

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })
```



Что за курс.

Авторский обучающий курс по здоровому питанию и нормализации веса. Как управлять своим весом и улучшать здоровье правильно выбирая продукты в магазине?

Автор курса Елена Новоселова.

Что вошло в курс.

## **Содержание курса.**

### **1 блок: Продукты - их польза и опасность.**

Вы узнаете всю информацию по следующим категориям:

- молочные и кисломолочные продукты
- мясо, мясные полуфабрикаты
- колбаса
- рыба
- кондитерские
- хлебо-булочные изделия
- мюсли
- соусы
- приправы
- овощи свежие зелень
- заморозка
- фрукты
- ягоды
- десерты
- соки
- консервы

### **2 блок: Это магазин или цех химического завода?**

- чем опасен тартразин и где содержится?

- сахарозаменители: что вреднее? заменять сахар или нет?
- нитрит натрия - какими будут без него колбасные изделия?
- бензоат натрия - почему есть почти везде и чем опасен?
- глутамат - опасная "приправа"?
- краситель зеленый S: почему избегаем?
- глюкоманнан (коньяк смола) - осторожно, разрешен, но опасен.
- диоксид серы: где он гарантированно может быть?
- гидроксид аммония - очень опасно!
- осторожно: ортофосфорная кислота
- инозиновая кислота: все о вреде

### **3 блок: Учимся, контролируем вес и становимся здоровее.**

- мы будем учиться правильно читать этикетку
- выбирать из нее важную и полезную информацию
- узнавать что "скрыто за кадром"
- научимся выбирать "из двух зол - меньшее"
- узнаем, где искать подвох при выборе продуктов
- разбираемся - где и что можно купить без вреда, но с пользой
- учимся экономить на покупках вкусных и полезных продуктов
- создаем свою систему вкусного управления весом
- используем все знания для улучшения здоровья
- мы теперь всегда находим то, что нужно, потому что знаем что искать!

### Бонусы.

- "Тайная роль воды в управлении весом" - курс;
- "Польза в каждой крупинке";
- "Кофе. Натуральный растворимый?";
- "Сладкие мифы шоколада. Заглянем внутрь плитки...";
- Видео запись школы "7 волшебных шагов к своему здоровью";
- Специальный аудиокаст Евгения Вешкурцева "Читаем упаковку - выбираем важное";
- Евгений Вешкурцев Пошаговый курс "Успешный человек - стройный и здоровый".

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: [Узнать подробности \(перейти на страницу курса\)](#)

**&nbsp;&nbsp;  Карточка курса:** \* Название: Основные правила вкусного и здорового питания

Автор(ы): Новоселова Елена

Формат курса: Курс

Цена: 4400 руб.

Способы оплаты: Яндекс.Деньги, WebMoney, RBK money, Оплата через платежные терминалы

Партнерская программа: Есть

\*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

**&nbsp;&nbsp;  Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов), издателя: Новоселова Елена

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })
```