

СТАРТ
24
октября

FMD + THE BETTER PLATE

ТОТАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

5 дней FMD + 14 дней «Умной тарелки»

19 дней, чтобы перезагрузить питание, снизить вес и перейти к системе, которую можно продолжать в обычной жизни.

«Тотальная перезагрузка» состоит из двух этапов

Этап 1

FMD- протокол

5 дней

Растительный протокол питания, который создаёт в организме условия, схожие с голоданием, — при этом Вы продолжаете есть каждый день.

- запуск аутофагии и обновления клеток
- снижение веса и висцерального жира
- меньше отёчности, больше лёгкости
- спокойнее аппетит и тяга к перекусам

Этап 2



The Better Plate

«Умная тарелка»

14 дней

Полноценное сбалансированное питание: правильный выход из FMD, полные порции и навык собирать рацион для обычной жизни.

- правильный выход из FMD
- достаточно белка, овощей и клетчатки
- стабильная энергия и долгая сытость
- как собирать полноценную тарелку

**FMD запускает перезагрузку.
The Better Plate закрепляет результат.**

5 дней FMD + 14 дней The Better Plate = 19 дней полной

ТОТАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА **перезагрузки питания.**

FMD-протокол · 5 дней

FMD — это Fasting Mimicking Diet, «диета, имитирующая голодание». Пятидневный протокол питания, разработанный на основе исследований профессора Вальтера Лонго. Вы едите каждый день, но по точно рассчитанному растительному меню: калории, белок, углеводы, сахара и полезные жиры распределены особым образом, и тело получает сигналы, схожие с голоданием, продолжая при этом получать еду.

Это не полное голодание, не детокс и не пять случайных низкокалорийных дней. У каждого приёма пищи и каждой порции своя роль, а правильный выход из FMD — обязательная часть протокола.

АУТОФАГИЯ

Естественный процесс клеточного очищения: организм избавляется от повреждённых и ненужных компонентов клеток и запускает обновление и омоложение. Тело активнее использует внутренние запасы и уменьшает жировые отложения, включая висцеральный жир в области живота.

РЕЗУЛЬТАТ ЗА 5 ДНЕЙ

–2...5 КГ

- уменьшение объёмов и висцерального жира
- уменьшение отёчности, больше лёгкости
- спокойный аппетит, меньше тяги к сладкому
- возвращается чувство голода и насыщения
- запуск аутофагии и обновления клеток

ЭТАП 1 · КАК ПРОХОДЯТ ДНИ

Ваши 5 дней FMD

- | | | | |
|---|-----------------------|---|------------------------------------|
| 1 | Подготовка | 4 | Сопровождение Анны каждый день |
| 2 | Меню и список покупок | 5 | 6-й день — правильный выход из FMD |
| 3 | Пять дней FMD | 6 | Переход к The Better Plate |

Вам не нужно считать калории, придумывать меню, решать, какие продукты разрешены, или разбираться, как выходить из FMD. Весь путь уже рассчитан и расписан по шагам.

ГОТОВЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Каждый день FMD — это завтрак, обед и ужин, рассчитанные по граммам и калориям: в среднем около 790 ккал в день, растительное меню. Красивые и сытные блюда из простых продуктов. Ничего не нужно придумывать, подбирать или взвешивать самой — все порции уже указаны в граммах.

Дальше — один полный день FMD: завтрак, обед и ужин.

5 ДНЕЙ · ГОТОВОЕ МЕНЮ · **ТОЧНЫЕ ПОРЦИИ** ·
ПОДДЕРЖКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

FMD МЕНЮ — ДЕНЬ 3

Цель дня: ~750 ккал · растительное меню

🍓 ЗАВТРАК — Салат “Ягодное утро”

BerryMorning · Выход: 1 порция

Ингредиенты:

- Мягкий салатный микс — 60 г
- Клубника — 110 г
- Малина — 40 г
- Огурец — 100 г
- Грецкий орех — 6 г
- Соль — щепотка

Авокадо-лимонный соус

- Авокадо — 50 г
- Лимонный сок — 5 г
- Оливковое масло — 4 г
- Вода — 30 мл
- Мята свежая — 3 листика
- Корица — щепотка
- Соль, чёрный перец — по вкусу

Приготовление:

1. Авокадо, лимонный сок, масло, воду, мяту, корицу, соль и перец пробить в блендере до кремовой текстуры.
2. Клубнику нарезать половинками, малину оставить целой.
3. Огурец нарезать тонкими ломтиками.
4. На тарелку выложить салатный микс, сверху клубнику, малину и огурец.
5. Грецкий орех порубить и посыпать сверху.
6. Авокадо-лимонный соус выложить ложкой клексами, добавить щепотку соли.



FMD МЕНЮ — ДЕНЬ 3

Цель дня: ~750 ккал · растительное меню

ОБЕД — Изумрудный крем-суп

Emerald Cream Soup ·

Выход: 1 порция (суп готовится ×2)

 **Суп готовится на 2 дня.** Ингредиенты супа умножить ×2, после готовки разделить пополам: половина — обед Дня 3, половина — обед Дня 4. Свежий томатный салат — только в День 3.

Ингредиенты:

- Брокколи — 100 г
- Цукини — 200 г
- Шпинат замороженный — 50 г
- Лук репчатый — 30 г
- Чеснок — 1 зубчик (3 г)
- Оливковое масло — 10 г
- Лимонный сок — 5 г
- Вода — максимум 200 мл
- Мускатный орех, соль, перец — по вкусу
- Тыквенные семечки - 6 шт

Свежий томатный салат с базиликом (только День 3)

- Томаты черри — 80 г
- Огурец — 60 г
- Мягкий салатный микс — 30 г
- Базилик свежий — 2–3 листика
- Оливковое масло — 4 г
- Соль, чёрный перец — по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать и томить на масле 5 минут. Соль — в начале.
2. Чеснок добавить за 30 секунд до конца обжарки.
3. Брокколи и цукини нарезать средними кусками, добавить к луку.
4. Воду налить только до половины овощей (макс. 200 мл).
5. Тушить под крышкой 10 минут.
6. Добавить замороженный шпинат, тушить ещё 2 минуты.
7. Пробить погружным блендером до кремовой текстуры.
8. В конце — лимонный сок, мускатный орех и перец. Тыквенные семечки добавить для украшения

Салат: томаты черри пополам, огурец полукольцами, базилик порвать руками. Смешать с салатным миксом, заправить маслом, посолить. Подать рядом с супом, не смешивая.

FMD МЕНЮ — ДЕНЬ 3

Цель дня: 750 ккал БЖУ по калориям: белки 8–12% / жиры 40–45% / углеводы 45–50%

УЖИН — БОУЛ «ЗЕЛЕНый»

Выход: 1 порци

Ингредиенты:

- микс зелени — 60 г
- брокколи — 70 г
- зеленый горошек (замороженный) — 60 г
- гречка / киноа / амарант — 25 г (сухое), на выбор
- огурец — 60 г
- ягоды — 25 г (черника/малина) или киви — 35 г
- зерна граната — 10 г
- соль — умеренно, перец — по вкусу
- копченая паприка — щепотка (по желанию)

Соус

- авокадо — 25 г (мякоть)
- лимонный сок — 10 г
- петрушка/кинза — 5 г
- вода — 10–15 мл
- соль — щепотка, перец — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу промойте и сварите на воде до готовности, остудите.
2. Брокколи приготовьте на пару 3–5 минут. Горошек разморозьте и быстро прогрейте.
3. Соус: пробейте блендером авокадо, лимонный сок, зелень и воду, приправьте.
4. Соберите боул: крупа + зелень + брокколи + горошек + огурец + ягоды (или киви) + гранат. Полейте соусом.



The Better Plate «Умная тарелка» · 14 дней

После пяти дней FMD программа не заканчивается.

Шестой день начинается с правильного выхода из FMD, а затем следуют десять дней The Better Plate. После протокола многие не знают, сколько теперь есть, как возвращать белок, какие углеводы выбирать и как не вернуться сразу к сладкому и хаотичным перекусам. «Умная тарелка» решает это.

ИЗ ЧЕГО СОБРАНА ТАРЕЛКА

- качественный белок
- овощи и клетчатка
- полезные жиры
- сложные углеводы
- полноценные порции без голода

ЧТО ЭТО ДАЁТ

- результат FMD закрепляется
- стабильная энергия и долгая сытость
- меньше хаотичных перекусов
- навык собирать тарелку самой
- систему можно продолжать всегда

Эту систему легко использовать **дома, на работе, в ресторане, в поездке** — и после завершения программы.

FMD — 5 дней перезагрузки.
The Better Plate — 14 дней закрепления результата.

The Better Plate — не бонусное меню, а обязательный второй этап программы.

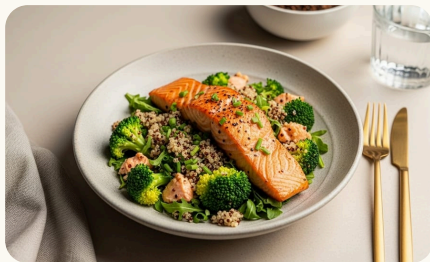
ЭТАП 2 · МЕНЮ

Один день The Better Plate · пример



ЗАВТРАК · 381

Йогурт-боул с гранатом, чиа и миндалём



ОБЕД · 642

Тёплый салат с лососем, киноа и брокколи



УЖИН · 606

Томатный суп с белой фасолью и кейлом

≈ 1629 ккал за день — сытно, красиво и без чувства ограничений.

Что входит в «Тотальную перезагрузку»

1 · ГОТОВЕЕ ПИТАНИЕ

Меню на 5 дней FMD и 14 дней The Better Plate, все рецепты, точные порции в граммах, списки покупок и план правильного выхода из FMD.

2 · ГАЙДЫ И ЗНАНИЯ

Ebook «Питайся лучше. Живи дольше» — 143 стр., о белке — 60 стр., «Здоровый кишечник» — 80 стр., «Биохакинг сна» — 120 стр. Гиды по кортизолу и интервальному питанию, уроки по нутриентам.

3 · ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Чек-листы, трекер привычек, видеоуроки, ежедневные подкасты, сборники смузи и полезных десертов.

4 · СОПРОВОЖДЕНИЕ АННЫ

Закрытый чат, ежедневная поддержка и разборы, Zoom-сессия «вопрос-ответ». Я рядом на подготовке, все 5 дней FMD, на плавном выходе и все 14 дней The Better Plate.

Я рядом с Вами на каждом этапе — от подготовки к FMD до полноценного питания после программы.

ВСЁ, ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ

Гайды, ebooks и меню

ГАЙДЫ И ЕBOOKS

- Гид «Ешь для кожи» — здоровье и сияние кожи
- Ebook «Питайся лучше. Живи дольше» — 143 стр.
- Ebook о белке — 60 стр.
- Ebook «Здоровый кишечник» — 80 стр.
- Ebook «Биохакинг сна» — 120 стр.
- Гид по гарвардской тарелке
- Гид по кортизолу · гид по интервальному питанию
- Новый гид по женскому здоровью

МЕНЮ И РЕЦЕПТЫ

- FMD-меню — 5 дней, рецепты и шопинг-лист
- Меню The Better Plate — 14 дней рецептов
- Гарвардское меню — 7 дней
- «Железное меню» — 14 дней + ebook
- Сборник рецептов смузи
- Сборник полезных десертов

БОНУС-ДЕНЬ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Отдельный день о женском здоровье: новый гид и «Железное меню» на 14 дней с ebook — чтобы поддержать энергию, уровень железа и гормональный баланс.

Не просто меню. *Полная система* *«Тотальной перезагрузки».*

После программы Вы:

- увидите снижение веса и объёмов
- уменьшите отёчность и висцеральный жир
- спокойнее будете относиться к сладкому
- перестанете искать постоянные перекусы
- научитесь собирать полноценную тарелку
- будете знать, что есть после FMD
- получите готовую систему питания
- сможете продолжать её в обычной жизни

УЧАСТИЕ

«Тотальная перезагрузка»

5 дней FMD + 14 дней The Better Plate = 19 дней

Промокод АННА

скидка 10% · стоимость участия на сайте

Старт: 24 октября 2026

Чат открывается 23 октября

Плавный выход из FMD — 31 октября

Сопровождение: до 14 ноября

Нажмите, чтобы присоединиться



ПРИСОЕДИНИТЬСЯ

betterwithanna.health/total-reset

Я создала эту программу, чтобы Вам не пришлось самой разбираться в FMD, считать калории, составлять меню, искать правильный выход и снова думать, что есть дальше. Здесь уже собран весь путь: пять дней FMD, десять дней полноценного питания, все рецепты, гайды и моя поддержка на каждом этапе.

ТОТАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Анна