



**Секретний секрет,
як мати пружну шкіру
після 40 років**

1. Сприймайте життя таким, як воно є.
(Пам'ятайте про психологічний стан.
Психологія – наше все!)
2. Користуйтеся якісними окулярами
від сонця.
3. Кожен день намагайтеся вживати
добавки в харчування, а саме:
 - 200 мл кісткового бульйону, який був
зварений при низькій температурі (до 95
градусів цельсію) протягом 12 (до 72) годин
 - 10 грамів колагену (додавати в чай, каву
тощо)
 - 5 грамів желатину (робіть кожен день
желе для себе в якості десерту)
 - 15-30 грамів гліцину (він солодкий на смак,
не підвищує цукор. Можна
використовувати, як підсолоджувач)
 - 10 грамів міо-інозітолу один раз на день з
їжею (має солодкий смак, можна вживати,
як підсолоджувач).
 - 5 грамів глютаміну (має солодкий смак,
можна вживати, як підсолоджувач) один раз
на день вранці.



Поради від Анни Калантерної

4. Позбавтеся від рослинних олій для приготування їжі.

Можна використовувати вершкове масло, гхі, будь-який тваринний жир (крім жиру птиці), наприклад: смалець, баранячий жир, яловичий жир.

5. В якості догляду за шкірою використовуйте креми на основі яловичого жиру.

Anna's Aura cosmetics

— це єдине виробництво в Україні, яке займається виготовленням кремів з яловичого жиру. Креми виготовляються з 100% натуральних компонентів які глибоко живлять шкіру, зволожують та розгладжують.

[Посилання на сторінку](#)

ДОДАТКИ

Рецепт желе:

- 1 ст.л. каркаде, залийте 500 мл окропу;
- 4 ч.л. желатину залийте холодною водою 100 мл, настоюйте 10 хвилин;
- додайте розчин каркаде 100 мл в ковшик, додайте набухший желатин,
- нагрійте та перемішуйте до розчинення желатину, але не до кипіння!

- зніміть з вогню, додайте 4 ч.л міо-інозitolу, 6 ч.л. гліцину, перемішуйте,
- додайте каркаде, який залишився і розділіть на 4 порції;
- поставте в холодильник застигати.

Вживайте по 1-й порції желе один раз на день в якості десерту.