



## Алгоритм реабилитации связочного-суставного аппарата:

Важно! Эффективное оздоровление соединительной ткани суставных хрящей и связочного аппарата суставов возможно только на фоне оздоровленного желудочно-кишечного тракта (см. «Здоровье ЖКТ как основа») и укрепленной костной ткани (см. «Здоровье Ваших костей»).

Если	То
<b>1 месяц</b>	
Жалоб нет, либо незначительные боли, появляющиеся только после физической нагрузки ( <b>База</b> )	Глюкозамин NSP по 1 капс. x 2 раза в день Хондроитин по 1 капс. x 2 раза в день МСМ по 1 таб. x 1 раз в день
Боли в покое или при ежедневных рутинных физических нагрузках	<b>База</b> + Босвелия Плюс NSP по 2 капс. x 2 и более раз в день до достижения обезболивающего эффекта. В дополнении к общей терапии эффективность и комфортность прохождения программы будет увеличена за счет продуктов для местного применения: крем EverFlex, Бальзам расслабляющий с маслом чайного дерева Relaxing TT Oil, Лосьон для массажа Tei Fu.
Боли при выполнении физических упражнений и в течение длительного времени после их окончания	<b>База</b> + Солстик Ревайв, растворить содержимое одного пакетика в 0,5 воды комнатной температуры. Выпить в течение дня.
<b>2-3 месяц</b>	
Продолжение программы «База»	Глюкозамин NSP по 1 капс. x 2 раза в день Хондроитин по 1 капс. x 1 раз в день МСМ по 1 таб. x 1 раз в день
Для усиления программы	Солстик Ревайв является идеальным продуктом для увеличения эффективности базового набора. Его использование не только сократит сроки получения стойкого результата, но и будет дополнительным источником витаминов, минералов-электролитов, антиоксидантов. "
<b>Рекомендации:</b> Продукты из набора «Здоровье с NSP круглый год», содержащие важнейшие компоненты для укрепления соединительной ткани, из которой состоит весь опорно-двигательный аппарат: витамины, антиоксиданты, $\omega$ -3 кислоты и т.д.	

Как говорилось ранее в описании набора «Здоровье ваших костей», реабилитация опорно-двигательного аппарата не возможна без адекватной физической нагрузки. Особенно это касается тех суставов, которые Вас беспокоят. Научитесь делать гимнастику с упором на те части тела, которые Вас больше всего беспокоят, введите это в привычку и Вы почувствуете, с какой благодарностью откликнется организм!

Нормализация массы тела – одно из важнейших условий здоровых суставов. Поэтому обратите внимание на Программу Коррекции Веса от NSP.

Овладев методикой оздоровления опорно-двигательного аппарата, Вы сможете не только грамотно и всесторонне поддержать свой организм, но и помочь еще большему количеству людей сохранить на долгие годы радость движения!

*Желаем вам здоровья и долгих лет жизни с продуктами NSP*