

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

ПЛАСТЫРЬ

Новый пластырь - удивительный продукт, созданный на основе гармоничного сочетания ингредиента экстракта зеленого чая, экстракта гуараны. Данный пластырь является простым способом, позволяющим с помощью натуральных и безопасных компонентов улучшить внешний вид.

Как именно эти элементы могут помочь в достижении желаемых результатов? Все просто. Эти натуральные компоненты позволяют усилить эффект от сбалансированного питания и физических упражнений, поэтому улучшение внешнего вида достигается абсолютно безопасным способом.

Экстракт тропической мяты, содержит вещество форсколин. Форсколин способствует укреплению здоровья и повышению привлекательности. Форсколин поможет восстановить и поддерживать здоровый и молодой внешний вид. Это особенно важно для людей старше 40 лет, если другие средства омоложения не оказывают достаточного эффекта.

Экстракт зеленого чая.

Существует множество способов увеличения жизненной энергии кожи. Экстракт (EGCG) зеленого чая предотвращает образование сетчатой структуры на коже. Он также содержит витамины-антиоксиданты и фитохимические вещества. Благодаря антиоксидантам экстракт быстро проникает в кожу и защищает от воздействия солнечных лучей. Проантоцианины позволяют задержать образование сетчатой структуры вследствие окисления, в результате чего кожа остается мягкой и эластичной. Установлено, что EGCG восстанавливает разрушающиеся клетки кожи, а также помогает предотвращать образование рубцов. В целом, можно сказать, что EGCG производит синергетический эффект, что позволяет улучшить внешний вид и текстуру кожи.

Гуарана

Наукой установлено, что гуарана в качестве косметического средства для местного применения имеет свойства сильного антиоксиданта и обладает антибактериальным действием. В ходе исследований были доказаны антиоксидантные свойства гуараны и ее способность утилизации радикалов, что особенно полезно для профилактики процессов старения кожи, а также для поддержания здоровья всего организма, создания привлекательного и молодого внешнего вида. Кроме того, в ходе исследований было определено, что гуарана обладает сильными антибактериальными и противогрибковыми свойствами, поэтому ее можно использовать при недостатках на коже, вызванных бактериями.

Cosmoperine

Это компонент, содержащийся в перце. Активный компонент перца, пиперин, содержащийся в пластыре, помогает улучшить проникновение питательных веществ в клетки кожи.

Исследования и разработки компании.

NexEurope - это динамично развивающаяся компания, целью которой является разработка лучших в мире продуктов для здоровья, предназначенных для потребителей, заботящихся о своем здоровье. Группа исследователей материнской компании NexEurope, расположенной в США, разрабатывает формулы на основе научно проверенных, натуральных компонентов, имеющих особые свойства, которые доставляются к клеткам кожи инновационными и чрезвычайно эффективными способами. Формула пластырей основана на хрупком балансе нескольких ключевых компонентов - ForsLean, гуарана, экстракт зеленого чая и Cosmoperine - которые подобраны для обеспечения максимального эффекта и удобства применения.

Способ применения:

1. Очистите кожу желательным образом на том участке тела, где меньше жировых отложений, например, предплечье или плечо.

2. Снимите защитный слой с поверхности пластыря и наложите его клейкой стороной на подготовленный участок кожи. Не снимайте пластырь в течение 24 часов.

3. Для достижения или поддержания нужного результата меняйте пластырь каждый день. Наилучшие результаты достигаются при применении пластыря в сочетании со сбалансированным питанием и регулярными физическими упражнениями.

Превосходный эффект, который оказывает пластырь на внешний вид и образ жизни, можно усилить, следуя рекомендациям "16 принципов активного образа жизни, наполненного жизненной энергией". В мире не существует таких продуктов, которые могли бы делать наш внешний вид привлекательным и наполненным жизненной энергией в то время, когда мы слишком много едим, пьем и лениво перемещаемся от дивана к автомобилю или в офисное кресло. Все аспекты жизни человека оказывают влияние на внешний вид. Чтобы выглядеть привлекательно и молодо, очень важно учитывать такие факторы, как правильное питание, физические упражнения и позитивное восприятие жизни.

Результат перед вами! Эти 16 принципов для активного образа жизни, полного жизненной энергии, являются итогом исследований в области активного образа жизни в течение нескольких десятилетий. Это не просто принципы, благодаря которым можно выглядеть молодо и испытывать жажду жизни, они помогают восстановить оптимальный уровень энергии и жизненной силы. Узнайте, как можно получать от жизни больше, пользуясь этими принципами.

Советы для достижения наилучших результатов при использовании пластырей.

Помните, что активный образ жизни, регулярное выполнение физических упражнений, достаточное увлажнение кожи и здоровое питание помогут сделать кожу сияющей и молодой, поэтому соблюдение этих условий усилит косметический эффект пластырей. Если вы будете использовать пластыри, вести активный образ жизни и соблюдать 16 принципов, вы достигнете великолепного внешнего вида

ПИТАНИЕ

Ешьте больше фруктов и овощей

Употребляя овощи, вы не ошибетесь! На сегодняшний день, овощи должны стать основным продуктом питания - "основным блюдом". Рекомендуется также употреблять фрукты, но умеренно, поскольку некоторые фрукты содержат много сахара и калорий.

Увеличьте употребление белка

Белок является основным компонентом тканей крайне важных сухих мышц-тканей, сжигающих калории. Поэтому необходимо употреблять рыбу, домашнюю птицу, постное мясо, нежирную молочную продукцию, фасоль, соевые продукты, например тофу. При необходимости можно приобретать протеиновые добавки.

Ешьте продукты, богатые пищевыми волокнами

Волокна необходимы для жизнедеятельности. Насыщение происходит быстрее и на более длительный срок, при этом здоровье улучшается. Употребляйте в пищу горох, фасоль, зерновые продукты из отрубей, мюсли, картофель с кожицей, орехи, семена, гречневую крупу, твердую пшеницу, 100% ~ пшеничный хлеб и выпечку из муки грубого помола, фрукты и овощи.

Увеличьте употребление минеральных веществ

Избегайте продуктов быстрого приготовления, между прочим, во всех этих продуктах содержится большое количество соли. Употребляйте в пищу нежирные молочные продукты, мелкую рыбу или рыбные консервы, тофу, зеленые овощи, орехи, семена, проросшую фасоль, зерновые продукты из отрубей и апельсиновый сок. Минералы повышают выносливость при выполнении физических упражнений, поэтому с их помощью можно корректировать вес тела.

Употребляйте в пищу рыбу и полезные жиры

Исследования показали, насколько хорошее влияние на физическое состояние человека оказывают ненасыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жирные кислоты содержатся в некоторых видах рыбы, в масле и орехах. Поэтому в умеренных количествах следует употреблять семгу, сельдь, скумбрию, сардины и другую жирную рыбу, соевые бобы, орехи, проросшую фасоль, некоторые виды семян и их масла, например льняное семя, грецкий орех, семена рапса и тыквенное семя.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Уменьшите употребление простых углеводов

Известно, что белый сахар и пшеничная мука высшего сорта - это простые, легко усваиваемые углеводы, которые могут испортить результаты, достигнутые благодаря сбалансированному питанию. При сбалансированном питании следует ограничить количество употребляемых конфет, пирожных, печенья и других продуктов из пшеничной муки, а также исключить фруктовые соки и безалкогольные напитки с добавлением сахара и закуски. Замените эти продукты овощами, фруктами, бобовыми, белками и необработанным зерном.

Избегайте насыщенных жиров

Исследования показали, насколько много калорий и вредных (насыщенных) жирных кислот содержится в "плохих" жирах и транс-жирах. Не следует полностью исключать продукты, содержащие насыщенные жирные кислоты (например, мясные и животные продукты, такие как масло, жирные молочные продукты и яйца). Однако при

сбалансированном питании следует ограничить употребление продуктов этой группы. Выбирайте постное мясо и нежирные молочные продукты. Гидрогенизированные жиры (транс-жиры) содержатся в большинстве изготавливаемых на заводах полуфабрикатах, поэтому эти продукты следует исключить. По возможности перед употреблением изучайте надписи на этикетках и старайтесь полностью исключить из рациона продукты-полуфабрикаты. Рекомендуется заменять "плохие" жиры умеренным количеством полезных жиров, например оливковым и рапсовым маслом.

Уменьшите употребление алкоголя

Несомненно, вы уже слышали, что в алкоголе содержится большое количество калорий, которые не дают чувства насыщения. Поэтому следует исключить или значительно снизить употребление алкоголя. На основании современных исследований, чтобы питание было сбалансированным, рекомендуется употреблять не более одного бокала красного вина или пива в день.

КОГДА И СКОЛЬКО ПИЩИ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ

Ограничивайте употребление пищи постепенно

Сокращайте потребление пищи и калорий постепенно и умеренно, чтобы сбалансировано корректировать вес. Исследования показали, что если резко перейти на строгую диету, тело начинает сберегать калории вместо того, чтобы сжигать их. Это замедляет процесс сжигания жира.

Ешьте небольшими порциями

Вместо трех больших приемов пищи в день попробуйте есть много раз в течение дня небольшими порциями. Исследования показали, что большие высококалорийные приемы пищи в большей степени откладываются в организме в виде жиров вместо того, чтобы, сгорая, производить энергию. В течение дня вместо объемных приемов пищи ешьте питательные продукты шесть раз маленькими порциями.

Ешьте в первой половине дня

Все знают, что хороший завтрак имеет большое значение. При отсутствии завтрака сложнее сдержать аппетит при приеме пищи в более поздние часы. Сократите приемы пищи в вечернее и ночное время, поскольку эти калории превратятся в жир.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ. ДВИГАЙТЕСЬ!

Усложняйте и увеличивайте частоту занятий!

Постепенно увеличивайте частоту и интенсивность упражнений для достижения больших успехов. Занимайтесь больше и интенсивнее. Также выполняйте упражнения с отягощением - благодаря им вы нарастите мышцы, что позволит сжигать жир. Если вы занимаетесь бегом, перед занятием не употребляйте углеводсодержащие продукты, поскольку углеводы ограничивают количество жира, сжигаемого во время тренировки.

Избегайте стрессовых ситуаций

Стресс может стать причиной ухудшения общего самочувствия и внешнего вида человека. Каков наилучший способ борьбы со стрессом? СПОРТ! Также рекомендуется теплые ванны, медитации, глубокое дыхание, упражнения на растяжку, игры, массаж, молитва и отдых. И, конечно, не забывайте смеяться, как минимум, один раз в день.

Ежедневно бывайте на свежем воздухе и уделяйте достаточное время для сна

Исследования показали, что витамин D, который поступает в организм под воздействием солнца, в сочетании с кальцием увеличивает жизненные силы и

способствует контролированию веса. Бывайте на свежем воздухе не менее 20 минут в день и уделяйте достаточное время для сна. При недостатке магния можно каждый вечер принимать диетические добавки с магнием.

Живите жизнью, наполненной энергией

Существует множество составляющих активного и энергичного образа жизни, который позволяет сохранить здоровье и хорошо выглядеть. В течение дня выпивайте достаточное количество воды, сократите малоподвижную деятельность: просмотр ТВ и компьютера, ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе.