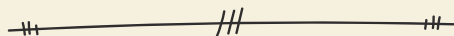
Тази книжка не съдържа медицински съвети и предписания, няма рецепти, нито диагнози.

Тук ще намериш основни насоки за здравословен начин на живот, хранене и движение, които да подобрят качеството на твоя живот.

Ще ти представя и част от суперхраните, предлагани от Аквасорс, като ще те запозная с основните характеристики и ползи от редовната им употреба.

Не поемам отговорност за резултати от предприети действия, извън описаните в тази книжка .

Споделената информация за продуктите е съгласувана и одобрена от Европейския орган за безопасност на храните (ЕОБХ).



А сега нека ти разкажа за четирите супер храни – ключ към ежедневната грижа за храносмилането!

Да запорваме!

ВСИЧКО ЗАПОЧВА С ОРГАНИЧНИ ВОДОРАСЛИ

ЗАЩО ВОДОРАСЛИ?

В продължение на стотици години учените са изучавали водораслите в многобройните им форми, както като източник на храна, така и като добавка, като са ни предоставили задълбочени познания за изумителните им хранителни ползи. В основата на суперхраните е едно от най-добрите органични синьо-зелени водорасли в света, известно като "синьо-зелено водорасло" (Aphanizomenon Flos-Aquae или AFA).

Те са изключително ефективен, богат на хранителни вещества източник на храна, осигуряващ значителни количества антиоксиданти, полифеноли, витамини и минерали.

Превъзходните им хранителни качества могат също така да подпомогнат естествения процес на възстановяване на организма и да допринесат за удължаване на по-продуктивния начин на живот.

ВИТАМИН B5

ВИТАМИН B12

ВИТАМИН C

ВИТАМИН E

ЖЕЛЯЗО

В ТЯХ ЕСТЕСТВЕНО СЕ СЪДЪРЖАТ

- **ВИТАМИН В12** - повишава енергията и намалява чувството за отпадналост. Подпомага здравето на храносмилателната система, нервната система и нормалната когнитивна функция.
- **ВИТАМИН В5** - подпомага метаболизма, спомага за поддържане на здрава кожа и подкрепя нервната система, за да помогне за намаляване на стреса.
- **ВИТАМИН С** - намалява чувството за отпадналост и допринася за по-добрата когнитивна функция. Той е от съществено значение за имунната система и е необходим за колагена - основният структурен протеин, който се намира в съединителната тъкан.
- **ВИТАМИН Е** - предпазва клетките от оксидативен стрес.
- **ЖЕЛЯЗО** - необходимо за добрата функция на мускулите, от съществено значение за образуването на хемоглобина и подпомага когнитивната функция.

ОСНОВНИ ПРЕДИМСТВА ОТ ПРИЕМА НА СУПЕРХРАНИТЕ С ВОДОРАСЛИ

Програма Лесно начало е предназначена да поддържа здравословните нива на ензимите и полезните бактерии в храносмилателната система. Включва и AquaSource органични водорасли, които подпомагат собствените механизми на организма за прочистване и така оптимизират усвояването на хранителните вещества за по-добро физическо състояние и жизненост.

ОСНОВНИ ПРЕДИМСТВА

- Подпомага собствените механизми на организма за вътрешно прочистване.
- Подпомага оптимизираното усвояване на хранителните вещества за добро физическо състояние и жизненост.



AQUASOURCE ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ ЕНЗИМИ

ОСНОВНИ ПРЕДИМСТВА



Изключително важни за правилното храносмилане, те са така комбинирани, че да подпомагат естествения храносмилателен процес в тялото.

Ензимите са необходими за храносмилането, тъй като помагат да се предотврати подуването на стомаха и лошото храносмилане, и участват в борбата с последиците от преработените и консервирани храни.

AquaSource Храносмилателни Ензими съчетават

**АМИЛАЗА, ПРОТЕАЗА, ЛИПАЗА,
ЛАКТАЗА И ПАПАИН,**

произведени от растителни източници. Те са обогатени с Lithothamnion (червени водорасли) и нашата Суперхрана* AquaSource органични водорасли.

Прочети повече
тук



AQUASOURCE БИФИДУС КОМПЛЕКС

ОСНОВНИ ПРЕДИМСТВА



Бифидус подпомага поддържането на добрия баланс на полезните бактерии, което позволява ефективното функциониране на дебелото черво и отстраняването на токсините.

Спомага за поддържане на здрав стомашно-чревен тракт като комбинира три полезни щама на пробиотика Бифидус с Lithothamnion (червени водорасли) и Суперхраната* AquaSource органични водорасли.

ДОПРИНАСЯ ЗА УСВОЯВАНЕТО НА ВИТАМИНИТЕ ОТ ГРУПА В.

ПОДПОМАГА ОБЩОТО ЗДРАВЕ НА ЧРЕВНИЯ ТРАКТ.

ПОДПОМАГА БЛОКИРАНЕТО НА РАСТЕЖА НА ВРЕДНИТЕ БАКТЕРИИ КАТО ПОНИЖАВА НИВОТО НА PH В ЧЕРВАТА

Прочети повече
тук



AQUASOURCE АЦИДОФИЛУС



ОСНОВНИ ПРЕДИМСТВА

Уникален щам Ацидофилус, който подпомага добрата работа на стомашно-чревния тракт и баланса на чревната флора, необходими за поддържане на добро храносмилане и по-пълно усвояване на полезните вещества от храната.

Превъзходен пробиотик, допълнен с ползите от Lithothamnium (червени водорасли) и Суперхраната AquaSource органични водорасли.

ОСИГУРЯВА КАЛЦИЙ,
ВИТАМИНИ С, В12, В5 И
ЖЕЛЯЗО.

ПОДПОМАГАНЕ НА
ЛАКТОЗНА
НЕПОНОСИМОСТ.

ПОДКРЕПЯ ЗДРАВЕТО
НА ЧЕРВАТА.

Този щам на Лактобацилус Ацидофилус, известен като DDS®-1, остава

**НЕЗАСЕГНАТ ОТ
СТОМАШНАТА КИСЕЛИННОСТ,**

устоява на жлъчните соли и се развива добре в червата.

Прочети повече
тук



AQUASOURCE ОРГАНИЧНИ ВОДОРАСЛИ – СУПЕРХРАНА



ОСНОВНИ ПРЕДИМСТВА

Органичните водорасли на AquaSource имат сертификати за органичен произход от ЕС и от Асоциацията за биодинамично земеделие. Те са изключително чист и богат източник на основни хранителни вещества, съдържащи над 60% протеин.

ПРОТЕИН

ВИТАМИН B12

НЕВРОПЕПТИДИ

ЖЕЛЯЗО

АМИНОКИСЕЛИНИ

МИНЕРАЛИ

МАСТНИ КИСЕЛИНИ

ВОДОРАСЛИТЕ СА В ОСНОВАТА НА
ХРАНИТЕЛНАТА ВЕРИГА.

ЗАТОВА ОРГАНИЗМЪТ РАЗПОЗНАВА
ХРАНИТЕЛНИТЕ ВЕЩЕСТВА ВЪВ
ВОДОРАСЛИТЕ КАТО ХРАНА И ГИ
УСВОЯВА ЛЕСНО.

Прочети повече
тук



СУПЕРХРАНИ СЪС СУПЕР СИЛИ, НАЛИ?

Това е основата, от която можеш още днес да започнеш с грижата към храносмилателната си система.

Именно затова и носи името
“ЛЕСНО НАЧАЛО”



Препоръчва се за всички, за които хранителните добавки на AquaSource са нещо ново. AquaSource Програма Лесно начало е предназначена да поддържа здравословните нива на ензимите и полезните бактерии в храносмилателната система и още



ПОДПОМАГА СОБСТВЕНИТЕ МЕХАНИЗМИ НА ОРГАНИЗМА
ЗА ВЪТРЕШНО ПРОЧИСТВАНЕ.



ЛЕСЕН НАЧИН ЗА СЪЗДАВАНЕ НА НАВИК ЗА ПРИЕМ НА
ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ.



ПОДПОМАГА ОПТИМИЗИРАНОТО УСВОЯВАНЕ НА
ХРАНИТЕЛНИТЕ ВЕЩЕСТВА ЗА ДОБРО ФИЗИЧЕСКО
СЪСТОЯНИЕ И ЖИЗНЕНОСТ.

“НЕ СЪМ ПРИЕМАЛА ДОБАВКИ ЗА ЧРЕВНО ЗДРАВЕ. НЕ СЕ ЛИ ПИЯТ САМО СЛЕД ЛЕЧЕНИЕ С МЕДИКАМЕНТИ?”

Чревната микрофлора се нарушава съществено след преминаване през медикаментозно лечение и едва тогава ясно виждаме и усещаме резултата от липсата на баланс.

НО храносмилателната система и червата имат нужда от ежедневна подкрепа. Едва след като им я дадеш ще усетиш разликата!

AquaSource са изградили работеща програма “Лесно начало”, с която в рамките на 4-седмици да извървиш плавно, безопасно и лесно пътят към хармонична и ефективна храносмилателна система.

НАСРЕЩА СЪМ ДА ОТГОВОРА НА ТВОИТЕ
ВЪПРОСИ

Заяви безплатна
консултация тук

БЛАГОДАРЯ ТИ!

Вярвам, че информацията в тази книжка ти е била полезна. Връщай се към нея всеки път, когато усетиш, че имаш нужда, а ако имаш въпрос - не се колебай да се свържеш с мен!



СКОРО ПРЕДСТОИ СТАРТЪТ НА
ПРОГРАМАТА "GUTGLOW CHALLENGE"



ЗАТОВА
Последвай ни
в **Инстаграм**
[@gutglowchallenge](https://www.instagram.com/gutglowchallenge)

КАНЯ ТЕ ДА СПОДЕЛИШ СВОЕТО ВПЕЧАТЛЕНИЕ

ЕЖЕДНЕВНА РУТИНА

ДАТА
.....

СУТРЕШНА РУТИНА	
☐	5-10 минутна медитация за визуализация на предстоящия ден
☐	1 чаша топла вода с лимон или чиста вода
☐	без телефон първите 20–30 мин.
☐	5–10 мин раздвижване или разтягане
☐	Упражнение вакуум
☐	Закуска, богата на протеин (яйца, кисело мляко, ядки)
☐	Лесно начало – по схемата на програмата

ВЕЧЕРНА РУТИНА	
☐	Лягане между 22:00–23:00
☐	Изключване на екрани 1 час преди сън
☐	Писане на благодарности от деня в дневник
☐	Задачи за следващия ден
☐	Медитация за благодарност
☐	Лесно начало – по схемата на програмата
☐	

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ
НА СЪНЯ



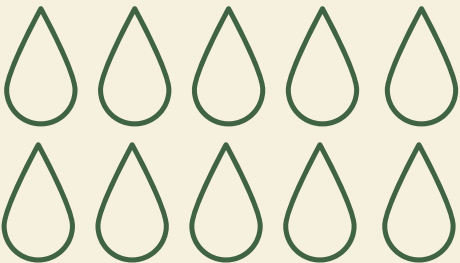
СПОРТ/АКТИВНОСТ

.....

ХОБИ, ЗАБАВЛЕНИЕ

.....

ПРИЕМ НА ВОДА



ПОДАРЪК ЗА ТЕБ

ДАТА
.....

ДНЕВНИК НА ХРАНЕНЕТО

ЗАКУСКА	МЕЖДИННО	ОБЯД	ВЕЧЕРЯ

БЕЛЕЖКИ

КАК СЕ ЧУВСТВАШ СЛЕД ПРИЕМА НА РАЗЛИЧНАТА
ХРАНА

ДОМАШЕН ПРОБИОТИК ОТ ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

Необходими съставки:

- 1 голяма глава червено цвекло (твърда, около 400–500 г, обелена)
- 2 литра филтрирана вода
- 1 с.л. хималайска или морска сол
- Голям буркан с вместимост 2 литра (или няколко по-малки)

Начин на приготвяне:

Нарежете обеленото цвекло на кубчета и го сложете в буркана. Добавете солта и долейте с вода, като оставите 2–3 см свободно място отгоре. Покрийте с марля. Оставете на стайна температура (20–22°C) за 4–7 дни. Опитвайте – вкусът трябва да е резлив, не солен. Всеки ден разбърквайте сутрин и вечер. Когато е готов, приберете в хладилника.

П. П :не трябва да има около него храна като плодове и зеленчуци. Не трябва да бъде на пряка слънчева светлина

Какво получаваме?

Ферментирала напитка, богата на пробиотици, ензими и биоактивни вещества – за здрави черва, силен имунитет и сияйна кожа.

Прием: 50–100 мл дневно преди хранене. Подходящо е и за деца!

Източник: Емилия Белчева

КОНТАКТИ



[GutGlow Challenge](#)



darina@danchova.com



[@gutgwolchallenge](#)
