

[Русский](#) | [English](#)

# Balance Menu



## наш продукт. что мы предлагаем?

**Balance menu** – это удобный термобокс со сбалансированным рационом с максимальным использованием органических продуктов.

**Каждый день завтрак, обед и ужин у Вашего порога точно в срок.**

**«Balance Menu»** – это здоровые инвестиции в Ваше будущее!



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат

$$\text{Balance Menu} = f \frac{(B_1 + Ca + \text{Happiness}^2)}{\sqrt{\text{Time}}}$$



## формула успеха

Balance menu – это прилив ЗДОРОВЬЯ и ЭНЕРГИИ, который Вы почувствуете уже в течение первых дней программы.

Это УДОВОЛЬСТВИЕ, которое Вам подарят авторские блюда, приготовленные по специальным технологиям.

Это сэкономленное ВРЕМЯ, которое Вы можете интересно использовать для себя и своих близких.

## Наши программы:

Управление весом | Баланс меню | Сахар в норме | Антихолестерин

Постное меню | Детский ланч | Health break



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат

$$\text{Balance Menu} = f \frac{(B_1 + Ca + \text{Happiness}^2)}{\sqrt{\text{Time}}}$$



## наши программы

Все программы разработаны с учетом разных потребностей женского и мужского организмов.

При желании рацион программы может быть адаптирован под Ваши личные вкусы и предпочтения.

Мы стремимся быть максимально гибкими. К примеру, Вы можете отказаться от завтраков, обедов или ужинов, можете приостановить программу на 2-3 дня на время командировки, заказать пробный день.



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат

$$\text{Balance Menu} = f \frac{(B_1 + Ca + Happiness^2)}{\sqrt{\text{Time}}}$$



## наши программы

Также у Вас есть возможность выбрать более подходящее финансовое решение:

### ОПТИМАЛ

**Оптималь** (от 199 грн. в день) – программа сбалансированного питания с максимальным использованием органических продуктов.

### ИДЕАЛ

**Идеал** (от 399 грн. в день) – Оптималь плюс более изысканный рацион и персональная консультация со специалистами по здоровому образу жизни и фитнесу.

## НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## управление весом

ЗАКАЗАТЬ



**Результат:** плавное снижение веса на 2-5 кг в месяц.

**Для кого:** для тех, кому необходимо немного снизить вес, или кто прошел программу «Активное управление весом». Для тех, кто не ожидает быстрого эффекта, но рассчитывает на стабильный долгосрочный результат.

**Как это работает:** программа рассчитана на длительное применение. Рацион составлен таким образом, чтобы обмен веществ был более эффективным. Как результат - плавное и постоянное снижение веса, но без чувства голода, однообразия или ограничений. Вы теряете действительно лишние килограммы и сантиметры и, при этом, отлично себя чувствуете. Программа существует в двух вариантах – для Него и для Нее.

Для закрепления результата рекомендуется продолжить программой «Баланс меню».

**Рекомендуемая длительность:** 3 цикла по 10 дней.

**Калорийность:** до 1300 ккал в день.

## НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## активное управление весом

ЗАКАЗАТЬ



**Результат:** интенсивное снижение веса на 3-6 кг за 10-дневный цикл.

**Для кого:** для мужчин и женщин, которые хотят быстро снизить вес, например, перед каким-то событием, при этом хорошо выглядеть, бодро себя чувствовать и с пользой для здоровья.

**Как это работает:** эффект достигается за счет использования продуктов с низким гликемическим индексом и повышенным содержанием пищевых волокон, а также 5-разовым приемом небольших порций. Это обеспечивает чувство сытости и энергичности на протяжении дня. Кроме того, при составлении программ, мы учитываем различия в потреблении энергии у мужчин и женщин, что делает программу более эффективной. Для усиления эффекта рекомендуется совмещать программу с физическими нагрузками аэробного характера. Подобрать оптимальную программу физической активности Вам поможет наш консультант по фитнесу.

**Рекомендуемая длительность:** 10-дневный цикл.

**Калорийность:** до 900 ккал в день.



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## баланс меню

ЗАКАЗАТЬ



**Результат:** укрепление здоровья и повышение энергии.

**Для кого:** для всех, кто ведет активный образ жизни, заботится о своем здоровье, хочет повысить работоспособность и энергичность, быть в форме и наслаждаться жизнью. Также программа рекомендована женщинам в первый триместр беременности.

**Как это работает:** благодаря сбалансированному соотношению белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и микроэлементов в течение дня организм получает нужную ему энергию. Еда быстро переваривается без дополнительных затрат энергии. Меню программы корректируется с учетом особенностей мужчин и женщин.

**Рекомендуемая длительность:** 10-дневный цикл.

**Калорийность:** до 2000 ккал в день.



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат





## сахар в норме

ЗАКАЗАТЬ



**Результат:** при легкой или средней форме тяжести сахарного диабета 2-го типа можно свести к минимуму медикаментозное лечение, а то и вовсе обойтись без него.

**Для кого:** для людей с повышенным содержанием сахара в крови.

**Как это работает:** при разработке меню нашей программы учтены рекомендации врачей:

- ограничено использование легкоусвояемых углеводов (продуктов с высоким ГИ) в виде сладких фруктов и рафинированных продуктов. Сахар исключен полностью;
- сведено к минимуму использование растительных жиров, животные жиры исключены полностью. Также исключены жирные сорта мяса, сыра (в результате ряда исследований было установлено, что повышенное содержание жиров в крови способствует развитию сахарного диабета);
- наши блюда обогащены клетчаткой.

**Рекомендуемая длительность:** 10-дневный цикл.

**Калорийность:** до 1800 ккал в день.

## НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## антихолестерин

ЗАКАЗАТЬ



**Результат:** снижение уровня холестерина, предотвращение атеросклероза, желчнокаменной болезни, сосудистых патологий, преждевременных инфарктов, инсультов и других болезней, вызванных высоким содержанием холестерина в крови.

**Для кого:** для людей с повышенным уровнем холестерина.

**Как это работает:** в природе все сбалансировано. Если мы получаем холестерин с пищей (мясо, яйца, сливочное масло), то с помощью других продуктов можно его из организма вывести. Рацион обогащен продуктами, способными «окружать» излишки холестерина и выводить его из организма. Питаясь правильно, по нашей программе, Вы поможете своим сосудам всегда быть эластичными и здоровыми.

**Рекомендуемая длительность:** 10-дневный цикл.

**Калорийность:** до 1800 ккал в день.



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## постное меню (вегетарианское)

ЗАКАЗАТЬ



**Результат:** очищение организма,  
ощущение легкости.

**Для кого:** для людей, придерживающихся постов и вегетарианцев.

**Как это работает:** продукты животного происхождения заменены орехами, бобовыми культурами, растительными маслами (масло горчицы, льна). Благодаря этому меню сбалансировано и насыщает организм необходимыми питательными веществами.

**Рекомендуемая длительность:** 10-дневный цикл.

**Калорийность:** до 1800 ккал в день.

### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## детский ланч

**Готовое решение для родителей,** которые заботятся о здоровье своих детей.

В удобной упаковке Ваш ребенок заберет с собой в школу или детский сад вкусный и полезный мини-обед.

Вы будете уверены, что на перемене он получит необходимый для активной умственной и физической деятельности запас питательных веществ.



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## health break

ЗАКАЗАТЬ



**Health break** - это уникальная возможность сделать традиционные coffee break или фуршет полезными для здоровья, необычными и разнообразными.

Health break идеален для встреч, бизнес-конференций, мастер-классов, съездов, собраний или вечеринок.

Вкусные закуски и сладости готовятся из органических продуктов по специальным технологиям.

Удивите своих партнеров, клиентов и друзей заботой и изысканным меню.

### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## подарочный сертификат

**Здоровье - лучший подарок.** Теперь у Вас есть возможность приобрести один из подарочных сертификатов и выразить свою заботу и любовь не только словами.

В подарочный сертификат входит встреча с руководителем проекта, подбор подходящей программы и доставка выбранного рациона питания на протяжении предоплаченного периода.

Вы можете выбрать **подарочный сертификат на сумму 2000 грн., 5000 грн. или 10000 грн.**

Заказать подарочный сертификат можно по телефону 466-5-888.

### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат

Balance Menu = (B<sub>1</sub> + Ca) x 100% ORGANIC



## наши продукты

Один из секретов успеха нашего подхода – это **максимальное использование органических продуктов.**

Производство органических продуктов исключает использование ГМО, пестицидов, гербицидов, ядохимикатов, минеральных удобрений, консервантов, красителей и других искусственных добавок.

**Органические продукты содержат на 50% больше витаминов, минералов, питательных и биологически активных веществ,** чем обычные продукты. Регулярное употребление органических продуктов нейтрализует негативное влияние токсинов, накопившихся в организме, дарит энергию и отличное самочувствие.

### У НАС ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ:



овоци



фрукты



МОЛОЧ-  
НЫЙ  
ряд



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



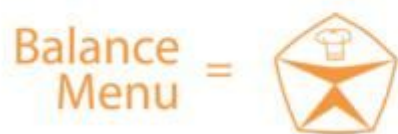
Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## наша кухня

Мы используем инновационные технологии приготовления, которые сохраняют максимум витаминов, минералов и других полезных веществ.

- Щадящая термическая обработка (гриль, запекание, тушение, варка, обработка паром).
- Специальные технологии, которые позволяют свести к минимуму использование жиров и готовить при низких температурах.
- В приготовлении десертов пшеничная мука и сахар заменены более вкусными и полезными продуктами – мука грубого помола, мед, сухофрукты, фреши, трава стевия.

## НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин

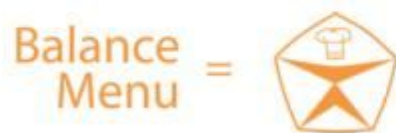


Постное меню



Подарочный сертификат





## дегустиация в «марио»

Все блюда Balance menu можно продегустировать в ресторане «Марио».

Наслаждайтесь дружескими встречами, праздниками, вечеринками без ограничений. Аппетитные салаты, изысканные блюда, сладкие десерты подарят Вам не только удовольствие, но и превосходное самочувствие.

После Balance-завтрака, обеда или ужина в ресторане «Марио» у Вас останется только приятное послевкусие от легких блюд и приятных бесед.



### НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## для кого мы работаем

Если Вы стремитесь к успеху, занимаетесь спортом, хотите быть красивыми, здоровыми, энергичными...

Используете все свое время на достижение успеха, заботу о семье и доме...

А на заботу о своем здоровье времени не хватает, мы позаботимся о Вас.  
Вам остается только наслаждаться!



## НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



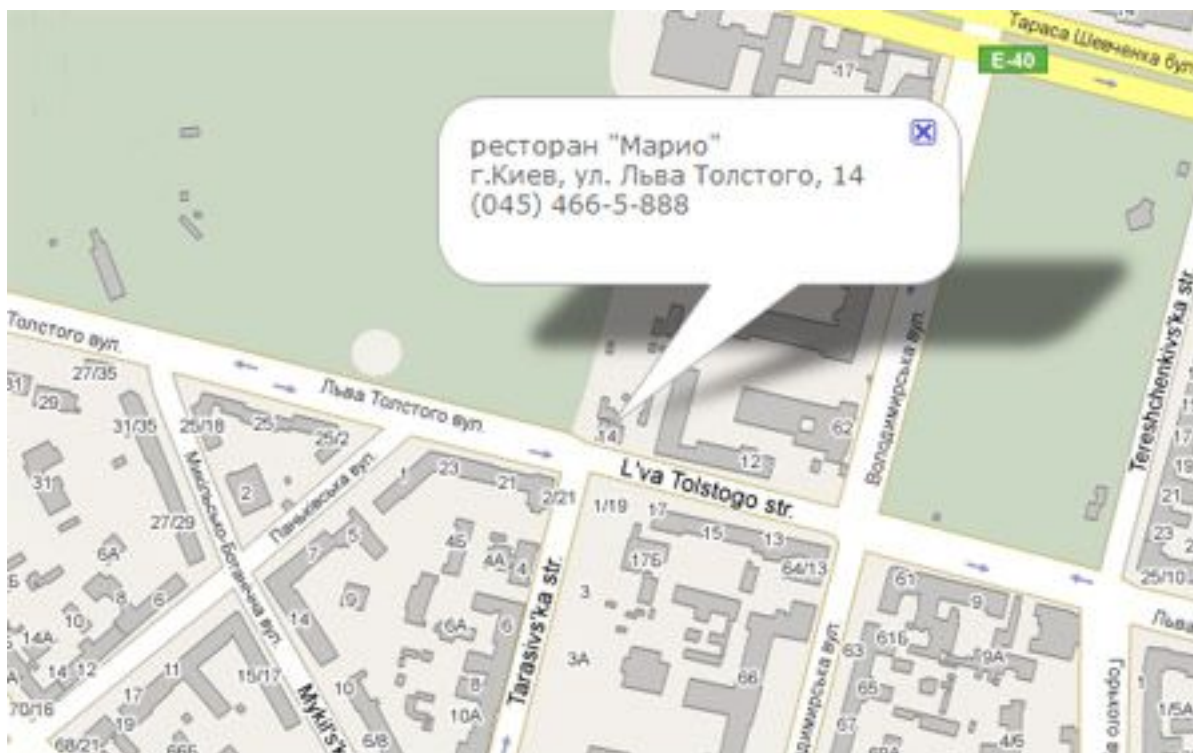
Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат



## КОНТАКТЫ

Адрес: **г. Киев, ул. Льва Толстого, 14, ресторан «Марио»**

Телефон: **(044) 466-5-888**

Сайт: **[www.balancemenu.com](http://www.balancemenu.com)**

E-mail: **[info@balancemenu.com](mailto:info@balancemenu.com)**

## НАШИ ПРОГРАММЫ



Управление весом



Активное управление весом



Баланс меню



Сахар в норме



Антихолестерин



Постное меню



Подарочный сертификат