

## Диета Шено и часто задаваемые вопросы

«Еда — это не только топливо. Она может лечить».

Диета Шено является одним из неотъемлемых компонентов Метода Шено®.

Это программа, специально разработанная для поддержки механизмов самовосстановления организма, очищения организма на клеточном уровне, облегчения метаболического баланса, восстановления биоритмов, гармонизации гормонов, уравнивания кишечной флоры и создания свежей энергии. и новые клетки, которые сохраняют нашу биологическую молодость.

Принцип Шено был тщательно разработан, чтобы работать в синергии с медицинскими процедурами. Он состоит из низкокалорийной растительной диеты, специально разработанной для активации механизмов голодания в организме и обеспечения достаточного питания клеток».

### 1. Что такое диета Шено?

Это низкокалорийная растительная диета, богатая питательными веществами, со специальной комбинацией полезных жиров, углеводов с низким гликемическим индексом, клетчатки и ограниченного количества растительных белков. Это подход «голодание с едой», который обеспечивает питание организма и снижает риски, связанные с полным голоданием.

### 2. Почему в диете Шено нет перекусов?

Это помогает снизить резистентность к инсулину и, следовательно, позволяет лучше контролировать уровень сахара в крови. Это также стимулирует метаболизм

### 3. Почему диета Шено не содержит животных белков?

Ограничение белка и, в частности, ограничение определенных аминокислот, содержащихся в пище животного происхождения, снижает «командный рост» в организме и способствует расщеплению и удалению токсинов.

### 4. Почему диета Шено это только 850 калорий в день?

Тело должно войти в состояние голодания, которое усиливает «аутофагию», то есть способ организма очищать поврежденные клетки, регенерировать новые, более здоровые клетки и способствовать омоложению. Это также помогает организму переключить метаболический переключатель, чтобы сжигать жир и регулировать уровень сахара в крови. По сравнению с голоданием с нулевой калорийностью, диета Шено поддерживает жизненно важные процессы и превращает прием пищи в удовольствие без ущерба для удовольствия от вкуса.

### 5. Почему мы не подаем напитки с кофеином в диете Шено?

Кофеин действует как стимулятор, сосудосуживающее средство и стимулятор реакции на стресс, препятствуя оптимальному расслаблению. Было обнаружено, что он ограничивает поглощение питательных веществ из пищи, в то время как мы хотели бы максимизировать содержание питательных веществ.

В Chenot, поскольку мы сосредоточены на практике осознанного питания, кофеин может притупить восприятие вкуса за счет способности связывания рецепторов, жизненно важного сенсора для взаимодействия с едой.

### 6. Знаете ли вы цель диеты Шено?

Диета Шено запускает метаболические пути в организме, отвечающие за:

- а. очищение организма.
- б. устранение токсинов и поврежденных клеток, которые накапливаются с возрастом.
- в. повышение гормональной чувствительности.
- д. способность к регенерации клеток и улучшению общего состояния здоровья.
- е. «перевоспитать» наш организм.

Наши специалисты будут рады вас проконсультировать:

+7 495 134 4040

[fit@jettravel.ru](mailto:fit@jettravel.ru)