



# Witamy Cię w 3 Etapie Programu Vitalni do 100!

**Gratulujemy Ci wspaniałych wyników osiągniętych w 2 Etapie Vitalnych do 100!!!**

Cieszymy się, że chcesz kontynuować swoją drogę do vitalności. Pozostając w Programie Vitalni do 100 możesz nie tylko utrzymać osiągnięte rezultaty, ale także znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe oraz układu krążenia.

## KORZYŚCI Z TRZECIEGO ETAPU PROGRAMU



poprawa jakości snu



unormowane ciśnienie



lepsza wydolność organizmu



uregulowana przemiana materii



poprawa wyglądu cery, włosów i paznokci



utrata zbędnych kilogramów

**Kontynuując Program Vitalni do 100 przez kolejne miesiące, a może nawet lata(!), z pewnością odczujesz długofalowe korzystne zmiany w swoim organizmie.**

### Co musisz zrobić, aby to osiągnąć?

Ostatnim, najważniejszym dla naszego zdrowia Etapem tego Programu (zaraz po detoksie i wzmocnieniu organizmu, które miały miejsce w poprzednich dwóch Etapach), jest utrzymanie Twojego organizmu w optymalnej równowadze i podtrzymanie osiągniętych rezultatów.

Zrealizujesz ten cel poprzez kontynuację właściwej suplementacji i przestrzeganie zalecanej w 3 Etapie Programu specjalnej diety. Wystarczy, że zostaniesz przy swoich nowych, zdrowszych nawykach, które do tej pory dzielnie wypracowałeś/łaś w Programie Vitalni do 100, a Twoje konsekwentne działanie zaprocentuje vitalność na długie lata.

### Dlaczego to jest takie ważne?



Niestety, nie na wszystkie czynniki środowiskowe mamy wpływ. Współczesny tryb życia powoduje, że nasze ciało nieustannie znajduje się w stresie, co ciągle wywołuje nowe mikro stany zapalne, leżące u podstaw wielu schorzeń. Do tego dochodzi nieuchronne starzenie się organizmu, co z kolei jest bezpośrednio związane z deficytem kolagenu. Postępująca z wiekiem utrata kolagenu wpływa na osłabienie kondycji całego naszego organizmu. Dlatego nieprzerwana, aktywnie wspierająca nas suplementacja i zdrowa dieta są dzisiaj po prostu koniecznością.

## Z CZEGO SKŁADA SIĘ 3 ETAP PROGRAMU?

**Wsparcie Suplementacyjne**

**Dieta Vitalna**

W trzecim Etapie Programu Vitalni do 100, rekomendujemy stosowanie dwóch Suplementów diety marki COLWAY, których głównym zadaniem będzie utrzymanie właściwej struktury i wydolności kolagenu ustrojowego oraz przeciwdziałanie stanom zapalnym.

**Colvita COLWAY** – najważniejszym składnikiem tego wyjątkowego suplementu diety jest najwyższej jakości aktywny biologicznie kolagen rybi - źródło kompletnego zbioru aminokwasów budulcowych, charakteryzujących się wyjątkowo wysoką biodostępnością.

**Kompleks sprawdzonych składników:** kolagen rybi, mikronizat alg atlantyckich oraz witaminy z grupy E



## Podstawa matrycy kolagenowej

Aminokwasy budulcowe biorą czynny udział w odbudowie naszej matrycy kolagenowej, stanowiącej strukturę tkanki łącznej - kluczowej dla prawidłowego funkcjonowania całego naszego organizmu. Współdziałając metabolicznie z witaminą C, karotenoidami, selenem, chromem i cynkiem, tworzą optymalną bazę do regeneracji naszego kolagenu ustrojowego.



**LunaCol COLWAY** – To innowacyjny suplement diety, oparty o lunazynę - unikalne białko roślinne o właściwościach epigenetycznych, niezwykle pożądanym w profilaktyce nowotworowej.








## Epigenetyczny pokarm przyszłości

To pierwszy w Europie ogólnodostępny preparat, jaki zawiera lunazynę – unikalnie występujące w przyrodzie białko, które wzbudziło ogromną sensację i nadzieje ludzkości na przełom w wielu dziedzinach nauki.



## Zasady Suplementacji 3 Etapu Programu

Kapsułki najlepiej przyjmować pół godziny przed posiłkiem, popijając wodą lub godzinę po posiłku. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia.

	Colvita	LunaCol
SUPLEMENT		
RANO	 2 kapsułki	
WIECZÓR	1 x dziennie o wybranej porze	

## Dieta Vitalna

Dieta rekomendowana w trzecim etapie Programu nadal jest niezwykle urozmaicona i opiera się na pełnowartościowych, zdrowych składnikach takich jak: warzywa, owoce, zboża, ziarna, orzechy, mięso, ryby, jaja, nabiał, zdrowe oleje, zioła i przyprawy. Na tym etapie w diecie dochodzą dodatkowe produkty np.: warzywa strączkowe - niezwykle bogate w białko, mikro i makroelementy, ziemniaki, a nawet zdrowe desery.



**Nadal konsekwentnie całkowicie eliminujemy z naszego jadłospisu żywność wysoko przetworzoną, bo jak doskonale wiesz - obciąża nasz organizm i działa niekorzystnie na nasze zdrowie.**

\*Listę produktów zalecanych i zakazanych oraz zasady komponowania posiłków wraz z przepisami i przykładowym jadłospisem pobierz ze strony

[www.vitalni.colway.pl](http://www.vitalni.colway.pl)



### Twoje kroki w 3 Etapie Programu Vitalni do 100!

- 1 Pobierz ze strony [www.vitalni.colway.pl](http://www.vitalni.colway.pl) zestaw materiałów niezbędnych, aby rozpocząć trzeci Etap Programu. Znajdziesz je w zakładce ETAP 3
- 2 Zapoznaj się z zaleceniami żywieniowymi i przepisami, przygotuj sobie listę zakupów, kup potrzebne produkty
- 3 Nadal wykonuj i zapisuj pomiary parametrów swojego organizmu – zgodnie z pobraną ze strony [www.tabelka.com](http://www.tabelka.com) tabelką pomiarów
- 4 Bądź aktywny na Grupie Vitalni do 100 na Facebooku – jeśli jeszcze do niej nie dołączyłaś/łeś, nadrobź zaległości i dołącz jak najszybciej!
- 5 Dziel się z Vitalnymi swoimi przepisami, wrażeniami i osiągniętymi w Programie rezultatami
- 6 Jeśli masz wątpliwości – skontaktuj się z osobą, która zaprosiła Cię do tego Programu lub wejdź na Grupę Vitalni do 100 na Facebooku, gdzie możesz skonsultować się z dietetykiem.
- 7 Przynajmniej na 2 tygodnie przed zakończeniem spożywanych porcji Suplementów – zamów kolejny ich zestaw, rekomendowany w tym Etapie Programu

jeśli jesteś zadowolona/y z osiągniętych efektów, poleć ten Program swoim znajomym, aby i oni mogli zmienić swoje życie na lepsze!



<https://www.facebook.com/groups/Vitalnido100/>

