

The background of the slide is a repeating pattern of small, light-colored line-art icons of various fruits and vegetables, including avocados, apples, carrots, and leafy greens. A solid orange horizontal band is positioned in the middle of the slide, containing the main title text in white. Below the orange band is a solid green horizontal band, and the bottom of the slide returns to the food icon pattern.

# ОТЗЫВЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ МАРАФОНА NUTRITION SKILLS & DETOX

Санкт-Петербург, 2021



Мои результаты: **минус 4,5 кг;** **давление нормализовалось** с 4-го дня, а с 9-го **отменила** себе **таблетки от давления;** на 7-ой день **нормализовался уровень сахара в крови (обхожусь без таблеток);** на 4-ый день пошли выделения из носа, через 5 дней прошли (но это не насморк). **Я очень довольна!**



*Вера З.*



...У меня сегодня **замер...минус 3,8 кг за 3 недели**, и **см уходят** тоже, конечно это радует, но более всего **радуют изменения в организме**, **ушла озлобленность и нервозность**, **ушла боль в руках**, одевала одежду с болью, теперь к зарядке добавила отжимания и пресс, пока понемногу... Спасибо нашему любимому Арт Лайфу, который всё это организовал!



*Наталья*



Сегодня ровно 3 недели как я на марафоне. **Настроение отличное, минус 5 кг, объёмы тоже уходят, чувствуется лёгкость,** побочных почти не было. **Пересмотрела свое питание,** хочется продолжать дальше и всю семью научить правильно питаться. Всех организаторов благодарю, хочу в следующий марафон пригласить по максимуму своих знакомых. Уже начинают спрашивать когда следующий? Наблюдают за мной и видят изменения.



Юлия



Доброе утро, сегодня на занятиях по физкультуре в центре пенсионеров, **отметили мою стройность, уходят объем и вес, упражнения делать легче, прошла боль в мышцах ног,** я грешила на мой варикоз, и боль в коленках. Очень благодарна всем, кто придумал такой простой и оригинальный способ привести свое тело в порядок. Вопросов по питанию и корректировке возникающих симптомов у меня нет, все есть в чате. А продукцию АртЛайф знаю уже 22 года и считаю её лучшей, т. К. за это время применения ни разу ни у кого моих родных и близких не было неприятностей. А теперь я отлично знаю, что мне можно и нужно кушать из продуктов питания, чтобы быть в форме, а раньше кидала в свой желудок, как в помойную яму, что захочется и когда захочется.

Галина





Всё ОТЛИЧНО ! На весах за неделю – минус 800 г. Настроение замечательное. Работоспособность высокая! Сон в порядке. Ходьба ( нордическая ) ежедневно 4 км. Вода 🙌 Спасибо за поддержку ! Кураторы на высоте! Лекционный материал 🔥. Информация глубокая!

К 60 годам появилась ПОЛНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ ПИТАНИЯ! 😊 Всё уложилось по полкам 🙌

Татьяна





Здравствуйте. **Самочувствие отличное...**Хочу отметить, что **волосы на голове стали менее жирными, кожа на теле стала ровнее. Ушли 5-6 см в талии и также в бедрах.** Остро встала проблема "**Мне нечего надеть**":))))))  
**Сон крепче, ночных мочеиспусканий нет, весь день бодрость, нет желания прилечь!**



София А.



**Не хватит и тысячи слов «спасибо»**, чтобы выразить свою благодарность организаторам этого чудесного марафона!!! **Чувствую себя прекрасно**, думала не выдержу и 1 этапа, а теперь твердо и уверенно собираюсь на следующие....в магазине обращаю внимание , что основная масса покупателей берут "мусорные продукты". Люди не знают, а главное и не хотят узнать о губительных последствиях для здоровья!

*Надежда Р.*





**Вес ушёл 2,5 кг. Объемы тоже ушли.**

Спать стала ложиться в 22 – 22:30 (раньше в 12-1 ночи)

**Чувствую энергию запредельную, даже в 20 лет такой не было (мне сейчас 60)!**

Какая-то появилась уверенность, что мне всё по плечу, что я могу справиться с любыми вызовами!

Замечаю, что **лицо стало чище, ровнее** (+ Пробио, конечно)

Зелёный Протокол выдерживала чётко.

Благодарность моя огромная за организацию Детокса, **вместе классно!**

*Ирина*





**Кожа перестала трескаться, прыщи почти полностью ушли**, случайное попадание сахара на язык, вызывает не удовольствие, а неприятные ощущения когда специй в блюде слишком много. **Сон стал спокойнее, сил прибавилось**, нет такой усталости. Перекусить чем-то хочется до сих пор, не отпускает состояние что-нибудь погрызть. Но держусь, так как узнала про понятие инсулинорезистентности на вашем курсе. Какие **ушли симптомы: кандидоз** был всегда, но его уровень можно посмотреть сейчас наверное только по анализам. **Явных признаков нет. Ушли прыщи, сухость, тяга к сладкому и 4 кг.**

*Светлана П.*



Главное изменение - я снова прежняя Я, уверенная в себе, энергичная, сама себе нравлюсь. Вес стал 71,4! Минус 5,4 кг! Ушли объёмы, талия на 8 см, бедро 8 см, пупок 13 см, грудь 6 см. Научилась кушать 3 раза, **НАУЧИЛАСЬ ПИТЬ ВОДУ!** Поняла про питание много чего, и убедилась в правильности этого метода!

**Мои «любимые» приливчики ушли**, практически на фоне очищения, руки болят меньше процентов на 70, могу спокойно одеть пальто, анализы у гинеколога показали отлично по мазкам, прошла сухость, восстановилась влажность. И ещё, локотки стали мягкими и светлыми!



*Наталья*



**До программы была усталость** и после еды и в конце рабочего дня. **Сейчас бодрость!** За месяц **научилась без перекусов держать интервал в еде 4,5 часа. Вес снизился на 6,8 кг! Появилась необыкновенная лёгкость!** Стремлюсь к идеалу! Спасибо большое организаторам, и моей Танечке, которая привела меня. Сказала, что с дистанции сойдешь, если что. Схитрила! Вот уж теперь до победного! Спасибо большое всем!



*Галина К.*



Что было до программы Детокс? Вес 60, проблемы с ЖКТ (вес, симптомы...)

После: **минус 3 кг, объемы ушли на 10 см. Легкость во всем теле! Ушла потливость, вздутые живота, налет на языке почти совсем исчез.**

Людмила А.

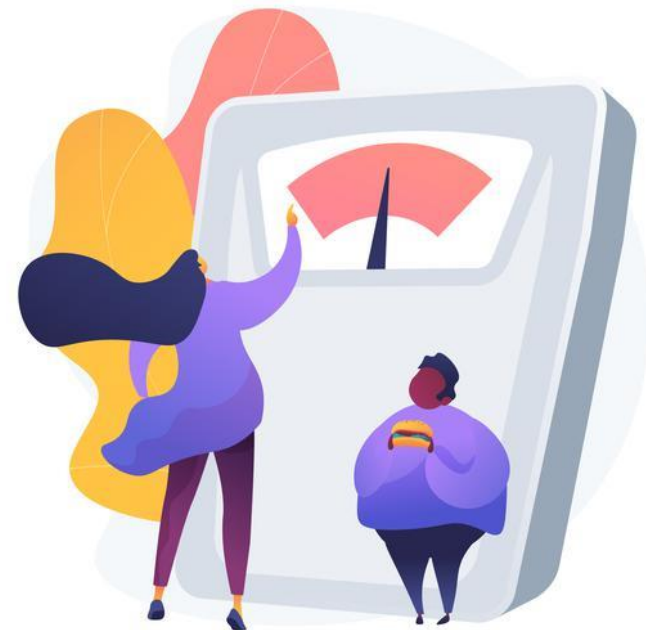
”

Талия уменьшилась на 8 см,  
бедра на 6 см, вес уменьшился  
на 8 кг!

Появилась лёгкость, уменьшился  
налёт на языке, кожа стала более  
свежей и гладкой!

*Анна*





Вес был 102,3 стал 94,6.  
**Минус 7,7 кг!**  
Протокол не нарушаю.

”

Вера



Вес до программы - 104 кг.

После – 100 кг. **Минус 4 кг!**

Хорошо ушли объемы,

**перестало тошнить по утрам,**

нормализовала приемы пищи,

режим сна и спорта.



Ольга М.





Большое спасибо за Детокс-марафон.  
**Очень важно, когда есть поддержка.**  
Хоть я не очень дисциплинированный марафонец по выкладыванию питания. Но большое спасибо всем, кто выкладывали, это помогает мне в составлении меню. Здорово, что можно задать вопрос и всегда получаешь ответ. Большое вам всем спасибо!

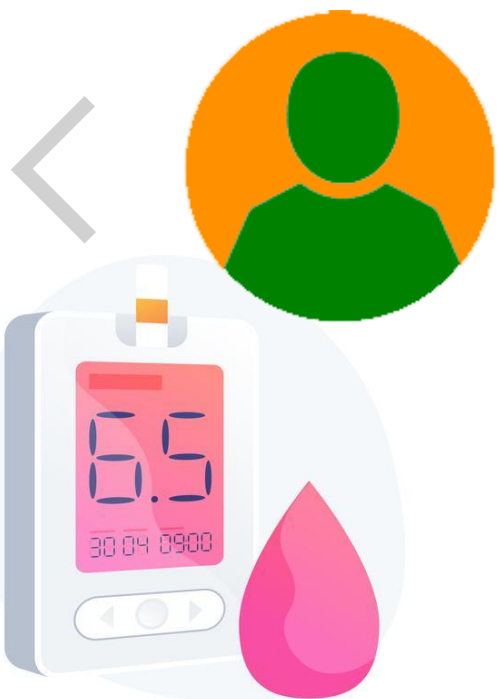
*Эльвира*



До программы Детокс: вес 80 кг.  
Сахарный диабет 2-го типа  
сахар был 12, потливость.

После программы: **вес 76 кг,**  
**минус 4 кг,** минус объемы талии  
3 - 5 см, **сахар снизился до 6.4**  
**без таблеток,** потливость  
меньше, **лёгкость, прилив сил.**

*Светлана Б.*





**Каждой весной появляется сыпь на бедрах и спине. Сейчас этого нет.** Огромное спасибо организаторам марафона. Информация супер полезная и поучительная, чувствовалась постоянная Ваша поддержка. Вопросов у. Меня почти не было, а если и были, то Вы прямо их опережали, вовремя давая информацию



*Светлана Б.*

При прохождении Детокса добилась хороших результатов: 1. Моя цель была инфекция в мочевом и возможно в почках. **Перестала бегать ночью в туалет. Ушли боли в мочевом и боли в правой почке.** В моче исчез запах ацетона и ещё какой-то химии. Цвет нормальный. 2. **Давление нормализовалась** в пределах 120-125 и 78-82. Раньше могло подскочить и до 165 на 90, а 145-140 было постоянно. 3. За все время программы Запор был только 3 раза. **Исчезли боли после дефекации.** 4. **Ушла одышка при нагрузках.** Осталась только при серьезной нагрузке. 5. Стала уходить брагикордия. 6. Могу спать на левом боку и **за два месяца не хваталась за сердце.** Раньше тубик кардиогеля уходил за неделю. Хваталась за него при частых болях. 7. Бонус : **стали уходить объемы и минус 6,5 кг.** Большое спасибо за такую замечательную программу!



Елена К.

Самое главное – **Я ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ СЛАДКОЕЖКОЙ!!!**

Чудеса – и ни капельки не хочется;

**появилось много энергии и сил, бодрость, вдохновение, больше радости, хочется творить;**

язык стал розовым без всяких оттенков, налетов и прочего;

улучшилось качество сна;

выработалась привычка делать зарядку; пить с

удовольствием по утрам воду с лимоном вместо чая;

появилось **много знаний, которые действительно помогут**

**сделать жизнь здоровее** и радостнее всей моей семьи;

укрепилась вера (ведь все уже опробовано на себе), что

наше самочувствие на 50% зависит от нашего образа

жизни, в связи с чем появилось огромное стремление

изменить дальнейший уклад;

появился план - обязательно принять участие в осеннем

марафоне после чего прекратить прием базисной

терапии (сульфасалазина).

*Марина*



До марафона – вес 107 кг, а когда-то доходил до 115, АД 160/105 (скачки были и до 193/115) последнее время все чаще **беспокоили головные боли**, которые сначала купировал Нейростабиллом, потом заметил, что Глюкосил лучше. **Давно под подозрением была инсулинорезистентность**, но все мои мероприятия раньше приносили короткий нестойкий результат, в августе прошлого года снижал вес до 101кг, но за зиму опять набрал. Снижал давление до 137, но диастолическое всегда оставалось выше 100. Чего-то все время не хватало... И это оказалась система питания. Вернуться к истокам древнего рациона - это то открытие, которое просто потрясло меня! Это же так просто! **Питание по этой системе уже в первую неделю отобрало у меня 6 кг, далее просто пошел в расход висцеральный и подкожный жир.**



Я никогда не был сладкоежкой. Я всегда физически активен. И для меня было ещё одно открытие, - что соль в еде является провокатором для образования фруктозы в печени! Другое открытие, - что злаки нужно столь сильно ограничивать! Ведь в диетологии была другая концепция, - злаки всегда составляли основу пирамиды питания. Взгляды стремительно меняются! Вот еще скрытые причины развития инсулинорезистентности.

Короче, **опыт потрясающий!** Низкий поклон организаторам Марафона за то, что собрали воедино весь мировой опыт, и выстроили такую **простую и верную систему оздоровления.** Я верю, что все сложные задачи, которые преподносит нам жизнь, в корне имеют очень простые решения, к которым порой мы идем всю свою жизнь.

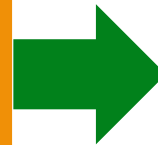
Артур

## Алла, 38 лет, Санкт-Петербург

### До программы детокс:

Вес 65 кг. Нехватка энергии, упадок сил, пессимистические умонастроения, физически особо проблем со здоровьем не было.

Правда, в анамнезе были гестационный сахарный диабет и тромбоз в глубоких венах правой нижней конечности.



### После программы детокс:

**воспряла духом, как природное дитя, пробудилась с весной к жизни, хочется жить, творить, восстановила навыки мечтания), сон улучшился: перешла на ранний подъём и ранний сон, энергии стало намного больше, преобладает, в основном, приподнято-позитивное настроение.**

Благодарна всем-всем - кураторам, организаторам за идею марафона, во время прохождения которого я пересмотрела свой образ жизни, пищевые привычки, что привело к моему внутреннему и внешнему преобразению! Огромное человеческое Вам всем спасибо за благородный вклад в жизни каждого участника марафона! ❤️🙏🙏🙏

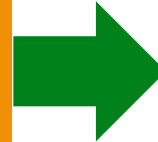
Всем желаю счастья, здоровья, любви, удачи, успехов во всём!!!



## Ирина Р., 47 лет, Лар-Шварцвальд

### До программы детокс:

Вес 62 кг при росте 162. Постоянная сонливость, усталость, боль в тазобедренном суставе, в течении дня и ночью много раз бросало в пот-приливы 😊, мерзнут конечности-гипотериоз 😞, беспокойный ночной сон, проблемы с кишечником, сильная тяга к сладкому. Постоянные перекусы почти каждый час.



### После программы детокс:

Я сформировала привычку питаться 3 раза в день без перекусов. Первые три дня у меня была настоящая ломка... так сильно хотелось шоколада. 🐒  
Какие ушли симптомы: совсем не бросает в пот, ночной сон нормализовался, прошла боль в тазобедренном суставе. Как приятный бонус вес минус 3 кг.

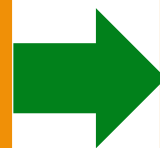
ДОРОГИЕ ОРГАНИЗАТОРЫ этого марафона, ВЫ ВОЛШЕБНИКИ! Чувства благодарности к ВАМ меня переполняют!!! 🍀🍀🍀 Я хочу ОБНЯТЬ каждого-каждого из ВАС!!!! 🍀😊🍀🍀🍀 Низкий поклон ВАМ!!!!

БЛАГОДАРЮ 🙏

## Татьяна, 52 года, Уфа

### До программы детокс:

Вес 66 кг, тяга к сладкому,  
беспокойство, набор веса,  
головные боли



### После программы детокс:

вес 63, легче стало, спокойнее  
стала, голова работает лучше,  
дела делаются быстрее.  
Муж тоже постройнел 😊.  
Очень много что поменяла в  
рационе питания всей семьи.  
Кишечник работает лучше,  
трясучка пропала.

Этот марафон-прямо то, что мне нужно было!!! Как рыбе-вода! 😊

Я просто балдею от всего этого!!!

Спасибо большое! 🙏🙏🙏🌹🌹🌹

Очень много отзывов о том, что появилась легкость, прилив сил, ушло вздутие живота, пропала тяга к сладкому, пропали налет с языка, скопление слизи в носоглотке.

**МЫ РАДУЕМСЯ РЕЗУЛЬТАТАМ  
ВМЕСТЕ С ВАМИ!**

# Будьте здоровы!

