

**Витамины  
для красивых и густых волос**

Здоровье и красота волос начинаются изнутри!

Мечтаете о густых, сияющих и крепких локонах?

Секрет их силы скрывается в правильном балансе питательных веществ. Витамины и аминокислоты — это строительные кирпичики, которые помогают вашим волосам расти быстрее, становиться крепче и обретать естественное сияние.

Эта схема\* приема витаминов и добавок станет вашей персональной формулой красоты! Она укрепит волосы от корней до самых кончиков, защитит их от выпадения и сделает невероятно красивыми. Подарите своим волосам заботу, о которой они всегда мечтали!!

\* Перед приемом любых препаратов и добавок необходимо проконсультироваться с врачом.



**За 30 мин до завтрака:**

Аминокислоты lysine (L-лизин) и proline (Пролин) в свободной форме по 500мг + витамин С 500мг

**Во время завтрака:**

Омега 3 2000мг

Витамин Д 5000Ме

**До обеда:**

Витамин Е 100 единиц

**После обеда**

Сера (MSM) 1000 мг (в случае, если нет кандидоза)

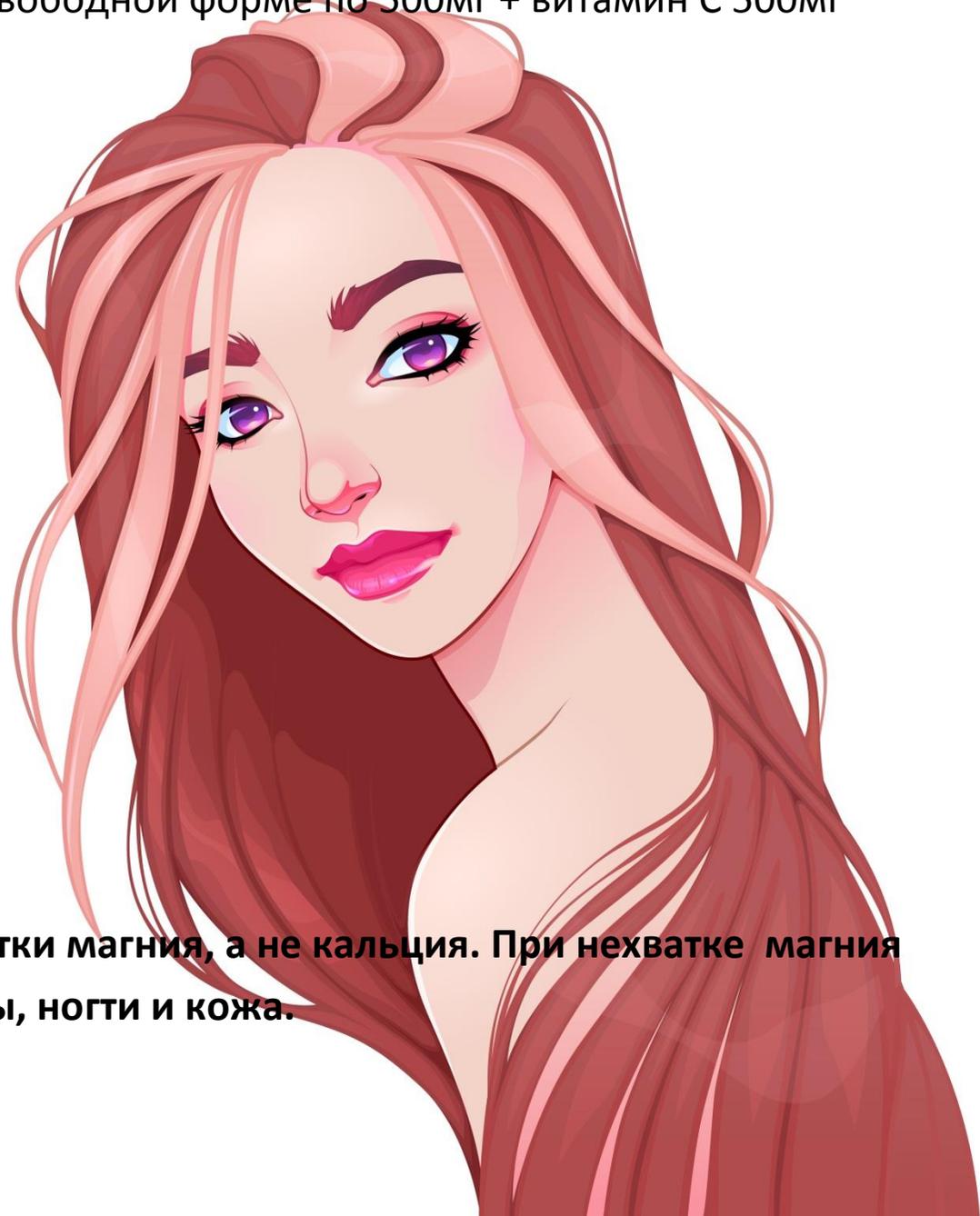
**Ужин:**

Цинк в хелатной форме 30-50 мг

**Перед сном магний!**

**Бонус! Слящиеся ногти- это частый симптом нехватки магния, а не кальция. При нехватке магния биотин из пищи не усваивается, а это плохие волосы, ногти и кожа.**

**Курс хотя бы 2 месяца.**



Еще больше полезного про сон,  
отдых и тайм-менеджмент [ТУТ](#).  
Присоединяйтесь!



**@SON\_OTDIH\_I\_TI  
ME\_MANAGEMENT**