

Dieta imitująca głodówkę

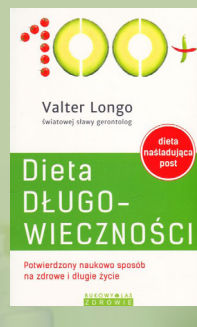
Wyobraź sobie, że jesz, a twój organizm czerpie korzyści zdrowotne płynące z głodowania. Dziś to możliwe dzięki innowacyjnej diecie naśladującej post. Poznaj Prolon!

Prolon to gotowa, 5-dniowa dieta, będąca efektem ponad 20 lat badań prof. Valtera Longo nad długowiecznością i prewencyjnym wpływem diety o obniżonej kaloryczności na proces starzenia i zapadalność na choroby. Wykazały one, że **okresowe posty sprzyjają długiemu życiu** – i to w dobrym zdrowiu! Obniża się ciśnienie krwi, spada poziom glukozy, cholesterolu i trójglicerydów, zmniejsza się ilość białka C-reaktywnego, będącego czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Niesamowicie rośnie natomiast potencjał regeneracyjny organizmu – **w czwartej dobie głodówki Prolon następuje 400% wyrzut komórek macierzystych**, co ma też pozytywny wpływ na odmłodzenie skóry. Dodatkowo tracisz tkankę tłuszczową (średnio o 3,6 kg) – także tę „groźną”, zlokalizowaną w okolicy brzucha. Gotowe posiłki są tak skomponowane, aby „oszukać” organizm – wywołując w nim reakcje związane z ograniczeniem kalorii, ale bez uczucia głodu i skutków ubocznych. Składają się z **wegańskich składników organicznego pochodzenia**, są ubogie w białko i węglowodany, a bogate w zdrowe tłuszcze. To pyszne zupy, batony i inne przekąski, dzięki którym po prostu wolniej się starzejesz, dosłownie! To prawdziwy anti-aging. I zdecydowanie najlepsza inwestycja w przyszłość.



PROF. VALTER LONGO
światowej sławy gerontolog,
nazywany „guru długowieczności”

Ponad 20 lat poświęcił szukaniu przepisu na długowieczność. Efekty badań opisał w fascynującej książce, wydanej też po polsku.



Więcej na: www.prolon.pl



Jak jeść, aby żyć długo?

1

Stosuj dietę wegańską z dużą ilością roślin strączkowych. Ryby spożywaj 2-3 razy w tygodniu. Ogranicz białko!

2

Spożywaj tylko dwa posiłki dziennie i jedną przekąskę! Ogranicz czas przyjmowania pokarmów do 12 godzin (np. od 7.00 do 19.00).

3

Wyliminuj złe tłuszcze i cukry, zwiększ spożycie dobrych kwasów tłuszczowych (np. orzechy). Staraj się jeść to, co Twoi przodkowie.

4

Regularnie stosuj okresowy post. Zdrowa osoba do 65. roku może korzystać z Prolonu dwa razy w roku. Do kupienia na: www.prolon.pl.