

ХРАНИТЕЛНА ПРОТЕИНОВА НАПИТКА LIGHTEN UP!

Продуктът съдържа...

Естествен СоQ10: подпомага производството на енергия от клетките, следователно играе важна роля в метаболизма на енергия в организма. Допринася за доброто функциониране на имунната система и поддържа сърцето в добро здраве.

Алфа-липоична киселина: играе важна роля при обмяната на мазнините, действа като ко-фактор при производството на енергия. Тъй като е както водно- така и мастно-разтворим антиоксидант, тя напълно предпазва клетката и клетъчната мембрана (външно) от увреждания, причинени от вредните свободни радикали. Оказва влияние и върху метаболизма на глюкоза.

Сибирски жен-шен: смята се за „адаптоген“, тъй като подпомага адаптирането на организма към променящите се условия. Употребата на тази билка датира отпреди около 2000 години. Широко използвана е за поддържане на максимална издръжливост, добро психическо и физическо състояние и за поддържане на чувство за сила и жизненост.

Органични бадеми: От дълги години бадемите са смятани за храна, от която се пълнее. Проучвания обаче сочат, че индекса на телесната маса е по-нисък при хора, които включват в менюто си ядки, като бадеми например. Въпреки, че те са много калорични и с високо съдържание на мазнини, съдържанието на протеин (около 18%) и фибри може да помогне да се почувствате сит за по-дълго, поради което умерената им консумация по време на диета може да улесни отслабването.

Бадемите, приемани като част от диета с ниско съдържание на наситени мазнини, може да допринесе за доброто здраве на сърцето чрез поддържане на нормални нива на холестерола.

Органична киноа: семена с високо съдържание на протеин, използвани като зърна. Растението е култивирано от Инките. От векове е използвано по време на религиозни церемонии в Южна Африка. Въпреки, че всъщност е семе, Инките го наричали „зърно-майка“.

Киноа е общопризната като добър източник на завършен протеин. Също така, съдържа и други важни хранителни вещества, като фибри и комплексни въглехидрати, които се освобождават по-бавно, помагат поддържането на кръвната захар в постоянни нива, дава по-продължително усещане за ситост.

Киноа е отличен избор като част от диета за отслабване.

L – карнитин: включен е в състава на **Lighten-Up!**, тъй като играе важна роля в обмяната на мазнините. Това е аминокиселината, която пренася мазните молекули през клетъчната стена, където след това могат да бъдат използвани за производство на енергия.



В състава на **Lighten-Up!** е включен и жизненоважния микроминерал **хром:** това не е само метала в автомобила ви – той играе жизненоважна роля при метаболизма на глюкозата в организма и е важен за нормалната обмяна на въглехидратите, мазнините и белтъците.

Ензимите са много важни за храносмилането и също са включени в продукта. Ролята им тук е да подсилят лесното смилане и усвояване на важните хранителни вещества. **Lighten-Up!** може да бъде добър източник на полезни хранителни вещества за хора, които се възстановяват след заболяване или за такива, които не могат да приемат твърда храна.

Една порция **Lighten-Up!** съдържа и 1 грам AquaSource водорасли. Продуктът е естествено подсладен с органична ябълка на прах и ванилия.

Lighten-Up! не съдържа: млечни продукти, глутен, захар, продукти от животински произход, консерванти нито добавки от какъвто и да било вид. Изключително подходящ за вегетарианци.

Основни факти:

- Осигурява пълната гама от важни хранителни вещества, за да допълни плана за регулиране на теглото **Lighten-Up!**;
- Гарантира приема на важните хранителни вещества, докато намалявате теглото си;
- Може да бъде използван като част от всяка диета, дори и най-строгите, за осигуряване приема на жизненоважните хранителни вещества;
- Съдържа синьо-зелени AquaSource водорасли – съставка от естествен източник;
- За подпомагане на храносмилането осигурява специални ензими;
- Ниско съдържание на калории, протеинът е от органични източници, естествено подсладен с органична ябълка на прах и ванилия.

Употреба:

За да пригответе вкусна напитка смесете 20 г **Lighten-Up!** с ябълков или друг плодов сок. По желание можете да добавите и пресни плодове. За най-добър резултат използвайте електрически блендър.

Важно: Пийте 1-2 литра изворна или пречистена вода дневно.

И накрая...

Може да е трудно да се направят много промени изведнъж, затова определете свое собствено темпо. Запомнете, ако желаете различен резултат трябва да направите нещо различно. **Затова започнете с промените от днес!**



„АкваСорс“ ЕООД
Ул. „Костенски водопад“ № 47, вх. А, ет. 1
ж.к. „Гоце Делчев“ • 1404 София
Тел.: (02) 858 16 46; 859 70 04
Факс: (02) 859 31 69 • Моб.: 088/743 71 67
info@aquasource.bg • www.aquasource.net

©AquaSource Algae Group Plc 2009



BGFLY008



AQUASOURCE LIGHTEN-UP!

Програма за регулиране на теглото



РЪКОВОДСТВО ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ТЕГЛОТО

Кати Кастъл – бакалавър на науките, диплома от Института по оптимално хранене, член на Британската асоциация за здравословно хранене (Нутриционист във Фондация за регулиране на теглото) www.theweightmanagementfoundation.com



Всяка успешна програма за намаляване на теглото трябва да съдържа два компонента: промяна на поведението и отношение към храната, които водят до трайно отслабване. Не е достатъчно да замените едно хранене или да приемате хранителни добавки, ако не промените храната и начина на живот, за да намалите теглото си. За да се вталите е необходимо броя на изразходваните през деня калории да надвишава приетите с храната калории. Трябва да се „въоръжите“ с добри познания и да сте наясно кои храни могат „да се притекат на помощ“ или да попречат и защо. Изборът на храни по време на диета е жизненоважен. Опитайте се да подберете разнообразна и балансирана храна. Съветите за хранене, дадени в тази брошура ще ви бъдат от полза. Обърнете внимание на начина си на живот, защото той също би могъл да оказва огромно влияние върху вашето тегло. Положителният подход и решителността да успеете да постигнете желаното тегло могат да сътворят чудеса!

СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНЕ

Включете:

- **Хранене три пъти дневно.** Припомнете си поговорката „Закусвай като цар, обядвай като принц, вечеряй като просяк“. С други думи – хранете се по-обилно през деня, а не вечер, за да можете да изгаряте калориите през активната част от денонощието.

- **Здравословни междинни хапвания** за осигуряване на достатъчно енергия и поддържане на стабилни нива на кръвната захар. Това може да са пресен плод с малко ядки или семена, или пък кофичка кисело мляко.

- **Приемайте протеин с всяко ястие**, тъй като той забавя освобождаването на захар в кръвта и поддържа чувството на ситост по-дълго. Изберете пилешко, пуешко, яйца, риба и ниско маслени млечни продукти. Трябва да се включват и бобови култури, варива, ядки, семена и леща. Хранете се с тънко нарязано червено месо (свинско, телешко, агнешко) два до три пъти седмично.

- **Сложни въглехидрати** – по-бавно освобождават захарта в кръвта. Те се съдържат в пълнозърнестите храни като например пълнозърнест хляб, пълнозърнеста паста, пълнозърнест ориз, киноа (бел. пр. – псевдо-житно растение с високо съдържание на калций и протеини), елда, овес и ръж. Есенциални мастни киселини – Омега-3 и Омега-6 мазнини. Съдържат се в мазни риби (сьомга, скумрия, сардела, палтус (бел. пр. - голяма плоска риба) и херинга), ядки и семена. Омега-3 мастна киселина е полезна при спазването на план за намаляване на теглото, тъй като може да помогне стабилизирането на кръвната захар.

- **Плодове и зеленчуци.** Дневно приемайте поне 5 порции плодове и зеленчуци без нишесте. Те съдържат разтворими фибри и са богати на витамини и антиоксиданти, които подпомагат правилното функциониране на организма и се борят със стреса. Антиоксидантните добавки могат да помогнат и за намаляване на теглото.

- **Вода и билкови чайове.** Пийте по два литра вода дневно. Това ще предотврати запека и ще подпомогне детоксикацията по време на диета.

Избягвайте или намалете:

- **Високо рафинираните и сладки храни.** В това число бял хляб, бяла паста, бял ориз, бисквити, кексове, сладки, шоколади и напитки със захар, включително плодови сокове и газирани напитки.

- **Кофеинът** в кафето, чая, колата и енергийните напитки, тъй като той причинява вариране на кръвната захар.

- **Алкохол.** Той е много калоричен, затруднява отслабването и може да се отрази на метаболизма на кръвната захар.

- **Пържени храни** – те са силно калорични и вредни поради увредената структура на мазнините.

ПРОМЕНИ В НАЧИНА НА ЖИВОТ



- **Намалете размера на порцията.** Добър съвет за всяко ястие е да се намали до минимум съдържанието на нишестените въглехидрати (ориз, паста, хляб, картофи) и протеин. Вместо това се хранете с неограничени количества зеленчуци без нишесте.

- **Насладете се на храната си.** Намерете време да изядете храната си. Яжте бавно и дъвчете добре. Това дава време на организма да отдели стомашна киселина и ензими, необходими за смилането, както и позволява да се изпрати импулс до мозъка, който да даде сигнал, че сте се наситил. Това ще ви помогне да ядете по-малко.

- **Борете се със стреса.** Въпреки, че някои хора смятат, че стресът е имажинерен, той дава отражение върху физическото състояние. Хормоните на стреса – адреналин и кортизол, са необходими при силно стресови ситуации. Въпреки това, по-продължителното активиране на стрес-отговор системата може да доведе до вариране на стойностите на кръвната захар, увеличаване риска от затлъстяване и метаболитен синдром. Често е трудно да се избегне стреса, но има начини да се намалят ефектите от него. Откажете цигарите. Намалете кофеина (чай и кафе), алкохола и рафинираните храни, тъй като те предизвикват стрес-отговор. Физическото натоварване също е от полза, но ако сте подложен на висок стрес избягвайте екстремното натоварване. Някои билки, витамини и минерали помагат за намаляване на стрес-отговора и са много полезни за редуциране на теглото. Сибирският жен-шен, магнезият и витамин С са подходящи при стрес.

- **Редовно физическо натоварване.** Това е много важно при следване на диети. За изгарянето на повече мазнини и ускоряването на метаболизма е важно да се увеличи мускулната маса. Ходенето на фитнес и личния треньор, който да изготви програма с упражнения, би било от полза, но това не е подходящо за всеки. Колоезденето, танцуването, поддържането на градината, домашната работа и плуването също са подходящи. Постарайте се да ходите пеша всеки ден – например до магазина или спирката на метрото, вместо да хващате автобуса. Изберете нещо, което ви е приятно.

ОСИГУРЕТЕ СИ ВАЖНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

Това, което храната осигурява като хранителни стойности и това, което в действителност съдържа могат да са две много различни неща, особено, ако намалявате количеството на храната, за да отслабнете. Много полезен компонент от програмата за намаляване на теглото може да бъде една хранителна протеинова напитка, която да осигурява необходимото количество жизненоважни нутриенти.

Идеалната комбинация, за хората на режим за регулиране на теглото, трябва да съдържа лесно и добре усвоим протеин, пълната гама аминокиселини, всички витамини и минерали; трябва да има естествени подсладители и не трябва да съдържа никакви добавки, консерванти и т.н.



При производството на хранителната протеинова напитка **Lighten-Up!** са взети предвид всички тези неща и са използвани като неразделна част от Плана за регулиране на теглото **Lighten-Up!**, който осигурява приема на всички жизненоважни хранителни вещества, необходими по време на отслабване.

По-голяма част от протеина в **Lighten-Up!** е от сертифицирани органични източници. Добре известно е, че тези източници са с по-добро качество и с гаранция, че не съдържат нито пестициди, нито химикали. Както във всички продукти предлагани от AquaSource, така и в този, не са използвани генно-модифицирани съставки.

Lighten-Up! е инстантна напитка на прах (да не се бърка с евтините „диетични напитки“ със захар), осигуряваща хранителен протеиново-въглехидратен баланс, съдържаща широк спектър витамини и минерали във внимателно изчислени количества, комбинирани с други хранителни вещества.