

Раскроем еще одну тайну, позволяющую эффективно и быстро восстановить силы, уменьшить боль в спине после интенсивной тренировки. Для этого понадобится всего 3 фрукта.



Секреты прибавления сил и уменьшения нагрузки на мышцы и позвоночник сохранились с давних времен. Раскрыть их удалось тренерам спортсменам и самим олимпийцам. С тех пор они передаются из поколения в поколение. Сегодня мы раскроем еще одну тайну, позволяющую эффективно и быстро восстановить силы, уменьшить боль в спине после интенсивной тренировки. Для этого понадобится всего 3 фрукта.

Для того чтобы каждое утро просыпаться полными сил и энергии достаточно ежедневно перед сном употреблять смесь из трех

ингредиентов: чернослива, кураги и инжира. Длительность курса составляет 1.5 месяца.

### ***Оптимальное соотношение пропорций:***

***5 шт. кураги;***

***1 крупный инжир;***

***1 шт. чернослива (обязательно вяленого!).***

В чем же секрет этой витаминной смеси? Все эти высушенные фрукты содержат вещества, способствующие восстановлению тканей мягких межпозвонковых дисков. Регулярное употребление продуктов позволит улучшить упругость и устойчивость позвоночника без необходимости проведения мануальной коррекции.

Обратите внимание, по отдельности данные ингредиенты не имеют такой силы, как в комплексе. Только при их правильной пропорциональной компоновке можно получить великолепный результат. При этом магическое воздействие фруктовая смесь оказывает и на мужскую половую силу, и на женское либидо.

*В чем сила каждого фрукта?*



## Инжир

Это наиболее древнее культурное растение, употребление которого позволяет излечить все болезни старости. В наше время фрукт используется в качестве профилактического средства против онкологических заболеваний. Он также улучшает деятельность щитовидной железы. Важно помнить, в инжире содержится до 70% сахара, поэтому диабетикам фрукт противопоказан.



## Курага

Сушеный абрикос – неизменный нормализатор деятельности сердечнососудистой системы. В урюке содержится множество К, Р, Fe, Са, витамина В5 и каротина.



## Чернослив

Настой из сушеных слив чрезвычайно полезен для почек, печени. Он эффективен при ревматических заболеваниях и атеросклерозе. Благодаря высокому содержанию витамина К, чернослив укрепляет стенки сосудов, нормализует работу сердечной мышцы, нервной системы.

Даже если вы не занимаетесь профессиональным спортом, редко посещаете тренажерный зал, эта чудодейственная смесь благоприятно скажется на вашем самочувствии. Испытайте ее на себе, а результатами поделитесь с нами!

Тэги: [для](#) , [этого](#) , [после](#) , [всего](#) , [быстро](#) , [эффективно](#) , [боль](#) , [силы](#) , [понадобится](#) , [спине](#)

,  
[уменьшить](#)

,  
[восстановить](#)

,  
[тренировки](#)

,  
[фрукта](#)

,  
[интенсивной](#)