



**Будь здоровым и красивым
вместе с Жигулевской Нивой!**

Энергия солнца и жигулевских гор
в каждом зерне. Зерна злаков
«Жигулевская Нива» проращиваются
на родниковой воде гор,
расположенных в природном
заповеднике «Самарская Лука».



**Натуральные
продукты**

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
на основе проростков пшеницы и ржи

445359, г. Жигулевск,
ул Радиозаводская, 7
т/ф: (84862) 6-03-19, 2-10-70
marketing@meta-ru.ru
www.nivainfo.ru

109391, г. Москва,
Орехово-Зуевский проезд, д. 10
(499) 784-41-15, 784-41-16,
msk@meta-ru.ru
www.nivainfo.ru

Программа здорового питания Жигулевская Нива

«Человек есть то, что он ест» - эти слова немецкого философа Людвиг Фейербаха как никогда актуальны в наши дни. Как живем, что едим, о чем думаем, определяет наше здоровье и долголетие. Сегодня, в условиях неблагоприятной окружающей среды обитания, актуально модное течение – личная ответственность человека за собственное здоровье. Каждый человек хочет прожить как можно дольше и при этом сохранить здоровье и бодрость духа. Древнее изречение: « В семьдесят вы ещё дитя, в восемьдесят – просто юноша...» основано на исторических фактах активного долголетия и здорового образа жизни. Бессмертие, вечная молодость и здоровье – это мощная концепция всех времен и народов отражена в легендах и мифах большинства культур.

Древние Жигули хранят множество нераскрытых тайн о богатырской силе природы и сказочных богатствах заповедных мест. Одна из легенд рассказывает о народе, населявшем Самарскую Луку, который обладал богатырской силой и был отличен высоким ростом. Причиной этому служила чудесная родниковая вода Жигулей и злаковые культуры, которые произрастали на жигулевской земле. Главным продуктом питания Жигулевских великанов были пророщенные зерна пшеницы. Жители Жигулевских гор отличались прекрасным здоровьем и долголетием. Современные потомки древних предков тоже удивляли всех своим богатырским здоровьем и выносливостью. Вспомним хотя бы бурлаков Поволжья, воспетых русскими поэтами и художниками – сильных, высоких, красивых, среди которых работали даже женщины – потомки Жигулевских амазонок. Разгаданная тайна красоты и здоровья лежит в основе пророщенных зерен пшеницы «Жигулевская Нива».

Новый образ жизни заключается в хитрости - вкусно есть и получать удовольствие от еды, но при этом не потреблять много калорий и не засорять организм вредными веществами. Пшеничные и ржаные проростки как основная еда уменьшают жировые прослойки в теле, улучшают физические формы, увеличивают уровень энергии, снижают риск заболевания сердца и возникновение рака. Но мы не ратуем за еду без удовольствия.

В проростках пшеницы и ржи содержатся незаменимые микроэлементы, белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и др., витамины B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, F, биотин, которые способствуют нормальной работе мозга и сердца, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос.

Регулярное потребление проростков стимулирует обмен веществ и кроветворение, повы-



шает иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от шлаков и эффективному пищеварению, замедляет процессы старения. Особенно они полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

Большинство из нас достигают пика здоровья и физической активности в возрасте 20-30 лет, а затем теряет жизненный ресурс до 60% к семидесяти годам. Три ведущих болезни современности - инсульт, ИБС и рак сокращают нашу жизнь и являются следствием неправильного питания фаст-фудами, нерафинированными продуктами, загрязнённой средой обитания и стрессами современной жизни. Программа здорового питания Жигулевская Нива – мощное средство сохранения здоровья на всю жизнь активного долголетия и старости без дряхлости, которая построена на продуктах из проростков, злаков и бобов в привычном нам виде. Это обычные кулинарные рецепты, в которых жиры, мясо и мука высшего сорта по содержанию снижены до безопасных пределов и заменены проростками, выращенными на исключительно родниковой воде и переработанными по оригинальной технологии низкотемпературной сушки. Низкокалорийное питание способствует уменьшению производства организмом вредных свободных радикалов. В наших рецептах максимально снижено количество жиров, они заменены на растительные полиненасыщенные масла.

Еда – это одно из подлинных удовольствий в жизни и вы должны наслаждаться им. Мы предлагаем уникальные сочетания вкусов из натуральных продуктов и проростков Жигулевская Нива в привычных нам блюдах с отличным вкусом и максимальной пользой для организма. Меняя образ жизни и состав питания, мы можем изменить течение самой жизни и её продолжительность. Сохранить стройную фигуру, крепкие кости, острый ум, великолепное психическое и духовное состояние может каждый и это важнейшая ответственность за подаренную Вам жизнь.