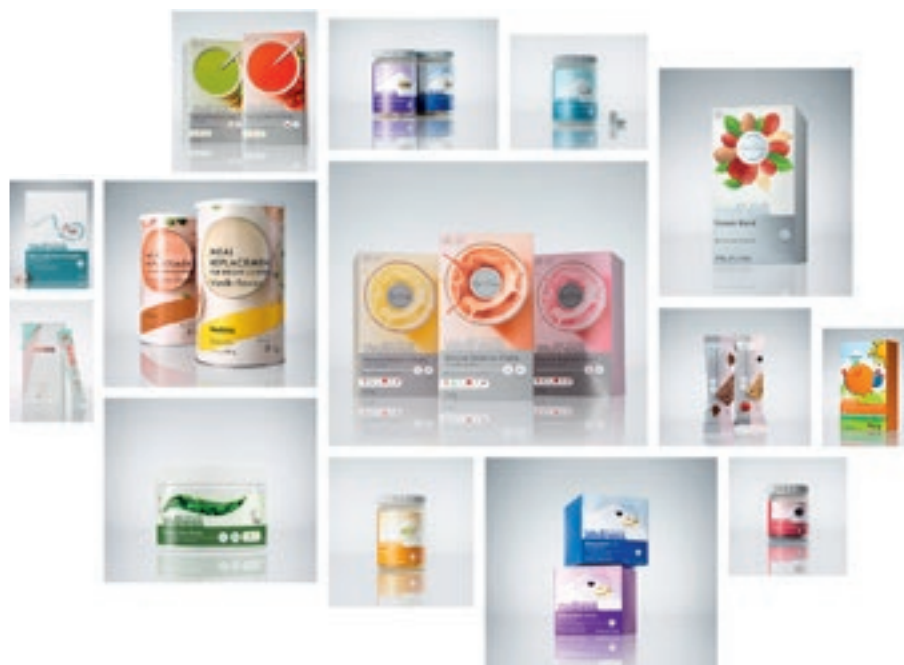


Szwedzki sposób na Wellness

W Oriflame kierujemy się ideą holistycznego piękna obejmującego zdrowe ciało (w tym skórę) i umysł. Nasza filozofia gwarantuje, że tworzymy suplementy na bazie składników, które przechodzą rygorystyczne testy, by zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność działania. Mamy holistyczne podejście do wellness. Wierzymy w synergię zdrowej diety, aktywności fizycznej, snu, więzi społecznych i zarządzania stresem, które razem stanowią podstawę dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Nasi dietetycy wiedzą, czego potrzebuje organizm człowieka na każdym etapie życia: od dzieciństwa przez dorosłość po wiek podeszły. Skupiamy się głównie na: „Równowadze”, czyli zachowaniu dobrego samopoczucia na co dzień, „Kontroli”, czyli utrzymaniu prawidłowej masy ciała, oraz kategorii „Puls”, obejmującej sport i fitness.

„Piękno w szwedzkim stylu” stanowi istotę naszej filozofii, dlatego szukamy inspiracji dla naszych formuł w diecie skandynawskiej. To sposób odżywiania, który kładzie nacisk na spożywanie lokalnych, sezonowych, pełnowartościowych produktów. Podstawę diety krajów skandynawskich stanowią warzywa (kapustne i korzeniowe), owoce (w tym jagodowe), tłuste ryby (śledź, makrela i łosoś), chude ryby, rośliny strączkowe (groch i bób), produkty pełnoziarniste (jęczmień, owies i żyto), orzechy i zioła. Do gotowania i sałatek zaleca się stosowanie oleju rzepakowego. Dieta skandynawska wiąże się z wieloma korzyściami dla zdrowia (Renzella i in., 2018).

Renzella J, Townsend N, Jewell J, Breda J, Roberts N, Rayner M i in. Zalecane lub wdrażane w Europejskim Regionie WHO krajowe i subkrajowe interwencje i strategie oparte na diecie śródziemnomorskiej i nordyckiej - czy istnieją dowody na ich skuteczność w ograniczaniu chorób niezakaźnych? Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę; 2018 (sprawozdanie podsumowujące Health Evidence Network (HEN) 58).



Wellness by Oriflame

2	SZWEDZKI SPOSÓB NA WELLNESS
4	NASZE CODZIENNE RYTUAŁY WELLNESS
6	DORADCY NAUKOWI ORIFLAME
8	STANDARDY JAKOŚCI
12	HISTORIA KOKTAJLU NATURAL BALANCE
14	HISTORIA WELLNESSPACK
16	KOKTAJLE NATURAL BALANCE
20	KOKTAJL PROTEINOWY
24	WELLNESSPACK
29	MULTIWITAMINY I MINERAŁY
33	OMEGA 3
37	ASTAKSANTYNA I EKSTRAKT Z BORÓWEK
43	ZUPY NATURAL BALANCE
47	BATONY NATURAL BALANCE
52	KOMPLEKS ODŻYWCZY DO WŁOSÓW I PAZNOKCI
56	MULTIWITAMINY I MINERAŁY WELLNESSKIDS
60	WAPŃ POCHODZENIA MORSKIEGO I WITAMINA D
64	SUPERSHAKE ZASTĘPUJĄCY POSIŁEK
76	NAPÓJ Z BŁONNIKIEM PREBIOTYCZNYM
80	NAPÓJ AQUA GLOW
84	SKŁADNIKI ODŻYWCZE
98	ZDROWE ODŻYWIANIE
102	ZDROWE ŻYCIE
106	BIBLIOGRAFIA

Nasze codzienne rytuały wellness

Wiele osób szuka sposobów na zdrowsze życie, łatwych do wdrożenia na co dzień. W Oriflame wierzymy w holistyczne podejście do zdrowia, które koncentruje się na każdym aspekcie stylu życia. Uważamy także, że wszyscy potrzebujemy rytuałów, by nasze życie było harmonijne. Z pomocą rytuałów Wellness by Oriflame możesz łatwo przestrzegać zasad zdrowego stylu życia, który odpowiada twoim potrzebom.

Zalety regularnej suplementacji

Suplementy diety dostarczają witamin, składników mineralnych i innych, by uzupełnić lub zwiększyć wartość odżywczą spożywanej przez nas żywności.

Suplementy diety stosuje się w różnych celach, by:

- pomóc w utrzymaniu ogólnego dobrego stanu zdrowia i poziomu energii;
- wspierać funkcjonowanie układu odpornościowego i zmniejszać ryzyko chorób związanych z wiekiem;
- poprawiać fizyczną wydolność i aktywność umysłową;
- dostarczać składników odżywczych w okresach zmniejszonego spożycia pokarmu;
- wspomagać trawienie.

Systematyczna suplementacja jest idealnym rozwiązaniem, które pomaga wypełnić luki w niedoborach składników odżywczych, w oparciu o nasze indywidualne potrzeby. Dzięki temu zyskujemy pewność, że dostarczamy swojemu organizmowi wszystko, czego potrzebuje do optymalnego funkcjonowania.

Suplementów nie należy stosować jako substytutu zróżnicowanej diety, ale jako jej uzupełnienie w celu zapewnienia właściwego poziomu składników odżywczych. Produkty Wellness by Oriflame są zgodne z najsurowszymi normami bezpieczeństwa UE. Zawierają do 100% RWS (referencyjnych wartości spożycia) różnych składników odżywczych, ponieważ naszym zdaniem stosowanie większych dawek nie ma uzasadnienia. Suplementy i środki spożywcze Wellness by Oriflame są bezpieczne, więc można stosować je codziennie przez długi czas.



Doradcy naukowi Wellness by Oriflame

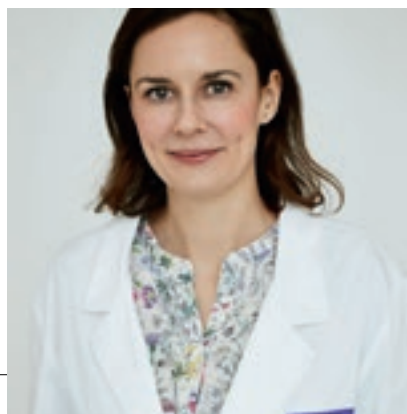
Zespół doradców naukowych Wellness by Oriflame tworzą doświadczeni dietetycy, którzy są ekspertami w dziedzinie odżywiania i zdrowia. Ich wiedza pomaga nam opracowywać produkty i wskazówki dotyczące prawidłowego żywienia.



Caroline Cummins

Magister żywienia człowieka
Menadżer ds. komunikacji naukowej
Wellness, Centrum badań i rozwoju
Oriflame w Dublinie

- Dyplomowana dietetyczka
- Magister żywienia człowieka (Uniwersytet im. Królowej Małgorzaty, Edynburg, Wielka Brytania)
- Licencjat nauki o żywności (Uniwersytet w Dublinie)
- Marketing cyfrowy (Instytut Fitzwilliam w Dublinie)
- Bogate doświadczenie w branży żywieniowej w zakresie rozwoju nowych produktów, innowacji i komunikacji
- Doświadczenie w prowadzeniu badań w zakresie odżywiania, w tym żywienia klinicznego i przeznaczonego dla sportowców



Isabella Lee

Magister żywienia człowieka,
doktor nauk o żywności
Starszy specjalista-naukowiec
ds. odżywiania, Wellness,
Oriflame, Sztokholm

- Dietetyczka
- Magister żywienia człowieka (Uniwersytet Sztokholmski, Instytut Karolinska)
- Doktor nauk o żywności (Szwedzki Uniwersytet Nauk Rolniczych)
- Autorka i współautorka pięciu recenzowanych artykułów naukowych dotyczących apetytu i metabolizmu.
- Prowadziła badania kliniczne oceniające wpływ pełnoziarnistych produktów żytnich, błonnika i białka

roślinnego na apetyt, hormony i metabolizm u zdrowych osób dorosłych.

- Doświadczenie w interdyscyplinarnych badaniach nad innowacjami sensorycznymi i konsumenckimi w kategorii żywności i napojów (przy wykorzystaniu metod ilościowych i jakościowych oraz neurobiologii).
- Doświadczenie w badaniach poświęconych odżywianiu i apetytowi.



Marlene Nordlander

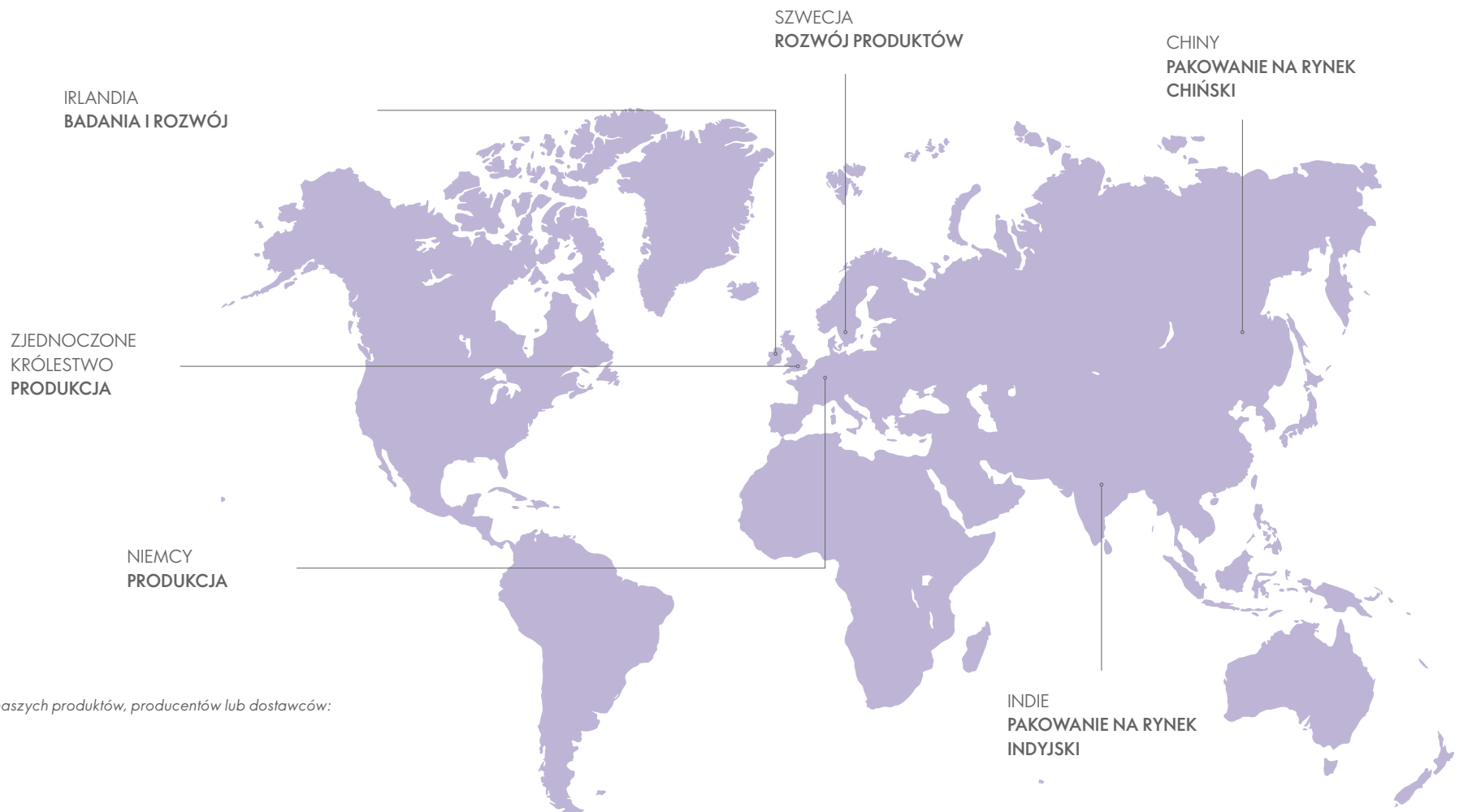
Magister dietetyki i nauki
o żywieniu człowieka
Starszy trener Wellness,
Oriflame, Sztokholm

- Dyplomowana dietetyczka
- Magister dietetyki i nauki o żywieniu człowieka (Uniwersytet Uppsala i Umeå, Szwecja)
- Certyfikowana instruktorka fitness i fizjoterapeutka
- Rozpoczęła pracę od szkoleń żywieniowych i zdrowotnych w 2009 roku
- Doświadczenie w żywieniu sportowców

Opracowane w Szwecji i wyprodukowane według międzynarodowych standardów jakości

NASZE CERTYFIKOWANE ZAKŁADY PRODUKCYJNE ZNAJDUJĄ SIĘ NA CAŁYM ŚWIECIE.

Wszystkie produkty Wellness są opracowywane i produkowane z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa, jakości i efektywności. Bezpieczeństwo i efektywność muszą być potwierdzone naukowo.



Certyfikaty i standardy naszych produktów, producentów lub dostawców:



Jakość, której możesz zaufać

Wszystkie produkty Wellness by Oriflame wytwarzane są zgodnie z najwyższymi standardami bezpieczeństwa i jakości oraz posiadają certyfikaty różnych organizacji świadczące o tym, że zostały spełnione specyficzne kryteria ich przyznania.

PRODUCENCI

CERTYFIKATY ISO/IFS/BRC

By mieć pewność, że suplementy diety oraz żywność są produkowane w bezpiecznych warunkach, Wellness by Oriflame współpracuje z fabrykami, które mają certyfikaty ISO (Międzynarodowej Organizacji Normalizacyjnej), IFS (International Food Standard) lub BRC (British Retail Consortium).

HACCP

(Analiza zagrożeń i krytyczne punkty kontroli) to system monitorowania produkcji, przechowywania i dystrybucji, mający na celu identyfikację i kontrolę zagrożeń z punktu widzenia wymagań zdrowotnych.

GMP

(Dobra praktyka produkcyjna) to ścisłe wytyczne dotyczące aspektów produkcji i testowania, mające wpływ na jakość produktu. Standardy dobrej praktyki produkcyjnej opracowano pierwotnie dla przemysłu farmaceutycznego.

SKŁADNIKI



Oleje rybne zawarte w naszych produktach mają certyfikat FOS

FRIEND OF THE SEA

Nasze oleje rybne mają certyfikat Friend of the Sea (FOS). To pozarządowa organizacja non-profit, której misją jest zachowanie siedlisk morskich. FOS jest obecnie wiodącym, międzynarodowym projektem certyfikowania produktów rybołówstwa pochodzących ze zrównoważonych źródeł oraz akwakultur. FOS zachęca podmioty, które dołączą do programu certyfikacji do przyjęcia selektywnych metod połowu i zmniejszania wpływu na ekosystem, dzięki stosowaniu maksymalnie zrównoważonych odłowów. Certyfikat zapewnia także wysokiej jakości standardy w zakresie efektywności energetycznej oraz odpowiedzialności społecznej.

CERTYFIKATY PRODUKTÓW



BEZ GMO

Nasze produkty wytwarzane są zgodnie z przyjętymi w UE, dotyczącymi GMO (organizmów genetycznie zmodyfikowanych) przepisami regulującymi etykietowanie: 1829/2003 i 1830/2003.



ZNAK TOWARZYSTWA WEGAŃSKIEGO

Zupy Natural Balance, Napój z błonnikiem prebiotycznym oraz SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała otrzymały znak Towarzystwa Wegańskiego. Znak ten gwarantuje, że wszystkie te produkty oraz składniki użyte do ich produkcji nie zostały pozyskane od zwierząt.



Historia Koktajlu Natural Balance



Wellness by Oriflame jest partnerem Towarzystwa Nauk Przyrodniczych Igelösa, centrum badań medycznych, które znajduje się w Lund w Szwecji. Jego założyciel, profesor Stig Steen, przed przejściem na emeryturę był znakomitym chirurgiem w dziedzinie transplantacji serca i płuc. Wraz ze swoim zespołem zajmował się opracowywaniem nowych metod klinicznych w dziedzinie przeszczepów narządów, resuscytacji krążeniowo-oddechowej i profilaktyki chorób związanych ze stylem życia. Istotnym elementem jego pracy była zawsze kwestia odżywiania, która jeszcze bardziej zyskała na znaczeniu od momentu założenia Igelösa w 1998 roku. Igelösa słynie na całym świecie jako ośrodek innowacji, regularnie odwiedzany przez naukowców i lekarzy z różnych państw.

Robert af Jochnick, założyciel Oriflame, poznał profesora Stiga Steena w 2006 roku, ponieważ obaj mieli wspólne zainteresowania naukowe. To właśnie w kuchni - laboratorium

Igelösa została opracowana i przebadana pierwsza formuła koktajlu Natural Balance w ramach poszukiwań sposobu na poprawę stanu odżywienia pacjentów Igelösa. To niesamowite osiągnięcie urzeczywistnia wspólną wizję profesora Steena i Wellness by Oriflame, by poprzez właściwe odżywianie wprowadzać pozytywne zmiany w stylu i jakości naszego życia.

Wprowadzony na rynek w 2008 roku i udoskonalany przez kolejne lata, koktajl Natural Balance stał się jednym z najbardziej lubianych produktów Oriflame. Sprzedawany jest w ponad 40 krajach przez partnerów marki Wellness by Oriflame. Koktajl Natural Balance pomaga prowadzić zdrowy styl życia na co dzień, co obejmuje także prawidłowe, zbilansowane odżywianie.



Historia WellnessPack



Tempo życia jest zawrotne, dni mijają szybko. Gdy każdą chwilę wypełniają obowiązki, zadania do wykonania i napięte terminy, mamy wrażenie, że brakuje nam czasu, by odhaczyć wszystko z listy rzeczy do zrobienia - nie mówiąc już o znalezieniu czasu na rytuały, których potrzebujemy, by utrzymać zdrowie psychiczne i fizyczne w doskonałej kondycji.

Zestawy WellnessPack dla kobiet i mężczyzn to idealny sposób na uzupełnienie diety, ułatwiający zaspokojenie zapotrzebowania na witaminy, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe i antyoksydanty, a także zastrzyk energii niezbędnej do tego, by codziennie cieszyć się życiem. Formuła opracowana w Szwecji zawiera bezpieczne i skuteczne składniki.

Każda saszetka WellnessPack dostarcza:

Astaksantynę: jeden z najsilniejszych antyoksydantów występujących w przyrodzie, wytwarzany przez mikroalgi. Astaksantyna ma unikalną strukturę molekularną, która pozwala jej przenikać całą błonę komórkową, zapewniając ochronę antyoksydacyjną od wewnątrz. Astaksantyna i ekstrakt z borówek Wellness by Oriflame to połączenie silnych antyoksydantów, w tym naturalnej astaksantyny oraz witamin C i E. Pomaga zwalczać stres oksydacyjny spowodowany nadmierną ekspozycją na szkodliwe wolne rodniki.

12 witamin i 10 składników mineralnych: multiwitaminowe suplementy diety do codziennego stosowania, które pomagają uzupełnić ewentualne niedobory mikroskładników odżywczych w diecie*. Zawierają 22 witaminy i składniki mineralne niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych i fizjologicznych, dostosowane do specyfiki organizmu kobiety i mężczyzny. Stosowane w ramach zbilansowanej diety mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowej odporności, metabolizmu, zdrowej skóry i ogólnego dobrego samopoczucia.

Omega 3: zawiera olej rybny, pozyskiwany zgodnie z zasadami zrównoważonego rybołówstwa, bogaty w kwasy tłuszczowe EPA i DHA, które odgrywają ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu serca**, wzroku*** i mózgu***.

Zestawy WellnessPack dla kobiet i mężczyzn to wygodny sposób na wsparcie swojego odżywiania każdego dnia!

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

**Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA.

***Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA.

Koktajle Natural Balance



Formuła Koktajlu Natural Balance została opracowana przez profesora Stiga Steena. To smaczna i wygodna przekąska bogata w białko i błonnik pokarmowy. Zawiera białko z trzech różnych źródeł: grochu, jaj i serwatki oraz błonnik pokarmowy z jabłek, dzikiej róży i buraków cukrowych. Łatwo wymieszać go z wodą, by szybko przygotować smaczny koktajl. Dostępny w trzech różnych smakach: waniliowym, truskawkowym i czekoladowym.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- Spożywaj jako zdrową przekąskę.
- 1-2 porcje dziennie.
- Wsyp jedną miarkę (18 g) koktajlu Natural Balance do 150 ml wody. Dokładnie wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji bez grudek.

CECHY	KORZYŚCI
3 ŹRÓDŁA BIAŁKA	Porcja dostarcza 6,7-7,1 g białka, w tym wszystkich 9 aminokwasów egzogennych, pochodzących z grochu, jaj i serwatki (mleka).
3 ŹRÓDŁA BŁONNIKA	Porcja dostarcza 1,7 g błonnika pochodzącego z jabłek, dzikiej róży i buraków cukrowych.
TRZY PYSZNE SMAKI	<ul style="list-style-type: none"> • Waniliowy • Truskawkowy • Czekoladowy

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość białka • Wysoka zawartość błonnika
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych aromatów, barwników i konserwantów • Bez glutenu • Formuła zgodna z halal <p>*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności</p>

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	Koktajl Natural Balance Ilość w porcji (18 g)		
	WANILIOWY	TRUSKAWKOWY	CZEKOLADOWY
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	71 Kcal	71 Kcal	70 Kcal
BIAŁKO	7,1 g	7,0 g	6,7 g
w tym aminokwasy egzogenne	~3 g	~3 g	~3 g
WĘGLOWODANY	6,3 g	6,4 g	6,1 g
w tym cukry	3,6 g	3,8 g	3,5 g
w tym laktoza	1,7 g	1,6 g	1,6 g
BŁONNIK POKARMOWY	1,6 g	1,6 g	1,8 g
TŁUSZCZE	1,5 g	1,6 g	1,7 g
w tym nasycone	0,4 g	0,4 g	0,4 g
SÓL	0,26 g	0,25 g	0,23 g

SKŁADNIKI

Waniiliowy: białko z zielonego groszku (*Pisum sativum L.*) (30,2%), jabłko w proszku (jabłko, skrobia kukurydziana) (*Malus pumila L.*), jajko w proszku (14,2%), serwatka w proszku (mleko) (12%), proszek z dzikiej róży (*Rosa canina L.*), koncentrat protein serwatkowych (mleko) (5%), białko jaja kurzego w proszku (4%), błonnik buraka cukrowego, aromaty naturalne, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja słodząca: sukraloza.

Truskawkowy: białko z zielonego groszku (*Pisum sativum L.*) (29,7%), jabłko w proszku (jabłko, skrobia kukurydziana) (*Malus pumila L.*), jajko w proszku (14%), serwatka w proszku (mleko) (11,4%), proszek z dzikiej róży (*Rosa canina L.*), koncentrat protein serwatkowych (mleko) (5%), białko jaja kurzego w proszku (4%), aromaty naturalne, błonnik buraka cukrowego, sok z buraka w proszku (koncentrat soku z buraka, maltodekstryna) (*Beta vulgaris L.*), przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja słodząca: sukraloza.

Czekoladowy: białko z zielonego groszku (*Pisum sativum L.*) (25,1%), jabłko w proszku (jabłko, skrobia kukurydziana) (*Malus pumila L.*), jajko w proszku (14,6%), serwatka w proszku (mleko) (10,7%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, proszek z dzikiej róży (*Rosa canina L.*), koncentrat protein serwatkowych (mleko) (5%), białko jaja kurzego w proszku (3,8%), aromaty naturalne, błonnik buraka cukrowego, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja słodząca: sukraloza.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA**Co to jest sukraloza?**

Sukraloza to substancja słodząca o niskiej lub zerowej zawartości kalorii. Pochodzi z naturalnego cukru (sacharozę), ale jest około 600 razy słodsza, więc nawet niewielka jej ilość zapewni pożądane doznania smakowe. Różne urzędy regulacyjne poddały sukralozę szczegółowej ocenie i uznały za bezpieczną do spożycia – nie należy do czynników rakotwórczych, nawet przy poziomie znacznie przekraczającym przewidywane dzienne spożycie. Ustalono ADI (dopuszczalne dzienne spożycie) na poziomie 15 mg/kg masy ciała, co dla osoby ważącej 70 kg oznacza około 1050 mg sukralozy dziennie. Jedna porcja Koktajlu Natural Balance zawiera około 13 mg sukralozy, czyli znacznie mniej niż ADI dla przeciętnego konsumenta.

Ile porcji koktajlu Natural Balance mogę spożywać dziennie?

Zalecane dzienne spożycie to 1-2 porcje dziennie. Zawartość sukralozy w Koktajlu Natural Balance jest tak niska, że spożywanie go kilka razy dziennie jest całkowicie bezpieczne.

Czy mogę stosować koktajl Natural Balance jako produkt zastępujący posiłek?

Koktajl Natural Balance nie służy do stosowania jako zamiennik posiłku. Można spożywać go jako zdrową i wygodną przekąskę zawierającą wysokiej jakości białko i błonnik pokarmowy. Nie należy promować go jako środka wspomagającego kontrolę masy ciała, ponieważ nie spełnia rygorystycznych kryteriów dotyczących wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych, niezbędnych do tego, by można było uznać dany produkt za zamiennik posiłku.

Ćwiczę i chodzę na siłownię - czy mogę spożywać Koktajle Natural Balance zamiast innych produktów proteinowych i węglowodanowych dostępnych na rynku?

Koktajl Natural Balance to smaczna i wygodna przekąska, którą można spożywać wszędzie, przy różnych okazjach w ciągu dnia. Zawiera zarówno białko, jak i węglowodany ważne dla osób uprawiających sport, ale jego formuła nie jest zoptymalizowana pod kątem odżywiania sportowców. Jeśli chcesz stosować Koktajl Natural Balance jako wsparcie odżywiania przy uprawianiu sportu, przyrządzaj go na bazie mleka krowiego lub napoju sojowego, by zwiększyć zawartość białka, węglowodanów i kalorii. Zapewni to twojemu organizmowi paliwo w trakcie treningu oraz pomoże budować i regenerować mięśnie.

Czy mogę spożywać Koktajle Natural Balance, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Koktajle są produktem spożywczym. Nie służą do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii spożywania koktajli.

Czy mogę spożywać Koktajle Natural Balance, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na któryś z nich, nie powinieneś spożywać koktajli. Koktajle Natural Balance nie zawierają glutenu, a zawartość laktozy jest minimalna (1,6 – 1,7 g w porcji), dlatego większość osób nietolerujących laktozy może je spożywać. Jednak jeśli poczujesz dyskomfort, zaprzestań stosowania koktajli.

Czy mogę spożywać Koktajle Natural Balance w okresie ciąży lub laktacji?

Koktajle należy traktować jak normalny produkt żywnościowy. Można spożywać je bezpiecznie w trakcie ciąży i karmienia piersią.

Koktajl proteinowy



Koktajl proteinowy to oryginalna formuła opracowana przez profesora Stiga Steena. Koktajl jest bogaty w białko i błonnik. Zawiera białko z trzech źródeł: grochu, jaj i serwatki, oraz błonnik z jabłek, dzikiej róży i buraków cukrowych. Ma neutralny smak, nie zawiera aromatów ani substancji słodzących. Możesz szybko i łatwo wymieszać go z żywnością i napojami, które lubisz. Idealne rozwiązanie, dzięki któremu zwiększysz wartość odżywczą spożywanych pokarmów.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 2-3 porcje dziennie.
- Dodaj jedną miarkę (18 g) Koktajlu proteinowego do napoju lub potrawy. Dokładnie wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.

CECHY	KORZYŚCI
3 ŹRÓDŁA BIAŁKA	Porcja dostarcza 8 g białka, w tym wszystkie 9 aminokwasów egzogennych, pochodzących z grochu, jaj i serwatki (mleka).
3 ŹRÓDŁA BŁONNIKA	Porcja dostarcza 1,7 g błonnika pochodzącego z jabłek, dzikiej róży i buraków cukrowych.
BEZSMAKOWY	Bez dodatku cukru, substancji słodzących i wzmacniających smak Bardzo wszechstronny produkt, który można dodawać do różnych napojów i produktów żywnościowych.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość białka • Wysoka zawartość błonnika
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Bez dodatku cukru • Ze składnikami pochodzenia naturalnego • Formuła zgodna z halal

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

LISTA SKŁADNIKÓW

Białko z zielonego groszku (31,5%), jabłko w proszku (Malus pumila L.) [jabłko (65%), skrobia kukurydziana], jajo w proszku (14,5%), dzika róża w proszku (Rosa canina L.), serwatka w proszku (z mleka) (9,3%), koncentrat białka serwatkowego (z mleka) (8,3%), białko jaja kurzego w proszku, błonnik z buraka cukrowego, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Ilość w porcji (18 g)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	72 Kcal
BIAŁKO w tym aminokwasy egzogenne	8,0 g ~3 g
WĘGLOWODANY w tym cukry w tym laktoza	5,3 g 3,7 g 1,2 g
BŁONNIK POKARMOWY	1,7 g
TŁUSZCZE w tym nasycone	1,7 g 0,5 g
SÓL	0,30 g
WITAMINA C	41,7 mg (52%*)

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Do czego mogę dodawać Koktajl proteinowy?

Ponieważ Koktajl proteinowy ma neutralny smak i nie zawiera dodatku cukru ani substancji słodzących, można korzystać z jego zalet na wiele sposobów, jednocześnie ciesząc się swoimi ulubionymi smakami. Można dodawać go do szerokiej gamy potraw i napojów – w trakcie gotowania/pieczenia – lub do gotowych potraw tuż przed spożyciem. Mieszaj go z napojami, sosami, zupami, wypiekami, płatkami zbożowymi, jogurtem... uwolnij swoją kulinarną kreatywność i korzystaj do woli!

Ćwiczę i chodzę na siłownię - czy mogę spożywać Koktajl proteinowy zamiast innych produktów proteinowych i węglowodanowych dostępnych na rynku?

Koktajl proteinowy został opracowany do mieszania z różnymi produktami spożywczymi. Zawiera zarówno białko, jak również węglowodany ważne dla osób uprawiających sport, ale jego formuła nie jest zoptymalizowana pod kątem odżywiania sportowców. Jeśli chcesz stosować Koktajl proteinowy jako wsparcie odżywiania przy uprawianiu sportu, przyrządzaj go na bazie mleka krowiego lub napoju sojowego, by zwiększyć zawartość białka, węglowodanów i kalorii. Zapewni to Twojemu organizmowi paliwo w trakcie treningu oraz pomoże budować i regenerować mięśnie.

Czy mogę spożywać Koktajl proteinowy, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Koktajl jest produktem spożywczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii spożywania koktajlu.

Czy mogę spożywać Koktajl proteinowy, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na któryś z nich, nie powinieneś spożywać koktajlu. Koktajl proteinowy nie zawiera glutenu, a zawartość laktozy jest minimalna (1,2 g w porcji), dlatego większość osób nietolerujących laktozy może go spożywać. Jednak jeśli poczujesz dyskomfort, zaprzestań stosowania koktajlu.

Czy mogę spożywać Koktajl proteinowy w okresie ciąży lub laktacji?

Koktajl należy traktować jak normalny produkt żywnościowy. Można spożywać go bezpiecznie w trakcie ciąży i karmienia piersią.



WellnessPack



Zestawy WellnessPack dla kobiet i mężczyzn dostarczają cenne składniki odżywcze, by pomóc uzupełnić ewentualne ich niedobory w diecie*. Dostępne w formie poręcznych saşetek zawierających porcję na każdy dzień: jedną tabletkę Multiwitamin i minerałów, jedną kapsułkę Astaksantyny i ekstraktu z borówek i dwie kapsułki Omega 3.

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

1 saşetka dziennie podczas posiłku

CECHY	KORZYŚCI
FORMUŁY DLA KOBIECI I MĘŻCZYŹN	Formuły dopasowane do specyficznych potrzeb kobiet i mężczyzn - zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia.
MULTIWITAMINY I MINERAŁY	Do 100% RWS (referencyjnych wartości spożycia) 12 witamin i 10 składników mineralnych. Szerokie spektrum niezbędnych składników odżywczych, dostosowanych do potrzeb kobiet i mężczyzn.
OMEGA 3	Omega 3 posiada certyfikat stowarzyszenia Friend of the Sea.
EKSTRAKT Z ASTAKSANTYNY I BORÓWEK	Antyoksydanty z mikroalg (astaksantyna) i borówki czarnej (antocyjany) oraz witaminy C i E.
ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ	Omega 3 posiada certyfikat stowarzyszenia Friend of the Sea.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<p>Multiwitaminy i minerały</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość witamin A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 i kwasu foliowego • Wysoka zawartość żelaza, cynku, miedzi, manganu, selenu, jodu, chromu i molibdenu • Źródło wapnia i magnezu <p>Omega 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 <p>Astaksantyna i ekstrakt z borówek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Źródło witaminy C • Źródło witaminy E
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Bez dodatku cukru • Formuła zgodna z halal • Certyfikat Friend of the Sea (Omega 3)

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Ilość w 1 tablecie (1060 mg)	
	Multiwitaminy i minerały DLA MĘŻCZYŹN Ilość w 1 tablecie (1060 mg)	Multiwitaminy i minerały DLA KOBIET Ilość w 1 tablecie (1060 mg)
WITAMINA A	800 mcg (100%*)	700 mcg (87.5%*)
WITAMINA D	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
WITAMINA E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
WITAMINA C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
TIAMINA	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)
RYBOFLAWINA	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
NIACYNA	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
WITAMINA B6	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
KWAS FOLIOWY	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
WITAMINA B12	2,5 mcg (100%*)	2,5 mcg (100%*)
BIOTYNA	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
KWAS PANTOTENOWY	6 mg (100%)	6 mg (100%)
WAPŃ	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
MAGNEZ	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
ŻELAZO	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
CYNK	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
MIEDŹ	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
SELEN	55 mcg (100%*)	40 mcg (73%*)
CHROM	40 mcg (100%*)	30 mcg (75%*)
MOLIBDEN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
JOD	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

mcg = mikrogramy = µg

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Omega 3 Ilość w 2 kapsułkach (1386 mg)
KWAS EIKOZAPENTAENOWY (EPA)	150 mg
KWAS DOKOZAHEKSAENOWY (DHA)	100 mg

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Astaksantyna i ekstrakt z borówek Ilość w 1 kapsułce (728 mg)
EKSTRAKT Z BORÓWKI CZARNEJ	50 mg
WITAMINA C	12 mg (15%*)
ASTAKSANTYNA	3 mg
WITAMINA E	1,8 mg (15%*)

*RWS = Referencyjne wartości spożycia



SKŁADNIKI

Multiwitaminy i minerały dla mężczyzn: węgiel wapnia, substancja wypełniająca (celuloza mikrokrystaliczna), tlenek magnezu, kwas L-askorbinowy, skrobia kukurydziana, substancje przeciwzbrylające (kwasy tłuszczowe, dwutlenek krzemu, sole magnezowe kwasów tłuszczowych), fumaran żelaza (II), amid kwasu nikotynowego, bursztynian D-alfatokoferylu, tlenek cynku, substancje glazurujące (hydroksypropylometyloceluloza, glicerol), beta-karoten, glukonian miedzi (II), D-pantolenian wapnia, siarczan manganu, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodek potasu, chlorek chromu (III), selenin sodu, molibdenian (VI) amonu, D-biotyna, cyjanokobalamina.

Multiwitaminy i minerały dla kobiet: węgiel wapnia, substancja wypełniająca (celuloza mikrokrystaliczna), tlenek magnezu, kwas L-askorbinowy, skrobia kukurydziana, fumaran żelaza (II), substancje przeciwzbrylające (kwasy tłuszczowe, dwutlenek krzemu, sole magnezowe kwasów tłuszczowych), amid kwasu nikotynowego, bursztynian D-alfa-tokoferylu, substancje glazurujące (hydroksypropylometyloceluloza, glicerol), tlenek cynku, beta-karoten, glukonian miedzi (II), D-pantolenian wapnia, siarczan manganu, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodek potasu, chlorek chromu (III), selenin sodu, molibdenian (VI) amonu, D-biotyna, cyjanokobalamina.

Omega 3: olej rybny (72%), kapsułka (czynnik żelujący: żelatyna rybna, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol).

Astaksantyna i ekstrakt z borówek: olej słonecznikowy, kapsułka (substancja żelująca: żelatyna rybna, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol), *Haematococcus pluvialis* L. (5% Astaksantyny) emulgator (lecytyna słonecznikowa), d-alfa-tokoferol, 6-palmitynian-L-askorbylu), ekstrakt z borówki czarnej 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), substancja zagęszczająca (wosk pszczeli), kwas L-askorbinowy (witamina C), emulgator (lecytyna sojowa), D-alfa-tokoferol (witamina E).



CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Czy można bezpiecznie przyjmować WellnessPack codziennie?

WellnessPack został opracowany, by dostarczać organizmowi cenne składniki odżywcze. Zapewnia do 100% RWS witamin, składników mineralnych, kwasów tłuszczowych i antyoksydantów, których potrzebujemy codziennie, więc przerywanie ich przyjmowania nie ma żadnego uzasadnienia. Można bezpiecznie stosować WellnessPack zgodnie z zaleceniami: jedna saszetka dziennie w trakcie posiłku, by organizm lepiej przyswoił składniki suplementów.

Czy mogę przyjmować WellnessPack, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

WellnessPack nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować WellnessPack, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Omega 3 zawiera olej rybny; kapsułki tego suplementu oraz Astaksantyny i ekstraktu z borówek są wykonane z żelatyny rybnej. Jeśli jesteś uczulony na ryby lub jakkolwiek inny składnik, nie powinieneś stosować zestawu. Najpierw skonsultuj się z lekarzem w kwestii bezpieczeństwa przyjmowania suplementów.

Czy mogę zażywać WellnessPack w czasie ciąży lub karmienia piersią?

Kobietom w ciąży, planującym zajście w ciążę i karmiącym zaleca się suplementację, zwłaszcza kwasu foliowego, żelaza, omega-3 i wapnia. Przed rozpoczęciem stosowania zestawu należy skonsultować się z lekarzem.

Multiwitaminy i minerały - dla kobiet i mężczyzn



Multiwitaminy i minerały dostarczają wartościowe składniki odżywcze, odpowiednio dobrane dla kobiet i mężczyzn. Pomagają uzupełnić niedobory mikroelementów w diecie*. To prosty i bezpieczny sposób na wsparcie potrzeb żywieniowych kobiet i mężczyzn.

* Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

1 tabletkę dziennie podczas posiłku

CECHY	KORZYŚCI
FORMUŁY DLA KOBIECI I MĘŻCZYZN	Formuły dostosowane do specyficznych potrzeb kobiet i mężczyzn zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia.
12 WITAMIN I 10 MINERAŁÓW	Do 100% RWS (referencyjnych wartości spożycia) UE. Szerokie spektrum niezbędnych składników odżywczych, dostosowanych do potrzeb kobiet i mężczyzn.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> Wysoka zawartość witamin A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 i kwasu foliowego Wysoka zawartość żelaza, cynku, miedzi, manganu, seleniu, jodu, chromu i molibdenu Źródło wapnia i magnezu
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> Bez GMO Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów Bez glutenu Bez dodatku cukru Formuła zgodna z halal

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

SKŁADNIKI
<p>Dla mężczyzn: węglan wapnia, substancja wypełniająca (celuloza mikrokrystaliczna), tlenek magnezu, kwas L-askorbinowy, skrobia kukurydziana, fumaran żelaza (II), substancje przeciwzbylające (kwas stearynowy, dwutlenek krzemu, stearynian magnezu), amid kwasu nikotynowego, bursztynian D-alfa-tokoferylu, tlenek cynku, substancje glazurujące (hydroksypropylometylceluloza, glicerol), beta-karoten, glukonian miedzi (II), D-pantotnian wapnia, siarczan manganu, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodek potasu, chlorek chromu (III), selenian (IV) sodu, molibdenian (VI) amonu, D-biotyna, cyjanokobalamina.</p> <p>Dla kobiet: węglan wapnia, substancja wypełniająca (celuloza mikrokrystaliczna), tlenek magnezu, kwas L-askorbinowy, skrobia kukurydziana, fumaran żelaza (II), substancje przeciwzbylające (kwasy tłuszczowe, dwutlenek krzemu, sole magnezowe kwasów tłuszczowych), amid kwasu nikotynowego, bursztynian D-alfa-tokoferylu, substancje glazurujące (hydroksypropylometylceluloza, glicerol), tlenek cynku, beta-karoten, glukonian miedzi (II), D-pantotnian wapnia, siarczan manganu, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodek potasu, chlorek chromu (III), selenian (IV) sodu, molibdenian (VI) amonu, D-biotyna, cyjanokobalamina.</p>

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Ilość w 1 tabletkie (1060 mg)	
	Multiwitaminy i minerały DLA MĘŻCZYZN Ilość w 1 tabletkie (1060 mg)	Multiwitaminy i minerały DLA KOBIECI Ilość w 1 tabletkie (1060 mg)
WITAMINA A	800 mcg (100%*)	700 mcg (87,5%*)
WITAMINA D	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
WITAMINA E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
WITAMINA C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
TIAMINA	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)
RYBOFLAWINA	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
NIACYNA	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
WITAMINA B6	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
KWAS FOLIOWY	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
WITAMINA B12	2,5 mcg (100%*)	2,5 mcg (100%*)
BIOTYNA	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
KWAS PANTOTENOWY	6 mg (100%)	6 mg (100%)
WAPŃ	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
MAGNEZ	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
ŻELAZO	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
CYNK	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
MIEDŹ	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
SELEN	55 mcg (100%*)	40 mcg (73%*)
CHROM	40 mcg (100%*)	30 mcg (75%*)
MOLIBDEN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
JOD	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

mcg = mikrogramy = µg

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Czy można bezpiecznie przyjmować Multiwitaminy i minerały codziennie?

Multiwitaminy i minerały zostały opracowane, by dostarczać organizmowi cenne składniki odżywcze. Zapewniają do 100% RWS witamin i składników mineralnych, których potrzebujemy codziennie, więc przerywanie ich stosowania nie ma żadnego uzasadnienia. Można bezpiecznie przyjmować je zgodnie z zaleceniami: jedna tabletką dziennie w trakcie posiłku, popijając wodą, by organizm lepiej przyswoił składniki suplementu.

Czy mogę przyjmować Multiwitaminy i minerały, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Multiwitaminy i minerały nie są produktem leczniczym. Nie służą do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Multiwitaminy i minerały, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na jakiś składnik, lepiej nie stosuj suplementu i skonsultuj się z lekarzem. Produkt nie zawiera glutenu i jest odpowiedni dla wegetarian.

Czy mogę zażywać Multiwitaminy i minerały w czasie ciąży lub karmienia piersią?

Kobietom w ciąży, planującym zajście w ciążę i karmiącym zaleca się suplementację witaminowo-mineralną, zwłaszcza kwasu foliowego, żelaza i wapnia. Przed użyciem należy skonsultować się z lekarzem.

Omega 3



Suplement Omega 3 to wygodny sposób na codzienne dostarczanie organizmowi ważnych kwasów tłuszczowych omega-3. Zawiera olej rybny pochodzący ze zrównoważonych zasobów, bogaty w niezbędne długołańcuchowe kwasy tłuszczowe, kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA)*. EPA i DHA są istotnymi elementami wszystkich błon komórkowych w organizmie, w tym skóry, oraz odgrywają ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu wielu narządów i tkanek, między innymi w utrzymaniu prawidłowej pracy serca**, wzroku*** i mózgu***. Regularne spożywanie kwasów omega-3 wspiera ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej i zbilansowanej diety.

**Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA.

***Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

2 kapsułki dziennie podczas posiłku

CECHY	KORZYŚCI
WYSOKIEJ JAKOŚCI KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3	Dostarcza kwasy tłuszczowe EPA i DHA, których może brakować w diecie.
KAPSUŁKI Z ŻELATYNY RYBNEJ	<ul style="list-style-type: none"> • Tylko żelatyna rybna • Bez żelatyny wołowej i wieprzowej
5-STOPNIOWY PROCES OCZYSZCZANIA	Usuwa wszelkie możliwe zanieczyszczenia, gwarantując, że otrzymujesz czysty produkt wysokiej jakości.
ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ	Certyfikat organizacji Friend of the Sea.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Bez dodatku cukru • Ze składnikami pochodzenia naturalnego • Formuła zgodna z halal • Certyfikat Friend of the Sea

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Omega 3 Ilość w 2 kapsułkach (1386 mg)
KWAS EIKOZAPENTAENOWY (EPA)	150 mg
KWAS DOKOZAHEKSAENOWY (DHA)	100 mg

LISTA SKŁADNIKÓW
Olej rybny (72%), otoczka kapsułki (substancja żelująca: żelatyna rybna, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol).

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Ile kwasów omega-3 należy spożywać?

Stosując zbilansowaną i urozmaiconą dietę, obejmującą ryby i oleje roślinne, uzyskasz zalecaną ilość nie tylko kwasów omega-3, ale także innych ważnych składników odżywczych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie tłustych ryb, takich jak łosoś, śledź lub makrela, co najmniej 2 razy w tygodniu, by uzyskać odpowiedni poziom DHA i EPA. Eksperci podkreślają znaczenie spożywania różnych ryb, zarówno chudych, jak i tłustych, co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Jednak globalne spożycie EPA i DHA jest na ogół dość niskie, a niski poziom omega-3 wiąże się z chorobami układu krążenia, nowotworami, przewlekłym stanem zapalnym i zaburzeniami funkcji poznawczych. Aby zapewnić sobie pełne korzyści zdrowotne, warto wzbogacić swoją dietę skutecznym suplementem dostarczającym kwasów omega-3.

Skąd pochodzi olej rybny w Omega 3?

Olej rybny zawarty w Omega 3 to naturalny olej trójglicerydowy wytwarzany z małych ryb różnych gatunków, takich jak sardele, makrele, sardynki i śledzie, które są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 EPA i DHA. Ryby są odławiane w swoim naturalnym środowisku (nie hodowlane) w sposób zrównoważony, zgodnie z kryteriami programu Friend of the Sea dla produktów pochodzących ze zrównoważonych połowów, według norm europejskich. Zrównoważone rybołówstwo oznacza, że zasoby rybne podlegają ścisłej kontroli w celu zachowania równowagi ekosystemu, a zatem ryby są łowione w różnych regionach Pacyfiku lub Atlantyku, w zależności od aktualnej sytuacji. Olej rybny poddawany jest 5-stopniowemu procesowi oczyszczania, który obejmuje: odkwaszanie, bielenie, zimowanie, odwanianie i końcowe przefiltrowanie w celu zapewnienia wysokiej jakości.

Dlaczego suplement diety Omega 3 zawiera olej rybny, a nie roślinny?

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 występują zarówno w oleju rybnym, jak również roślinnym. Jednak ten pierwszy, pochodzący z tłustych ryb (na przykład łososa, makreli, śledzia, sardynek), jak również niektórych gatunków alg i kryla, zawiera długołańcuchowe kwasy tłuszczowe EPA i DHA. Natomiast oleje roślinne tłoczone z takich roślin, jak rzepak, siemię lniane, orzechy włoskie i soja, zawierają średniołańcuchowy kwas alfa-linolenowy (ALA), który jest przekształcany w organizmie do EPA i DHA. Współczynnik konwersji ALA do DHA i EPA jest mniej efektywny niż bezpośrednie spożycie EPA i DHA. Dlatego w naszym suplementcie zastosowaliśmy olej rybny zamiast roślinnego.

Czy mogę przyjmować Omega 3, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Omega 3 nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Omega 3, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Olej zawarty w Omega 3 pochodzi z ryb, a kapsułki są wykonane z żelatyny rybnej. Jeśli jesteś uczulony na ryby lub jakikolwiek inny składnik, lepiej nie stosuj suplementu i skonsultuj się z lekarzem.

Czy mogę przyjmować Omega 3, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Spożycie kwasu dokozaheksaenowego przez kobietę w ciąży i matkę karmiącą piersią przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu i narządu wzroku u płodu, a następnie niemowlęcia karmionego mlekiem matki. Zaleca się, by kobiety w ciąży spożywały co najmniej raz w tygodniu ryby bogate w kwasy omega-3, by zapewnić prawidłowy rozwój płodu. Jeśli planujesz ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Astaksantyna i ekstrakt z borówek



Astaksantyna i ekstrakt z borówek to wygodny sposób na codzienne dostarczanie organizmowi zestawu antyoksydantów, w tym najsilniejszego naturalnego przeciwutleniacza - astaksantyny pochodzącej z mikroalg (*Haematococcus pluvialis* L.) - oraz ekstraktu z borówki czarnej. Zawiera także witaminy C i E, które przyczyniają się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym*. Ten zestaw antyoksydantów pomaga zwalczać uszkodzenia oksydacyjne i sprzyja ogólnemu dobremu samopoczuciu.

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 1-2 kapsułki dziennie w trakcie posiłku

CECHY	KORZYŚCI
ASTAKSANTYNA	Uprawiana naturalnie Unikalna struktura molekularna sprawia, że astaksantyna przenika całą błonę komórkową, zapewniając ochronę antyoksydacyjną od wewnątrz.
EKSTRAKT Z BORÓWKI CZARNEJ	Zawiera różne rodzaje antyoksydantów, między innymi antocyjany.
WITAMINA C	Antyoksydant rozpuszczalny w wodzie, przyczyniający się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.
WITAMINA E	Antyoksydant rozpuszczalny w tłuszczach, przyczyniający się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.
KAPSUŁKI Z ŻELATYNY RYBNEJ	<ul style="list-style-type: none"> • Tylko żelatyna rybna • Bez żelatyny wołowej i wieprzowej

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Źródło witaminy C • Źródło witaminy E
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Bez dodatku cukru • Formuła zgodna z halal

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Astaksantyna i ekstrakt z borówek	
	Ilość w 1 kapsułce (728 mg)	Ilość w 2 kapsułkach (1456 mg)
EKSTRAKT Z BORÓWKI CZARNEJ	50 mg	100 mg
WITAMINA C	12 mg (15%*)	24 mg (30%*)
ASTAKSANTYNA	3 mg	6 mg
WITAMINA E	1,8 mg (15%*)	3,6 mg (30%*)

*RWS = Referencyjne wartości spożycia



SKŁADNIKI

Olej słonecznikowy, kapsułka (substancja żelująca: żelatyna rybna, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol), *Haematococcus pluvialis* L. ((5% Astaksantyny) emulgator (lecytyna słonecznikowa), D-alfa-tokoferol, 6-palmitynian-L-askorbylu), ekstrakt z borówki czarnej 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), substancja zagęszczająca (wosk pszczeli), kwas L-askorbinowy (witamina C), emulgator (lecytyna sojowa), D-alfa-tokoferol (witamina E).

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Ile kapsułek Astaksantyny i ekstraktu z borówek mogę przyjmować dziennie?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) opublikował niedawno komunikat naukowy na temat astaksantyny, w którym stwierdzono, że można bezpiecznie spożywać dziennie 8 mg naturalnej astaksantyny. Zatem zalecane dzienne spożycie Astaksantyny i ekstraktu z borówek to 1-2 kapsułki (czyli 3-6 mg astaksantyny), które należy przyjmować w trakcie posiłku, by organizm lepiej przyswoił składniki suplementu.

Czym są antyoksydanty i stres oksydacyjny?

Terminem „stres oksydacyjny” określa się uszkodzenia komórek i tkanek spowodowane nadmierną ekspozycją na szkodliwe wolne rodniki. Wolne rodniki są generowane w nadmiarze przez wiele różnych czynników, takich jak niezdrowa dieta, uboga w owoce i warzywa, spożycie alkoholu, dym tytoniowy, ekspozycja na promieniowanie UV i zanieczyszczenia powietrza. Uszkodzenia oksydacyjne mogą wystąpić w każdym narządzie i tkance. Odgrywają kluczową rolę w wielu negatywnych procesach, od starzenia się skóry przez uszkodzenia mięśni i choroby serca po przewlekłe stany zapalne. Nasz organizm dysponuje mechanizmem ograniczającym wielkość uszkodzeń oksydacyjnych, w którym znaczącą rolę odgrywają antyoksydanty pochodzące ze spożywanej żywności. Badania dowodzą, że antyoksydanty, zwane też przeciwutleniaczami, chronią komórki przed stresem oksydacyjnym poprzez neutralizację wolnych rodników. Wiele różnych składników odżywczych działa antyoksydacyjnie, między innymi karotenoidy, witaminy, składniki mineralne i związki bioaktywne, które naturalnie występują w owocach, warzywach, produktach pełnoziarnistych, orzechach i nasionach.

Jakie wyjątkowe składniki zawiera ten suplement?

Astaksantyna

Astaksantyna to jeden z najsilniejszych naturalnych antyoksydantów, karotenoid występujący w największej ilości w słodkowodnych mikroalgach *Haematococcus pluvialis*, rosnących powszechnie w rejonie Archipelagu Sztokholmskiego. W normalnym stanie algi są zielone. Pod wpływem trudnych warunków środowiska wytwarzają astaksantynę w celach obronnych, zmieniając kolor na czerwony. Stanowią podstawowy składnik diety wielu zwierząt o czerwonym zabarwieniu, takich jak homary, łososie i flamingi. Naturalna astaksantyna jest transportowana do wszystkich tkanek organizmu, a unikalna struktura molekularna pozwala jej przenikać przez całą błonę komórkową, zapewniając w ten sposób ochronę antyoksydacyjną od wewnątrz. Natomiast witamina C chroni tylko na zewnątrz, a witamina E działa tylko na wewnętrzną warstwę błony komórkowej. Dobroczynny wpływ naturalnej astaksantyny na skórę, układ odpornościowy, serce, wzrok, mięśnie i stawy potwierdziły wyniki ponad 60 badań klinicznych.

Borówka czarna

Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus L.*), potocznie nazywana jagodą, to krzewinka występująca powszechnie w Europie na obszarach o klimacie umiarkowanym i chłodnym, między innymi w Szwecji, gdzie jej rozległe skupiska zajmują 17% powierzchni szwedzkich lasów. Owoce borówki czarnej są mniejsze i ciemniejsze od borówek amerykańskich oraz zawierają więcej antocyjanów, należących do flawonoidów (polifenoli), które mają właściwości antyoksydacyjne. To właśnie antocyjany nadają owocom borówki czarnej ich ciemnoniebieski kolor. Od wieków stanowią element skandynawskiej diety. Najchętniej jadane na surowo, ale robi się z nich także dżemy, soki i zupy podawane na ciepło lub jako chłodnik jagodowy.

Witamina C i E

Witamina C rozpuszczalna w wodzie i witamina E rozpuszczalna w tłuszczach mają właściwości antyoksydacyjne – pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Ponadto witamina C przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i nerwowego, a także regeneracji zredukowanej formy witaminy E. Regeneracja jest korzystnym efektem fizjologicznym, ponieważ pomaga przywrócić antyoksydacyjne właściwości witaminy E.

Czy mogę przyjmować Astaksantynę i ekstrakt z borówek, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Astaksantyna i ekstrakt z borówek nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Astaksantynę i ekstrakt z borówek, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Astaksantyna i ekstrakt z borówek są wykonane z żelatyny rybnej, a nie wołowej czy wieprzowej. Jeśli masz alergię na jakiś składnik, lepiej nie stosuj suplementu i skonsultuj się z lekarzem. Produkt nie zawiera glutenu.

Czy mogę przyjmować Astaksantynę i ekstrakt z borówek, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Kobiety w ciąży lub karmiące piersią powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania wszelkich suplementów diety, co dotyczy również Astaksantyny i ekstraktu z borówek. Nie przeprowadzono żadnych badań dotyczących wpływu astaksantyny na kobiety w ciąży lub karmiące piersią. Jeśli planujesz ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Zupy Natural Balance



Zupa Natural Balance to łatwa do przygotowania i smaczna przekąska bogata w białko roślinne pochodzące z trzech źródeł: grochu, soi i ziemniaków, oraz błonnik. Łatwo wymieszasz ją z gorącą wodą, by przygotować syczącą, kremową zupę. Dostępna w dwóch wersjach smakowych: pomidorowa z bazylią i szparagowa.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej i zbilansowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- Spożywaj jako zdrową przekąskę.
- 1-2 porcje dziennie.
- Wsyp jedną miarkę (20 g) zupy w proszku Natural Balance do 150-200 ml gorącej (wrzącej) wody i dokładnie wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji bez grudek. Możesz także wymieszać proszek z zimną wodą w garnku i zagotować.

CECHY	KORZYŚCI
3 ŹRÓDŁA BIAŁKA ROŚLINNEGO	Porcja dostarcza 7,1 – 7,3 g białka, w tym wszystkich 9 aminokwasów egzogennych, pochodzących z grochu, ziemniaków i soi.
BŁONNIK	<p>Pomidorowa z bazylią</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sproszkowane pomidory • Korzeń cykorii (inulina) <p>Szparagowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sproszkowany szpinak • Czubki szparagów • Korzeń cykorii (inulina)
2 PYSZNE SMAKI	Pomidorowa z bazylią – ze sproszkowanymi pomidorami i suszoną bazylią. Szparagowa – ze sproszkowanym szpinakiem i czubkami szparagów.
WEGAŃSKI	Certyfikat Towarzystwa Wegańskiego.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość białka • Źródło błonnika
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Ze składnikami pochodzenia naturalnego • Wegańska (certyfikat Towarzystwa Wegańskiego)

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	Zupa Natural Balance	
	Zupa Natural Balance – pomidorowa z bazylią Ilość w porcji (20 g)	Zupa Natural Balance – szparagowa Ilość w porcji (20 g)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	69 kcal	76 kcal
BIAŁKO	7,3 g	7,1 g
WĘGLOWODANY w tym cukry	7,6 g 4,6 g	8,8 g 2,8 g
BŁONNIK POKARMOWY	0,7 g	0,6 g
TŁUSZCZE w tym nasycone	0,9 g 0,2 g	1,3 g 0,4 g
SÓL	1,36 g	1,45 g

LISTA SKŁADNIKÓW

Pomidorowa z bazylią: proteiny z zielonego groszku (*Pisum Sativum L.*)(18,1%), proteiny z soi (17,9%), proszek pomidorowy (17,9%), fruktoza, skrobia kukurydziana, sól, aromat, proteiny z ziemniaków (*Solanum tuberosum L.*) (2,5%), inulina (z korzenia cykorii) (1,7%), olej rzepakowy (1,4%), bazylija (0,4%), kwas (kwas cytrynowy), ekstrakt z papryki (*Capsicum annum L.*) (olej słonecznikowy), pieprz czarny (*Piper nigrum L.*).

Szparagowa: proteiny z zielonego groszku (*Pisum Sativum L.*)(18,2%), proteiny z soi (18%), maltodekstryna, skrobia kukurydziana, fruktoza, sól, aromat, bezmleczna śmietanka w proszku, proszek szpinakowy, czubki szparagów (2,9%), proteiny z ziemniaków (*Solanum tuberosum L.*) (2,5%), inulina (z korzenia cykorii) (1,7%), olej rzepakowy (1,4%), sproszkowana cebula.



CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Ile porcji zupy Natural Balance mogę spożyć dziennie?

Ze względu na zawartość soli w zupach Natural Balance (jedna porcja ≈ 1,4-1,5 g, dwie porcje ≈ 2,8-3,0 g) nie zalecamy spożywania powyżej dwóch porcji dziennie. Zgodnie z zaleceniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby dorosłe powinny spożywać poniżej 5 g soli dziennie.

Czy mogę stosować zupę Natural Balance jako produkt zastępujący posiłek?

Zupa Natural Balance nie służy do stosowania jako zamiennik posiłku. Można spożywać ją jako smaczną i wygodną przekąskę zawierającą wysokiej jakości białko. Nie należy promować jej jako środka wspomagającego kontrolę masy ciała, ponieważ nie spełnia rygorystycznych kryteriów dotyczących wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych, niezbędnych do tego, by można było uznać dany produkt za zamiennik posiłku.

Czy mogę spożywać zupy Natural Balance, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Zupy są produktem spożywczym. Nie służą do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii spożywania zup.

Mam wysokie ciśnienie. Czy mogę spożywać zupy Natural Balance?

Porcja zupy zawiera 1,36 – 1,45 grama soli (544-580 mg sodu). Jeśli przestrzegasz diety ograniczającej spożycie soli, ustal, czy zupa mieści się w dziennym limicie.

Czy mogę spożywać zupy Natural Balance, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na któryś z nich, nie powinieneś spożywać zup. Zupy Natural Balance nie zawierają glutenu.

Czy mogę spożywać zupy Natural Balance w okresie ciąży lub laktacji?

Zupy należy traktować jak normalny produkt żywnościowy. Można spożywać je bezpiecznie w trakcie ciąży i karmienia piersią.

Batony Natural Balance



Baton Natural Balance to doskonały pomysł na przekąskę, jeśli chcesz odżywiać się zdrowiej - nie tylko w domu, ale także w drodze. Pełen wartości odżywczych i smakowych oraz składników pochodzenia naturalnego, w tym wysokiej jakości białka mleka i błonnika pokarmowego. Przyjemna konsystencja sprawia, że każdy kęs na długo angażuje Twoje kubki smakowe, więc spożywanie go jako przekąski między głównymi posiłkami staje się prawdziwą ucztą. Dostępny w dwóch smakach: owoców jagodowych i czekoladowym.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej i zbilansowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- Spożywaj jako zdrową przekąskę.
- 1-2 batony dziennie, o różnych porach dnia, z uwagi na dużą zawartość błonnika.

CECHY	KORZYŚCI
BIAŁKO SERWATKOWE WYSOKIEJ JAKOŚCI	Dostarcza 10,5 g białka mleka, zawierającego wszystkie 9 aminokwasów egzogennych
4 ŹRÓDŁA BŁONNIKA, W TYM PREBIOTYCZNEGO	Dostarcza 5,6-5,8 g błonnika pokarmowego*: z cykorii (fruktooligosacharydy), polidekstrozy, ryżu pełnoziarnistego i owoców jagodowych i kakao. Dostarcza błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego, w tym prebiotycznego.
4 GATUNKI OWOCÓW JAGODOWYCH	Żurawiny, jeżyny, czarne porzeczki i maliny*
NATURALNE SKŁADNIKI KAKAO	Kawałki gorzkiej czekolady i posypka z ziaren kakaowca*
2 PYSZNE SMAKI	Owoce jagodowe - z kawałkami prawdziwych owoców. Tylko naturalne aromaty. Czekoladowy - z prawdziwym kakao. Tylko naturalny aromat.

*W zależności od smaku

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	Baton proteinowy Natural Balance z owocami jagodowymi Ilość w jednym batonie (35 g)	Baton proteinowy Natural Balance z czekoladą Ilość w jednym batonie (35 g)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	115 kcal	120 kcal
BIAŁKO	10,5	10,7 g
WĘGLOWODANY w tym cukry	10,9 4,4 g	10,2 g 3,4 g
BŁONNIK POKARMOWY	5,6	5,8 g
TŁUSZCZE w tym nasycone	2,1 g 1,7 g	2,8 g 2,1 g
SÓL	0,08 g	1,10 g

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość białka • Wysoka zawartość błonnika
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Bez oleju palmowego • Ze składnikami pochodzenia naturalnego • Wegetariański

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

SKŁADNIKI
Baton proteinowy Natural Balance z owocami jagodowymi: izolat białek z mleka, syrop ryżowy, koncentrat białka serwatki (z mleka), fruktooligosacharydy, substancja wypełniająca (polidekstroza), substancja utrzymująca wilgoć (glicerol), pełnoziarniste chrupki ryżowe, olej kokosowy, naturalne aromaty, suszona, słodzona żurawina (<i>Vaccinium macrocarpon L.</i>) 1% (suszona żurawina, sacharoza, olej słonecznikowy), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), suszone jeżyny (<i>Rubus fruticosus L.</i>) 0,8%, suszone porzeczki czarne (<i>Ribes nigrum L.</i>) 0,8%, suszone maliny (<i>Rubus idaeus L.</i>), 0,8%, beta-karoten, sok z czerwonych buraków w proszku (<i>Beta vulgaris L.</i>) (maltodekstryna, sok z czerwonych buraków), sól, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli). W przypadku alergien - patrz pogrubione składniki.
Baton proteinowy Natural Balance z czekoladą: izolat białek z mleka, koncentrat białka serwatki (z mleka), syrop ryżowy, fruktooligosacharydy, substancja wypełniająca (polidekstroza), substancja utrzymująca wilgoć (glicerol), ryżowe chipsy kakaowe (chipsy ryżowe, kakao w proszku (<i>Theobroma cacao</i>), sól, naturalny aromat) (6,2%), olej kokosowy, kakao w proszku (<i>Theobroma cacao</i>) (3,6%), kruszone ziarna kakaowca (<i>Theobroma cacao</i>) (3%), naturalne aromaty, pokruszone kawałki ciemnej czekolady (1,2%), sól, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli). W przypadku alergien - patrz pogrubione składniki.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Czym są fruktooligosacharydy?

Fruktooligosacharydy (FOS) to rodzaj błonnika pokarmowego o działaniu prebiotycznym, co oznacza, że odżywia dobroczynne bakterie jelitowe, co pomaga utrzymać zdrową florę jelitową i wspierać dobry stan zdrowia. Zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego z myślą o zdrowiu i zapobieganiu chorobom należy do kluczowych celów zdrowia publicznego.

Co to jest polidekstroza?

Polidekstroza to oligosacharyd będący rodzajem błonnika pokarmowego. Odżywia drobnoustroje jelitowe w całym jelicie grubym, co pomaga utrzymać zdrową florę jelitową i wspierać dobry stan zdrowia. W batonach Natural Balance pełni rolę substancji wypełniającej, która pomaga łączyć inne składniki i zapobiegać wzrostowi kaloryczności batonu. Polidekstroza znajduje się na liście dopuszczonych dodatków do żywności w Unii Europejskiej, dlatego ma numer E, co oznacza, że jest sklasyfikowanym składnikiem, który można bezpiecznie stosować jako dodatek do żywności.

Czy mogę łączyć spożywanie batonów Natural Balance ze stosowaniem pozostałych produktów Wellness?

Batony Natural Balance można łączyć z wszystkimi produktami Wellness. Jednak ze względu na wysoką zawartość błonnika prebiotycznego, należy spożywać je w innym momencie dnia niż Napój z błonnikiem prebiotycznym, by uniknąć potencjalnego dyskomfortu (wzdęcia, luźne stolce itp.). Nie jest to niebezpieczne dla zdrowia, tylko niekomfortowe.

Na czym polega różnica między batonem a koktajlem Natural Balance?

Baton Natural Balance jest gotowy do spożycia; można delektować się nim jako zdrową przekąską w dowolnym miejscu, nawet „w biegu”. Natomiast koktajl Natural Balance ma postać proszku do wymieszania z płynem. Baton zawiera więcej kalorii, białka i błonnika. Ponieważ koktajl Natural Balance ma mniej kalorii, może być bardziej odpowiedni dla osób, które chcą zmniejszyć spożycie kalorii lub nie tolerują dobrze błonnika prebiotycznego.

Czy mogę stosować batony Natural Balance jako produkt zastępujący posiłek?

Baton Natural Balance nie służy do stosowania jako zamiennik posiłku. Można spożywać go jako zdrową i wygodną przekąskę zawierającą wysokiej jakości białko i błonnik pokarmowy. Nie należy promować go jako środka wspomagającego kontrolę masy ciała, ponieważ nie spełnia rygorystycznych kryteriów dotyczących wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych, niezbędnych do tego, by można było uznać dany produkt za zamiennik posiłku.

Ćwiczę i chodzę na siłownię - czy mogę spożywać batony Natural Balance zamiast innych batonów proteinowych dostępnych na rynku?

Baton Natural Balance to smaczna i wygodna przekąska, którą można spożywać wszędzie, nawet „w biegu”. Zawiera zarówno białko, jak również węglowodany ważne dla osób uprawiających sport, ale jego formuła nie jest zoptymalizowana pod kątem odżywiania sportowców, gdzie zaleca się 20 g białka w jednej porcji w celu zwiększenia syntezy białek mięśniowych. Ponadto, jeśli wykonujesz ciężkie, forsowne ćwiczenia, lepiej nie spożywać dużych ilości błonnika pokarmowego przed treningiem, ponieważ spożycie produktów bogatych w błonnik może spowodować problemy ze strony układu pokarmowego. W przypadku sportów rekreacyjnych, takich jak tenis, koszykówka, siłownia, zajęcia aerobiku czy jogging, batony Natural Balance sprawdzą się doskonale jako sposób na dodanie sobie energii między głównymi posiłkami zarówno w wypadku osób dorosłych, jak również młodzieży.

Czy mogę spożywać Batony Natural Balance, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Batony są produktem spożywczym. Nie służą do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii spożywania batonów.

Czy mogę spożywać Batony Natural Balance, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na któryś z nich, nie powinieneś spożywać batonów. Batony nie zawierają glutenu ani orzechów.

Czy mogę jeść Batony Natural Balance w okresie ciąży lub laktacji?

Batony należy traktować jak normalny produkt żywnościowy. Można spożywać je bezpiecznie w trakcie ciąży i laktacji.



Kompleks odżywczy do włosów i paznokci



Kompleks odżywczy do włosów i paznokci dostarcza różnych składników odżywczych, które wpływają dobroczynnie na ich kondycję. Zawiera aminokwasy L-lizynę i L-cysteinę, ekstrakt z jabłek bogaty we flawonoidy, antyoksydacyjną witaminę C, żelazo, a także selen i cynk, które przyczyniają się do utrzymania zdrowych włosów i paznokci*.

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 2 tabletki dziennie w trakcie posiłku. Stosuj przez co najmniej trzy miesiące.

CECHY	KORZYŚCI
L-LIZYNA I L-CYSTEINA	Cegielki keratyny – głównego budulca włosów i paznokci.
EKSTRAKT Z JABŁEK	Źródło procyanidyny B2, która jest rodzajem flawonoidu o właściwościach antyoksydacyjnych.
WITAMINA C	Przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Zwiększa wchłanianie żelaza.
ŻELAZO	Przyczynia się do prawidłowego transportu tlenu w organizmie, który jest niezbędny dla zdrowia włosów i paznokci.
CYNK I SELEN	Przyczyniają się do utrzymania zdrowych włosów i paznokci.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość witaminy C • Wysoka zawartość żelaza • Źródło cynku • Źródło selenu
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

SKŁADNIKI

Substancje wypełniające (celuloza mikrokryształiczna, kwasy tłuszczowe), chlorowoderek L-lizyny, maltodekstryna, ekstrakt z jabłek, chlorowoderek L-cysteiny, kwas L-askorbinowy, substancje przeciwzbrylające (sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu), fumaran żelaza (II), substancje glazurujące (hydroksypropylometyloceluloza, glicerol), tlenek cynku, seleniu sodu.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	Kompleks odżywczy do włosów i paznokci Ilość w 2 tabletkach (1400 mg)
L-LIZYNA	200 mg
EKSTRAKT Z JABŁEK	140 mg
L-CYSTEINA	50 mg
WITAMINA C	30 mg (38%*)
ŻELAZO	7 mg (50%*)
SELEN	8,25 mcg (15%*)
CYNK	1,5 mg (15%*)

mcg = mikrogramy = µg

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Po jakim czasie stosowania Kompleksu odżywczego mogę spodziewać się widocznych rezultatów?

Ponieważ włosy rosną w tempie około 10 mm, a paznokcie około 3 mm na miesiąc, musisz wykonać się cierpliwością w oczekiwaniu na rezultaty. Problemy z kondycją włosów i paznokci mogą być spowodowane różnymi czynnikami, między innymi genami (najczęściej), hormonami, stresem lub nieodpowiednim odżywianiem, dlatego też wymagają wszechstronnego podejścia, w którym ważną rolę odgrywają: zbilansowana i urozmaicona dieta, zarządzanie stresem i zdrowy sen.

Czy można bezpiecznie przyjmować Kompleks odżywczy do włosów i paznokci bez robienia przerw?

Tak, można bezpiecznie stosować Kompleks odżywczy do włosów i paznokci bez robienia przerw.

Jestem łysiejącym mężczyzną. Czy Kompleks odżywczy do włosów i paznokci mi pomoże?

Kompleks odżywczy nie przywróci utraconych włosów, ale przy regularnym stosowaniu może zapobiec ich dalszemu wypadaniu.

Czy Kompleks odżywczy stymuluje wzrost włosów na całym ciele?

Nie. Tylko hormony działają w ten sposób.

Czy mogę przyjmować Kompleks odżywczy do włosów i paznokci, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Kompleks odżywczy do włosów i paznokci nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Kompleks odżywczy do włosów i paznokci, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na jakiś składnik, lepiej nie stosuj suplementu i skonsultuj się z lekarzem. Produkt nie zawiera glutenu.

Czy mogę przyjmować Kompleks odżywczy do włosów i paznokci, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Ze względu na wahania poziomu estrogenu kobiety często obserwują nasilone wypadanie włosów po porodzie w porównaniu z okresem ciąży, gdy ich włosy były bardziej gęste i lśniące. Najczęściej to przejściowe zjawisko, którym nie należy się martwić. Jeśli planujesz ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.



Multiwitaminy i minerały WellnessKids



Multiwitaminy i minerały WellnessKids mają specjalny skład, by zapewnić dzieciom cenne składniki odżywcze. Dostarczają 13 witamin i 8 składników mineralnych w ilości do 100% RWS UE (referencyjne wartości spożycia, ustalone przez UE), by zaspokoić zapotrzebowanie dzieci na mikroskładniki odżywcze i uzupełnić ich ewentualne niedobory w diecie*. Mają postać tabletek do żucia i rozgryzania o pomarańczowym smaku.

* Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- Dzieci w wieku 3-9 lat: 1 tabletkę dziennie w trakcie posiłku.
- Dzieci w wieku 10-14 lat: 2 tabletki dziennie w trakcie posiłku.

CECHY	KORZYŚCI
13 WITAMIN I 8 MINERAŁÓW	Formuła zgodna z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dotyczącymi zapotrzebowania na mikroelementy.
DO ŻUCIA I ROZGRYZANIA	• Przyjazna dzieciom formuła tabletek do żucia i rozgryzania
SMACZNE	• Naturalny smak pomarańczowy

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość witamin A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 i kwasu foliowego. • Wysoka zawartość cynku, jodu, chromu i molibdenu. • Źródło witamin K i B7 oraz żelaza, wapnia, magnezu i seleniu.
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

SKŁADNIKI

Substancje wypełniające (izomalt, kwas stearynowy), węglan wapnia, tlenek magnezu, substancje słodzące (ksylitol, sacharyna sodowa), naturalne aromaty, kwas askorbinowy, nikotynamid, fumaran żelazawy, cytrynian cynku, substancje przeciwzbrylające (stearynian magnezu, krzem dwutlenek), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), wodorobursztynian D-alfa-tokoferylu, octan retinylu, d-pantotenian wapnia, monoazotan tiaminy, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, cholekalcyferol, fitomenadion, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodek potasu, chlorek chromu (III) molibdenian, selenin sodu, biotylna, cyjanokobalamina.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	Multiwitaminy i minerały WellnessKids	
	Multiwitaminy i minerały 3-9 lat Ilość w 1 tabletkie (1060 mg)	Multiwitaminy i minerały 10-14 lat Ilość w 2 tabletkach (2120 mg)
WITAMINA A (RE)	300 mcg (38%*)	600 mcg (76%*)
WITAMINA D	2,5 mcg (50%*)	5 mcg (100%*)
TIAMINA	0,5 mg (45%*)	1 mg (90%*)
RYBOFLAWINA	0,5 mg (36%*)	1,0 mg (72%*)
WITAMINA B6	0,5 mg (36%*)	1,0 mg (72%*)
WITAMINA B12	0,9 mcg (36%*)	1,8 mcg (72%*)
WITAMINA C	30 mg (38%*)	60 mg (76%*)
WITAMINA E	5 mg (42%*)	10 mg (84%*)
NIACYNA	6 mg (38%*)	12 mg (76%*)
WITAMINA K	20 mcg (27%)	40 mcg (54%)
KWAS PANTOTENOWY	2 mg (33%)	4 mg (55%)
KWAS FOLIOWY	100 mcg (50%*)	200 mcg (100%*)
BIOTYNA	8 mcg (16%*)	16 mcg (32%*)
WAPŃ	120 mg (15%*)	240 mg (30%*)
JOD	75 mcg (50%*)	150 mcg (100%*)
CHROM	15 mcg (38%*)	30 mcg (76%*)
MAGNEZ	60 mg (16%*)	120 mg (32%*)
ŻELAZO	3 mcg (21%*)	6 mg (42%*)
MOLIBDEN	20 mcg (40%*)	40 mcg (80%*)
SELEN	13 mcg (24%*)	26 mcg (48%*)
CYNK	4 mg (40%*)	8 mg (80%*)

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

mcg = mikrogramy = µg

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Czy mogę codziennie podawać Multiwitaminy i minerały WellnessKids swojemu dziecku?

Dzieciństwo to etap szybkiego wzrostu. Dzieci mają wysokie zapotrzebowanie na składniki odżywcze w stosunku do wielkości swojego ciała. Zaspokojenie tych wymagań żywieniowych ma zasadnicze znaczenie dla ich optymalnego wzrostu i rozwoju poznawczego. Multiwitaminy i minerały WellnessKids zawierają zalecane przez WHO dzienne ilości mikroskładników odżywczych dla dzieci. Poziom żadnego ze składników nie przekracza bezpiecznej, zalecanej dziennej dawki, gdy stosuje się suplement zgodnie z zaleceniami.

Moje dziecko przyjmuje już witaminy i minerały z innego źródła. Czy w związku z tym mogę podawać mu także Multiwitaminy i minerały WellnessKids?

To nie jest dobry pomysł, by podawać dziecku jednocześnie kilka suplementów zawierających te same mikroskładniki odżywcze – niesie to ze sobą ryzyko przedawkowania określonych witamin i składników mineralnych.

Czy moje dziecko może przyjmować Multiwitaminy i minerały WellnessKids, jeśli bierze leki ze względu na problemy zdrowotne?

Multiwitaminy i minerały WellnessKids nie są produktem leczniczym. Nie służą do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli Twoje dziecko ma problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę podawać Multiwitaminy i minerały WellnessKids swojemu dziecku, jeśli ma nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli Twoje dziecko ma alergię na jakiś składnik, lepiej nie podawaj mu suplementu i skonsultuj się z lekarzem. Produkt nie zawiera glutenu.



Wapń pochodzenia morskigo i witamina D



Wapń pochodzenia morskigo i witamina D to wygodny sposób na codzienne dostarczanie organizmowi dwóch ważnych składników odżywczych - wapnia i witaminy D, które wspomagają zachowanie gęstości mineralnej kości i zdrowych zębów*. Suplement w formie tabletek do żucia i rozgryzania zawiera unikalny, pozyskiwany w zrównoważony sposób kompleks Aquamin TG™ - źródło wysoce biodostępnego wapnia i ponad 70 pierwiastków śladowych. Dodatek witaminy D wspomaga przyswajanie wapnia. Spożywanie wapnia i witaminy D w odpowiednich ilościach pomaga budować i utrzymać mocne i zdrowe kości.

* Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 1-2 tabletki dziennie w trakcie posiłku. Stosując 2 tabletki dziennie, przyjmuj po jednej podczas dwóch posiłków, by organizm lepiej przyswoił składniki suplementu.

CECHY	KORZYŚCI
NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE	Wapń i witamina D są niezbędne, by wspomagać budowanie maksymalnej gęstości mineralnej kości i utrzymanie ich w dobrej kondycji. Działają synergicznie, chroniąc kości. Wapń pomaga je budować, a witamina D pomaga organizmowi efektywnie przyswajać wapń.
THE AQUAMIN TG™	Źródło w 100% biodostępnego wapnia, wyjątkowy kompleks mineralny zawierający ponad 70 pierwiastków śladowych. Pozyskiwany w zrównoważony sposób z czerwonych alg rosnących w czystych, nieskażonych wodach morskich wokół Islandii.
NATURALNA WITAMINA D	Badania kliniczne dowodzą, że witamina D zapewnia optymalne wchłanianie, wykorzystanie i poziom zawartości wapnia.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość wapnia • Wysoka zawartość witaminy D
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wapń pochodzenia morskigo i witamina D	
	Ilość w 1 tabletku (1500 mg)	Ilość w 2 tabletkach (3000 mg)
WAPŃ (AQUAMIN TG™)	250 mg (31%*)	500 mg (62%*)
WITAMINA D	5 mcg (100%*)	10 mcg (200%*)

mcg = mikrogram = µg

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

SKŁADNIKI

Węglan wapnia pochodzenia morskigo (*Lithothamnion calcareum*), substancja słodząca (ksylitol); regulator kwasowości (kwas cytrynowy); substancje przeciwzbrylające (kwas tłuszczowy, dwutlenek krzemu, sole magnezowe kwasów tłuszczowych), witamina D (cholekalcyferol).

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Czym jest Aquamin TG™?

Aquamin TG™ to wyjątkowy, naturalny kompleks mineralny bogaty w wapń. Jest pozyskiwany w zrównoważony sposób z czerwonych alg (*Lithothamnion sp.*), występujących tylko w niektórych rejonach świata, na przykład w czystych, nieskażonych wodach morskich wokół Islandii. Badania naukowe wykazały, że Aquamin TG™ cechuje się większą biodostępnością w porównaniu z innymi suplementami, zawierającymi węglan wapnia pochodzący ze skał wapiennych. Chociaż nasz wapń ma postać węglanu, porowata struktura Aquamin TG™ i zawartość ponad 70 naturalnie występujących pierwiastków śladowych zwiększa jego biodostępność. Liczne badania dowiodły, że mikroelementy działają w synergii z wapniem, lepiej wpływając na kondycję kości (na przykład ich gęstość mineralną) niż sam wapń. Korzystny wpływ Aquamin TG™ na zdrowie potwierdzono w 33 publikacjach naukowych.

Dlaczego wapń jest ważny?

Wapń jest niezbędny do budowy i mineralizacji kości i zębów. Odgrywa również rolę regulacyjną w pracy mięśni, metabolizmie, produkcji enzymów, krwi. Odpowiednie spożycie wapnia należy do ważnych czynników warunkujących osiągnięcie właściwej masy kostnej. Kości rosną nieprzerwanie od urodzenia do końca wieku nastoletniego, osiągając maksymalną masę około 25. roku życia. Po 40. roku życia rozpoczyna się stopniowa utrata masy kostnej, która przyspiesza u kobiet po menopauzie. Mieszkańcy wielu krajów nie spożywają wystarczającej ilości produktów bogatych w wapń. Ponieważ wapń jest tak ważny dla wielu funkcji organizmu, takich jak krzepnięcie krwi, skurcze mięśni i praca serca, niedostateczne jego spożycie zmusza organizm do pobierania go z kości, które z czasem stają się słabsze. Niedostatek wapnia w diecie prowadzi do niskiej gęstości mineralnej kości, co może wpływać na ich kondycję w późniejszym życiu (zwiększone ryzyko osteoporozy). Wiele badań wykazało, że wapń w połączeniu z witaminą D zwiększa gęstość mineralną kości i zmniejsza ryzyko złamań. Bez obecności witaminy D organizm nie wchłania wapnia.

Jak mam zdecydować, czy przyjmować jedną, czy dwie tabletki Wapnia pochodzenia morskigo i witaminy D?

Osobom dorosłym zaleca się spożywanie 3 porcji dziennie produktów mlecznych bogatych w wapń, takich jak mleko, jogurt i sery, w celu osiągnięcia zalecanej ilości wapnia. Inne pokarmy bogate w wapń to produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe,

orzechy, nasiona i ciemnozielone warzywa liściaste. Jeśli nie czerpiesz odpowiedniej ilości wapnia z diety lub nie tolerujesz nabiału, możesz uzupełnić tę lukę suplementem. W zależności od tego, ile spożywasz produktów bogatych w wapń, zalecamy przyjmowanie 1-2 tabletek Wapnia pochodzenia morskigo i witaminy D. Na przykład, jeśli spożywasz dwie porcje produktów żywnościowych bogatych w wapń, możesz przyjąć jedną tabletkę suplementu. Natomiast jeśli jesz tylko jedną porcję produktu o wysokiej zawartości wapnia, możesz brać dwie tabletki dziennie.

Czy muszę żuć tabletki Wapnia pochodzenia morskigo i witaminy D?

Tabletki mają formę do żucia i rozgryzania, ponieważ są dość duże. Możesz połykać je w całości, jeśli wolisz. Nie wpływa to na stopień przyswojenia składników suplementu. Niezależnie od formy przyjęcia tabletki, korzyści są takie same.

Czy mogę przyjmować Wapń pochodzenia morskigo i witaminę D, gdy stosuję Multiwitaminy i minerały?

Tak, przyjmowanie Wapnia pochodzenia morskigo i witaminy D przy jednoczesnym stosowaniu Multiwitamin i minerałów jest bezpieczne. Ponieważ EFSA zaleciła zwiększenie RWS witaminy D z 5 mcg dziennie na 15 mcg, możesz osiągnąć 10 mcg lub 15 mcg, przyjmując odpowiednio jedną lub dwie tabletki. Zalecamy przyjmowanie różnych suplementów o różnych porach dnia, ponieważ wapń może hamować wchłanianie żelaza, cynku i magnezu. Chociaż wykazano, że wapń spowalnia przyswajanie niektórych składników mineralnych, takich jak magnez, niekorzystne efekty są widoczne tylko wtedy, gdy nie spożywa się wystarczającej ilości magnezu lub przyjmuje bardzo duże ilości wapnia. Gdy przestrzegasz zalecanego dawkowania Wapnia pochodzenia morskigo i witaminy D oraz Multiwitamin i minerałów, nie musisz obawiać się niepożądanego działania.

Czy mogę przyjmować Wapń pochodzenia morskigo i witaminę D, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Wapń pochodzenia morskigo i witamina D nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Wapń pochodzenia morskigo i witaminę D, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na jakiś składnik, lepiej nie stosuj suplementu i skonsultuj się z lekarzem. Produkt nie zawiera glutenu.

Czy mogę przyjmować Wapń pochodzenia morskigo i witaminę D, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Większości kobiet w ciąży lub karmiących piersią zaleca się suplementację wapnia. Jeśli planujesz ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała



21 porcji w opakowaniu

SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała to wysokiej jakości, bogate w składniki odżywcze rozwiązanie, oparte na nauce i holistycznym podejściu wellness. Został stworzony, by w łatwy i bezpieczny sposób zastąpić główne posiłki i zapewnić ci kontrolę nad wielkością porcji oraz ich kalorycznością, dzięki czemu możesz osiągnąć i utrzymać wyznaczoną masę ciała*.

Koktajl SuperShake to doskonale zbilansowany posiłek, który pomoże ci bezpiecznie, wygodnie i skutecznie kontrolować liczbę kalorii. Zainspirowana dietą nordycką formuła zawiera naturalne składniki pochodzenia roślinnego i jest bogata w białko i błonnik pokarmowy, zawiera zdrowe tłuszcze oraz 23 witaminy i minerały – została opracowana, by zapewnić ci trwałą energię i zaspokoić głód przez cały dzień. Po zmieszaniu z mlekiem krowim lub napojem sojowym (dla wegan), formuła tworzy zdrowy i kompletny pod względem odżywczym koktajl, którym można się delektować zamiast głównych posiłków*. Występuje w dwóch pysznych smakach: waniliowym i czekoladowym, bez dodatku cukru**.

*Przeznaczony do stosowania jako element diety niskoenergetycznej oraz z innymi artykułami spożywczymi, w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną. Ważne, aby utrzymać odpowiednią podaż płynów.

**Proszek nie zawiera dodatku cukrów. Mleko krowie zawiera naturalnie występujące cukry. Napój sojowy może zawierać dodane cukry.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 1-2 porcje dziennie w zależności od celu:
 - o Utrata wagi: Zastąpienie dwóch posiłków dziennie w diecie niskoenergetycznej zamiennikami przyczynia się do utraty wagi. Zastąp dwa posiłki dziennie koktajlem SuperShake i zjedz jeden posiłek zbilansowany pod względem odżywczym.
 - o Zdrowe odżywianie i utrzymanie masy ciała: Zastąpienie jednego posiłku w diecie niskoenergetycznej zamiennikiem przyczynia się do utrzymania masy ciała po utracie wagi. Zastąp jeden posiłek dziennie koktajlem SuperShake i zjedz dwa posiłki zbilansowane pod względem odżywczym. Nie przekraczaj zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.
- Uwaga: Ważne jest, aby utrzymać odpowiednią podaż płynów. Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w ramach diety niskoenergetycznej oraz z innymi artykułami spożywczymi, w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną.
- Wymieszaj 25 g (ok. 3 łyżki stołowe) proszku SuperShake z 250 ml 1,5% tłustego mleka krowiego albo 310 ml napoju sojowego i porządnie wstrząśnij.

Uwaga: Ważne jest, aby przyjmować odpowiednią ilość płynów. Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w ramach diety niskoenergetycznej oraz z innymi artykułami spożywczymi, w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość białka • Białko przyczynia się do utrzymania i wzrostu mięśni. • Wysoka zawartość błonnika • Wysoka zawartość witamin A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 (kwasu foliowego), B12 • Wysoka zawartość Ca, Fe, Zn, Cu, Mn, Se, I, Mg, K, Na • Zastąpienie dwóch posiłków dziennie w diecie niskoenergetycznej zamiennikami posiłków wspomaga utratę masy ciała. • Zastąpienie jednego posiłku dziennie w diecie niskoenergetycznej zamiennikami posiłków przyczynia się do utrzymania masy ciała po jej utracie.
OŚWIADCZENIA EFSA*	
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Bez dodatku cukru** • Ze składnikami pochodzenia naturalnego • Odpowiedni dla wegan*** i wegetarian. • Wegański (certyfikat Towarzystwa Wegańskiego)

***Opcja bezmleczna / wegańska przy spożyciu z napojem sojowym

**Proszek nie zawiera dodatku cukrów. Mleko krowie zawiera naturalnie występujące cukry. Napój sojowy może zawierać dodane cukry.

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

CECHY	KORZYŚCI
3 ŹRÓDŁA BIAŁKA	Porcja dostarcza 20,2-20,7 g białka po zmieszaniu z mlekiem krowim lub napojem sojowym, w tym wszystkich 9 niezbędnych aminokwasów z grochu, fasoli faba i mleka lub soi.
5 ŹRÓDEŁ BŁONNIKA	Porcja dostarcza 4,5-7,0 g błonnika pokarmowego z fasoli faba, cykorii i kukurydzy, gumy ksantanowej i gumy guar oraz błonnika z kakao (dla smaku czekoladowego).
2 PYSZNE SMAKI	Smak waniliowy Smak czekoladowy

SKŁADNIKI

Smak waniliowy: białko grochu (*Pisum sativum L.*) (41,7%), koncentrat białka fasoli Faba (*Vicia faba L.*) (18,0%), maltodekstryna, inulina (6,5%), sole potasowe kwasu ortofosforowego, naturalne aromaty, lecytyna słonecznikowa, olej słonecznikowy, węglan wapnia, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), tlenek magnezu, sole wapniowe kwasu ortofosforowego, kwas L-askorbinowy, substancja słodząca (glikozydy stewiolowe), fumaran żelaza (II), octan DL-alfa-tokoferylu, siarczan cynku, nikotynamid, octan retinylu, siarczan manganu, filochinon, D-pantotienian wapnia, selenian (VI) sodu, D-biotyna, siarczan miedzi (II), cyjanokobalamina, jodek potasu, kwas pteroilomonoglutaminowy, ergokalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy. Wyprodukowano w zakładzie, który przetwarza również dwutlenek siarki i siarczyny.

Smak czekoladowy: białko grochu (*Pisum sativum L.*) (41,5%), koncentrat białka fasoli Faba (*Vicia faba L.*) (15,5%), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (*Theobroma kakao*), inulina (6,5%), sole potasowe kwasu ortofosforowego, maltodekstryna, błonnik kakaowy (*Theobroma kakao*), olej słonecznikowy, węglan wapnia, naturalne aromaty, lecytyna słonecznikowa, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), tlenek magnezu, sole wapniowe kwasu ortofosforowego, sól, substancja słodząca (glikozydy stewiolowe), kwas L-askorbinowy, fumaran żelaza (II), octan DL-alfa-tokoferylu, siarczan cynku, nikotynamid, octan retinylu, siarczan manganu, filochinon, D-pantotienian wapnia, selenian (VI) sodu, D-biotyna, siarczan miedzi (II), cyjanokobalamina, jodek potasu, kwas pteroilomonoglutaminowy, ergokalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy. Wyprodukowano w zakładzie, który przetwarza również dwutlenek siarki i siarczyny.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała – smak waniliowy Wymieszaj 25 g proszku z 250 ml mleka o zawartości 1,5% tłuszczu	SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała – waniliowy Wymieszaj 25 g proszku z 310 ml napoju sojowego
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	204 kcal	239 kcal
BIAŁKO	20,2 g	20,6 g
WĘGLOWODANY w tym cukry	14,2 g 12,6 g	18,2 g 14,2 g
BŁONNIK POKARMOWY	4,8 g	7,0 g
TŁUSZCZE w tym nasycone w tym kwas linolowy	6,3 g 2,8 g 1,0 g	7,8 g 3,1 g 1,0 g
SÓL	0,80 g	0,94 g
WITAMINY:		
WITAMINA A	312,3 mcg (39%*)	280,0 mcg (35%*)
WITAMINA D	4,3 mcg (86%*)	1,8 mcg (36%*)
WITAMINA E	5,1 mg (43%*)	5,0 mg (42%*)
WITAMINA K	29,0 mcg (39%*)	28,0 mcg (37%*)
WITAMINA C	34,5 mg (43%*)	33,0 mg (41%*)
TIAMINA	0,5 mg (45%*)	0,4 mg (36%*)
RYBOFLAWINA	0,9 mg (64%*)	0,5 mg (36%*)
NIACYNA	6,2 mg (39%*)	6,0 mg (38%*)
WITAMINA B6	0,6 mg (43%*)	0,5 mg (36%*)
KWAS FOLIOWY	111,5 mcg (56%*)	75,0 mcg (38%*)
WITAMINA B12	2,4 mcg (96%*)	0,9 mcg (36%*)
BIOTYNA	17,5 mcg (35%*)	17,5 mcg (35%*)
KWAS PANTOTENOWY	2,3 mg (38%*)	2,3 mg (38%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = milligram

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

MINERAŁY:		
POTAS	1047,0 mg (52%*)	640,0 mg (32%*)
WAPŃ	630,0 mg (79%*)	325,0 mg (41%*)
FOSFOR	629,0 mg (90%*)	369,0 mg (53%*)
MAGNEZ	170,6 mg (45%*)	143,1 mg (38%*)
ŻELAZO	7,1 mg (51%*)	7,1 mg (51%*)
CYNK	6,1 mg (61%*)	5,1 mg (51%*)
MIEDŹ	0,6 mg (60%*)	0,6 mg (60%*)
MANGAN	1,1 mg (55%*)	1,1 mg (55%*)
SELEN	28,1 mcg (51%*)	24,1 mcg (44%*)
JOD	90,0 mcg (60%*)	60,0 mcg (40%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = miligram

*RWS = Referencyjne wartości spożycia



WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała – smak czekoladowy Wymieszaj 25 g proszku z 250 ml mleka o zawartości 1,5% tłuszczu	SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała – czekoladowy Wymieszaj 25 g proszku z 310 ml napoju sojowego
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	202 kcal	238 kcal
BIAŁKO	20,3 g	20,7 g
WĘGLOWODANY	13,9 g	17,9 g
w tym cukry	12,6 g	14,2g
BŁONNIK POKARMOWY	4,5 g	6,7 g
TŁUSZCZE	6,2 g	7,8 g
w tym nasycone	2,9 g	3,2 g
w tym kwas linolowy	1,0 g	1,0 g
SÓL	0,9 g	1,0 g
WITAMINY:		
WITAMINA A	312,3 mcg (39%*)	280,0 mcg (35%*)
WITAMINA D	4,3 mcg (86%*)	1,8 mcg (36%*)
WITAMINA E	5,1 mg (43%*)	5,0 mg (42%*)
WITAMINA K	29,0 mcg (39%*)	28,0 mcg (37%*)
WITAMINA C	34,5 mg (43%*)	33,0 mg (41%*)
TIAMINA	0,5 mg (45%*)	0,4 mg (36%*)
RYBOFLAWINA	0,9 mg (64%*)	0,5 mg (36%*)
NIACYNA	6,2 mg (39%*)	6,0 mg (38%*)
WITAMINA B6	0,6 mg (43%*)	0,5 mg (36%*)
KWAS FOLIOWY	111,5 mcg (56%*)	75,0 mcg (38%*)
WITAMINA B12	2,4 mcg (96%*)	0,9 mcg (36%*)
BIOTYNA	17,5 mcg (35%*)	17,5 mcg (35%*)
KWAS PANTOTENOWY	2,3 mg (38%*)	2,3 mg (38%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = milligram

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

MINERAŁY:		
POTAS	1135,0 mg (57%*)	727,5 mg (36%*)
WAPŃ	632,5 mg (79%*)	327,5 mg (41%*)
FOSFOR	640,8 mg (92%*)	380,8 mg (54%*)
MAGNEZ	180,2 mg (48%*)	152,7 mg (41%*)
ŻELAZO	7,7 mg (55%*)	7,1 mg (51%*)
CYNK	6,3 mg (63%*)	5,2 mg (52%*)
MIEDŹ	0,6 mg (60%*)	0,6 mg (60%*)
MANGAN	1,1 mg (55%*)	1,1 mg (55%*)
SELEN	28,1 mcg (51%*)	24,1 mcg (44%*)
JOD	90,0 mcg (60%*)	60,0 mcg (40%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = milligram

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Dlaczego SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała zawiera dodane witaminy i minerały?

Ponieważ ma on zastąpić posiłek, musi dostarczać składniki odżywcze, które są powszechnie spożywane z jedzeniem, w tym niezbędne witaminy i minerały. Aby SuperShake można było nazwać zamiennikiem posiłku, formuła musi zawierać niezbędne mikroelementy (a także wystarczającą liczbę kalorii, białka i zdrowych tłuszczów). Dlatego SuperShake zawiera 23 niezbędne witaminy i minerały, o udowodnionym działaniu wspierającym metabolizm, mózg, wzrok, kości i ogólny stan zdrowia.

Te niezbędne w diecie składniki pomagają:

- Chronić komórki przed stresem oksydacyjnym (witaminy C i E, miedź, cynk)
- Redukować zmęczenia i znużenie (witaminy B i C, żelazo, magnez)
- Wspierać zdrowie układu odpornościowego (witaminy A, C, D, selen, żelazo, cynk)
- Zwiększać energię i wspomagać przemianę materii (witaminy B i C, wapń, magnez, mangan, cynk, miedź, żelazo, jod)
- Wspomagać funkcje poznawcze i sprawność umysłową (witamina B5, żelazo, jod i cynk)

Jak działa SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała?

Istnieją naukowe dowody potwierdzające, że włączenie zamienników posiłków do diety o ograniczonej kaloryczności zapewnia długotrwały sukces w utracie masy ciała. Stosowanie produktów zastępujących posiłki działa lepiej niż próby samodzielnego odchudzania ze względu na większy zakres przestrzegania diety o obniżonej kaloryczności. Jeszcze lepsze wyniki odchudzania można zaobserwować, łącząc zamienniki posiłków ze zmianą zachowań i przyzwyczajęń oraz wspierającą społecznością (Astbury, 2019). SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała to wysokiej jakości, bogate w składniki odżywcze rozwiązanie, które oparte jest na badaniach naukowych i surowych przepisach Unii Europejskiej (EFSA, 2010). SuperShake działa poprzez:

- Wygodny i prosty proces przygotowania – gdy twoja dieta jest pożywna i dobrze ustrukturyzowana, otrzymujesz pokarm, którego naprawdę potrzebujesz, aby pozytywnie wpływać na poziom głodu i energii. Możesz łatwiej planować posiłki, co z kolei może pomóc zmniejszyć pokusę podjadania niezdrowego jedzenia.
- Promowanie regularnego odżywiania – kiedy plan posiłków jest z góry ułożony, może łatwo stać się częścią rutyny. Udowodniono, że zamienniki posiłków działają długoterminowo, ponieważ pomagają wspierać zdrowe nawyki, które można łatwo dostosować do twojego stylu życia.
- Kontrolę wielkości porcji – zbilansowane porcje pozwalają kontrolować liczbę przyjmowanych kalorii i jednocześnie zapewniają wszystkie potrzebne składniki odżywcze – wygodny koktajl, w którym jest wszystko, co niezbędne!
- Zapewnienie wysokiej jakości żywienia – jeśli nie jest dobrze zaplanowana, dieta o obniżonej kaloryczności może skutkować niższym spożyciem ważnych makro- i mikroelementów. SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała jest bogaty w składniki odżywcze i dostarcza białka, węglowodany, błonnik pokarmowy, zdrowe tłuszcze, witaminy i minerały, ale z kontrolowaną zawartością kaloryczną.
- Trzymanie głodu na dystans – formuła SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała zawiera dużo białka i błonnika pokarmowego, które pomogą ci się nasycić i powstrzymać głód. Łatwiej jest przestrzegać diety o ograniczonej kaloryczności, jeśli nie czujesz się cały czas głodny. Dodatkowo wysoka zawartość białka pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej.
- Połączenie kilku elementów, by osiągnąć większy sukces – zamienniki posiłków zapewniają jeszcze większą szansę na sukces, gdy połączysz je z pożywnymi, niskokalorycznymi posiłkami, regularnymi ćwiczeniami, odpowiednią ilością snu i siecią wsparcia pełną ludzi, którzy będą cię motywować i zachęcać do kolejnych postępów.

Wellness by Oriflame opiera się na holistycznym podejściu wspierającym zdrowie i dobre samopoczucie, które łączy pożywną dietę z ćwiczeniami, odpowiednią ilością snu, radzeniem sobie ze stresem oraz wsparciem społeczności.

Astbury NM, Piernas C, Hartmann: Boyce J, i in. "Całościowy przegląd i metaanaliza skuteczności zamienników posiłków w procesie odchudzania". *Obes Rev.* 2019 kwiecień;20(4):569-587.

Panel EFSA ds. Produktów Dietetycznych, Żywienia i Alergii (NDA): Opinia naukowa w sprawie udowodnienia korzyści zdrowotnych produktów zastępujących posiłki do kontroli masy ciała (zgodnie z definicją zawartą w dyrektywie 96/8/WE w sprawie żywności przeznaczonej do użycia w dietach o obniżonej energetyczności) i redukcji masy ciała (ID 1417) oraz utrzymania masy ciała po redukcji masy ciała (ID 1418) zgodnie z art. 13 ust. 1 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. *Dziennik EFSA.* 2010; 8(2):1466-1485

Czy mogę łączyć SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała z innymi produktami Wellness?

Podczas odchudzania nie zalecamy łączenia 2 porcji SuperShake'ów zastępujących posiłki do kontroli masy ciała z Multiwitaminami i minerałami, by nie zaburzać zbilansowanej diety witaminowo-mineralnej.

Jednakże nadal możesz bezpiecznie przyjmować Astaksantynę i ekstrakt z borówek oraz Omega 3.

Jeśli chcesz utrzymać wagę, możesz bezpiecznie łączyć jedną porcję naszego SuperShake'a z Multiwitaminami i minerałami. Możesz więc tak jak zwykle przyjmować swój WellnessPack, który - oprócz Multiwitamin i minerałów - zawiera również Astaksantynę i ekstrakt z borówek oraz kwas Omega 3. Biorąc pod uwagę ilość witamin i minerałów dostarczanych w SuperShake'u, nie polecamy łączyć go z kompleksem odżywczym do włosów i paznokci - ani podczas odchudzania, ani wtedy, gdy zależy ci wyłącznie na utrzymaniu wagi.

Ze względu na wysoką zawartość błonnika zalecamy ostrożność podczas spożywania SuperShake'a wraz z innymi produktami bogatymi w błonnik, takimi jak koktajle Natural Balance, batony proteinowe Natural Balance czy napój z błonnikiem prebiotycznym. Spożywaj je o różnych porach dnia, aby uniknąć potencjalnych dolegliwości żołądkowych. Chociaż może to być niekomfortowe, nie jest niebezpieczne. Rób co najmniej 2-godzinne odstępy między spożywaniem różnych produktów.

Jaka jest różnica między SuperShake'iem zastępującym posiłek do kontroli masy ciała a koktajlem czy zupą Natural Balance?

Koktajle Natural Balance i zupy Natural Balance nie są przygotowywane ani przeznaczone do użycia jako zamienniki posiłków. Są to smaczne, łatwe i wygodne w przygotowaniu przekąski, które mają na celu uzupełnienie diety w białko i błonnik (czyli uzupełnienie regularnej diety), a nie zastąpienie posiłku. Koktajle Natural Balance i zupy Natural Balance nie powinny być promowane jako środki na odchudzanie, ponieważ nie spełniają surowych kryteriów dotyczących składu kalorycznego i odżywczego, aby można je było zaklasyfikować jako zamiennik posiłku.

Nasz SuperShake ma za zadanie zastąpić posiłek. Dostarcza więcej białka, węglowodanów, błonnika pokarmowego, tłuszczów i kalorii w przeliczeniu na porcję niż koktajle Natural Balance i zupy Natural Balance, ale ma mniej kalorii niż tradycyjny posiłek. SuperShake dostarcza również niezbędnych witamin i minerałów, których nie zapewniają koktajle Natural Balance czy zupy Natural Balance.

Czy mogę ćwiczyć w czasie, gdy spożywam SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała?

Regularne ćwiczenia fizyczne doskonale uzupełniają dietę opartą na spożywaniu naszych SuperShake'ów. Zalecamy je bez względu na to, czy chcesz zredukować czy jedynie utrzymać obecną masę swojego ciała. Ćwiczenia połączone z niskokaloryczną dietą dodatkowo wspomagają odchudzanie i pomagają utrzymać wagę na nowym, zredukowanym poziomie, dlatego nasz produkt przeznaczony jest do stosowania w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną. Regularna aktywność fizyczna pomoże również zachować masę mięśniową w czasie stosowania diety o obniżonej kaloryczności, poprawiając w ten sposób budowę ciała, a trening oporowy (siłowy) jest szczególnie efektywny, gdy zależy nam na zachowaniu masy mięśniowej. Zaleca się co najmniej 30 minut umiarkowanych lub energicznych ćwiczeń dziennie, aby wspomóc utratę masy ciała.

Czy mogę zastąpić wszystkie moje posiłki w ciągu dnia SuperShake'iem zastępującym posiłek do kontroli masy ciała?

Nie, nie możesz zastąpić wszystkich swoich posiłków naszym produktem, ponieważ SuperShake nie został zaprojektowany w tym celu i nie może być używany jako jedyne źródło energii w ciągu dnia. W zależności od twojego celu, zastąp jeden lub dwa z trzech zbilansowanych pod względem odżywczym posiłków głównych (śniadanie, obiad, kolacja) jedną porcją SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała.

Czy mogę użyć SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała, jeśli mam zaburzenia odżywiania?

Jeśli miałeś lub masz zaburzenia odżywiania, lub masz inne problemy związane z odżywianiem, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub dietetykiem w celu omówienia stosowania tego produktu.

Czy mogę spożywać SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała, jeśli choruję i biorę leki?

Nasz SuperShake jest uznawany za żywność. Nie jest produktem leczniczym i nie jest przeznaczony do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek symptomów, niedoborów czy chorób. Jeśli masz jakieś szczególne problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem, aby omówić jego stosowanie.

Dlaczego odczuwam dolegliwości żołądkowe po spożyciu SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała?

SuperShake zastępujący posiłek do kontroli masy ciała jest bogaty w błonnik i nagłe zwiększenie jego spożycia może u niektórych osób wywołać dolegliwości żołądkowe. Błonnik pokarmowy, a zwłaszcza błonnik prebiotyczny, odżywia mikrobiotę jelitową. Zwiększona stymulacja jelit jest korzystna dla zdrowia, ale może prowadzić do zwiększonych wzdęć, luźnych stolców itp. Choć może być to niekomfortowe, nie jest niebezpieczne i powinno z czasem ustąpić. Jeśli odczuwasz dolegliwości żołądkowe, zacznij od jednej porcji dziennie i stopniowo zwiększaj do dwóch porcji dziennie z wystarczającym odstępem czasu pomiędzy spożyciem kolejnych porcji. Pamiętaj też, aby pić dużo płynów.



Innym wyjaśnieniem dolegliwości żołądkowych może być zwiększone spożycie krowiego mleka. Mleko krowie zawiera naturalnie laktozę, która jest zwykle rozkładana w naszym układzie pokarmowym przez enzym zwany laktazą. Jednak niektórzy ludzie nie tolerują laktozy, co oznacza, że cierpią oni na niedobór enzymu laktazy. Wówczas zamiast rozkładu enzymatycznego niestrawiona laktoza przechodzi przez układ trawienny, gdzie 1) przyciąga wodę, sprzyjając powstawaniu luźnego stolca, i 2) ostatecznie odżywia mikrobiotę jelitową, wywołując wzdęcia i gazy. Nasilenie dolegliwości żołądkowych różni się w zależności od tego, ile laktozy możesz tolerować, a osoby z nietolerancją laktozy zwykle mogą tolerować niewielkie ilości nabiału. Jeśli nie tolerujesz laktozy lub jesteś na niego wrażliwy, powinieneś przestawić się na mleko bez laktozy lub mleko sojowe. Wówczas problemy żołądkowe powinny ustąpić. Jeśli po pewnym czasie nadal odczuwasz dolegliwości żołądkowe, może okazać się, że przyczyna leży gdzieś indziej. Wówczas zalecamy skontaktowanie się z lekarzem, by omówić z nim sposób stosowania produktu. Pamiętaj, że proszek SuperShake'a powstał na bazie roślin i nie zawiera nabiału ani laktozy, chyba że zostanie zmieszany z krowim mlekiem.

Czy mogę użyć SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała, jeśli mam nietolerancję pokarmową/alergie?

Prosimy, przejrzyj listę składników. Jeśli jesteś uczulony na którykolwiek ze składników, m.in. rośliny strączkowe (fasola i groszek), powinieneś unikać stosowania produktu. Należy pamiętać, że produkt jest wytwarzany w zakładzie, który przetwarza również dwutlenek siarki i siarczyny. Jeśli nie masz pewności, skonsultuj się z lekarzem, aby omówić jego stosowanie.

Czy mogę używać SuperShake'a zastępującego posiłek do kontroli masy ciała, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Jeśli planujesz zajście w ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w celu omówienia stosowania produktu. Niemniej jednak okres ciąży lub karmienia piersią zwykle nie są dobrym momentem na przygodę z odchudzaniem, ponieważ potrzebujesz energii, aby wesprzeć rozwój swojego dziecka i zapewnić wystarczającą produkcję mleka.

Napój z błonnikiem prebiotycznym



Napój z błonnikiem prebiotycznym zawiera dużo błonnika pochodzącego z sześciu naturalnych źródeł roślinnych (cykorii, burak cukrowy, szpinak, zielona papryka, brokuły i jarmuż), w tym dwa dobrze zbadane rodzaje błonnika prebiotycznego - inulinę z cykorii i fruktooligasacharydy z buraków cukrowych (FOS). To łatwy sposób na zwiększenie dziennego spożycia błonnika z myślą o wsparciu zdrowia jelit i ogólnego samopoczucia. Suplement ma postać proszku o neutralnym smaku, do sporządzania napoju.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej i zbilansowanej diety

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 1-2 porcje dziennie; spożywać o różnych porach dnia. Jeśli Twój organizm nie jest przyzwyczajony do dużych ilości błonnika, zwiększaj jego spożycie stopniowo, od ½ - 1 porcji dziennie.
- Wymieszaj 5 g Napoju z błonnikiem prebiotycznym (około 1 ½ łyżeczki proszku) z 250 ml ciepłej lub chłodnej wody. Możesz także dodawać go do innych napojów i potraw, by zwiększyć zawartość błonnika w posiłku.

CECHY	OPIS:
6 NATURALNYCH ROŚLINNYCH ŹRÓDEŁ BŁONNIKA	Porcja dostarcza 4 g błonnika pochodzącego z cykorii, buraków cukrowych, szpinaku, zielonej papryki, brokułów i jarmużu.
2 DOBRZE ZBADANE RODZAJE BŁONNIKA PREBIOTYCZNEGO	Inulina z cykorii i fruktooligasacharydy z buraków cukrowych (FOS).
WYGODNA FORMA	Proszek o neutralnym smaku. Można dodawać go do napojów lub potraw.

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Błonnik z buraków cukrowych przyczynia się do zwiększenia masy wypróżnień
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Bez glutenu • Wegański (certyfikat Towarzystwa Wegańskiego)

*Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Napój z błonnikiem prebiotycznym Ilość w porcji (5 g)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	11 Kcal
BIAŁKO	0,0 g
WĘGLOWODANY w tym cukry	0,7 g 0,4 g
BŁONNIK POKARMOWY	4,0 g
TŁUSZCZE w tym nasycone	0,0 g 0,0 g
SÓL	0,01 g

SKŁADNIKI

Inulina (z cykorii), fruktooligosacharydy (z buraka cukrowego), sproszkowane brokuly (*Brassica oleracea* var. *Italica* Plenck), sproszkowany szpinak (*Spinacia oleracea* L.), sproszkowana zielona papryka (*Capsicum annuum* L.), sproszkowany jarmuż (*Brassica oleracea* var. *sabelllica*).

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Co to jest inulina? Czym są fruktooligosacharydy?

Inulina i fruktooligosacharydy (FOS) to rodzaje błonnika pokarmowego o działaniu prebiotycznym - odżywiają i stymulują dobroczynne bakterie jelitowe, co pomaga w utrzymaniu zdrowej mikroflory jelitowej i wspiera ogólny stan zdrowia. Korzystny wpływ inuliny i FOS na zdrowie człowieka zostało naukowo potwierdzone w różnych badaniach.

Czy zaspokoje całe dzienne zapotrzebowanie na błonnik, pijąc Napój z błonnikiem prebiotycznym?

Zalecamy przede wszystkim zbilansowaną i zróżnicowaną dietę zawierającą dużo produktów o wysokiej zawartości błonnika. Staraj się czerpać błonnik z różnych źródeł: owoców, warzyw, orzechów, nasion, roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych. Napój z błonnikiem prebiotycznym służy uzupełnieniu spożycia błonnika w ramach zwykłej diety.

Czy mogę łączyć stosowanie Napoju z błonnikiem prebiotycznym z innymi produktami Wellness?

Napój można łączyć ze stosowaniem wszystkich pozostałych produktów Wellness. Jednak ze względu na wysoką zawartość błonnika prebiotycznego, należy spożywać go w innym momencie dnia niż Batony Natural Balance, by uniknąć potencjalnego dyskomfortu (wzdęcia, luźne stolce itp.). Nie jest to niebezpieczne dla zdrowia, tylko niekomfortowe.

Czy mogę stosować Napój z błonnikiem prebiotycznym, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Napój z błonnikiem prebiotycznym nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Napój z błonnikiem prebiotycznym, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Jeśli masz alergię na któryś z nich, lepiej nie stosuj suplementu. Napój zawiera błonnik prebiotyczny, na który niektóre osoby, na przykład cierpiące na zespół jelita drażliwego (IBS), mogą być wrażliwe. Spożywanie błonnika prebiotycznego nie jest niebezpieczne, ale może powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Aby uniknąć dyskomfortu, zacznij od mniejszej porcji i stopniowo

wprowadzaj suplement do swojej diety. Jeśli cierpisz na IBS lub inne schorzenia, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania Napoju.

Czy mogę stosować Napój z błonnikiem prebiotycznym, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Jeśli planujesz ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.



Napój w proszku Aqua Glow z Ceramosides™ i ekstraktem z borówki brusznicy



Aqua Glow – suplement diety w formie proszku do sporządzania napoju, stworzony z myślą o poprawie wyglądu skóry od wewnątrz - zawiera Ceramosides™ i ekstrakt z borówki brusznicy. Technologia Ceramosides™ to kompleks ceramidów pozyskanych z pszenicy. Ceramidy są lipidami występującymi naturalnie w zewnętrznej warstwie skóry, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania jej mechanizmów ochronnych i utrzymania nawilżenia.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

- 1 saszetka dziennie; spożywać przez co najmniej 15 dni.
- Wymieszać 1 saszetkę (3 g) z 200 ml ciepłej lub chłodnej wody do całkowitego rozpuszczenia.

CECHY	OPIS:
TECHNOLOGIA CERAMOSIDES™	Opatentowana technologia, zawdzięczająca swoją skuteczność fito-ceramidom z pszenicy. Ceramidy są lipidami występującymi naturalnie w zewnętrznej warstwie skóry, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania jej mechanizmów ochronnych. Badania kliniczne dowodzą, że technologia Ceramosides™ poprawia nawilżenie i elastyczność skóry oraz zmniejsza widoczność zmarszczek po 15 dniach stosowania. Dostarczona organizmowi w formie suplementu, wspiera barierę skórną i pomaga zatrzymać wilgoć – nie tylko w skórze twarzy, ale całego ciała!
EKSTRAKT Z BORÓWKI BRUSZNICY	Borówka o małych, czerwonych owocach, rosnąca dziko w szwedzkich lasach. Zawiera dużo dobroczynnych antyoksydantów, które pomagają chronić przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, mogących powodować przedwczesne starzenie się skóry.
WITAMINY C I B3	Przyczyniają się do prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry. Kolagen jest jednym z głównych białek budujących strukturę skóry.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Aqua Glow Ilość w saszetce (3 g)
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	11 kcal
BIĄŁKO	40 mg (50%*)
WĘGLOWODANY w tym cukry	30 mg 30 mg
BŁONNIK POKARMOWY	30 mg
TŁUSZCZE w tym nasycone	30 mg 30 mg
SÓL	30 mg
EKSTRAKT Z BORÓWKI BRUSZNICY	150 mg
WITAMINA C	40 mg (50%*)
TECHNOLOGIA CERAMOSIDES™	30 mg
WITAMINA B3 (NIACYNA)	2,4 mg (15%*)

*RWS = Referencyjne wartości spożycia

OŚWIADCZENIA:	OPIS:
OŚWIADCZENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Wysoka zawartość witaminy B3 (niacyny) • Wysoka zawartość witaminy C
INNE OŚWIADCZENIA DOPUSZCZONE PRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> • Bez GMO • Bez sztucznych barwników, konserwantów i aromatów • Zawiera składniki pochodzenia naturalnego

SKŁADNIKI

Maltodekstryna, naturalny aromat, ekstrakt z borówki brusznicy (*Vaccinium vitisidaea*L.), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), kwas L-askorbinowy, proszek lipidowy z nasion pszenicy (Ceramosides™), substancja słodząca (glikozydy stewiolowe), amid kwasu nikotynowego.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jaki wyjątkowy składnik zawiera Aqua Glow?

Technologia Ceramosides™

Technologia Ceramosides™ to kompleks ceramidów pozyskanych z pszenicy. Ceramidy są lipidami występującymi naturalnie w zewnętrznej warstwie skóry, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania jej mechanizmów ochronnych i utrzymania nawilżenia. Skóra to pierwsza linia obrony organizmu, pomagająca zapobiegać utracie wilgoci i chronić przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak zanieczyszczenia środowiska. Czynniki te mogą obniżać poziom ceramidów w skórze i osłabiać jej funkcję ochronną, powodując utratę wilgoci, co skutkuje wysuszeniem skóry i może uwidaczniać zmarszczki. Badania kliniczne dowodzą, że technologia Ceramosides™ poprawia nawilżenie i elastyczność skóry oraz zmniejsza widoczność zmarszczek po 15 dniach stosowania.* Dostarczana organizmowi w formie suplementu, wspiera barierę skórną i pomaga zatrzymać wilgoć – nie tylko w skórze twarzy, ale całego ciała!

*Bizot V, Cestone E, Michelotti A, Nobile V. Poprawa nawilżenia skóry i objawów związanych z wiekiem poprzez doustne podawanie glukozyloceramidów pszenicy i diglicerydów digalaktozylowych: badanie kliniczne. *Cosmetics* 2017;4(4): 37.

Kiedy mogę spodziewać się efektów działania Aqua Glow?

Przyjmuj Aqua Glow codziennie przez co najmniej 15 dni. Badania naukowe dotyczące technologii Ceramosides™ wykazały, że poprawa markerów nawilżenia skóry i działania przeciwstarzeniowego zwiększa się w miarę stosowania, co oznacza, że efekty były lepsze pod koniec 60-dniowego badania. Niemniej jednak, ponieważ nie przeprowadzono badań trwających dłużej niż 60 dni, nie możemy zagwarantować jeszcze lepszych rezultatów z upływem czasu; najprawdopodobniej uzyskane efekty ustabilizują się.

Czy można bezpiecznie przyjmować Aqua Glow bez przerwy?

Tak, można bezpiecznie przyjmować Aqua Glow bez przerwy i łączyć stosowanie napoju z innymi produktami Wellness.

Czy mogę przyjmować Aqua Glow, jeśli biorę leki ze względu na problemy zdrowotne?

Aqua Glow nie jest produktem leczniczym. Nie służy do leczenia ani łagodzenia jakichkolwiek niedoborów lub schorzeń. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Czy mogę stosować Aqua Glow, jeśli mam nietolerancję / alergię pokarmową?

Przejrzyj listę składników. Ceramidy w Aqua Glow pochodzą z pszenicy; nie są testowane pod kątem zawartości glutenu. Jeśli nie tolerujesz glutenu lub jakiegokolwiek innego składnika Aqua Glow, lepiej nie stosuj tego suplementu i skonsultuj się z lekarzem.

Czy mogę przyjmować Aqua Glow, jeśli jestem w ciąży lub karmię piersią?

Badania nad technologią Ceramosides™ przeprowadzono z udziałem zdrowych kobiet nie będących w ciąży. Jeśli planujesz ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem w kwestii stosowania suplementu.

Składniki odżywcze

Składnik odżywczy to substancja zawarta w pożywieniu, której organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Zapotrzebowanie na te składniki zależy od różnych czynników, między innymi wieku, płci, genów i stylu życia. Aby przeżyć, musimy czerpać z pożywienia i/ lub suplementów diety wiele niezbędnych składników odżywczych, ponieważ nasz organizm nie wytwarza ich samodzielnie. Żaden pojedynczy produkt żywnościowy nie dostarcza wszystkich składników odżywczych potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, dlatego codzienne stosowanie zróżnicowanej, zbilansowanej diety ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia. Składniki odżywcze dzieli się na makro- oraz mikroskładniki.



Makroskładniki odżywcze

Makroskładniki odżywcze są potrzebne w dużych ilościach (w gramach) do funkcjonowania organizmu i wykonywania codziennych czynności. Zalicza się do nich wodę, białka, węglowodany i tłuszcze. Woda nie dostarcza organizmowi energii, zazwyczaj mierzonej w kilokaloriach, ale jest najważniejszą substancją niezbędną do życia, ponieważ stanowi medium, w którym zachodzą wszystkie procesy metaboliczne. Jest niezbędna do wchłaniania trzech pozostałych makroskładników odżywczych, które zasilają organizm. Głównymi źródłami energii są węglowodany i tłuszcze, ale białka również przyczyniają się do puli wartości energetycznej. Alkohol także dostarcza kalorii i jest technicznie uważany za makroskładnik odżywczy, choć często się go nie uwzględnia, ponieważ nie jest niezbędny do funkcjonowania organizmu.

Wartość energetyczna (kcal):

WODA	0 kcal/g
BIAŁKA	4 kcal/g
WĘGLOWODANY	4 kcal/g
TŁUSZCZE	9 kcal/g
ALKOHOL	7 kcal/g

BIAŁKA

Funkcje białek

Białka to duże cząsteczki składające się z jednego lub więcej łańcuchów aminokwasów. Wyróżniamy 20 aminokwasów, z których 9 określa się mianem egzogennych. W trakcie trawienia spożytego białka w układzie pokarmowym, aminokwasy są uwalniane, a organizm wykorzystuje je jako źródło budulca oraz - w mniejszym stopniu - jako paliwo. Białka budują i naprawiają różne struktury, takie jak skóra, włosy, mięśnie, narządy i tkanki łączne. Tworzą także enzymy, hormony i przeciwciała, pełniące wiele fundamentalnych funkcji w organizmie. Naprawdę potrzebujemy białek; umożliwiają życie. Ze względu na różnorodne funkcje są ważne dla wzrostu i rozwoju organizmu, zwłaszcza w dzieciństwie, okresie dojrzewania i ciąży.

Zalecenia dotyczące spożycia białek

Ilość białka, jakiej potrzebuje dana osoba, zależy od jej wieku, poziomu aktywności i ogólnego stanu zdrowia. Dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią, sportowcy, osoby w podeszłym wieku i osoby odchudzające się mają zwiększone zapotrzebowanie na białko. Większe spożycie białka jest zalecane w trakcie stosowania niskokalorycznej diety odchudzającej, ponieważ odpowiednie spożycie białka zapewnia uczucie sytości i zapobiega utracie mięśni, a utrzymanie masy mięśniowej pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Wzorce żywieniowe pokazują, że najczęściej jemy dużo białka w trakcie obiadu, podczas gdy śniadanie zazwyczaj obfituje w węglowodany. Jednak bardziej równomierne spożycie białka w ciągu dnia jest korzystniejsze dla zachowania poczucia sytości, a także skuteczniejsze w stymulowaniu syntezy białek mięśniowych u osób aktywnych i pomaga utrzymać masę mięśniową z biegiem lat. Dobrą zasadą jest spożywanie 20-30 g wysokiej jakości białka przy każdym głównym posiłku: śniadaniu, obiedzie i kolacji. W zależności od twoich celów i poziomu aktywności fizycznej możesz potrzebować wysokoproteinowych przekąsek między posiłkami.

Białka zwierzęce a roślinne

Pokarmy bogate w białko często dzieli się na grupy w zależności od źródła ich pochodzenia: zwierzęce lub roślinne. Białka zawarte w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, jaja, ryby i mleko, określa się mianem „kompletnych”, ponieważ zawierają wszystkie dziewięć aminokwasów egzogennych w wystarczających ilościach oraz są łatwo trawione i przyswajane. Większość białek roślinnych, pochodzących z roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów i warzyw, uważa się za niekompletne, ponieważ brakuje w nich jednego lub więcej aminokwasów egzogennych lub zawierają ich mniej, a także nie są tak łatwo trawione i wchłaniane jak białka zwierzęce. Osoby stosujące dietę wegańską mogą pozyskać wszystkie aminokwasy egzogenne w wystarczającej ilości, łącząc różne pokarmy białkowe pochodzenia roślinnego, które razem zapewniają kompletny profil aminokwasów, np. rośliny strączkowe (fasola) spożyte razem z produktami pełnoziarnistymi (owsem). Różnorodność ma tutaj zasadnicze znaczenie, więc codziennie spożywaj różne produkty roślinne, by zapewnić sobie optymalną podaż aminokwasów egzogennych.

Produkty pochodzenia zwierzęcego zwykle zawierają więcej tłuszczów nasyconych niż źródła białka roślinnego. Wysokie spożycie czerwonego mięsa i jego wyrobów – na przykład kiełbasy, boczku i szynki – wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, cukrzycy i raka okrężnicy. Eksperti ds. zdrowia z kilku znanych instytutów badawczych, takich jak Światowa Fundacja Badań nad Rakiem, zalecają ograniczenie spożycia czerwonego mięsa i unikanie jego wyrobów: maksymalnie 70 g dziennie lub 500 g tygodniowo. 70 g odpowiada 5 plasterkom szynki lub 5 łyżkom mięsa mielonego czy połówce dużego burgera. Lepszą alternatywą są źródła białka roślinnego, takie jak groch, fasola i soczewica, które są bogate nie tylko w białko, ale także błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne. Oprócz kwestii zdrowotnych, białka roślinne są również korzystniejsze z punktu widzenia zrównoważonego rozwoju, ponieważ wymagają zużycia mniejszej ilości zasobów. Do wyprodukowania 1 kg białka roślinnego potrzeba mniej wody i energii niż do wytworzenia 1 kg białka zwierzęcego.

WĘGLOWODANY

Funkcje węglowodanów

Węglowodany są głównym źródłem energii, niezbędnym paliwem dla mózgu i czerwonych krwinek. Składają się z różnych cząsteczek cukrów. Dzielimy je na strawne lub niestrawne (oporne).

Węglowodany strawne

Węglowodany strawne są łatwo rozkładane (trawione) na cząsteczki cukru przez enzymy naszego organizmu. Glukoza to główny cukier wykorzystywany przez organizm, bardzo ważny jako źródło energii, niezastąpiony dla mózgu i czerwonych krwinek, dla których stanowi jedyne dostępne paliwo. Trzustka wytwarza hormon – insulinę, która ułatwia wchłanianie glukozy do komórek. Niewykorzystana glukoza jest magazynowana jako glikogen w wątrobie i mięśniach do późniejszego wykorzystania. Kiedyś naukowcy uważali, że nadmierne wydzielanie insuliny powoduje przyrost masy ciała, ale obalono tę hipotezę, ponieważ przyrost masy ciała jest spowodowany zbyt dużą ilością energii (kalorii) z dowolnego źródła pożywienia.

Węglowodany strawne dzielą się na cukry i skrobie. Występują naturalnie w produktach roślinnych, takich jak owoce, warzywa, rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste oraz w nabiale. Ale są również dodawane w formie cukru do różnych produktów spożywczych, na przykład cukierków, ciast i napojów. Należy ograniczyć spożycie rafinowanych i przetworzonych cukrów, ponieważ dostarczają dużo kalorii przy znikomej wartości odżywczej. Zamiast tego większość spożywanych węglowodanów powinna pochodzić z pełnowartościowych pokarmów, które dostarczają nie tylko energii, ale także witamin, składników mineralnych i fitoskładników, ważnych dla zdrowia.

Węglowodany niestrawne

W przeciwieństwie do węglowodanów strawnych, niestrawne (oporne) nie są rozkładane przez enzymy naszego organizmu. Przechodzą przez jelito cienkie i docierają do jelita grubego w niezmienionej formie. Tutaj są rozkładane i wykorzystywane przez mikroflorę jelitową w procesie zwanym fermentacją, w trakcie której wytwarza się niewielka ilość energii (2 kcal/g błonnika) oraz różne związki, które mają zasadnicze znaczenie dla utrzymania zdrowia jelit i ogólnego dobrego stanu naszego organizmu.



Węglowodany nieulegające strawieniu dzielą się na skrobię oporną i błonnik, dzielony z kolei na rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Błonnik z buraków cukrowych i skrobia oporna są nierozpuszczalne i pełnią rolę materiału, który pęcznieje w układzie pokarmowym, odgrywając ważną rolę w utrzymaniu jego prawidłowego funkcjonowania. Błonnik rozpuszczalny, na przykład beta-glukan z owsa, wiąże wodę i zatrzymuje składniki odżywcze, zmniejszając w ten sposób szybkość wchłaniania na przykład glukozy, co wpływa korzystnie na jej stężenie we krwi. Z kolei prebiotyki to rozpuszczalny błonnik pokarmowy, który stymuluje namnażanie się / lub aktywność dobroczynnych bakterii jelitowych. Inulina i fruktooligosacharydy są uważane za prebiotyki, ponieważ stwierdzono, że selektywnie stymulują wzrost pożądanych drobnoustrojów jelitowych, przynosząc pozytywne korzyści zdrowiu. Inulina jest obecna w wielu produktach roślinnych, takich jak szparagi, cebula i czosnek.

Węglowodany niestrawne, podobnie jak strawne, występują naturalnie w produktach roślinnych, takich jak owoce, warzywa, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste. Chociaż dostarczają tylko niewielkiej ilości energii, zawierają wiele ważnych składników odżywczych, takich jak witaminy, składniki mineralne i fitoskładniki, które są ważne dla zdrowia całego organizmu, w tym mikroflory jelitowej. Produkty bogate w węglowodany niestrawne powinny stanowić większość spożycia węglowodanów. Dlatego wybieraj chleb pełnoziarnisty i dziki ryż zamiast białego ryżu i pieczywa z białej mąki o niskiej zawartości błonnika i składników odżywczych. Wyrób w sobie nawyk sprawdzania zawartości błonnika w produktach żywnościowych. Zwiększenie spożycia pokarmów bogatych w błonnik jest jednym z globalnych celów zdrowia publicznego. Wszyscy powinniśmy dążyć do spożywania 25-35 g błonnika dziennie.

TŁUSZCZE

Funkcja tłuszczów

Tłuszcze są składnikiem odżywczym, który stanowi najbardziej skoncentrowaną formę energii i służy jako główny magazyn energii w organizmie. Jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, między innymi mózgu i układu nerwowego. Ponadto odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowej skóry i włosów, prawidłowego funkcjonowania komórek, izolacji narządów ciała i produkcji hormonów.

Tłuszcze nasycone a nienasycone

Różne rodzaje tłuszczów składają się z różnych kwasów tłuszczowych. Na podstawie budowy chemicznej dzieli się je na tłuszcze nasycone i nienasycone.

Tłuszcze nasycone są stałe lub twarde w temperaturze pokojowej. Występują głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso i nabiał (np. mleko i ser), ale także w produktach roślinnych, takich jak olej kokosowy.

Natomiast tłuszcze nienasycone są płynne lub miękkie w temperaturze pokojowej. Można podzielić je na jednonienasycone i wielonienasycone. Znajdziemy je w tłustych rybach, takich jak łosoś i makrela, oraz roślinach oleistych, między innymi oliwkach, rzepaku, orzechach, nasionach i awokado.



Jakość tłuszczu

To ważne, by wybierać dobre rodzaje tłuszczu (dobrej jakości) w odpowiednich proporcjach. Dieta bogata w tłuszcze nasycone prowadzi do zwiększonego ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, takich jak choroby układu krążenia, podczas gdy tłuszcze nienasycone mają ochronny i korzystny wpływ na zdrowie.

Zdecydowanie powinniśmy unikać częściowo uwodornionych kwasów tłuszczowych, powszechnie określanych mianem tłuszczów trans. Tłuszcze trans są produkowane przemysłowo z nienasyconych olejów roślinnych, ale zachowują się podobnie do tłuszczów nasyconych, ponieważ są twarde w temperaturze pokojowej. Były/są powszechnie stosowane w przekąskach, takich jak ciastka, oraz produktach smażonych w głębokim tłuszczu, ponieważ są bardziej stabilne niż oleje roślinne, zapewniają dłuższy okres trwałości i dobrą teksturę jak tłuszcze nasycone. Jednak wiadomo, że zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, ponieważ podnoszą poziom złego cholesterolu i sprzyjają stanom zapalnym.

Jedną z grup nienasyconych kwasów tłuszczowych, ważnych dla zdrowia, są wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Należący do tej grupy kwas alfa-linolenowy (ALA) uznaje się za niezbędny. W organizmie niewielka ilość ALA jest przekształcana w kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA), najlepiej zbadane pod kątem korzyści zdrowotnych. EPA i DHA są elementem wszystkich błon komórkowych, w tym skóry. Wspomagają pracę serca, mózgu, narządu wzroku i układu nerwowego. Wpływają pozytywnie na obniżanie poziomów cholesterolu i ciśnienia krwi, zaliczanych do czynników ryzyka chorób układu krążenia.

Kwasy tłuszczowe omega-3 występują naturalnie zarówno w pokarmach roślinnych, jak również zwierzęcych. ALA występuje głównie w olejach roślinnych z orzechów (np. orzechów włoskich), nasion (np. siemienia lnianego i chia) oraz roślin strączkowych (np. soi). Natomiast EPA i DHA znajdują się w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak ryby (np. łosoś, śledź i pstrąg), owoce morza i algi. Wytyczne dietetyczne zalecają spożywanie co najmniej 2 porcji tłustych ryb tygodniowo. Jeśli jednak masz alergię lub nie lubisz ryb, włącz do swojej diety oleje roślinne bogate w omega-3 i/lub uzupełnij suplementem zawierającym te kwasy tłuszczowe.

Mikroskładniki odżywcze

W przeciwieństwie do makroskładników odżywczych, mikroskładniki są, z kilkoma wyjątkami, potrzebne w niewielkich ilościach dobowych (w zakresie od mikro- do miligramów). Nie dostarczają organizmowi energii, ale współdziałają z dostarczającymi energię makroelementami: białkami, węglowodanami i tłuszczami, by zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zapobiegać chorobom.

Mikroskładniki odżywcze umożliwiają organizmowi produkcję enzymów, hormonów i innych substancji niezbędnych do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania organizmu. Choć są potrzebne tylko w niewielkich ilościach, są niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia; spożywanie zbyt małej ilości niektórych witamin i składników mineralnych przez dłuższy czas może skutkować niedoborami i zwiększać ryzyko chorób.

Terminem „mikroskładniki odżywcze” określa się zazwyczaj witaminy i składniki mineralne. Witaminy budują kości i tkanki, wspierają odporność i uczestniczą w metabolizmie energii. Niektóre choroby mogą rozwijać się z powodu braku witamin, np. niedobór witaminy C powoduje szkorbut. Składniki mineralne służą do regulowania wielu procesów zachodzących w organizmie, od tworzenia kości po krzepnięcie krwi. Często dzieli się je na makro- i mikroelementy, w zależności od ilości, w jakiej ich potrzebujemy.

Dobrze zbilansowana i urozmaicona dieta bogata w owoce i warzywa dostarcza większości witamin i składników mineralnych potrzebnych organizmowi. Eksperti zalecają spożywanie co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie; jedna porcja to około 100 g. Należy zadbać także o ich różnorodność, sięgając po zielone jabłka, fioletowe jagody, zielone brokuły, pomarańczowe marchewki i buraki czerwone, by zapewnić sobie różne rodzaje witamin i składników mineralnych. Orzechy, takie jak migdały, orzechy włoskie i orzechy nerkowca, a także nasiona, takie jak chia i sonecznik, są również bogate w witaminy i mikroelementy. Owoce, warzywa, orzechy i nasiona są także bogatym źródłem błonnika i antyoksydantów, które chronią przed uszkodzeniami komórek.

Antyoksydanty to substancje, które pomagają chronić zdrowe komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi powodowanymi przez wolne rodniki. Wolne rodniki to niestabilne, wysoce reaktywne cząsteczki, które powstają w naszym organizmie i otoczeniu wskutek oddychania, promieniowania UV, zanieczyszczenia, palenia papierosów itp. Wolne rodniki kradną elektrony innym komórkom i wywołują reakcję łańcuchową. Do antyoksydantów należą: witaminy C, A i E, selen, cynk, polifenole (na przykład antocyjany) i karotenoidy (takie jak astaksantyna).

WITAMINY

WITAMINY ROZPUSZCZALNE W TŁUSZCZACH

Znajdują się przede wszystkim w orzechach, olejach roślinnych, zielonych warzywach, rybach oraz produktach zwierzęcych. Organizm może magazynować je w wątrobie.

Witamina A

Działanie: Ważna dla kondycji skóry, oczu i wzroku. Poza tym ma duże znaczenie dla układu odpornościowego i przyczynia się do prawidłowego tempa wzrostu. W produktach roślinnych występuje w postaci beta-karotenu. Nasz organizm przekształca tyle beta-karotenu w witaminę A, ile akurat potrzebuje.

Źródła: Zielone warzywa liściaste, marchew, suszone morele, nabiał, jaja i ryby.

Witamina D

Działanie: Zwiększa wchłanianie wapnia z pokarmów. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i mięśni oraz prawidłowej reakcji organizmu na stany zapalne. Jej niedobór może prowadzić do ubytków kostnych, np. rozmiękania kości i krzywicy. Najważniejszym źródłem witaminy D jest słońce. Uważa się, że 30-minutowy spacer w południe słonecznego dnia jest tak korzystny, jak wypicie 10 szklanek mleka.

Źródła: Tłuste ryby, żółtko jaj, żywność wzbogacona.

Witamina E

Działanie: Antyoksydant, który chroni komórki organizmu przed działaniem wolnych rodników. Współdziała z witaminą C.

Źródła: Orzechy, migdały, fasola, jaja, zielone warzywa liściaste, oleje roślinne i różne rodzaje zbóż.

Witamina K

Działanie: Pełni ważną rolę w procesie krzepnięcia krwi i mineralizacji kości. Pozyskujemy ją nie tylko z pożywienia – jest także wytwarzana przez florę bakteryjną zasiedlającą jelita.

Źródła: Ciemnozielone warzywa liściaste, jak szpinak, brokuły, brukselka oraz niektóre oleje roślinne (np. rzepakowy i sojowy).

WITAMINY ROZPUSZCZALNE W WODZIE

Występują w owocach, warzywach i pełnych ziarnach zbóż. Witaminy te są transportowane w organizmie przez wodę; organizm nie magazynuje ich, a nadmiar wydalą wraz z moczem. Produkty zawierające te witaminy należy spożywać codziennie. Ponieważ gotowanie może niszczyć witaminy rozpuszczalne w wodzie, trzeba jeść surowe warzywa i owoce, by zapewnić organizmowi optymalne ich ilości.

Witamina B

Działanie: Wyróżniamy 8 rodzajów witamin z grupy B. Wspierają one procesy metaboliczne, podział komórek oraz funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego. Ponieważ witaminy te są rozpuszczalne w wodzie i nieodporne na obróbkę termiczną, wielu ludzi cierpi na ich niedobór, ponieważ spożywamy zbyt dużo przetworzonych lub gotowanych produktów żywnościowych.

Źródła: Warzywa, w tym korzeniowe, owoce, orzechy, produkty pełnoziarniste, jaja, mięso i ryby.

Witamina C

Działanie: Ważny antyoksydant. Odgrywa istotną rolę w produkcji kolagenu w tkance łącznej, przez co wpływa na wzmocnienie skóry, zębów, kości i naczyń krwionośnych. Witamina C ułatwia przyswajanie żelaza ze spożywanych pokarmów.

Źródła: Owoce, w tym jagodowe, kiełki, warzywa korzeniowe i inne.



SKŁADNIKI MINERALNE

Składniki mineralne także dzielą się na dwa rodzaje: makro- i mikroelementy, w zależności od zapotrzebowania organizmu.

MAKROELEMENTY

Minerały, których potrzebujemy w relatywnie dużych ilościach (od miligramów do gramów dziennie).

Wapń

Działanie: Budulec kości, zębów i tkanek miękkich. Reguluje czynności układu mięśniowego i nerwowego, wydzielanie gruczołów, rozszerzanie i zwężanie naczyń krwionośnych oraz odgrywa istotną rolę w prawidłowym krzepnięciu krwi.

Źródła: Zielone warzywa liściaste (to z nich pochodzi wapń w mleku krowim!), nasiona sezamu, migdały, fasola, owoce i nabiał.

Magnez

Działanie: Uczestniczy w ponad 300 procesach metabolicznych w organizmie, łącznie z wytwarzaniem energii, przewodzeniem impulsów nerwowych, kurczeniem mięśni i utrzymaniem prawidłowego rytmu serca. Niewielkie niedobory magnezu dotyczą większości z nas, ponieważ nie dostarczamy go organizmowi w zalecanej ilości. Są podstawy, by sądzić, że długotrwały niedobór magnezu może prowadzić do chorób układu krążenia.

Źródła: Wszystkie rodzaje zielonych warzyw liściastych, orzechy (zwłaszcza nerkowce i migdały), nasiona i pełne ziarna zbóż.

PIERWIASTKI ŚLADOWE

Potrzebujemy ich w niewielkich ilościach (mikrogramy lub miligramy).

Selen

Działanie: Selen wchodzi w skład wszystkich komórek naszego ciała. Stanowi składnik enzymów chroniących przed wolnymi rodnikami, dlatego pomaga zapobiegać różnym chorobom i starzeniu się. Niedobór selenu może przyczyniać się do gorszej pracy serca, niedoczynności tarczycy i osłabienia układu odpornościowego.

Źródła: Zboża, orzechy i nasiona, grzyby, rośliny strączkowe i ryby.

Cynk

Działanie: Niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, gojenia ran, trawienia węglowodanów, zachowania dobrego wzroku, stanu skóry i włosów, a także zmysłu węchu i smaku.

Źródła: Nasiona sezamu, słonecznika i dyni, orzechy, w tym orzeszki ziemne, mięso, soczewica, grzyby i zielony groszek.

Jod

Działanie: Podstawowy składnik hormonów tarczycy: trijodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4), które regulują metabolizm, wzrost, rozwój oraz funkcje reprodukcyjne organizmu. Zaburzenia wywołane niedoborem jodu to, między innymi, niedoczynność tarczycy lub jej przerost i opóźniony rozwój intelektualny. Negatywne skutki niedoboru tego pierwiastka mogą się pogłębić w połączeniu z niedoborem selenu.

Źródła: Algi morskie, sól jodowana, ryby i owoce morza, fasola, ziemniaki, nabiał, jaja.

Miedź

Działanie: Wchodzi w skład enzymów uczestniczących w wytwarzaniu energii, tworzeniu melaniny i tkanki łącznej (kolagenu i elastyny w skórze, ale także w sercu, naczyniach krwionośnych i tkankach kostnych), procesach antyoksydacyjnych.

Źródła: Fasola, orzechy, nasiona, ziarna i grzyby.



Żelazo

Działanie: We wszystkich organizmach żelazo jest wbudowywane w strukturę biologiczną zwaną „hemem” - niezbędny składnik białek biorących udział w reakcjach detoksykacji i utleniania. Są to białka transportujące tlen, hemoglobinę i mioglobinę, znajdujące się odpowiednio w krwinkach czerwonych i komórkach mięśniowych.

Źródła: Soczewica, fasola, zielony groszek, zielone warzywa liściaste i truskawki. Żelazo hemowe znajduje się w mięsie i krwi zwierząt.

Chrom

Działanie: Stymuluje produkcję insuliny i poprawia tolerancję glukozy. Oznakami niedoboru chromu mogą być objawy cukrzycowe, takie jak upośledzenie tolerancji glukozy, oporność na insulinę i neuropatia.

Źródła: Produkty pełnoziarniste, zielona papryka, jabłka, banany i szpinak.

Mangan

Działanie: Konieczny do zachowania zdrowych kości, chrząstek i tętnic, gojenia się ran, produkcji kolagenu. Jest składnikiem neuroprzekaźników i enzymów, biorących udział w metabolizmie cholesterolu, węglowodanów i aminokwasów, oraz chroni tkanki i komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki.

Źródła: Produkty pełnoziarniste, orzechy, warzywa liściaste i herbata.

Molibden

Działanie: Jako kofaktor dla kilku enzymów (molibdoenzymów) katalizujących reakcje metaboliczne, zwłaszcza te, które obejmują rozpad nukleotydów (DNA i RNA). Objawy niedoboru molibdenu obejmują przyspieszenie akcji serca i oddechu, ból głowy, senność.

Źródła: Rośliny strączkowe, takie jak fasola, soczewica i groch.



Zdrowe odżywianie

Zapewne znasz powiedzenia: „Pokaż mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś” i „Kto jada sałatki, ten jest piękny i gładki”. Aby zachować zdrowie, trzeba prawidłowo odżywiać organizm. Dietetyka to nauka, która zajmuje się składnikami odżywczymi, ich przyswajaniem i metabolizmem oraz wpływem na stan zdrowia. Prawidłowa dieta dostarcza wszystkie niezbędne składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do optymalnego funkcjonowania.

Wellness by Oriflame promuje zdrowy styl życia, który obejmuje prawidłowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną, wystarczającą ilość snu, radzenie sobie ze stresem i relacje społeczne, które sprzyjają zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Bilans energetyczny

Organizm człowieka potrzebuje energii do funkcjonowania. Zapotrzebowanie na energię zależy od płci, wieku, budowy ciała, stanu zdrowia i aktywności. Energia jest wykorzystywana nie tylko podczas wykonywania aktywności fizycznej, ale także w trakcie siedzenia lub spania.

Zbilansowana podaż energii zapewnia utrzymanie nie tylko zdrowego ciała, ale także zdrowego ducha. Przy zachowaniu równowagi między zapotrzebowaniem na energię (całkowity wydatek energetyczny) a jej dostarczeniem (ilością spożywanych kalorii), masa ciała pozostaje taka sama. Zwiększenie dostarczanej energii (więcej jedzenia i/lub mniej aktywności) spowoduje przyrost masy ciała, podczas gdy jej ograniczenie (mniej jedzenia i/lub więcej aktywności) zaowocuje jej redukcją. W teorii jest to dość proste równanie, ale w rzeczywistości wiele czynników, takich jak nasz apetyt, indywidualne cechy organizmu i zachowania, a także środowisko życia, będzie miało wpływ na utrzymanie równowagi.

Przybieramy na wadze nie pod wpływem określonych produktów żywnościowych czy makroskładników odżywczych, lecz na skutek braku równowagi między liczbą spożywanych a spalanych kalorii. Jednak wiadomo, że łatwiej utyć, spożywając produkty bogate w tłuszcze i/lub cukry, które dostarczają dużo kalorii, ale mało wartości odżywczych, np. słodczyce. Łatwiej jest utrzymać wagę lub schudnąć, jedząc pełnowartościowe produkty, które zapewniają uczucie sytości przy niskiej zawartości kalorii - chude wysokowartościowe białko, bogate w błonnik warzywa i produkty pełnoziarniste. Gdy czujemy się najedzeni, zazwyczaj łatwiej przychodzi nam przestrzeganie diety odchudzającej bez stałego odczuwania głodu. Kluczowe znaczenia ma przestrzeganie zasad diety; im ściślej będziesz przestrzegać określonej diety, tym większy sukces odniesiesz w utracie nadmiernej masy ciała.

Model talerza

Stosowanie modelu talerza to łatwy sposób na skomponowanie posiłku odpowiednio zbilansowanego pod względem kalorii i składników odżywczych. Jedząc przede wszystkim warzywa, dostarczasz organizmowi mnóstwa witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i błonnika bez zbędnych kalorii. Dodaj trochę chudego białka i pełnych ziaren, skrop olejem roślinnym, a zyskasz zdrowy posiłek!

Przedstawiony poniżej model talerza może służyć jako wskazówka co do zalecanych proporcji między różnymi kategoriami żywności dla osób, które nie potrzebują dużo kalorii, na przykład jeśli próbujesz schudnąć lub prowadzisz głównie siedzący tryb życia. Jednak nie wskazuje, ile potrzebujesz jedzenia, co zależy od Twojego zapotrzebowania na energię i apetytu.

- Wypełnij 1/2 talerza warzywami, takimi jak pomidory, brokuły, marchewki lub buraki.
- Wypełnij 1/4 talerza produktami dostarczającymi białka (ryby, jajka, drób lub rośliny strączkowe).
- Wypełnij 1/4 talerza węglowodanami (ziemniaki, makaron, kasza bulgur, ryż lub chleb).

Jedzenie zgodnie z modelem talerza jest korzystne nie tylko dla zdrowia, ale także dla Ziemi. Zwiększenie spożycia warzyw i białka roślinnego przy jednoczesnym zmniejszeniu ilości białka zwierzęcego wymaga zużycia mniejszej ilości zasobów, więc jest korzystne dla środowiska. Aby uzyskać dodatkowe korzyści, staraj się wybierać produkty sezonowe i pochodzące z lokalnych upraw.

Model talerza jest praktycznym przykładem zaleceń żywieniowych zawartych w rekomendacjach dietetyków skandynawskich. Zalecenia te stanowią również podstawę zdrowej diety nordyckiej, którymi kierujemy się w Oriflame przy tworzeniu suplementów.





Lista kontrolna zdrowego odżywiania

- Postępuj zgodnie z wytycznymi modelu talerza, by komponować zdrowe posiłki.
- Wybieraj głównie żywność pełnowartościową zamiast przetworzonej, by przygotowywać bardziej pożywne posiłki.
- Pij wodę do posiłku zamiast napojów słodzonych cukrem, soków i alkoholu.
- Wybieraj ryby, jaja, drób i białko roślinne zamiast czerwonego mięsa i wyrobów mięsnych.
- Wybieraj nabiał niskotłuszczowy zamiast wysokotłuszczowego
- Wybieraj produkty pełnoziarniste zamiast oczyszczonych ziaren (np. dziki ryż zamiast białego).
- Zamiast masła stosuj oleje roślinne i pasty orzechowe.
- Unikaj produktów obfitujących w cukier i / lub tłuszcze nasycone o niskiej zawartości składników odżywczych. Mogą stanowić niewielki, spożywany sporadycznie element zdrowej diety.
- Jedz regularne posiłki: śniadanie, obiad, kolację i 1-2 przekąski.
- Dodaj 20-30 g wysokiej jakości białka do trzech głównych posiłków: śniadania, obiadu i kolacji.
- Gotuj na parze lub w wodzie, piecz – unikaj smażenia, także w głębokim tłuszczu.
- Skup się na spożywanym posiłku – podczas jedzenia nie pracuj, nie przeglądaj portali społecznościowych, nie oglądaj telewizji.
- Jedz powoli i dokładnie przeżuвай pokarm – uczucie sytości pojawia się po około 20 minutach.
- Codziennie przyjmuj saszetkę WellnessPack, by osiągnąć zalecane spożycie witamin, składników mineralnych, kwasów tłuszczowych i antyoksydantów.
- Na zdrową przekąskę wybierz koktajl lub baton Natural Balance, by zwiększyć spożycie białka i błonnika.

Zdrowe życie

Zdrowy styl życia ma wiele aspektów, nie ogranicza się tylko do zdrowego odżywiania, chociaż jest ono bardzo ważne. Aby utrzymać pożądaną jakość życia, należy również uwzględnić inne kluczowe elementy, takie jak regularna aktywność fizyczna, wystarczająca ilość snu, radzenie sobie ze stresem i wartościowe relacje społeczne.



Regularna aktywność fizyczna

Nasze ciała potrzebują ruchu codziennie, by zachować zdrowie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca minimum 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Ekspertki zalecają także, by co najmniej dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Zapewne wiesz, że ćwiczenia pomagają utrzymać masę mięśniową, gęstość kości i dobrą kondycję układu sercowo-naczyniowego. Aktywność fizyczna wpływa dobroczynnie również na pamięć i jakość snu, wygląd i tempo starzenia się skóry oraz działa przeciwdepresyjnie.

Jeśli trudno ci osiągnąć zalecane 150 minut ćwiczeń tygodniowo, spróbuj chodzić pieszo lub jeździć rowerem do szkoły/pracy. Zawsze chodź schodami zamiast korzystać z wind i schodów ruchomych. Włącz aktywność fizyczną do swojego codziennego życia. Pamiętaj, że małe kroki robią dużą różnicę!

Zacznij od realistycznych oczekiwań

Możliwy do zrealizowania plan zwiększa twoje szanse na utrzymanie zdrowego stylu życia. Jeśli masz zbyt wysokie oczekiwania, cel może wydawać się nieosiągalny. Wyznaczenie bardziej realnego i osiągalnego celu pomoże Ci uniknąć zniechęcenia i odnieść większe sukcesy.

Małe konsekwentne kroki mogą doprowadzić cię do wielkiej zmiany!

Określ, co najbardziej cię motywuje. Kiedy kusi cię niezdrowe zachowanie, przypomnij sobie, dlaczego chcesz żyć zdrowiej – to pomoże ci pozostać na właściwej drodze.

Pamiętaj, nie zamęczaj się wyrzutami sumienia, jeśli przydarzy ci się gorszy dzień. Jutro będzie lepiej!

Sen jest niezbędny dla optymalnego zdrowia. Osoby dorosłe powinny przesypiać co najmniej 7 godzin każdej nocy. W trakcie snu organizm odnawia się i regeneruje. Sen korzystnie wpływa na pamięć. Niedobór snu, utrzymujący się przez dłuższy czas, wiąże się z niekorzystnymi zjawiskami, takimi jak: przyrost masy ciała, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, udar, depresja i osłabienie funkcji odpornościowych. Brak snu może również zwiększyć apetyt i wielkość porcji, co może prowadzić do zwiększonego spożycia kalorii i ostatecznie do przyrostu masy ciała.

Jak wysypiać się lepiej:

- Odpręż się przed pójściem spać.
- Weź ciepły prysznic lub kąpiel.
- Nie wystawiaj się na działanie silnego światła lub dźwięku, unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych. Niebieskie światło z ekranu przypomina światło dzienne i zakłóca rytm dobowy organizmu.
- Wybierz relaks z książką, co stanowi znacznie lepszą opcję niż przeglądanie Facebooka.
- Uczyni swoją sypialnię „strefą wolną od ekranu”.
- Zaciągnij zasłony, nie włączaj lamp.
- W sypialni nie powinno być zbyt ciepło. Chłód i zaciemnienie sygnalizują organizmowi, że pora spać.

Radzenie sobie ze stresem

Reakcja na stres była naszym przodkom niezbędna do przetrwania, ale we współczesnym świecie rzadko trzeba walczyć fizycznie, by przeżyć. Jednak w naszym organizmie nadal uruchamiają się te same procesy, niezależnie od tego, czy doświadczamy prawdziwego zagrożenia, czy tylko biegniemy do autobusu. Również stres psychiczny, na przykład gdy mamy dużo zadań do wykonania i napięte terminy, wywołuje w naszym organizmie te same reakcje.

Stres sam w sobie nie jest niebezpieczny; stanowi mechanizm przetrwania. To niemożność powrotu do równowagi po przeżytym stresie zagraża naszemu zdrowiu.

Większość z nas doświadczyła fizycznych skutków stresu, takich jak ból głowy, przyspieszone tętno i spięte mięśnie. W ten sposób organizm sygnalizuje nam, że musimy zwrócić uwagę na swoją reakcję i dokonać zmian w celu zmniejszenia poziomu stresu.

Oto kilka prostych technik służących odprężaniu, które można zastosować w dowolnym miejscu i czasie:

- Weź kilka głębokich, świadomych oddechów.
- Wykonaj krążenie barkami.
- Przechylaj głowę z boku na bok (przyciągnij ucho do ramienia, przytrzymuj na 10 sekund, rozluźnij i powtórz ćwiczenie na drugą stronę)
- Uśmiechnij się! Kiedy się uśmiechamy, mięsień policzkowy kurczy się, co sygnalizuje mózgowi, by uwolnić związki chemiczne, które pomagają nam się zrelaksować.

Więzi społeczne

Interakcje społeczne są istotnym elementem naszego dobrostanu i zapewniają ogromne korzyści umysłowi, ciału i duchowi. Badania wykazały, że przynależność do wspólnoty to ważny czynnik długowieczności. Sieć wartościowych, pozytywnych kontaktów społecznych może wydłużyć nam życie nawet o 50%. Dlatego pielęgnuj swoje relacje z rodziną, przyjaciółmi i kolegami z pracy. Pomyśl o ludziach, którzy dają Ci najwięcej radości i energii na świecie. Zadzwoń do nich i pośmiejcie się razem.

W Oriflame mamy wyjątkowe poczucie wspólnoty - silnej więzi, która nas łączy. Wierzmy, że dużo łatwiej osiągamy swoje cele wellness razem niż w pojedynkę.



Bibliografia

Berkman LF, Syme SL. Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *Am J Epidemiol*. 1979;109(2):186-204

Consensus Conference Panel, Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med*. 2015;11(8):931-952.

Crane JD, MacNeil LG, Lally JS, et al. Exercise-stimulated interleukin-15 is controlled by AMPK and regulates skin metabolism and aging. *Aging Cell*. 2015;14(4):625-634.

Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD. Effects of exercise and physical activity on depression. *Ir J Med Sci*. 2011;180(2):319-325.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Fats and Fatty Acids in Human Nutrition. Report from an Expert Consultation*. Geneva: FAO Food Nutr Pap. 2010;91.

Gibson AA, Sainsbury A. Strategies to Improve Adherence to Dietary Weight Loss Interventions in Research and Real-World Settings. *Behav Sci (Basel)*. 2017;7(3):44.

Hartescu I, Morgan K, Stevinson CD. Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people with insomnia: a randomized controlled trial. *J Sleep Res*. 2015;24(5):526-534

Hopkins M, Blundell JE. Energy balance, body composition, sedentariness and appetite regulation: pathways to obesity. *Clin Sci (Lond)*. 2016;130(18):1615-1628.

Hötting K, Röder B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neurosci Biobehav Rev*. 2013;37(9 Pt B):2243-2257.

Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. *J Nutr*. 2014;144(6):876-880.

Nordic Nutrition Recommendations 2012. Nordic Council of Ministers. *Nordic Nutrition Recommendations 2012*. 2014;5(11):1

Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2009;12(1):86-90.

Renzella J, Townsend N, Jewell J, et al. What National and Subnational Interventions and Policies Based on Mediterranean and Nordic Diets are Recommended or Implemented in the WHO European Region, and is there Evidence of Effectiveness in Reducing Noncommunicable Diseases? [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018.

Smethers AD, Rolls BJ. Dietary Management of Obesity: Cornerstones of Healthy Eating Patterns. *Med Clin North Am*. 2018;102(1):107-124.

The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications*. Available at dietandcancerreport.org.

Willet W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. Epub 2019 Jan 16. Erratum in: *Lancet*. 2019 Feb 9;393(10171):530. Erratum in: *Lancet*. 2019 Jun 29;393(10191):2590. Erratum in: *Lancet*. 2020 Feb 1;395(10221):338. Erratum in: *Lancet*. 2020 Oct 3;396(10256):e56.

Yang CL, Schnepf J, Tucker RM. Increased Hunger, Food Cravings, Food Reward, and Portion Size Selection after Sleep Curtailment in Women Without Obesity. *Nutrients*. 2019;11(3):663.

2021

BY ORIFLAME
WellnessTM

PRZEWODNIK PO PRODUKTACH

Wszystko, co powinieneś wiedzieć
o produktach Wellness by Oriflame

PL

WELLNESS BY ORIFLAME | PRZEWODNIK 2021

kod: 139634.1

Copyright ©2021 Oriflame Cosmetics AG

ORIFLAME POLAND Sp. z o.o.
ul. Wołoska 22, 02-675 Warszawa
tel. (22) 307 78 00
www.oriflame.pl

ORIFLAME
SWEDEN

