

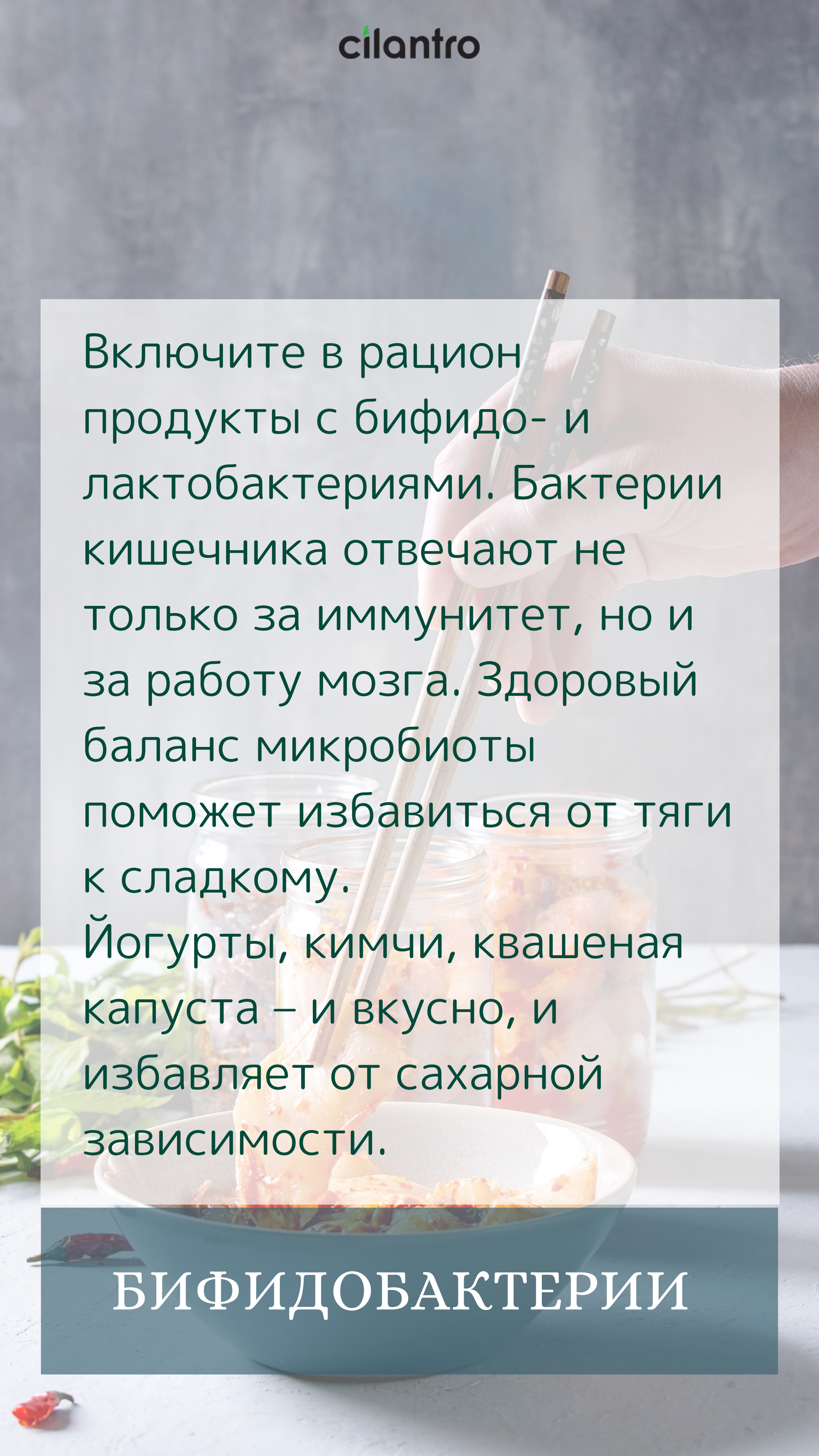
РЕФОРМА

cilantro

5 ЛАЙФХАКОВ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

"Сахар похож на ростовщика,
дающего займы энергию: он
отнимает больше сил, чем
дает"

Джейкоб Тельтельбаум
"Без сахара"

The background of the entire image is a photograph of a hand holding wooden chopsticks, lifting a piece of kimchi from a white bowl. In the background, there are several glass jars filled with kimchi. The text is overlaid on this image.

Включите в рацион продукты с бифидо- и лактобактериями. Бактерии кишечника отвечают не только за иммунитет, но и за работу мозга. Здоровый баланс микробиоты поможет избавиться от тяги к сладкому. Йогурты, кимчи, квашеная капуста – и вкусно, и избавляет от сахарной зависимости.

БИФИДОБАКТЕРИИ

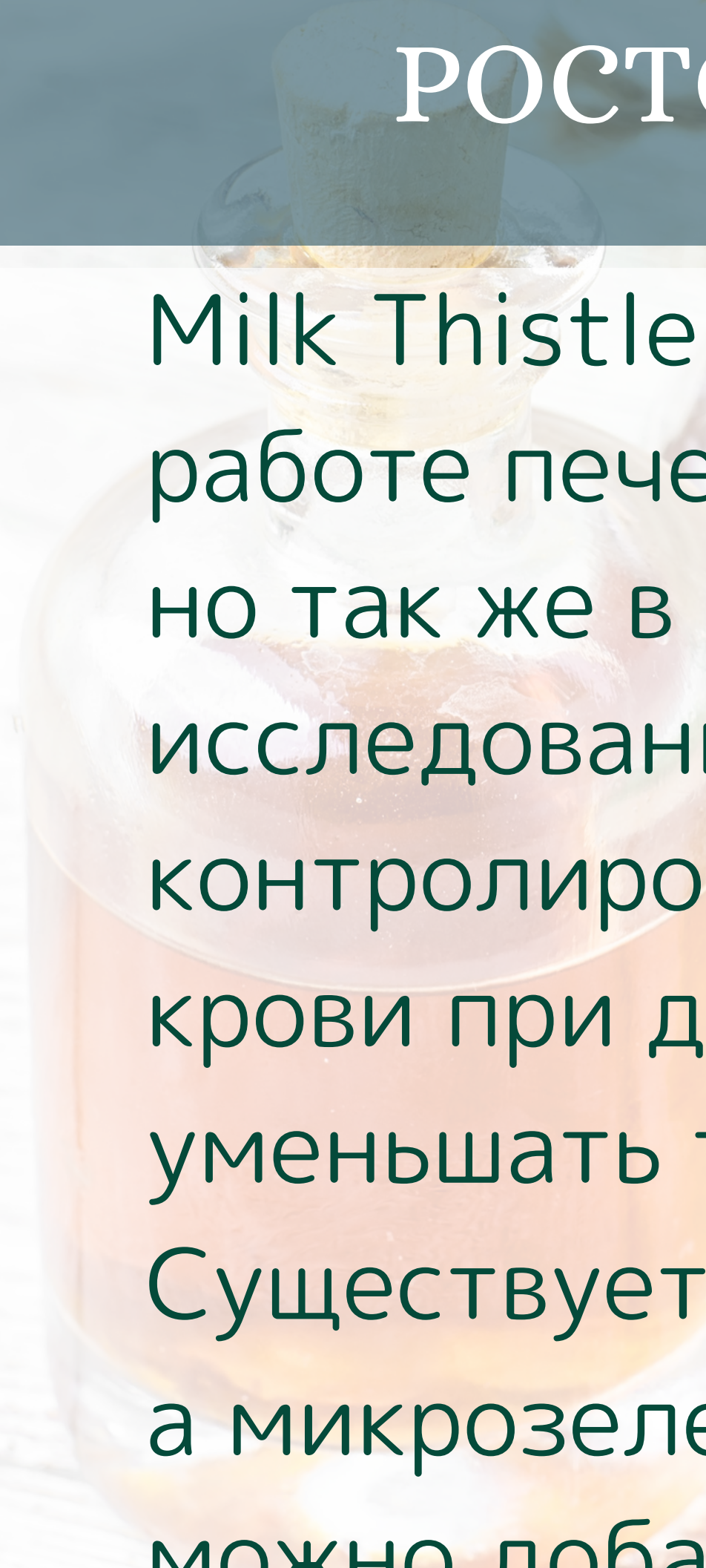
The logo for 'cilantro' is positioned at the top center. It features the word 'cilantro' in a lowercase, sans-serif font. A small green leaf icon is placed above the letter 'i'.The background of the entire page is a high-quality photograph of a wooden cutting board. On the board, several thick slices of steak are arranged. Some steaks are cooked to a medium-rare doneness, showing a pink interior, while others are more well-done with a browned exterior. Two metal skewers are visible, one of which is piercing through a piece of meat. The lighting is warm, highlighting the textures of the wood and the meat.

Л-ГЛЮТАМИН

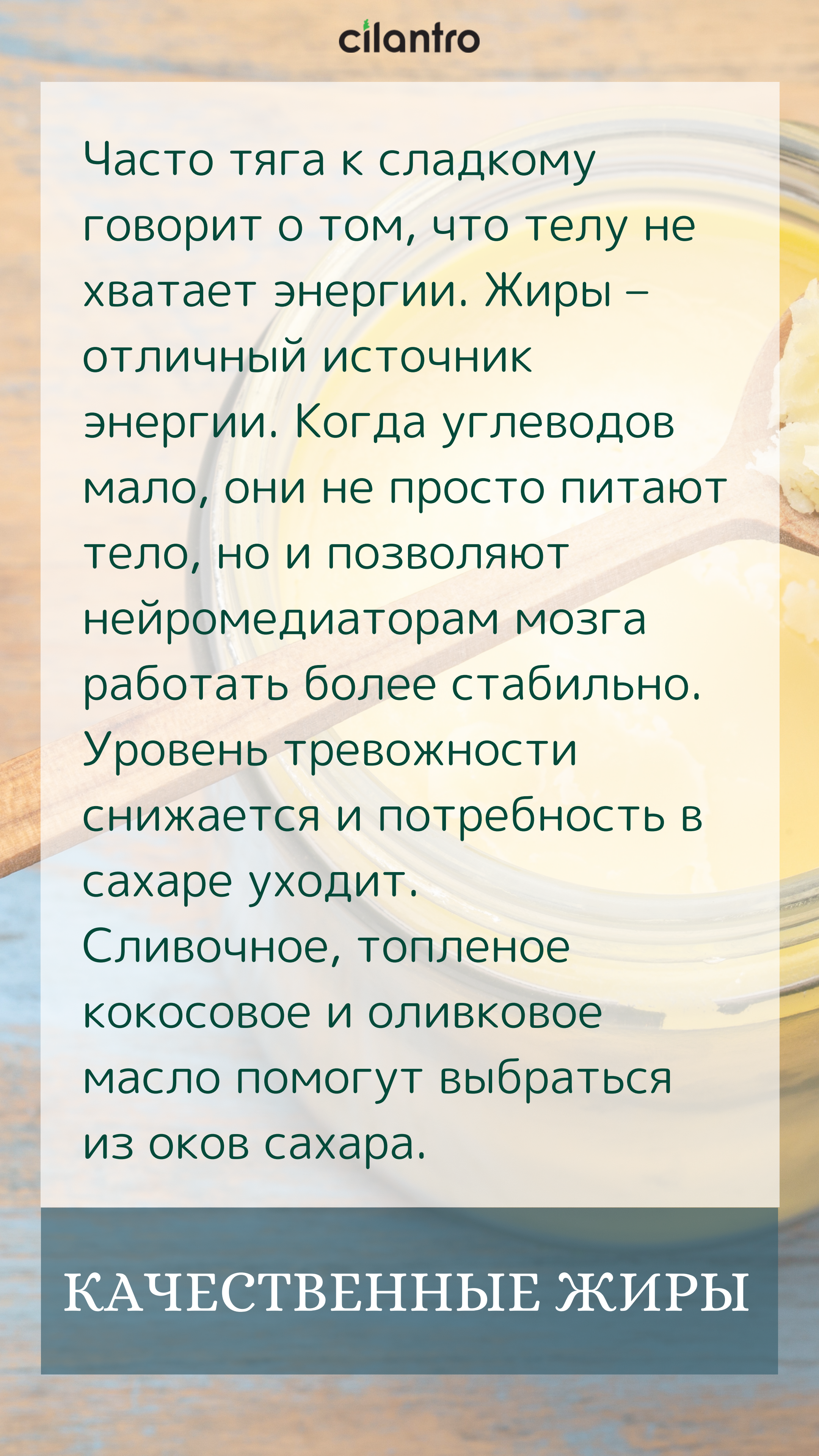
Л-глутамин. Серьезная причина, чтобы делать ставку на качественный белок в диете. Протеин, которого достаточно в мясе, рыбе и яйцах помогает контролировать уровень глюкозы крови и держать сахарное безумие под контролем.

A vibrant purple Milk Thistle flower with green, spiky leaves is shown in the upper half of the image. Below it, a semi-transparent dark blue banner contains the title 'РОСТОРОПША' in white, uppercase letters.

РОСТОРОПША

A glass bottle containing a light-colored liquid, likely a Milk Thistle tincture, is visible in the background. The bottle has a cork stopper and is partially obscured by the text overlay.

Milk Thistle помогает работе печени и желчного, но так же в некоторых исследованиях помогает контролировать глюкозу крови при диабете и уменьшать тягу к сладкому. Существует в виде добавки, а микрозелень росторопши можно добавлять в салаты.

The background of the entire page is a photograph of a glass bowl filled with a yellow, creamy substance, likely melted butter or ghee. A wooden spoon is resting inside the bowl, with some of the substance on its tip. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

Часто тяга к сладкому говорит о том, что телу не хватает энергии. Жиры – отличный источник энергии. Когда углеводов мало, они не просто питают тело, но и позволяют нейромедиаторам мозга работать более стабильно. Уровень тревожности снижается и потребность в сахаре уходит. Сливочное, топленое кокосовое и оливковое масло помогут выбраться из оков сахара.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ЖИРЫ

