



BY ORIFLAME
Wellness™

Váš kompletný sprievodca
výrobkami Wellness by Oriflame

SPRIEVODCA VÝROBKAMI



Zdravší a šťastnejší život práve začína!

Všetky Wellness výrobky od spoločnosti Oriflame sú vyrobené tak, aby pomohli ľuďom dosiahnuť vyvážený príjem stravy a výživy v dnešnom hektickom svete a aby poskytli zdravý, aktívny a šťastný životný štýl čo najviac ľuďom.

Všetky naše výrobky sú vyrobené podľa medzinárodne schválených noriem kvality. Výrobky a programy vyvinuli svetoznámi vedci na základe pätnásťročného výskumu vo Švédsku.

Navyše, naše receptúry obsahujú prírodné ingrediencie zo Švédska. Spája sa tak v nich múdrosť prírody s vedeckým pokrokom.

Tento sprievodca výrobkami obsahuje všetky skúsenosti a vedomosti našich vedeckých poradcov, ktorí skúmali všetky naše výrobky. Veríme, že v ňom nájdete inšpiráciu, ako žiť naplno!

RAD VÝROBKOV WELLNESS BY ORIFLAME

VEDECKÉ POZADIE

- 4** Rada vedeckých poradcov
- 6** Medzinárodná norma kvality
- 8** Kvalita, ktorej môžete dôverovať
- 10** Profesor Stig Steen a Igelösa

VÝROBKY NATURAL BALANCE



- 12** KOKTEIL NATURAL BALANCE
 - 22138** Čokoládový kokteil Natural Balance
 - 15448** Vanilkový kokteil Natural Balance
 - 15447** Jahodový kokteil Natural Balance



- 16** POLIEVKA NATURAL BALANCE
 - 28583** Polievka Natural Balance Paradajková s bazalkou
 - 28584** Polievka Natural Balance Špargľová



- 18** TYČINKY NATURAL BALANCE
 - 25385** Tyčinky Natural Balance - čokoládové
 - 25386** Tyčinky Natural Balance - ovocné

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY



- 22** WELLNESS BALÍČEK
 - 22791** Wellness balíček pre ženy
 - 22793** Wellness balíček pre mužov



- 26** OMEGA 3
 - 15397**



- 28** KOMPLEX SWEDISH BEAUTY PLUS
 - 25414**



- 30** MULTIVITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY
 - 22794** Multivitamíny a minerálne látky pre ženy
 - 22795** Multivitamíny a minerálne látky pre mužov



- 32** WELLNESSKIDS
 - 28241** Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids
 - 22467** Omega 3 pre deti WellnessKids



- 36** VÝŽIVUJÚCI KOMPLEX NA VLASY A NECHTY
 - 28507**

PROGRAMY WELLNESS

- 46** Program na podporu zdravia a Program na redukciu hmotnosti
- 54** Wellness raňajky™
- 57** Wellness večera™

FAQ

- 62** ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Rada vedeckých poradcov pre Wellness by Oriflame



Stig Steen

MD, PhD

Oddelenie srdcovo-
hrudnej chirurgie,
Univerzitná nemocnica
Skåne (v minulosti
známa ako Univerzitná
nemocnica Lund),
Švédsko

- Člen odbornej poradnej komisie Wellness by Oriflame
- Oddelenie srdcovo-
hrudnej chirurgie
Univerzitnej nemocnice
Skåne, Švédsko

**Kompletný životopis Stiga
Steenaa nájdete na str. 10.**



Alain Mavon

MSc, PhD

Vrchný riaditeľ pre
vedu a inovácie,
Oriflame, Švédsko

- PhD s vyznamenaním z dermatologického oddelenia Fakultnej nemocnice v Besancon, Francúzsko, 1997.
- Pracuje v kozmetickom výskume 22 rokov a získal rozsiahle odborné znalosti o účinných látkach, metabolizme kože, rastlinných výťažkoch a klinickom testovaní.
- Autor a spoluautor viac ako 50 vedeckých publikácií v odborných časopisoch a niekoľkých kapitol kníh, vrátane jednej v "Handbook of Cosmetic Science and Technology".
- Ocenený za najlepší vedecký článok v International Journal of Cosmetic Science v roku 2014.
- Mnohé patenty, posledný bol udelený v novembri 2015 za aktívne zložky proti starnutiu, ktoré boli použité v rade Novage Ultimate Lift.



Claude Marcus

MD, PhD

Oddelenie pediatrie
a Oddelenie
endokrinológie,
cukrovky a metabolizmu
na Inštitúte Karolinska a
Univerzitnej Nemocnici
Karolinska vo Švédsku

- Profesor pediatrie na Inštitúte Karolinska, Štokholm, Švédsko.
- Špecializácia v pediatrickej endokrinológii.
- Vedecký líder Švédskeho národného centra detskej obezity.
- Prevencia kardiovaskulárnych chorôb, predovšetkým prostredníctvom prevencie a liečby obezity.
- Publikoval viac ako 200 článkov v renomovaných medzinárodných časopisoch v oblasti patologickej fyziológie, klinickej endokrinológie, fyzickej aktivity u detí a liečby obezity u všetkých vekových skupín a jej prevencie.

Vedeckí a lekárski poradcovia pre Wellness by Oriflame sú medzinárodne známi a spôsobilí odborníci s dlhoročnými skúsenosťami v oblasti zdravia a dobrého fyzického aj duševného stavu. V rámci svojej odbornej pôsobnosti nám pomáhajú vyvíjať výrobky a podávať o nich vedecky podložené vyjadrenia.



Elisabet Nordström
MSc, PhD
Globálna vedkyňa
v oblasti Wellness,
Komunikácia a
Reklamácie, Wellness
Oriflame, Švédsko

- Senior poradkyňa vo výžive na Štokholmskej univerzite a PhD v endokrinológii a metabolizme na Karolínskom Inštitúte, Štokholm, Švédsko.
- Spoluautorka 14 vedeckých publikácií v odborných časopisoch.
- Výskum zameraný na fyziológiu tukových buniek, chudnutie a génovú reguláciu.
- V roku 2010 začala pracovať s vývojom produktov, teraz sa zameriava predovšetkým na reklamácie produktov a školenia.



Åke Lignell
BSc, PhD
Riaditeľ R&D, AstaReal
AB, Štokholm, Švédsko

- PhD vo Fyziologickej botanike, Univerzita v Uppsale, Švédsko, 1998.
- Vyvinul metódu kultivácie astaxantínu z riasy *Haematococcus pluvialis* v biotechnologickej spoločnosti AstaReal a uviedol prvý produkt s prírodným astaxantínom na svete.
- Inicialoval a prispel k viacerým štúdiám, ktoré dokázali pozitívne účinky prírodného astaxantínu na výživu ľudí a zvierat.
- Autor a spoluautor deviatich udelených patentov.



**Angelica Lindén
Hirschberg**
MD, PhD
Ženské a detské
oddelenie,
Inštitút Karolinska a
Univerzitná nemocnica
Karolinska, Švédsko.

- Profesorka na pôrodnom a gynekologickom oddelení na Inštitúte Karolinska v Štokholme, Švédsko.
- Výskum zameraný na hormonálne a genetické mechanizmy spôsobujúce neplodnosť a poruchy metabolizmu u žien.
- Autorka a spoluautorka viac ako 120 článkov, 14 posudkov a listov a 24 kapitol kníh.
- Gynekologička Švédskeho olympijského tímu od roku 2001.
- Gynekologička švédskej kráľovskej rodiny, 2009.

Vyvinuté vo Švédsku, vyrobené podľa MEDZINÁRODNE SCHVÁLENÝCH NORIEM KVALITY

Naše certifikované výrobné továrne po celom svete.

Je dôležité vedieť, že všetky výrobky Wellness by Oriflame boli vyvinuté a vyrobené podľa najprísnejších noriem bezpečnosti, kvality a účinnosti. Bezpečnosť a účinnosť musia byť podložené uznanými vedeckými údajmi.



SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO
VÝROBA



NEMECKO
VÝROBA

Známky medzinárodných certifikátov, ktoré nesú naše výrobky, výrobcovia alebo dodávatelia:




Рекомендовано
Национальной
Ассоциацией
Диетологов и
Нутрициологов

Byli olej v našich
produktoch pochádza
z udržateľných
zdrojov a má certifikát
zdrúženia FOS.

Znímkta združenia Vegan
garantuje, že žiadne složky v
Produktach Natural Balance ani
finálne produkty neobsahujú
Evolúčne ingredencie.



ŠVÉDSKO
**VÝVOJ
PRODUKTOV A
VÝSKUM**



ČÍNA
**PLNENIE A BALENIE
PRE ČÍNSKY TRH**



INDIA
**PLNENIE A BALENIE
PRE INDICKÝ TRH**



HACCP

(Hazard analysis and critical control point) je systém zameraný na zaistenie bezpečnosti produkcie, skladovania a distribúcie potravín a kontrolu možných zdravotných rizík.



GMP

GMP je skratka pre Good Manufacturing Practice (Správna výrobná prax). Je to smernica pre kontrolu a riadenie výroby a testovanie, ktoré môže ovplyvniť kvalitu potravín. Kvalita GPM je na farmaceutickej úrovni.

CERTIFIKÁT ISO/IFS/BRC

Aby sme sa uistili, že všetky naše výživové doplnky a potraviny boli vyrobené v bezpečnom prostredí, Wellness by Oriflame spolupracuje s výrobnými továrňami, ktoré majú buď certifikát ISO* (International Organization for Standardization – Medzinárodná organizácia pre normalizáciu), IFS* (International Food Standard) alebo BRC* (British Retail Consortium).

INGREDIENCIE



Rybí olej v našich produktoch pochádza z udržateľných zdrojov a má certifikát združenia FOS.

FRIEND OF THE SEA

Rybí olej v našich produktoch pochádza z udržateľných zdrojov a má certifikát združenia Friend of the Sea (FOS). FOS je nezisková, mimovládna organizácia, ktorej cieľom je zachovanie morského prostredia. Je to vedúci medzinárodný projekt pre produkty pochádzajúce z udržateľných zdrojov rýb a akvakultúry. FOS vedie rybolov, ktorého súčasťou je program pre osvojenie selektívnych metód rybolovu a redukcie dopadu na ekosystém. Certifikát tiež zaručuje normy vysokej kvality v oblasti energetickej efektívnosti a spoločenskej zodpovednosti.



THE KAZAKHSTAN NUTRITION ACADEMY (KAN)

The Kazakh Academy of Nutrition (KAN) je inštitúcia pod záštitou UNICEF pre krajiny centrálnej Ázie. KAN zohráva regionálnu úlohu v riešení aktuálnych problémov v oblasti výživy v Kazachstane a ďalších štátoch centrálnej Ázie.

Kvalita, ktorej môžete dôverovať'

Naša vlastná známka Wellness by Oriflame certifikuje, že naše výrobky sú v súlade s najvyššími štandardmi kvality a bezpečnosti a dodržiavajú tak najprísnejšie postupy pre Wellness by Oriflame.

CERTIFIKÁTY PRODUKTOV



Рекомендовано
Национальной
Ассоциацией Диетологов
и Нутрициологов

NADN

NADN je ruská nekomerčná organizácia zameraná na vývoj, distribúciu a implementáciu pokrokových myšlienok a nových technológií v dietetike a vede o výžive. Oriflame je členom NADN od roku 2009.



NON-GMO - bez obsahu geneticky modifikovaných zložiek

Naše výrobky sú vyrobené v súlade s EÚ GMO (geneticky modifikované organizmy) smernicami 1829/2003 a 1830/2003.



Známka združenia Vegan garantuje, že žiadne zložky v Polievkach Natural Balance ani finálne produkty neobsahujú živočíšne ingrediencie.

ZNÁMKA ZDRUŽENIA VEGAN

Polievky Natural Balance sú registrované známkou združenia Vegan, čo garantuje, že žiadne zložky v Polievkach Natural Balance ani finálne produkty neobsahujú živočíšne ingrediencie.

ŠPORTOVÁ ŠKOLA A CENTRUM VÝSKUMU DOPINGU V NEMECKU

Športová škola a centrum výskumu dopingu v Nemecku testuje potraviny a výživové doplnky na zakázané látky a ich vhodnosť pre športovcov. Kokteily Natural Balance a Komplex Swedish Beauty Plus boli testované a certifikované, že neobsahujú žiadne látky, ktoré sú zakázané medzinárodnými športovými asociáciami.



Profesor Stig Steen

Autor receptúry Kokteílou Natural Balance

Stig Steen je profesor srdcovo-hrudnej chirurgie a jeden zo svetovo uznávaných odborníkov v oblasti transplantácie srdca a pľúc a resuscitácie. Kľúčovou oblasťou jeho záujmu je výživa a jej vplyv na naše zdravie. Spolu so svojim tímom vytvoril patentované

zloženie Kokteílu Natural Balance počas ôsmich rokov intenzívneho výskumu vo Výskumnom centre Igelösa. Toto centrum založil v roku 1998 a vedie ho paralelne so svojou prácou na Univerzite v meste Lund.

ŽIVOTOPIS

Meno: Stig Joar Steen | Dátum narodenia: 2.7. 1948

Špecializácia, spôsobilosť:

- Lekársky titul 1974
- Všeobecná chirurgia 1981, Srdcovo-hrudná chirurgia 1988
- Profesor chirurgie, Univerzita Lund 1987
- Profesor srdcovo-hrudnej chirurgie, Univerzita Lund 1997
- Čestný profesor, Lekárska Univerzita Xiang Xiang, Čína

Publikácie:

- Prvá transplantácia pľúc od darcu s nebijúcim srdcom po hodnotení ex-vivo a po oživení 2000 (Lancet 2001)
- Vyšetrenie srdcovej fyziológie po zastavení srdca (Resuscitácia 2002, 2003, 2004) - Európska rada pre resuscitáciu (The European Resuscitation Council) zmenila na základe tohto výskumu medzinárodnú smernicu o ošetrovaní srdcovej zástavy mimo nemocnice, 2002
- Prvá transplantácia pľúc od neprijateľného darcu, po úprave ex-vivo (Ann Thorac Surg 2007)

Objavy:

- Zariadenie LUC AS® 2006 na mechanické stláčanie hrudníka, predávané po celom svete najväčšou medicínsko-technologickou spoločnosťou Medtronic (www.lucas-cpr.com)
- STEEN Solution™ na rekonvalescenciu ex-vivo darovaných pľúc (www.xvivoperfusion.com)
- Vivoline® LS, predávané po celom svete spoločnosťou Vivoline Medical AB (www.vivoline.se), ktorej spoluzakladateľom v 2008 bol Stig Steen.
- Vývoj zloženia kokteílu a polievok Natural Balance.

Výskumné centrum Igelösa – domov Wellness by Oriflame

Stig Steen je zakladateľ Výskumného centra Igelösa, ktoré úzko spolupracuje s Univerzitou v Lunde a v ktorom sa vedie výskum výživy a životného štýlu.

Nachádza sa na otvorených pláňach v kraji Skåne v južnom Švédsku a sú tu zamestnaní lekári, diétológovia, šéfkuchári, odborníci na vedu o potravinách a zdravotné sestry. Vo svojich priestoroch má registrovanú kliniku a laboratórium, vývojovú kuchyňa a hostovské izby pre interných pacientov. V oddelení Igelösa Nutrition Science sa vedie výskum a vývoj produktov zdravej výživy založený na výsledkoch výskumu Výskumného centra Igelösa. Všetky výskumy vedie profesor Stig Steen a sú zamerané na rozvoj efektívnych programov a produktov na prevenciu a liečbu civilizačných ochorení, ako napr. srdcovocievnych ochorení, cukrovky a obezity.

Nedávne a najbližšie výskumné projekty v Igelöse:

- Nedávno bola ukončená 24-týždňová štúdia s klinikou výživou na 28 pacientoch s cukrovkou typu 2, ktorá okrem iného preukázala značný úbytok telesnej hmotnosti, hodnoty cukru v krvi, krvného tlaku a hladiny inzulínu.
- V roku 2017 je naplánovaný podobný výskum, avšak s väčším počtom pacientov. Tento projekt bude zlomovým výskumom a podnetom v oblasti zdravotníctva vo Švédsku.
- Spolupráca s Centrom pre výskum zápalov v Manchestri (MCCIR), ktoré je zamerané na transplantáciu pľúc, srdca a klinickú výživu viedla k objavu, o ktorom sme písali v jednom z nedávno publikovaných článkov a ktorý môže potenciálne zmeniť doterajší spôsob transplantácie pľúc vykonávaný na celom svete.
- Spolupráca s Inštitútom transplantácií v Newcastli, Spojené kráľovstvo, zameraná na transplantácie srdca.



● IGELOSA, DOMOV WELLNESS



Vývin Kokteilu Natural Balance



Profesor Stig Steen vytvoril zloženie kokteilu Natural Balance po mnohých rokoch výskumu v oblasti transplantácií pľúc a srdca.

Zakladateľovi Výskumného centra v meste Lund na juhu Švédska a jeho tímu to trvalo celých osem rokov, kým vyriešili jednu zo svojich najväčších výziev – nájsť spôsob ako zlepšiť stav výživy pacientov, ktorá je základom dobrého zdravia. Vyvinuli dokonale vyváženú kombináciu prírodných živín, dnes známu ako **Kokteil Natural Balance**, ktorý je skutočným spojením vedy a prírody.

Keď profesor Steen zaviedol túto receptúru do praxe, všimol si výborné výsledky na svojich pacientoch. Výskum sa tu ale neskončil. Spolu so svojim tímom začal skúmať dôsledky tejto receptúry aj na zdravých ľuďoch. Zistili, že ľudia s nadváhou začali prirodzene chudnúť a u ľudí s primeranou hmotnosťou sa prejavili veľmi pozitívne účinky ako nárast energie a schopnosť sústrediť sa.

Dnes poradcovia Wellness by Oriflame predávajú výtvor profesora Steena, **Kokteil Natural Balance**, vo viac ako štyridsiatich krajinách.



Kokteil Natural Balance

ÚDAJE O VÝROBKU

BOHATÝ NA BIELKOVINY

– jedna porcia ich obsahuje približne 7 gramov

BOHATÝ NA VLÁKNINU z cukrovej repy

– jedna porcia jej obsahuje približne 1,5-2 gramy

TRI ZDROJE BIELKOVÍN

– hrášok, vajčička a srvátka

IBA 65 KALÓRIÍ

v jednej porcii

PRÍRODNÉ

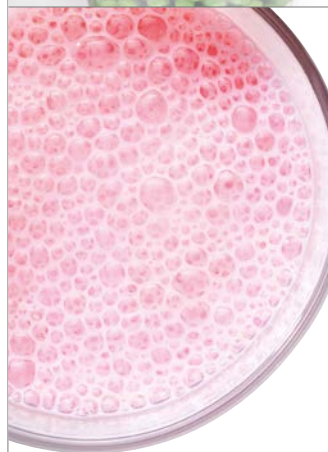
príchute a výživné zložky

NEOBSAHUJE

lepok, umelé farbivá a konzervanty

BEZ OBSAHU

geneticky modifikovaných zložiek (GMO)





Рекомендовано
Национальной
Ассоциацией Диетологов
и Нутрициологов



KOKTEILY NATURAL BALANCE

Zloženie:

VANILKOVÝ kokteíl Natural Balance: hrachová bielkovina, jablkový prášok, celé vajčička, srvátka (z mlieka), šípkový prášok, bielka zo slepačích vajec, vláknina z cukrovej repy, prírodné príchute, antioxidant (kyselina L-askorbová), sladidlo (sukralóza).

JAHODOVÝ kokteíl Natural Balance: hrachová bielkovina, jablkový prášok, celé vajčička, srvátka (z mlieka), šípkový prášok, bielka zo slepačích vajec, prírodné príchute, vláknina z cukrovej repy, farbivo (extrakt z červenej repy), antioxidant (kyselina L-askorbová), sladidlo (sukralóza).

ČOKOLÁDOVÝ kokteíl Natural Balance: hrachová bielkovina, jablkový prášok, celé vajčička, srvátka (z mlieka), odtučnený kakaový prášok, šípkový prášok, bielka zo slepačích vajec, prírodné príchute, vláknina z cukrovej repy, antioxidant (kyselina L-askorbová), sladidlo (sukralóza).

Polievka Natural Balance

ÚDAJE O VÝROBKU

BOHATÁ NA BIELKOVINY

– jedna porcia ich obsahuje približne 7 gramov

TRI RASTLINNÉ ZDROJE BIELKOVÍN

– hrášok, zemiaky a sója

IBA 70 KALÓRIÍ

v jednej porcii

VEGAN

– certifikované združením Vegan

PRÍRODNÉ

zloženie

NEOBSAHUJE

laktózu, lepok, umelé farbivá, sladidlá a konzervanty

BEZ OBSAHU

geneticky modifikovaných zložiek (GMO)





**28584 Polievka
Natural Balance
Špargľová**

**28583 Polievka
Natural Balance
Paradajková s bazalkou**



Známka združenia Vegan garantuje, že žiadne zložky v Polievkach Natural Balance ani finálne produkty neobsahujú živočíšne ingrediencie.



POLIEVKY NATURAL BALANCE

Zloženie:

Polievka Natural Balance ŠPARGĽOVÁ: hrachová bielkovina, sójová bielkovina, maltodextrín, kukuričný škrob, fruktóza, soľ, prírodná príchuť, špenátový prášok, sušená smotana, špargľové výhonky (2,9 %), zemiaková bielkovina, vláknina (inulín), repkový olej, cibuľový prášok.

Polievka Natural Balance PARADAJKOVÁ S BAZALKOU: hrachová bielkovina, sójová bielkovina, paradajkový prášok (17,9 %), fruktóza, kukuričný škrob, soľ, prírodná príchuť, zemiaková bielkovina, vláknina (inulín), repkový olej, bazalka (0,4 %), kyselina citrónová, farbivo (paprikový extrakt), čierne korenie.

Tyčinky Natural Balance

ÚDAJE O VÝROBKU

BOHATÉ NA VLÁKNINU

– jedna tyčinka jej obsahuje približne 4 gramy

BOHATÉ NA BIELKOVINY

– jedna tyčinka ich obsahuje približne 7,5 gramu

TRI ZDROJE BIELKOVÍN

– hrášok, srvátka a sója

IBA 150 KALÓRIÍ

v jednej tyčinke

PRÍRODNÉ

zloženie

NEOBSAHUJÚ

umelé sladidlá, farbivá a konzervanty

BEZ OBSAHU

geneticky modifikovaných zložiek (GMO)



**25385 Čokoládové****25386 Ovocné**

TYČINKY NATURAL BALANCE

Tyčinky Natural Balance – ČOKOLÁDOVÉ: sójová múka (17,3 %), fruktózový sirup, výtťažok sladového jačmeňa, ovsené vločky, sójové chrumky (sójová bielkovina, tapiokový škrob, soľ), pšeničný škrob, kúsky čokolády (cukor, kakaová hmota, kakaové maslo, emulgátor (sójový lecitín), prírodná vanilková príchuť) 6,3 %, maltodextrín, fruktóza, palmový tuk, mliečna bielkovina (2,8 %), hrachová bielkovina (2,8 %), ryžové chrumky (ryžová múka, pšeničný lepok, cukor, pšeničný slad, glukóza, soľ), kakaový prášok so zníženým množstvom tuku, voda, prírodná príchuť. Obsahuje ingrediencie z mlieka, sóje a lepku. Môže obsahovať stopy orechov, arašídov, vajec a sezamových semien.

Tyčinky Natural Balance – OVOCNÉ: sójová múka (18,7 %), fruktózový sirup, výtťažok sladového jačmeňa, ovsené vločky, pšeničný škrob, sójové chrumky (sójová bielkovina, tapiokový škrob, soľ), maltodextrín, fruktóza, palmový tuk, kúsky ovocia (4,3 %) (fruktózovo-glukózový sirup, ovocie (čučoriedkové pyré, pyré z acai, šťava z granátových jablák), zvlhčujúca látka (glycerol), cukor, pšeničná vláknina, želirujúca látka (pektín), palmový tuk, regulátor kyslosti (kyselina jablčná, kyselina citrónová), prírodná príchuť, mliečna bielkovina (3,0 %), hrachová bielkovina (3,0 %), ryžové chrumky (ryžová múka, pšeničný lepok, cukor, pšeničný slad, glukóza, soľ), koncentrát z červenej repy. Obsahuje ingrediencie z mlieka, sóje a lepku. Môže obsahovať stopy orechov, arašídov, vajec a sezamových semien.

Rad výrobkov Natural Balance

Výrobky bohaté na bielkoviny s nízkym glykemickým indexom

Väčšina výrobkov na trhu obsahuje iba jeden zdroj bielkovín. **Výrobky Natural Balance** obsahujú až tri rozličné zdroje bielkovín. **Kokteily Natural Balance** obsahujú bielkoviny z vajčiek, mlieka a hrachu. **Polievky Natural Balance** obsahujú bielkoviny z troch rastlinných zdrojov – hrachu, zemiakov a sóje. **Tyčinky Natural Balance** obsahujú bielkoviny z mlieka, hrachu a sóje. Rozličné zdroje výživy majú pre človeka vždy väčší prínos ako jeden zdroj. Napríklad vajčka nedodávajú telu iba všetky potrebné aminokyseliny, ale aj vitamíny a minerálne látky.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a spoločnosť Food and Drug Administration (FDA) zo Spojených štátov amerických si osvojili metódu "Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score" (PDCAAS) ako oficiálny test na posudzovanie kvality bielkovín. Hodnotu PDCAAS vypočítame tak, že vynásobíme hodnotu aminokyseliny v bielkovine so skutočnou stráviteľnosťou bielkoviny (v percentách). S výnimkou bielkovín zo sóje, ktorá má vlastnosti bielkovín podobných bielkovinám živočíšneho pôvodu, majú bielkoviny z rastlinných zdrojov väčšinou nižšie hodnoty ako tie zo živočíšnych zdrojov. **Kombinácia rôznych zdrojov rastlinných bielkovín však zvyšuje celkovú kvalitu bielkovín, keďže rozličné zdroje majú doplnkové profily aminokyselín.**

Kokteily a Tyčinky Natural Balance sú bohaté na vlákninu. Kokteily obsahujú vlákninu zo švédскеj cukrovej repy a v tyčinkách sa nachádza vláknina zo štyroch rôznych druhov obilnín – z ovsu, ryže, pšenice a jačmeňa. Kokteily tiež obsahujú sacharidy z jablk a šípok. **Polievky Natural Balance** obsahujú vo vode rozpustný inulín z koreňa čakanky. **Štúdie preukázali, že vo vode rozpustná vláknina pomáha telu zbaviť sa jedovatých látok a cholesterolu a tiež podporuje zdraviu prospešné baktérie v črevách.** Všetky výrobky Natural Balance - kokteily, polievky a tyčinky majú nízky glykemický index (GI). **Nízke hodnoty glykemického indexu pomáhajú udržiavať stabilnú hladinu cukru v krvi a znižujú potrebu inzulínu.**

Hodnoty PDCAAS pre rozličné typy bielkovín

Typ bielkoviny	PDCAAS
Vajčka	1.00
Izolovaná sójová bielkovina	1.00
Srvátková bielkovina (z mlieka)	1.00
Hovädzie mäso	0.92
Izolovaná hrachová bielkovina	0.82
Arašidy	0.52

Zdroje: Phillips GO a Williams PA (editori). Handbook of Food Proteins. Pulse Canada, www.pulsecanada.com

Ako zmerať glykemický index potravín

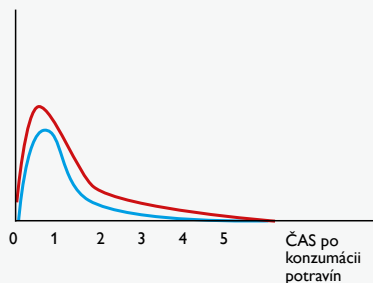
Glykemický index (GI) potravín obsahujúcich sacharidy sa určuje nasledovným spôsobom:

Počas rozličných dní sa dobrovoľníkom podáva testovaná alebo referenčná potravina (čistá glukóza rozpustená vo vode), ktorá obsahuje určité množstvo sacharidov. Pred podaním testovanej alebo referenčnej potraviny sa dobrovoľníkom odoberie vzorka krvi na zistenie hladiny glukózy v krvi a potom aj po jedle v pravidelných intervaloch počas niekoľkých hodín. Zmeny hladiny glukózy v krvi sú zaznamenané ako krivka testovanej alebo referenčnej potraviny. Glykemický index sa vypočíta ako podiel medzi hodnotou pod krivkou glukózy v krvi pre testovanú potravinu a zodpovedajúcimi hodnotami pre referenčnú potravinu a to sa vynásobí 100. Potraviny s hodnotou GI nižšou ako 55 sú považované za nízko glykemické. Potraviny s GI medzi 56 a 69 majú priemerný alebo mierny glykemický index a potraviny s hodnotou GI 70 a vyššou označujeme ako vysoko glykemické. **Kokteily, Polievky a Tyčinky Natural Balance** boli takto testované a zistilo sa, že sú nízko glykemické.

Konzumácia vysoko glykemických potravín samozrejme vedie k vyššiemu a rýchlejšiemu nárastu hladiny glukózy v krvi ako konzumácia nízko glykemických potravín. Rýchly nárast hladiny glukózy v krvi je jasným signálom pre bunky pankreasu produkujúcich inzulín, aby zvýšili vylučovanie inzulínu. Vysoká hladina inzulínu spôsobená vysoko glykemickými potravinami môže viesť k výraznému poklesu hladiny glukózy v krvi, zatiaľ čo nízko glykemické potraviny vedú k nižšiemu, ale dlhšie trvajúcejmu nárastu hladiny glukózy v krvi a nižšiemu dopytu po inzulíne. Vysoká hladina glukózy v krvi a nadmerné vylučovanie inzulínu prispievajú k zvýšenému riziku vzniku cukrovky 2. typu.

NÍZKO GLYKEMICKÉ POTRAVINY

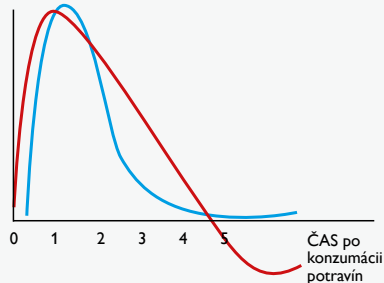
napr. výrobky Natural Balance



ČERVENÉ = HLADINA GLUKÓZY V KRVÍ

VYSOKO GLYKEMICKÉ POTRAVINY

napr. glukóza



MODRÉ = HLADINA INZULÍNU

Vývin Wellness balíčka



Moderná veda prišla k záveru, že správna výživa je jedným z hlavných pilierov zdravého života.

Do **Wellness balíčka** sme namiešali tie správne ingrediencie na zmiernenie prvotných príčin predčasného starnutia – oxidácie a zápalov. Jednou z jeho hlavných ingrediencií je astaxantín.

Astaxantín sa získava z rias pochádzajúcich zo Štokholmského súostrovia. Vytvára prirodzený obranný systém proti oxidácii buniek. Drsné podmienky spôsobujú, že sa hromadí v riasach a mení zelené bunky na červené. Astaxantín napomáha bunkám prežiť. Klinické testovanie od začiatku 90. rokov preukázalo, že astaxantín je rovnako prospešný pre ľudí tak ako pre riasy.

Na rozdiel od iných antioxidantov, astaxantín má jedinečnú štruktúru, ktorá neutralizuje voľné radikály vo vnútorných aj vonkajších vrstvách bunkovej membrány a vytvára ochranný štít proti škodlivým vplyvom, akými je UV žiarenie, znečistenie životného prostredia a nevyvážená strava, ktoré urýchľujú proces starnutia.

Wellness balíček tiež obsahuje ďalšie potrebné zložky – omega 3, multivitamíny a minerálne látky.

Omega 3 mastné kyseliny EPA a DHA majú všeobecne známe pozitívne účinky na srdcovocievny systém. Môžeme vám tiež zaručiť vysoký stupeň čistoty. Rybí olej pochádza z udržateľných zdrojov rýb žijúcich v Atlantickom oceáne.

Denná dávka multivitamínov a minerálnych látok je zaručeným spôsobom, ako sa vyhnúť nedostatočnej výžive, ktorá môže viesť k vzniku mnohých chronických chorôb. Naše tablety obsahujú širší rad vitamínov a minerálnych látok ako iné výrobky a sú špeciálne prispôbené potrebám mužského a ženského tela.

Keď budete užívať jedno vrecúško z **Wellness balíčka** denne, dodáte svojmu telu jedinečnú kombináciu základných živín a úžasných antioxidantov. Bude to skvelý začiatok zdravšieho života.





Wellness balíček pre ženy a pre mužov

HLAVNÉ PRÍNOSY WELLNESS BALÍČKA

PLEŤ

- Biotín, jód, niacín, riboflavín, vitamín A a zinok prispievajú k zachovaniu zdravej pleti.
- Vitamín C prispieva k prirodzenej tvorbe kolagénu a tým k zdravej činnosti pleti
- Štúdie s astaxantínom poukázali na redukciu vrások a pigmentových škvŕn pri perorálnom aj topickom* užívaní.
- Štúdie s astaxantínom preukázali, že pokožka je pružnejšia aj hydratovanejšia pri perorálnom aj topickom* užívaní.

SRDCE

- Mastné kyseliny EPA a DHA prispievajú k zdravej činnosti srdca
- Štúdie s astaxantínom preukázali oxidáciu LDL, tzv. "zlého" cholesterolu, pri užívaní vo forme doplnku výživy*.
- Štúdie s astaxantínom preukázali zvýšenie hodnôt HDL, tzv. "dobrého" cholesterolu, a znížené hodnoty triglyceridov pri užívaní vo forme doplnku výživy*.

IMUNITNÝ SYSTÉM

- Meď, kyselina listová, železo, selén, vitamín A, vitamín B12, vitamín B6, vitamín C, vitamín D a zinok prispievajú k správnej činnosti imunitného systému.
- Štúdie astaxantínu preukázali zlepšenie imunitnej odpovede pri užívaní vo forme doplnku výživy*.
- Štúdie astaxantínu preukázali zníženie oxidácie a zápalov vďaka potlačeniu reaktívnych foriem kyslíka (ROS) a zápalových markerov*.

MOZOG

Mastná kyselina DHA podporuje udržiavanie správnej činnosti mozgu.

ZRAK

Mastná kyselina DHA prispieva k dobrému zraku.

SVALY

Vápnik, horčík a vitamín D sa starajú o správnu činnosť svalov.

ZNÍŽENIE ÚNAVY A VYČERPANIA

Kyselina listová, železo, horčík, niacín, kyselina pantoténová, riboflavín, vitamín B12, vitamín B6 a vitamín C prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania.

**22793 Pre mužov****22791 Pre ženy**

Rybí olej v našich produktoch pochádza z udržateľných zdrojov a má certifikát združenia FOS.

WELLNESS BALÍČEK Jedno vrecúško obsahuje:



2 x Omega 3

Spolu: minimálne 150 mg EPA, 100 mg DHA, 290 mg omega 3 vo forme voľných mastných kyselín (FFA)
Obsahuje rybí olej z udržateľných zdrojov.
Viac informácií na strane 26–27.

1 x kapsulu Komplexu Swedish Beauty Plus

3 mg astaxantínu, 50 mg čučoriedkového výtťažku
Astaxantín je účinný antioxidant získaný z mikrorias.
Čučoriedky sú bohaté na rozličné druhy antioxidantov a antokyanínov.
Viac informácií na strane 28–29.

1 x tabletu Multivitaminov a minerálnych látok

Sú prispôsobené osobitým potrebám mužov a žien.
Viac informácií na strane 30–31.

Omega 3



KĹÚČOVÁ ZLOŽKA WELLNESS BALÍČKA,
(VIAC INFORMÁCIÍ NA STR. 24)

HLAVNÉ PRÍNOSY OMEGA 3:

SRDCE

EPA a DHA prispievajú k normálnej činnosti srdca.

MOZOG

DHA podporuje normálnu činnosť mozgu.

ZRAK

DHA prispieva k udržaniu dobrého zraku.

ČISTÝ A NETOXICKÝ

Je získavaný z malých voľne žijúcich rýb z Atlantického oceánu.

PODROBENÝ 5-STUPŇOVÉMU ČISTIACEMU PROCESU

Tento proces je najlepším priemyselným spôsobom pri odstraňovaní akéhokoľvek možného znečistenia. Jeho čistota je overovaná monitorovaním raz za pol roka akreditovaným laboratóriom v Nemecku.

OBSAHUJÚ IBA RYBY

Kapsuly sú vyrobené z rybacej želatíny a nie z hovädzej alebo bravčovej želatíny, ktorá sa často používa v iných produktoch.

Z UDRŽATEĽNÝCH ZDROJOV

Rybí olej pochádza z udržateľných zdrojov. Certifikované združením Friend of the Sea (FOS).

100% PRÍRODNÉ

Neobsahujú umelé farbivá ani konzervanty.





15397 Omega 3



Rybí olej v našich produktoch pochádza z udržateľných zdrojov a má certifikát združenia FOS.



OMEGA 3

Zloženie: rybí olej, rybacia želatína, glycerín

Hmotnosť kapsuly: 693 mg

Údaje o doplnku:

Množstvo v 2 kapsulách:

1000 mg rybieho oleja**

EPA 150 mg, DHA 100 mg.

***Percento referenčnej výživovej hodnoty (RVH) podľa EÚ nie je stanovené.*

Omega 3 obsahujú vysoko prečistený rybí olej z udržateľných zdrojov, ktorý poskytuje masné kyseliny s dlhým reťazcom – EPA a DHA.

ALA

Omega 3 masné kyseliny majú rozdielnu dĺžku reťazca molekúl. Najbežnejšou omega 3 masnou kyselinou je ALA – alfa-linolenová kyselina. Je rastlinného pôvodu, nachádza sa v zelenej listovej zelenine, ľanových semenách, vlašských orechoch, a tiež v repkovom a sójovom oleji.

EPA a DHA

Omega 3 kyseliny s dlhším reťazcom sa nazývajú EPA – eikozapentaénová kyselina a DHA – dokozahexaénová kyselina. Sú dôležité pre srdce a cievny systém a tiež pre mozog a nervový systém. Zatiaľ čo ALA je považovaná za základnú formu omega 3, jej zmenený, dlhší reťazec, vo forme EPA a DHA sa podľa rozličných štúdií u jednotlivcov pohybuje od 0,2 % do 15 %. Aby sa zabezpečil ich príjem, odporúča sa konzumovať rybí tuk alebo výživové doplnky, ktoré obsahujú EPA a DHA.

Komplex Swedish Beauty Plus



KĹÚČOVÁ ZLOŽKA WELLNESS BALÍČKA,
(VIAC INFORMÁCIÍ NA STR. 24)

ŠTÚDIE ASTAXANTÍNU PREUKÁZALI*:

ZNIŽUJE OXIDÁCIU A ZÁPALY

zablokovaním reaktívnych foriem kyslíka (ROS) a zápalových markerov

ZLEPŠUJE REAKCIE IMUNITNÉHO SYSTÉMU,

keď sa podáva ako doplnok stravy

ZNIŽUJE OXIDÁCIU LDL

tzv. "zlého cholesterolu". Redukuje hladinu triglyceridov.

ZVÝŠUJE HLADINU HDL

tzv. "dobrého cholesterolu" a redukuje hladinu triglyceridov.

REDUKUJE VRÁSKY A PIGMENTOVÉ ŠKVRNY

pri perorálnom aj topickom užívaní.

ZLEPŠUJE PRUŽNOSŤ A HYDRATÁCIU PLETI

pri perorálnom aj topickom užívaní.

CHRÁNI PRED REAKTÍVNIMI FORMAMI KYSLÍKA

(ROS) spôsobenými UV žiarením.

REDUKUJE OXIDAČNÝ STRES, ZÁPALY

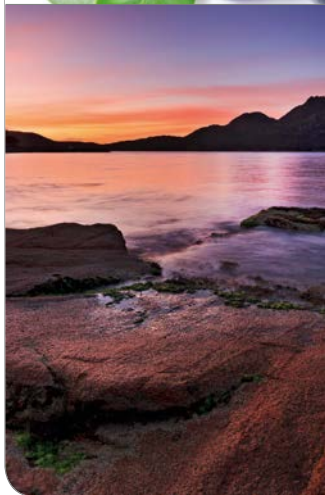
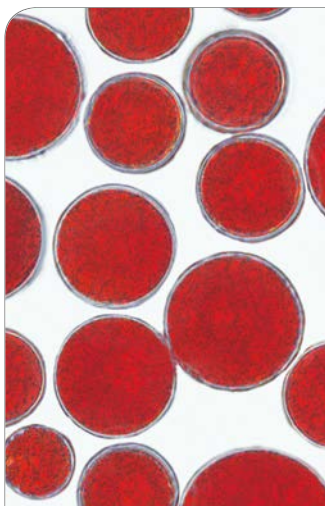
a kyselinu mliečnu

CHRÁNI PRED AKTIVÁCIOU MAKROFÁGOV,

ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu pri vzniku, postupe, vývine a prasknutí aterosklerotických povlakov.

ZNIŽUJE MNOŽSTVO ZOXIDOVANÝCH OMEGA 3 A OMEGA 6 MASTNÝCH KYSELÍN V KRVI

po doplnení astaxantínu





25414

KOMPLEX SWEDISH BEAUTY PLUS

Zloženie: kokosový olej, slnečnicový olej, rybiača železitina, glycerín, Haematococcus pluvialis L. (astaxantín), výťažok z čučoriedok (*Vaccinium myrtillus* L.), sójový lecitín.

Hmotnosť kapsuly: 720 mg

Údaje o doplnku:

Množstvo v 1 kapsule:

3 mg astaxantínu**

50 mg výťažku z čučoriedok**

**Percento referenčnej výživovej hodnoty (RVH) podľa EÚ nie je stanovené.

Komplex Swedish Beauty Plus je kombinácia čučoriedok a antioxidantov získaných z rias zo Švédskeho súostrovia.

Astaxantín

Vedci sa pokúsili vysvetliť záhadný proces starnutia "teóriou voľných radikálov". Túto teóriu je možné jednoducho vysvetliť tak, že kyslík, ktorý dýchame, aby sme prežili, zároveň ničí naše bunky zvnútra a postupne spôsobuje starnutie. Naše telo má mechanizmus, ktorý dokáže držať škody napáchané kyslíkom pod kontrolou a veľká časť týchto obranných mechanizmov pochádza z našej stravy. Astaxantín je jedinečný antioxidant, ktorý sa plne vstrebáva a prenáša do všetkých tkanív v tele. Užívaním astaxantínu znižujeme oxidačné škody, ktoré prebiehajú v tele.

Čučoriedky

Čučoriedky, rastúce v panenských lesoch Švédska, predstavujú bohatý zdroj vitamínu C, vlákniny a antioxidantov. Obsahujú účinnú skupinu antioxidantov, zvaných antokyandíny, ktoré patria do skupiny flavonoidom príbuzných polyfenolov. To je pigment, vďaka ktorému majú čučoriedky svoju tmavoľalovú farbu. Antokyandíny z čučoriedok sa už dlho využívajú na zlepšenie ostroti zraku. Nachádzajú sa aj v červenom víne a podporujú zdravie srdcovocievneho systému.

Multivitamíny a minerálne látky



KĹÚČOVÁ ZLOŽKA WELLNESS BALÍČKA,
(VIAC INFORMÁCIÍ NA STR. 24)

HLAVNÉ PRÍNOSY MULTIVITAMÍNOV A MINERÁLNYCH LÁTKOK

POKOŽKA

- Biotín, jód, niacín, riboflavín, vitamín A a zinok prispievajú k udržaniu zdravej pokožky
- Vitamín C napomáha tvorbe kolagénu pre správnu činnosť pokožky

REDUKCIA ÚNAVY A VYČERPANIA

Kyselina listová, železo, horčík, niacín, kyselina pantoténová, riboflavín, vitamín B12, vitamín B6 a vitamín C prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania.

IMUNITNÝ SYSTÉM

Meď, kyselina listová, železo, selén, vitamín A, vitamín B12, vitamín B6, vitamín C, vitamín D a zinok napomáhajú správnej činnosti imunitného systému.

SVALY

Vápnik, horčík a vitamín D prispievajú k správnej činnosti svalov.



22794 Pre ženy

22795 Pre mužov

MULTIVITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY

Čo a aké množstvá v porovnaní s referenčnou výživovou hodnotou obsahujú **Multivitamíny a minerálne látky pre mužov** a **Multivitamíny a minerálne látky pre ženy**?

Zložka	 		 	
	Množstvo v 1 tablete	Množstvo v 1 tablete	% RVH (EU 2008)	% RVH (EU 2008)
Betakarotén	1.6 mg	1.4 mg	100	87.5
Vitamín D	5 mcg	5 mcg	100	100
Vitamín B1 (tiamín)	1.1 mg	1.1 mg	100	100
Vitamín E	12 mg	12 mg	100	100
Vitamín B2 (riboflavín)	1.4 mg	1.4 mg	100	100
Vitamín B3 (niacín)	16 mg	16 mg	100	100
Vitamín B5 (kyselina pantoténová)	6 mg	6 mg	100	100
Vitamín B6 (pyridoxín)	1.4 mg	1.4 mg	100	100
Vitamín B9 (kyselina listová)	200 mcg	200 mcg	100	100
Vitamín B12 (kobalamín)	2.5 mcg	2.5 mcg	100	100
Vitamín C	80 mg	80 mg	100	100
Biotín	50 mcg	50 mcg	100	100
Vápnik	150 mg	135 mg	19	22
Horčík	100 mg	75 mg	27	20
Mangán	2 mg	2 mg	100	100
Jód	150 mcg	150 mcg	100	100
Meď	1 mg	1 mg	100	100
Železo	7 mg	14 mg	50	100
Zinok	10 mg	7 mg	100	70
Selén	55 mcg	40 mcg	100	73
Molybdén	50 mcg	50 mcg	100	100
Chróm	40 mcg	30 mcg	100	75

Omega 3 pre deti WellnessKids

Národná potravinová agentúra vo Švédsku odporúča, aby deti konzumovali ryby trikrát týždenne, a tak prijali dostatočné množstvo omega 3 mastnej kyseliny DHA. Určité druhy rýb však môžu obsahovať zvýšené množstvo dioxínov, polychlóvaných bifenylov a ortute, a preto by sa deti mali vyhnúť ich konzumácii. Navyše niektoré druhy rýb by nemali byť konzumované z dôvodu udržateľnosti. Existuje totiž riziko, že ich zásoby sa vyčerpajú.

ÚDAJE O OMEGA 3 PRE DETI WELLNESSKIDS

PROCES PREČISTENIA

Rybí olej podstupuje 5-násobné prečistenie. Je to najlepší priemyselný spôsob, ako odstrániť akékoľvek možné znečistenie. Čistota oleja je overovaná každý polrok v akreditovanom laboratóriu v Nemecku.

PRÍRODNÁ

citrónová príchuť

NEOBSAHUJE UMELE FARBIVÁ,

príchute, konzervanty, zložky geneticky modifikovaných organizmov ani želatínu.

Z UDŽATEĽNÝCH ZDROJOV

Rybí olej pochádza z trvalo udržateľných zdrojov a má certifikát združenia Friend of the Sea (FOS).



TEKUTÉ
ZLOŽENIE

Rybí olej v našich produktoch pochádza z udržateľných zdrojov a má certifikát združenia FOS.



OMEGA 3 PRE DETI WELLNESSKIDS

Výživové údaje na 1 čajovú lyžičku (5 ml = 4.6 g)

Nasýtené mastné kyseliny	1.2 g
Mononenasýtené mastné kyseliny	1.1 g
Polynenasýtené mastné kyseliny	2.3 g
Z toho omega 3 mastné kyseliny	1.4 g
Z toho EPA	0.7 g
Z toho DHA	0.5 g
Vitamín E	5.5 mg *46% RVH

Zloženie: Rybí olej (99 %), citrónový olej, vitamín E (DL-alfa-tokoferylacetát) , antioxidant (výťažok s obsahom tokoferolov), slnečnicový olej.

Odporúčaná denná dávka: Pre deti staršie ako 3 roky 1 čajová lyžička (5ml) 1x denne.

**Percento referenčnej výživovej hodnoty (RVH) podľa EÚ.

Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids

ÚDAJE O MULTIVITAMÍNOCH A MINERÁLNYCH LÁTKACH PRE DETI WELLNESSKIDS

RAST

Jód prispieva k normálnemu rastu detí

KOSTI

Vápnik a vitamín D sú potrebné pre zdravý rast a vývoj kostí u detí

KOGNITÍVNY VÝVIN

Železo napomáha normálnemu kognitívnemu vývinu u detí

PRÍRODNÁ

pomarančová príchuť

NEOBSAHUJÚ UMELE FARBIVÁ,

príchute ani konzervanty





28241

MULTIVITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY PRE DETI WELLNESSKIDS


Čo a aké množstvá v porovnaní s referenčnou výživovou hodnotou obsahujú **Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids?**

Zložka	Množstvo v 1 tablete	Odporúčanie WHO pre deti vo veku 4-6 rokov	Odporúčanie WHO pre deti vo veku 7-9 rokov
Vitamín A	300 mcg	450	500
Vitamín D	2,5 mcg	5	5
Vitamín E	5 mg	5	7
Vitamín K	20 mcg	20	25
Vitamín B1 (tiamín)	0,5 mg	0,6	0,9
Vitamín B2 (riboflavín)	0,5 mg	0,6	0,9
Vitamín B3 (niacín)	6 mg	8	12
Vitamín B5 (kyselina pantoténová)	2 mg	3	4
Vitamín B6 (pyridoxín)	0,5 mg	0,6	1,0
Vitamín B9 (kyselina listová)	100 mcg	200	300
Vitamín B12 (kobalamín)	0,9 mcg	1,2	1,8
Biotín	8 mcg	12	20
Vitamín C	30 mg	30	35
Vápnik	120 mg	600	700
Horčík	60 mg	76	100
Jód	75 mcg	*150	*150
Železo	3 mg	4,2	5,9
Zinok	4 mg	4,8	5,6
Selén	13 mcg	22	21
Molybdén	20 mcg	*50	*50
Chróm	15 mcg	*40	*40

Odporúčaná denná dávka:

Deti 3-9 rokov: 1 tabletu denne. Deti nad 10 rokov: 2 tablety denne.

*Ak nie sú uvádzané odporúčania WHO, vychádzali sme z odporúčaní pre dospelých dané EÚ. EÚ neuvádza konkrétne odporúčané dávky pre deti.



Vyživujúci komplex na vlasy a nechty

ÚDAJE O VYŽIVUJÚCOM KOMPLEXE NA VLASY A NECHTY:

VLASY

Selén a zinok prispievajú k udržaniu zdravých vlasov

NECHTY

Selén a zinok prispievajú k udržaniu zdravých nechtov

ZINOK a SELÉN

sa podieľajú na rozličných procesoch v tele.

PROKYANIDÍNY Z JABLKA

zvyšujú celkový počet vlasov, rovnako ako ich priemer a silu. Spolu s L-lyzínom, jablkové prokyanidíny potláčajú vo vlasových koreňoch tvorbu enzýmu, ktorý je zodpovedný za padanie vlasov.

L-CYSTEÍN

– hlavná aminokyselina v keratíne, ktorá je kľúčovou zložkou štruktúry vlasov a nechtov – vďaka nej sú vlasy a nechty silnejšie a odolnejšie.

L-LYZÍN

zabraňuje padaniu vlasov a predlžuje ich životnosť, obzvlášť v kombinácii so železom. L-lyzín tiež napomáha vstrebávaniu železa z jedla a výživových doplnkov.

ŽELEZO

zastavuje padanie vlasov a podporuje ich opätovný rast u ľudí, ktorí trpia jeho nedostatkom. Je tiež dôležité pre zdravé nechtové lôžka.

VITAMÍN C

zlepšuje vstrebávanie železa.





28507

VYŽIVUJÚCI KOMPLEX NA VLASY A NECHTY

Zloženie: Objemové činidlá (mikrokryštalická celulóza, kyselina stearová), L-lyzín, maltodextrín, jablkový extrakt, L-cysteín, kyselina L-askorbová, protihrudkujúce látky (stearan horečnatý, kysličník kremičitý), fumaran železnatý, povlakové látky (hydroxypropyl metylcelulóza, glycerol), oxid zinočnatý, seleničitan sodný.

Užívanie:

- 2 tabletky denne
- 12 týždňový cyklus
- Môže sa užívať spolu s Wellness balíčkom
- Medzi jednotlivými cyklami je potrebná 3-týždňová prestávka

Vitamíny

Existujú dva druhy vitamínov - vitamíny rozpustné v tukoch a vitamíny rozpustné vo vode.

1. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUKOCH (A, D, E a K) sa zvyčajne nachádzajú v orechoch, rastlinnom oleji, listovej zelenine, rybách, živočíšnych výrobkoch a telo ich môže ukladať v pečeni. Vysoké dávky vitamínu A sa používajú v medicíne na liečbu kožných chorôb, ale môžu byť toxické. Vitamín K sa nenachádza v Multivitamínoch a minerálnych látkach pre ženy a pre mužov, pretože mnoho ľudí užíva lieky proti zrážaniu krvi a vitamín K v doplnkoch výživy by mohol narušiť liečbu.

Vitamín A je dôležitý pre vašu pokožku, oči a zrak. Rovnako je dôležitý aj pre imunitný systém vášho organizmu a prispieva k zdravému rastu. Prirodzene sa vitamín A nachádza v listovej zelenine, mrkve, sušených marhuliach, mliečnych produktoch, vajččkách a rybách. Rastlinná strava obsahuje vitamín A v podobe betakaroténu. Naše telo dokáže podľa potreby meniť betakarotén na vitamín A.

Vitamín D umožňuje vstrebávanie vápnika z potravy. Je nevyhnutný pre správne fungovanie imunitného systému, zdravú reakciu organizmu na zápaly a udržanie normálnych svalových funkcií. Najdôležitejším zdrojom vitamínu D je slnečné svetlo a hovorí sa, že 30 minútová prechádzka po slnku sa vyrovná konzumácii 10 pohárov mlieka. Potravinovým zdrojom tohto vitamínu sú masné ryby, vajecný žĺtok a obohatené potraviny. Nedostatok vitamínu D môže spôsobiť ochorenia kostí ako mäknutie kostí a krivicu.

Vitamín E je antioxidant, ktorý ochraňuje bunky a ostatné časti tela pred voľnými radikálmi. Pracuje ruka v ruke s vitamínom C. Dôležitými zdrojmi tohto vitamínu sú orechy, mandle, fazuľa, vajččka, listová zelenina, rastlinný olej a rôzne druhy obilnín.

Vitamín K je dôležitý pre zrážanie krvi a pevnosť kostí. Vitamín K neprijímame iba z potravy, ale vytvárajú ho aj baktérie v črevách. Zdrojom vitamínu K je tmavá listová zelenina ako brokolica, špenát a kaleráb, pečeneň a niektoré rastlinné oleje (napr. repkový olej a sójový olej).

2. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VO VODE (B a C vitamíny)

sa nachádzajú v ovocí, zelenine a celozrnných potravinách. V tele sa prenášajú vo vode, čo znamená, že sa nikde v tele neukladajú a akýkoľvek ich prebytok sa z tela vyplaví v moči. Je potrebné, aby ste denne prijímali potraviny s obsahom týchto vitamínov. Vitamíny rozpustné vo vode sa ničia varením a sú obsiahnuté v obilných šupkách, preto ak chcete dosiahnuť optimálnu hladinu týchto vitamínov, je dôležité jesť aj surové a celozrnné potraviny.

Vitamín B - poznáme 8 druhov vitamínu B. Tieto spolu ovplyvňujú metabolizmus, delenie buniek, funkcie nervov a svalov a ďalšie. Vzhľadom na to, že sú rozpustné vo vode a citlivé na spracovanie, mnoho ľudí trpí ich nedostatkom v dôsledku rozsiahlej konzumácie spracovaných a varených jedál v modernom stravovaní. Rôzne druhy vitamínov B sa nachádzajú v zelenine, ovocí, koreňovej zelenine, orechoch, celozrnných výrobkoch, vajčkách, mäse a rybách.

Vitamín C je významný antioxidant. Zohráva dôležitú úlohu v procese tvorby kolagénu vo väzivách, čím posilňuje pokožku, zuby, kosti a cievy. Vitamín C taktiež pomáha telu získavať železo zo stravy. Významným zdrojom tohto vitamínu je ovocie, bobuľové ovocie, klíčky, zelenina a koreňová zelenina.



Minerálne látky

Minerálne látky sa tiež delia na dve skupiny – makrominerály a stopové prvky, podľa toho, v akom množstve ich potrebujeme.

- Draslík, chlór, sodík, vápnik, fosfor a horčík patria do skupiny „makrominerálov“, pretože ich potrebujeme relatívne veľké množstvá (miligramy až gramy).
- Zinok, železo, mangán, meď, jód a selén patria do skupiny „stopových prvkov“, pretože ich potrebujeme iba nepatrné množstvá (mikrogramy až miligramy).

Vápnik je stavebnou súčasťou kostí, zubov a mäkkých tkanív. Vápnik reguluje funkcie nervov, svalov a žliaz, sťahovanie a rozťahovanie ciev a je nevyhnutný pre správnu zrážanlivosť krvi. Dobrým zdrojom vápnika zo stravy je listová zelenina (zdroj vápnika pre hovädzí dobytok!), sezamové semienka, mandle, fazuľa, ovocie a mliečne výrobky.

Horčík sa podieľa na viac než 300 základných metabolických reakciách, vrátane tvorby energie, riadenia nervových impulzov, svalových sťahov a zdravého srdcového rytmu. Rovnako, ako je železo zodpovedné za červenú farbu krvi, horčík má na svedomí zelenú farbu listov. Dobrým zdrojom horčíka je preto všetka zelená listová zelenina, ale tiež orechy (najmä kešu orechy a mandle), semená a celozrnné potraviny. Muži potrebujú o čosi viac horčíka, než ženy, ale väčšina ľudí trpí čiastočným nedostatkom horčíka, keďže nedodržiavajú jeho odporúčaný denný príjem. Dlhodobé následky sa môžu prejaviť ochoreniami srdcovocievneho systému.

Selén ako súčasť našich bielkovín, napomáha vytvárať dôležité antioxidantné enzýmy, ktoré pomáhajú chrániť bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Nedostatok selénu môže prispieť k nesprávnej funkcii srdca, poruchám štítnej žľazy a oslabeniu imunitného systému. Hlavnými potravinovými zdrojmi selénu sú obilniny, orechy, semená, hriby, strukoviny a ryby.

Zinok potrebujeme pre správne fungovanie imunitného systému, hojenie rán, štiepenie sacharidov, pre zdravý zrak, pokožku, vlasy a čuchové a chuťové bunky. Dobrým zdrojom zinku sú sezamové, slnečnicové a tekvicové semená, orechy, mäso, šošovica, arašidy, hriby a zelený hrášok.

Jód je základnou zložkou hormónov štítnej žľazy trijódtyronínu (T3) a tyroxínu (T4), ktoré regulujú metabolizmus, telesný rast, vývin a reprodukčné funkcie. Medzi choroby spôsobené nedostatkom jódu patria napríklad poruchy štítnej žľazy, struma a mentálne postihnutie. Nedostatok jódu môže tieto choroby ešte zhoršiť. Dobrým zdrojom jódu sú morské riasy, jodidovaná soľ, morské plody, fazuľa, zemiaky, mliečne výrobky a vajička.

Meď je funkčnou súčasťou enzýmov, ktoré sa podieľajú na fungovaní centrálného nervového systému, tiež sa podieľa na tvorbe energie, tvorbe väzív (kolagénu a elastínu v pokožke, ale aj v srdci, krvných cievach a kostnom tkanive), tvorbe melanínu a antioxidantov. V potrave ju nájdete vo fazuli, orechoch, semenách, obilninách a hubách.

Železo - vo všetkých organizmoch je železo súčasťou biologickej štruktúry zvanej „hem“ - základnej zložky bielkovín, ktorá sa podieľa na detoxikačných a oksydujúcich reakciách. Okrem iného ide o bielkoviny, ktoré prenášajú kyslík – hemoglobín a myoglobín v červených krvinkách a svalových bunkách. Dobrým zdrojom anorganického železa je šošovica, fazuľa, hrach, zelená listová zelenina a jahody. Organické (hem) železo pochádza zo zvieracieho mäsa a krvi.

Chrómov funkciou chrómu je posilniť účinok inzulínu a zvýšiť toleranciu glukózy. Prejavom nedostatku chrómu sú príznaky cukrovky, ako znížená tolerancia glukózy, znížený účinok inzulínu a neuropatia. Zdrojmi chrómu sú celozrnné výrobky, zelená paprika, jablká, banány a špenát.

Mangán je nevyhnutný pre zdravie kostí a chrupaviek, hojenie rán, produkciu kolagénu a zdravie tepien. Je súčasťou enzýmov, ktoré sa spolupodieľajú na metabolizme cholesterolu, sacharidov, aminokyselín, neurotransmitterov a chráni tkanivá a bunky pred poškodením voľnými radikálmi. Potravinovým zdrojom mangánu sú obilniny, orechy, listová zelenina a čaj.

Molybdén je dôležitý stopový prvok, ktorý slúži ako doplnok množstva enzýmov (molybdoenzýmov), katalyzuje metabolické reakcie, najmä tie pri rozpade nukleotidov (DNA a RNA). Príznakmi nedostatku molybdénu sú zrýchlený tep a dych, bolesť hlavy a komatózne stavy. Najlepším potravinovým zdrojom molybdénu sú strukoviny, napr: fazuľa, šošovica a hrach.



Štúdie o astaxantíne

Oxidácia a zápaly sú faktory v procese starnutia a pri degeneratívnych ochoreniach.

Štúdia, ktorú vypracoval J.S. Park a kol., ukázala, že astaxantín znižuje oxidáciu a zápaly tým, že potláča reaktívne formy kyslíka (ROS) a zápalové markery. Tiež bolo preukázané, že astaxantín zlepšuje reakciu imunitného systému u ľudí.

Park JS et al. Astaxanthin decreased oxidative stress and inflammation and enhanced immune response in humans. Nutr Metab (Lond) 2010;7:18.

Zdravý kardiovaskulárny systém závisí od optimálnej hladiny tukov v krvi. V štúdiu, ktorú vypracoval T. Iwamoto a kol., sa uvádza, že astaxantín znižuje oxidáciu lipoproteínov s nízkou hustotou (LDL, známy ako "zlý cholesterol"). Tento poznatok bol potvrdený aj v neskoršej štúdiu H. Yoshidu a kol., kde sa zároveň uvádza, že astaxantín zvyšuje hladinu lipoproteínov s vysokou hustotou (HDL, známy ako "dobrý cholesterol") a redukuje hladinu triglyceridov.

Iwamoto T et al. Inhibition of low-density lipoprotein oxidation by astaxanthin. J Atheroscler Thromb 2000;7(4):216-22.

Yoshida H et al. Administration of natural astaxanthin increases serum HDL-cholesterol and adiponectin in subjects with mild hyperlipidemia. Atherosclerosis 2010;209(2):520-3.

Omega 3 a omega 6 mastné kyseliny môžu zoxidovať v krvi a takisto môže zoxidovať aj LDL cholesterol (lipoproteín s nízkou hustotou). Zoxidované mastné kyseliny a LDL cholesterol predstavujú aterogénické riziko. J. Karppi a kol. vo svojej štúdiu uvádza, že astaxantín znižuje hladinu zoxidovaných linolenových (omega 3) a linolových (omega 6) mastných kyselín v krvi.

Karppi J et al. Effects of astaxanthin supplementation on lipid peroxidation. Int J Vitam Nutr Res 2007;77(1):3-11.

V štúdiu, ktorú vypracoval K. Tominaga a kol., bol astaxantín podávaný perorálne aj topicky. Výsledkom bola redukcia vrások a pigmentových škvŕn a tiež nárast hydratácie a pružnosti pleti.

Tominaga K et al. Cosmetic benefits of astaxanthin on humans subjects. Acta Biochim Pol 2012;59(1):43-7.

E.Camera a kol. dokázal, že astaxantín potláča reaktívne formy kyslíka (ROS) spôsobené UV žiarením.

Camera E et al. Astaxanthin, canthaxanthin and beta-carotene differently affect UVA-induced oxidative damage and expression of oxidative stress-responsive enzymes. *Exp Dermatol* 2009;18(3):222-31.

Makrofágy zohrávajú kľúčovú úlohu pri vzniku, postupe, vývine a prasknutí aterosklerotických povlakov. Štúdia Y.Kishimota a kol. ukázala, že astaxantín zabraňuje aktivácii makrofágov.

Kishimoto Y et al. Astaxanthin suppresses scavenger receptor expression and matrix metalloproteinase activity in macrophages. *Eur J Nutr* 2010;49(2):119-26.

Štúdie potvrdili, že astaxantín redukuje oxidačný stres, zápal a kyselinu mliečnu – faktory, ktoré môžu limitovať frekvenciu a intenzitu cvičenia. Tým prispieva k väčšej vytrvalosti a lepšiemu výkonu počas cvičenia.

Malmsten CL and Lignell A. Dietary supplementation with astaxanthin-rich algal meal improves strength endurance – a double blind placebo controlled study on male students. *Carotenoid Sci* 2008;13:20-22.

Sawaki K et al. Sports performance benefits from taking natural astaxanthin characterized by visual acuity and muscle fatigue improvements in humans. *J Clin Ther Med* 2002;18(9):73-88.





PROGRAMY WELLNESS

- 46 PROGRAMY WELLNESS BY ORIFLAME
- 48 TESTOVACIA SKUPINA NA REDUKCIU HMOTNOSTI
- 50 PROGRAM NA PODPORU ZDRAVIA
- 52 PROGRAM NA REDUKCIU HMOTNOSTI
- 54 WELLNESS RAŇAJKY™
- 56 MODEL TANIERA
- 57 WELLNESS VEČERA™
- 58 CVIČENIE
- 60 CELKOVÁ ŽIVOTNÁ POHODA
- 62 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY



Wellness by Oriflame

Programy na podporu zdravia a na redukciu hmotnosti

Naše jedinečné 12-týždňové Wellness programy boli navrhnuté tak, aby vám pomohli dosiahnuť vaše ciele čo najúčinnnejším spôsobom. Boli navrhnuté v spolupráci s vedeckou radou pre Wellness a ponúkajú kompletný návod ako schudnúť a zlepšiť si životný štýl, pretože ponúkajú odporúčania pre správnu výživu, doplnky stravy a celkovú životnú pohodu. Naše Wellness produkty už pomohli tisícom ľudí dosiahnuť ich ciele. Ak sa užívajú spolu s dodržiavaním Wellness programov, môžete očakávať ešte lepšie výsledky!

Výhody programov

- Jednoduché a pohodlné
- Dlhodobé riešenie pre zdravý životný štýl
- Flexibilné a prispôsobiteľné vašim potrebám

Vysokokvalitné doplnky ako súčasť programu na podporu zdravia

Základom programu na podporu zdravia aj programu na redukciu hmotnosti sú Wellness raňajky, ktoré pozostávajú z Wellness balíčka a Kokteilu Natural Balance v kombinácii so zdravou stravou, ako nízkoúčinné mlieko, ovocie a prípadne celozrnný chlieb. Kokteil je bohatý na bielkoviny, vlákninu a obsahuje sacharidy s nízkym glykemickým indexom. Balíček Wellness poskytuje zložité omega 3 mastné kyseliny, astaxantín a iné antioxidanty, spolu so základnými vitamínmi a minerálnymi látkami. Štúdie ukázali, že ľudia, ktorí neraňajkujú pravidelne, majú, na rozdiel od tých, ktorí áno, zvýšené riziko určitých ochorení, ako je obezita, cukrovka alebo kardiovaskulárne choroby. Inými slovami, je dôležité dopriať si raňajky každý deň. Ale nie hocikaké. Rovnako dôležitý je správny výber raňajok.

Aké sú výhody Wellness Raňajok?

Pravidelná konzumácia jedál s vysokým obsahom vlákniny pomáha zlepšiť kontrolu hladiny cukru v krvi a chrániť pred obezitou a ďalšími chronickými ochoreniami. Mnohé štúdie ukázali, že raňajky, ale aj ostatné jedlá počas dňa, s nízkym glykemickým indexom, najlepšie aj s vysokým obsahom bielkovín, ako napríklad Wellness Raňajky™, znižujú premenlivosť hladiny glukózy v krvi než jedlá s vysokým glykemickým indexom. Produkty z Wellness Raňajok™ zvyšujú nutričnú hodnotu každých raňajok. Vysoký obsah diétnej vlákniny dodáva Kokteilu Natural Balance nízku energetickú hustotu, čo znamená málo kalórií na jednotku objemu. Prieskumy preukázali, že vysoký obsah bielkovín a nízka energetická hustota zvyšujú pocit sýtosti, čo je podstatné nielen pre všetkých, čo raňajkujú, ale hlavne pre ľudí, čo chcú redukovať svoju hmotnosť.

Vysokokvalitné doplnky ako súčasť programu na redukciu hmotnosti

Wellness Raňajky zabezpečujú správnu výživu, ktorá je nevyhnutná, aby ste sa cítili fyzicky aj psychicky dobre po celý deň. Ale ak chcete tiež zredukovať svoju hmotnosť, stačí pridať k Wellness Raňajkám do svojho denného cyklu aj Wellness Večera.

Čo je Wellness Večera™?

Wellness večera™ sa skladá sa z porcie Polievky Natural Balance, taniera plného zeleniny a malého kúska celozrnného chleba. Polievka Natural Balance poskytuje správnu kombináciu bielkovín, sacharidov a zdravých tukov bez prebytočných kalórií. Vďaka jej nízkemu glykemickému indexu tiež pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi a inzulínu, čo znižuje chuť na cukor a celkovo chuť do jedla. Polievka poskytuje pocit sýtosti nie pomocou prebytočných kalórií, ale vďaka vysokému obsahu bielkovín a diétnej vlákniny. Ako súčasť nízko kalorickej výživy a v kombinácii s pravidelným cvičením, Wellness večera™ môže pomôcť úbytku hmotnosti.

PROGRAM NA PODPORU ZDRAVIA

PROGRAM NA REDUKCIU HMOTNOSTI

Vysokokvalitné doplnky stravy zahrnuté v Programe na podporu zdravia



Vysokokvalitné doplnky stravy zahrnuté v Programe na redukciu hmotnosti



Referencie: Uemura M et al. Breakfast skipping is positively associated with incidence of type 2 diabetes mellitus: Evidence from the Aichi workers' cohort study. *J Epidemiol* 2015;25(5):351-358

Pereira MA et al. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr* 2011;141:1635-1685

van Baak MA. 24-hour glucose profiles on diets varying in protein content and glycemic index. *Nutrients* 2014;6:3050-3061

Betts JA et al. The causal role of breakfast in energy balance and health: a randomized controlled trial in lean adults. *Am J Clin Nutr* 2014;100:539-547

Buchholz AC and Schoeller DA. Is a calorie a calorie? *Am J Clin Nutr* 2004 May;79(5):899S-906S.

Ortinau LC et al. Effects of high-protein vs high-fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. *Nutr J* 2014;13:97-101

Program na redukciu hmotnosti Wellness by Oriflame: Skupina zapojená do programu na redukciu hmotnosti v Štokholme, Švédsko

Trinásť účastníkov (11 žien, 2 muži; vek 20-67; BMI 25.1-38.9 kg/m²) dodržiavalo Program na redukciu hmotnosti Wellness by Oriflame po dobu 12 týždňov.

Účastníci boli pozvaní na hodinové stretnutia raz do týždňa s odborníkmi na zdravú výživu Wellness by Oriflame. Počas každého stretnutia sa účastníci skupiny podelili o to, ako sa im darí a s čím majú problémy. Následne dostali od odborníkov spätnú väzbu, tipy a triky na čo si dať pozor. Úbytok hmotnosti účastníkov bol sledovaný každý týždeň vážením. Počas prvého a posledného stretnutia bola tiež hodnotená celková stavba tela účastníkov.

Účastníkom bolo odporučené jesť tri jedlá denne - raňajky, obed a večeru, a 1-2 krát zdravý olovrant medzi jedlami. Maximálny počet kalórií za deň by mal byť približne 1500, avšak, účastníci si nemali počítat kalórie, ale radšej obmedziť ich príjem nahradením potravinami s nízkou hustotou energie. Kokteil Natural Balance by mal byť použitý ako súčasť zdravých raňajok, napríklad pridaný do smoothie s mliekom a ovocím. Takisto im bolo odporúčané užívať jeden Balíček Wellness ako súčasť Wellness raňajok™.

Na obed bolo účastníkom odporučené, aby ich pokrm pozostával z troch skupín potravín - ovocia a zeleniny, pomaly vstrebávaných sacharidov a rýb alebo iných ľahkých zdrojov bielkovín.

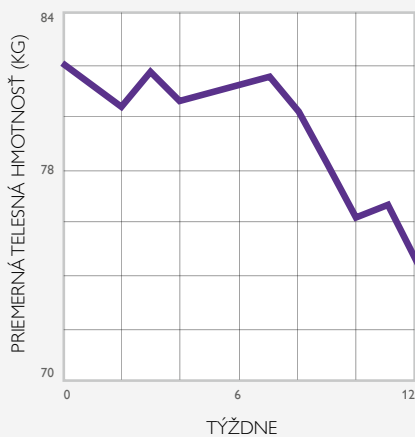
Na večeru odborníci účastníkom radili jesť Polievky Natural Balance spolu s veľkým tanierom zeleniny a malým kúskom celozrnného chleba. Účastníkom bolo odporúčané obmedziť príjem alkoholu na maximálne jeden pohárik týždenne a tiež piť nesladené nápoje, ako vodu, čaj alebo kávu.

Účastníkov požiadali, aby si s použitím krokomerov sledovali počet krokov za deň a aby ich spravili denne aspoň 10 000. Okrem toho im bol odporúčaný kardio tréning aspoň 3 krát týždenne po dobu 30-60 minút a aby sa vyhli sedeniu po dlhšiu dobu.

Priemerný úbytok hmotnosti po 12 týždňoch bol 7,5 kg. Siedmim z trinástich účastníkov sa podarilo schudnúť 8 – 15kg. Taktiež sa im podarilo zredukovať množstvo telesného tuku priemerne o 5,6%, maximálne o 12%.

VÝSLEDKY SKUPINY ZAPOJENEJ DO PROGRAMU NA REDUKCIU HMOTNOSTI

- Kokteily a Polievky Natural Balance, ako súčasť kalorickej obmedzenej diéty a v kombinácii s pravidelným cvičením, môžu pomôcť zredukovať hmotnosť.
- Bolo to preukázané v skupine zapojenej do programu na redukciiu hmotnosti vo švédskom Štokholme.
- Trinástim mužom a ženám s nadváhou či dokonca s obezitou sa podarilo schudnúť priemerne 7,5 kg za 12 týždňov. Množstvo ich telesného tuku sa podarilo zredukovať v priemere o 5,6%.



VEDECKÉ POZADIE

VÝROBKÝ NATURAL BALANCE

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

PROGRAMY WELLNESS

FAQ



PROGRAM NA PODPORU ZDRAVIA

Wellness produkty v Programe na podporu zdravia prispievajú k zdraviu nasledovným spôsobom:

- Zaisťia vám každé ráno skvelý štart do nového dňa vďaka zdravým raňajkám, ktoré dodajú mozgu aj telu množstvo výdatných živín.
- Poskytujú telu vitamíny, minerálne látky, omega 3 mastné kyseliny a antioxidanty potrebné pre správnu výživu a rôznorodú telesnú činnosť.
- Budujú a posilňujú každodennú obranyschopnosť organizmu prísunom vysokokvalitných bielkovín, vlákniny a účinných antioxidantov.

1



Wellness Raňajky™

1 porcia **Kokteilu Natural Balance**
1 vrecúško **Wellness balička**
+ vaše obľúbené zdravé potraviny

pozri stranu 54 pre príklady

2



Zdravý Obed

1/2 taniera zeleniny
1/4 taniera zdravých bielkovín
1/4 taniera pomaly vstrebávaných sacharidov

3



Zdravý olovrant: 1-2 krát denne

Napríklad:
ovocie a orešky

4



Zdravá Večera

1/2 taniera zeleniny
1/4 taniera zdravých bielkovín
1/4 taniera pomaly vstrebávaných sacharidov

Nápad na menu pre Program na podporu zdravia

RAŇAJKY

Wellness Baliček

1 porcia *Kokteilu Natural Balance*

Káva/čaj, bez cukru

Nízkotučné mlieko, 300 ml

1 banán

50 g malín

50 g čučoriedok

DESIATA

1 jablko 150g a/alebo 10g mandlí

OBED

zmes šalátov, 20 g

žltá paprika, 70 g

rajčina, 50 g

1/4 avokáda

zelené olivy, 20 g

varená zelenina: hrášok, kukurica,

mrkva, fazuľové struky, 100 g

2 lyžičky olivového oleja

grilované kuracie prsia, 150 g

varené celozrnné obilniny, 150 g

OLOVRANT

1 jablko, 150 g a/alebo 10 g mandlí

VEČERA

baby špenát, 20 g

uhorka, 50 g

žltá paprika, 70 g

rajčina, 100 g

varená zelenina: hrášok, kukurica, mrkva,

fazuľové struky, 100 g

2 lyžičky olivového oleja

pečený losos, 140 g

varená celozrnná ryža, 100 g

Váš denný kontrolný hárok pre Program na podporu zdravia

VÝŽIVA

- Konzumujte **Wellness Raňajky™** (obsahujú 1 vrecúško **Wellness Balička** a 1 porciu **Kokteilu Natural Balance**).
- Jedzte pravidelne: raňajky, obed, večeru a 1-2 olovranty.
- Dodržujte model taniera **Zdravý Obed/ Večera** pri zostavovaní vašich jedál
- Vyhybajte sa sladkým (vysoko glykemickým) a tučným produktom, omáčkam a jedlám.
- Vyhybajte sa vyprážaným a fritovaným jedlám. Namiesto toho pripravujte pokrmy varením, grilovaním alebo na pare.
- Ako nápoj si dajte vodu. Vyhnite sa, alebo obmedzte sladké nápoje a alkohol.

CVIČENIE

- Zvýšte denné aktivity, pokúste sa spraviť aspoň 10 000 krokov denne.
- Cvičte trikrát do týždňa. Zahrňte kardio tréning, silové a strečingové cviky.
- Vyhnite sa sedeniu po dlhšiu dobu.

CELKOVÁ ŽIVOTNÁ POHODA

- Snažte sa dopriať si dostatok spánku, vyhnúť sa stresu a udržať si pozitívny prístup.
- Počas programu sa pokúste obklopiť sa podporujúcim okolím.

VIAC VÝŽIVNÝCH A CHUTNÝCH RECEPTOV
NÁJDETE V KUCHÁRSKEJ KNIHE WELLNESS!



PROGRAM NA REDUKCIU HMOTNOSTI

Wellness produkty v Programe na redukciu hmotnosti pomáhajú schudnúť nasledovným spôsobom:

- Zaisťujú výživné raňajky, ktoré vám dodajú potrebnú silu a zabránia únave počas dňa. Pomôžu vám udržať si večer apetít pod kontrolou.
- Poskytujú dennú dávku vitamínov, minerálnych látok, omega 3 mastných kyselín a antioxidantov.
- Sú súčasťou nízkokalorickej večere bohatej na bielkoviny a živiny, ktoré vás zasýtia až do neskorých hodín.

1



Wellness Raňajky™

1 porcia **Kokteilu Natural Balance**
1 vrecúško **Wellness balíčka**
+ vaše obľúbené zdravé potraviny

pozri stranu
54 pre príklady

približne 350 kcal

2



Zdravý Obed

3/4 taniera zeleniny
1/8 taniera zdravých bielkovín
1/8 taniera pomaly vstrebávaných sacharidov

približne 500 kcal

3



Zdravý olovrant: 1-2 krát denne

Napríklad:
ovocie a orešky

Celkovo 250 kcal denne

4



Wellness Večera™

1 porcia **Polievky Natural Balance ALEBO**
1 porcia **Kokteilu Natural Balance**
(približne 85 kcal)
1 tanier zeleniny + 1 krajec celozrnného chleba
(v priemere 315 kcal)

približne 400 kcal

Nápad na menu pre Program na redukciu hmotnosti

WELLNESS Raňajky™

Baliček Wellness	10
1 porcia Kokteilu Natural Balance	65
Káva/čaj, bez cukru	5
Nízkotučné mlieko, 300 ml	120
1 banán	103
50 g malín	19
50 g čučoriedok	28
Spolu kalórií: 350	

DESIATA

1 jablko 150 g, a 10 mandlí	125
Spolu kalórií: 125	

OBED

zmes šalátov, 40 g	12
žltá paprika, 70 g	20
rajčina, 100 g	18
varená zelenina: hrášok, kukurica, fazulové struky, 200 g	130
2 lyžičky olivového oleja	80
grilované kuracie prsia, 100 g	135
varené celozrnné obilniny, 150 g	105
Spolu kalórií: 500	

OLOVRANT

1 jablko 150 g, a 10 mandlí	125
Spolu kalórií: 125	

WELLNESS VEČERA

Polievka Natural Balance	73
celozrnný chlieb, 30 g	75
1/4 avokáda, 80	80
slniečnicové semienka, 15 g	90
baby špenát, 40 g	12
zelené olivy, 20 g	25
uhorka, 50 g	7
žltá paprika, 70 g	20
rajčina, 100 g	18
Spolu kalórií: 400	

SPOLU KALÓRIÍ ZA DEŇ: 1500

Váš denný kontrolný hárok pre Program na redukciu hmotnosti

VÝŽIVA

- Konzumujte **Wellness Raňajky™** (obsahujú 1 **vrečiuško Wellness Balička** a 1 porciu **Kokteilu Natural Balance**).
- Konzumujte **Wellness Večeru™** (obsahuje **Polievku Natural Balance** alebo **Kokteil Natural Balance**).
- Jedzte pravidelne: raňajky, obed, večera a 1-2 olovranty.
- Dodržiujte Model taniera pre chudnutie pri zostavovaní vašich jedál.
- Vyhýbajte sa sladkým (vysokoglykemickým) a tučným produktom, omáčkam a jedlám.
- Vyhýbajte sa vypráženým a fritovaným jedlám. Namiesto toho pripravujte pokrmy varením, grilovaním alebo na pare.
- Ako nápoj si dajte vodu. Vyhňte sa, alebo obmedzte sladké nápoje a alkohol.
- Pri jedle si uvedomujte každé sústo. Počas jedenia nepozerajte televíziu, ani nepracujte.
- Jedzte pomaly a nedávajte si duplu. Po 20-tich minútach po jedle sa dostaví pocit sýtosti.
- Po každom hlavnom jedle si umyte zuby. Tak potlačíte chuť na ďalšie jedlo a sladkosti.

CVIČENIE

- Rýchla chôdza 30-60 minút. Pokúste sa spraviť aspoň 10 000 krokov denne.
- Cvičte kardio tréning, ako beh, plávanie či bicykel, aspoň 30 minút, trikrát do týždňa.
- Vyhýbajte sa sedeniu po dlhšiu dobu.

CELKOVÁ ŽIVOTNÁ POHODA

- Snažte sa dopriať si dostatok spánku, vyhnuť sa stresu a udržať si pozitívny prístup.
- Počas programu sa pokúste obklopiť sa podporujúcim okolím.

VIAC VÝŽIVNÝCH A CHUTNÝCH RECEPTOV
NÁJDETE V KUCHÁRSKEJ KNIHE WELLNESS!

Wellness Raňajky™

Nápad na Wellness Raňajky™



+



+



1 porcia Kokteilu Natural Balance + 1 vrecúško Wellness Bálíčok + vaše obľúbené zdravé potraviny (napríklad jogurt, ovocie či cereálie).

Príklady Wellness Raňajok™

OMELETA

Bálíčok Wellness

1 porcia *Kokteilu Natural Balance*

so 150 ml vody

Zmiešajte a pripravte na panvici:

2 vajcia

Nízkotučné mlieko, 30 ml

dochutiť soľou a korením

Baby špenát, 30 g

Rajčina, 50 g

Uhorka, 50 g

Sladká paprika, 30 g

Spolu kalórií:

kcal

10

65

170

12

30

10

27

36

360

OVSENÉ VLOČKY

Bálíčok Wellness

1 porcia *Kokteilu Natural Balance*

Káva/čaj, bez cukru

Ovsené vločky varené vo vode

Nízkotučné mlieko, 200 ml

50 g malín

50 g čučoriedok

Spolu kalórií:

kcal

10

65

5

135

80

19

28

350



DOBŘÉ RÁNO S OVOCÍM

Bálíčok Wellness

Nesladené celozrnné múšli, 30 g

Nízkotučný biely jogurt, 200 ml

1 porcia *Kokteilu Natural Balance*

(zmiešať s jogurtom)

100 g bobuľového ovocia

Spolu kalórií:

kcal

10

110

100

65

55

340



POVZBUDZUJÚCE SMOOTHIE

Bálíčok Wellness

Zmiešajte v mixéri:

1 porcia *Kokteilu Natural Balance*

Žlté ovocie, 100 g

Nízkotučný jogurt, 200 ml

šťava z pomaranča

štipka škoric

Spolu kalórií:

kcal

10

65

100

125

65

365



Pokyny na zostavenie obeda/večere

Wellness model taniera ponúka množstvo zdravých možností, vďaka ktorým si môžete prispôbiť jedlo podľa vašej chuti. Jednoducho si vyberte potraviny z troch skupín uvedených nižšie a vytvorte si vlastné zloženie stravy. Dodržujte pritom odporúčanú dávku uvedenú pri jednotlivých modeloch.

Obed vhodný na redukciu hmotnosti

Skupina 1 (3/4 taniera)

Skupina 2 (1/8 taniera)

+

Skupina 3 (1/8 taniera)



Obed/Večera pre podporu zdravia

Skupina 1 (1/2 taniera)

Skupina 2 (1/4 taniera)

+

Skupina 3 (1/4 taniera)



TRI SKUPINY POTRAVÍN

SKUPINA 1

Najmä zelenina

Šalát, špenát, rukola (listová zelenina)
Petržlen, koriander (bylinky)
Zeler, fenikel, čínska kapusta
Kapusta, kel
Klíčky (všetky druhy)
Uhorka, paprika
Paradajky, mrkva
Ružičkový kel, brokolica, karfiol
Špargľa, okra
Cvikla, reďkovka
Hrášok
Olivy
Avokádo
Cibuľa, cesnak

SKUPINA 2

Najmä bielkoviny

Huby
Šošovica
Cícer
Fazuľa (všetky druhy)
Tofu
Sója, sójové mäso
Ryby
Morské plody
Vajíčka
Kura
Morka
Nízkotučné a nesladené mliečne výrobky (syr, jogurty, mlieko)

SKUPINA 3

Najmä sacharidy

Obilniny (ovos, raž, pšenica)
Ryža (celozrná)
Pohánka
Zemiaky
Sladké zemiaky
Koreňový zeler
Tekvica
Kukurica
Quinoa
Bulgur
Rezance
Celozrnné cestoviny
Celozrnný chlieb

Wellness Večera™

Jedlo dodáva telu energiu, ale mnoho ľudí sa zvykne na večeru prejedat', a to má za následok zvýšenie hmotnosti. Jeden zo spôsobov, ako sa tomu vyhnúť, je dopriať si Wellness Večeru™.

POLIEVKA NATURAL BALANCE

Polievka obsahuje bielkoviny na rastlinnej báze pochádzajúce z troch vysokokvalitných zdrojov bez genetickej modifikácie. Táto kombinácia vám poskytne všetky aminokyseliny, ktoré vaše telo potrebuje. Bielkoviny tiež spôsobia, že sa cítite sýty po dlhšiu dobu.

- Bielkoviny zo zemiakov majú vysoký podiel esenciálnych aminokyselín.
- Bielkoviny z hrášku vás optimálne zasýtia.
- Bielkoviny zo sóje sú dobré pre vaše srdce a cievy.



Príklady na Wellness Večeru™



WELLNESS VEČERA™

ŠALÁT IGELOSA S 10 INGREDIENCIAMI

Porcií: 4

Spolu kalórií na 1 porciu: 350-400

Polievka Natural Balance podľa vášho výberu

Šalát, rukola, rímsky šalát a pod.

Špenát, fenikel, čínska kapusta

Rajčiny

Uhorky

Mrkva

Jarná cibulka, pór, šalotka

Červená, žltá zelená či oranžová paprika

Redkovka

Klíčky

Repa, pražená či varená

Bylinky ako petržlenová vňat', bazalka, tymián či koriander

Brokolica

Karfiol

Fenikel, zeler a zelerová vňat'

Hrášok

Fazuľa

Umyte šalát podľa vášho výberu a nakrájajte ho na kúsky. Ošúpte a umyte vašu obľúbenú zeleninu, nakrájajte ju na pásiky alebo kocky a spolu zmiešajte. Podávajte pokvapkané citrusovou šťavou a olivovým olejom a posypte snečnicovými semienkami.

VEČERA NA REDUKCIU HMOTNOSTI PRE JEDNEHO

Polievka Natural Balance	kcal
(priemer dvoch príchuťí)	73
celozrnný chlieb, 30 g	75
1/4 avokáda	80
snečnicové semienka, 15 g	90
baby špenát, 40 g	12
olivy, 20 g	25
uhorka, 50 g	7
žltá paprika, 70 g	20
rajčina, 100 g	18
Spolu	400

Cvičenie

Popredné inštitúcie ako Harvadská škola verejného zdravia, Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) alebo Klinika Mayo potvrdzujú, že pre naše zdravie je obzvlášť dôležité obmedziť čas strávený sedením a tiež, že aktívny život je mimoriadne priaznivý pre naše zdravie. Plán na cvičenie nižšie vám poradí, na aký druh fyzickej aktivity by ste sa mali zamerať na dennej a týždennej báze, aby ste dosiahli svoj cieľ v zdraví.

PLÁN NA CVIČENIE



DENNÉ AKTIVITY:

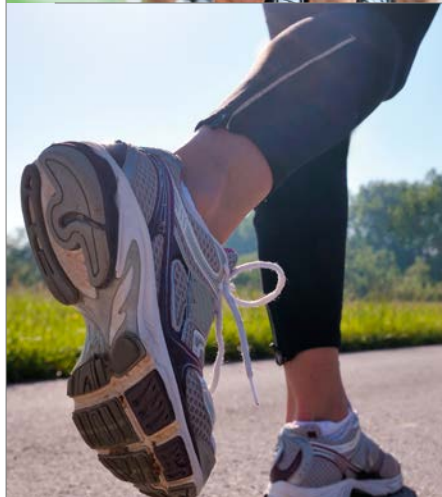
Skúste urobiť aspoň 10 000 krokov denne. Čím viac krokov urobíte, tým lepšie. Mnoho krokov navyše môžete urobiť veľmi jednoducho, ak sa napríklad rozhodnete ísť po schodoch namiesto použitia výťahu, ak sa prídete kolegu spýtať niečo namiesto toho, aby ste mu poslali email, alebo ak vystúpite z vlaku či autobusu o zastávku skôr a vychutnáte si príjemnú prechádzku.

TÝŽDENNÉ AKTIVITY:

Ak chcete schudnúť a cítiť sa vo forme, mali by ste robiť intenzívnejšie kardio cvičenie, napríklad rýchlu chôdzu, pri ktorej sa spotíte, beh, bicyklovanie, plávanie, tanec alebo aerobik aspoň 30 alebo viac minút trikrát v týždni. Takýmto spôsobom spálite viac kalórií a telesného tuku a vyformujete si svaly.

PRE IDEÁLNE ZDRAVIE:

Vykonávajte silové cvičenia 2 krát týždenne aspoň 30 minút, aby ste svalom dodali silu a výdrž. Môžete tiež cvičiť silovú jogu alebo strečingové cviky.



Celková životná pohoda

Na dosiahnutie pocitu šťastia a blaha sú nevyhnutné dva základné prvky - rozumieť tomu, ako určité faktory životného štýlu vplývajú na naše zdravie a mať okolo seba ľudí, ktorí nás vždy podpora.

ODPORÚČANIA PRE ZDRAVÝ A ŠTASTNÝ ŽIVOT

Nefajčite

- Fajčenie skracaie život o približne 10 rokov.
- Fajčenie okrem iného zvyšuje riziko rakoviny pľúc, rakoviny pankreasu a chronickej obštrukčnej choroby pľúc (CHOCHP).
- Ľudia, ktorí nikdy nefajčili, majú vyššiu šancu šťastne zostarnúť.

Dostatok spánku

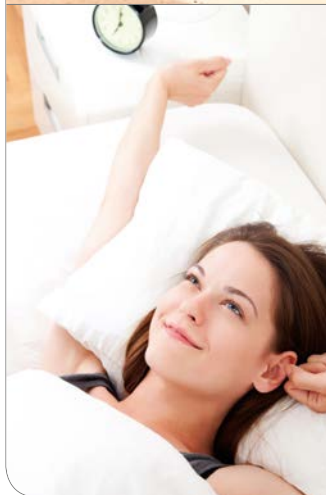
- Pre optimálne odpočinutie a regeneráciu si doprajte dostatok spánku: 7-8hod/noc
- Nedostatok spánku podnecuje zvýšenie chuti do jedla
- Nedostatok spánku negatívne pôsobí na celkovú imunitu
- Málo spánku tiež zhoršuje duševnú výkonnosť
- Poruchy spánku môžu zvýšiť riziko vzniku cukrovky typu 2 a kardiovaskulárných ochorení

Odbúrajte stres

- Úroveň a trvanie stresu má obrovský vplyv na zdravie
- Stres ovplyvňuje všetky bunky v našom tele a môže mať za následok fyzické príznaky, ako sú bolesti hlavy, bolesti žalúdka, tráviace ťažkosti, vysoký krvný tlak, problémy so spánkom, bolesti zubov, autoimunitné ochorenia, depresie, srdcové choroby a rakovinu
- Medzi spôsoby zvládania návalového aj dlhotrvajúceho stresu patria napríklad: meditácie, cvičenie, hovorenie s ostatnými, alebo nájdenie si záľub

Celkové šťastie

- Šťastie a optimizmus zlepšia nielen kvalitu vášho života, ale tiež zdravie a predĺžia váš život
- Spôsobov ako byť šťastným je mnoho, napríklad zameranie sa na pozitívne stránky dňa, byť vďačný za to dobré v živote a tiež byť milý k ostatným





Spoločenstvo

- Je dokázané, že ak sa o svoje ciele podelíte s rodinou a priateľmi, zvýšite tak svoju šancu na úspech. Môžu vás podporiť, inšpirovať a pomôžu vám pokračovať aj keď vy by ste to už najradšej vzdali.
- Obklopte sa pozitívnymi ľuďmi, alebo si spolu s nimi stanovte rovnaké ciele, aby si aj oni zlepšili zdravotný stav!
- Wellness Kluby sú ideálnym prostriedkom na získanie podpory, ktorú potrebujete a tiež povzbudíte ostatných!

Často kladené otázky



Kokteil Natural Balance

Prečo by som mal/a užívať kokteil Natural Balance?

Nápoj bol pôvodne vyvinutý pre pacientov čakajúcich na transplantáciu orgánov. Jeho zloženie preto obsahuje všetky základné makroživiny, ktoré ľudské telo potrebuje. Má vysoký obsah bielkovín a kompletný profil aminokyselín, perfektnú rovnováhu medzi omega 3 a ostatnými masnými kyselinami, nízkoglykemický zdroj sacharidov a množstvo vlákniny. Kokteil Natural Balance je nutrične vyvážený, čisto prírodný, s nízkym obsahom kalórií a ideálny ako jedlo alebo občerstvenie. Pomôže vám zasýtiť a zároveň dodá vášmu telu energiu a základné živiny, takže pri chudnutí nebude vášmu telu nič chýbať - okrem kalórií. Jedna porcia má približne 65 kalórií.

Keďže sú všetky výživné zložky prírodné a organické (tzn. že nie sú syntetické, ani hydrolyzované na aminokyseliny), môžete Kokteil Natural Balance užívať tak dlho, ako len budete chcieť. Vedci, ktorí vyvinuli jeho zloženie, ho užívajú každý deň, aj keď nepotrebujú schudnúť. Je ideálnym riešením, ak ste hladní, unavení alebo nesústredení počas pracovného dňa, či pred cvičením v posilovni. Pretože nápoj je ľahko stráviteľný a dokáže zasýtiť, je zdravšou, nízkokalorickou možnosťou než väčšina iných druhov občerstvenia.

Je zloženie kokteilu Natural Balance prírodné?

Áno, používame iba prírodné výživové zložky a príchute - vrátane vanilky a jahody. Iba malý zlomok zloženia tvorí sukralóza.

Čo je "glykemický index" (GI) a aký GI má Kokteil Natural Balance?

Glykemický index (GI) je hodnota, ktorá určuje, ako dokáže jedlo bohaté na sacharidy ovplyvniť hladinu cukru v krvi. Potraviny, obsahujúce sacharidy, ktoré sa rýchlo absorbujú do krvi (napríklad sladené nápoje), majú vysoký GI a nútia tak pankreas rýchlo produkovať inzulín. Naproti tomu potraviny, ktoré obsahujú málo alebo pomaly vstrebávané sacharidy (napríklad zelenina a celozrnný chlieb), majú nízky GI, pretože telo potrebuje dlhší čas na trávenie a absorbovanie sacharidov a pankreas môže pracovať pomalšie. Potraviny s GI nižším ako 55 sa považujú za nízko glykemické. Metóda merania GI pôvodne vznikla ako nástroj pre výber najvhodnejších potravín pre pacientov s cukrovkou. Potraviny s nízkym GI napomáhajú stabilizácii hladiny inzulínu a cukru v krvi. Toto zdravotné hľadisko nie je výhodné iba pre diabetikov, ale pre všetkých.

Pomôže mi Kokteil Natural Balance schudnúť?

Štúdie preukázali významný úbytok hmotnosti u účastníkov testu, ktorí užívali Kokteil Natural Balance v kombinácii so správnu stravou a fyzickou aktivitou. Kokteil Natural Balance pomáha pri chudnutí mnohými spôsobmi a významným faktorom je, že hladina inzulínu u ľudí, ktorí kokteil pravidelne užívali zvyčajne poklesla. Inzulín je anabolický hormón (podporuje priberanie), ktorého hladina zvykne byť vyššia u ľudí s nadváhou. Jeho hladina sa zvykne normalizovať užívaním Kokteilu Natural Balance a pravidelným stravovaním. Ide o dokázaný mechanizmus, ktorý napomáha pri chudnutí. Užívatelia tiež uviedli, že po užití kokteilu sa cítili plní, vďaka čomu zmenšili veľkosť svojich porcií a príjem kalórií z hlavného jedla.

Pre kontrolu hmotnosti alebo chudnutie odporúčame užívať kokteil Natural Balance nasledujúcimi dvomi spôsobmi:

- 1) Dajte si kokteil ako súčasť raňajok a pre redukciu hmotnosti ako súčasť večere (ako sladkú a studenú alternatívu za Polievku Natural Balance)
- 2) Doprajte si ho ako malé občerstvenie kedykoľvek dostanete chuť na sladké ako náhradu za niečo nezdravé a kalorickejšie.

Je možné užívať Kokteil Natural Balance ako náhradu jedla?

Nie. Kokteil nezabezpečuje dostatok kalórií, vitamínov a minerálov, aby mohol nahradiť hlavné jedlo. Keďže Kokteil Natural Balance obsahuje malé množstvo sacharidov, odporúča sa doplniť ho zeleninou, ovocím, orechmi alebo bobuľovými plodmi. Avšak, v našich programoch ho vždy odporúčame ako doplnok stravy, nie ako náhradu.

Ovplyvňuje Kokteil Natural Balance chuť do jedla?

Kokteil Natural Balance je bohatý na bielkoviny a vlákninu. Z makroživín (bielkoviny, tuky a sacharidy), práve bielkoviny zasycujú najviac vzhľadom na počet kalórií. Taktiež vláknina dáva jedlu objem a je rozkladaná len do určitej miery, čo znamená, že zasýtí s veľmi malým počtom kalórií. Ustálenie hladiny cukru v krvi tiež často utlmí chuť na sladké, takže užívanie kokteilu medzi jedlami pomáha znížiť hlad a chuť do jedla.

Je bezpečné dlhodobu užívať Kokteil Natural Balance?

Kokteil Natural Balance môžete užívať ako doplnok stravy akokoľvek dlho chcete.

Ovplyvňuje Kokteil Natural Balance krvný tlak?

Nie, Kokteil Natural Balance neovplyvňuje krvný tlak.

Som alergický na niektoré druhy jedál. Môžem užívať Kokteil Natural Balance?

Ak ste alergický na niektorú zložku kokteilu (mliečna bielkovina, vajčička), nemali by ste výrobok užívať, alebo by ste sa pred jeho užitím mali poradiť so svojím lekárom. Kokteily neobsahujú lepok a obsahujú iba minimálne množstvo laktózy, takže väčšina ľudí s alergiou na laktózu ho dobre znáša. Prírodná jahodová príchuť nespôsobuje alergie.

Môžem si predpripraviť Kokteil Natural Balance a vziať si ho so sebou na neskôr?

Odporúčame vám zobrať si prášok v šejkri alebo prázdnej fľaši a keď ho budete chcieť vypiť, iba pridať vodu. Môžete ho však rozmiešať aj vopred a zobrať so sebou, alebo uložiť v chladničke, ale pred užitím ho ešte nezabudnite pretrepať, pretože sa jednotlivé zložky začnú po 10 minútach od seba oddeľovať. Neodporúčame vám konzumáciu nápoja staršieho ako 24 hodín, obzvlášť ak bol po celú dobu uskladnený pri izbovej teplote.

Je Kokteil Natural Balance vhodný pre diabetikov? Aký má obsah cukru?

Kokteil Natural Balance môžu užívať aj diabetici. Neobsahuje žiaden pridaný cukor a má veľmi nízky glykemický index – 28. Jedna porcia obsahuje 6 gramov uhľohydrátov, z čoho 3,5 g sú jednoduché cukry. Ak beriete inzulin alebo perorálne podávané lieky, mali by ste si sledovať hladinu cukru v krvi a prispôbiť svoje dávky liekov nízkemu obsahu sacharidov a nízkemu glykemickému indexu v tomto výrobku, obzvlášť ak sa snažíte schudnúť. Skôr, než si upravíte liečbu, sa vždy poraďte so svojím lekárom.

Obsahuje Kokteil Natural Balance pridaný cukor?

Kokteil Natural Balance neobsahuje nijaký pridaný cukor, iba cukry a uhľohydráty z prírodných zložiek. Pre zlepšenie chuti a udržanie nízkeho glykemického indexu je použité iba veľmi malé množstvo sladidla, sukralózy.

Obsahuje kokteil Natural Balance sladidlo?

Kokteil Natural Balance obsahuje sukralózu - sladidlo schválené normami EÚ – použité na vylepšenie chuti zmesi pri čo najnižšom obsahu cukru a kalórií. Sukralóza vyvoláva nižšiu tvorbu inzulínu, než ostatné sladidlá na trhu schválené normami EÚ. Sukralóza pochádza z prírodného cukru, ale je približne 600 krát sladšia. To je dôvod, prečo je jej použité také malé množstvo. (pribl. 0,8% v kokteile). Sukralóza bola hodnotená Európskou vedeckou potravinovou komisiou (SCF) v roku 1987, 1988, 1989 a 2000, ktorá určila, že prijateľný denný príjem je 0-15 mg /kg telesnej hmotnosti za deň. FDA (Americká agentúra pre potraviny a liečivá) odporúča 5mg na kg hmotnosti človeka/1 deň. V jednej porcii Kokteilu Natural Balance (18g) je priemerne 12,6 mg sukralózy. Pre osobu s hmotnosťou 70 kg to znamená množstvo sukralózy, ktorá sa nachádza v 28 porciách Kokteilu Natural Balance denne.

Keď užívam kokteil Natural Balance ako doplnok stravy, musím užívať aj iné vitamíny a minerály?

Kokteil Natural Balance nie je vitamínový ani minerálový doplnok; je to v skutočnosti bohatá zmes bežnej stravy.

Od akého veku sa môže užívať kokteil Natural Balance?

Od veku 3 rokov je bezpečné ho užívať nasledovným spôsobom (pokiaľ miestna legislatíva nestanovuje inak):

3-7 rokov: 1/3 porcie Kokteilu Natural Balance
7-11 rokov: 1/2 porcie Kokteilu Natural Balance
12 a viac rokov: 1 porciu Kokteilu Natural Balance

Môžem Kokteil Natural Balance zmiešať aj s inými tekutinami, než je voda?

Áno, kokteil môžete zmiešať so všetkými chladenými tekutinami, ako mlieko, sójové mlieko, mandľové mlieko, džús, jogurt atď., podľa svojich energetických potrieb a chuti. Pamätajte však na to, že energetický obsah (kalórie) a glykemický index sa zvýšia, ak si kokteil namiešate s inou tekutinou ako vodou.

Môžem Kokteil Natural Balance užívať, ak som tehotná, alebo dojčím?

Kokteil Natural Balance je bezpečný pre mamičky, aj pre plod/bábätko, ak sa užíva ako desiata/olovrant. Ak ho chcete užívať za účelom chudnutia počas tehotenstva alebo po ňom, poraďte sa so svojim lekárom.



Polievka Natural Balance

Môžem Polievku Natural Balance použiť ako náhradu jedla?

Nie, samotné polievky neposkytujú dostatočné množstvo kalórií, vitamínov a minerálov, aby mohli nahradiť celé jedlo. Na podporu chudnutia by sa polievka mala užívať ako súčasť jedla – jednoducho ju odporúčame jesť so šalátom. Polievka vám tiež poslúži ako zdravá a sýta desiata.

Od akého veku sa môžu užívať Polievky Natural Balance?

Polievky môžete bezpečne podávať deťom od troch rokov. V prípade potreby zmenšite veľkosť porcie.

Mám alergiu na niektoré potraviny. Môžem užívať Polievky Natural Balance?

Ak trpíte alergiou na ktorúkoľvek zložku polievok, mali by ste sa ich konzumácii vyhýbať. Výrobok neobsahuje bežne rozšírené alergény ako mliečne proteíny a vajčeka. Neobsahuje ani lepok a laktózu, obsahuje však sóju.

Trpím ochorením a užívam lieky. Môžem užívať Polievky Natural Balance?

Polievky môžete považovať za bežné jedlo a používať ich podľa návodu na obale. Ak máte akékoľvek obavy, použitie vždy konzultujte s lekárom.

Je Polievka Natural Balance vhodná pre ľudí, ktorí majú cukrovku?

Cukrovkári môžu používať Polievku Natural Balance. Má nízky glykemický index – 50. Obsah uhľohydrátov v jednej porcii je 10-12 gramov, z toho 4-6 gramov tvoria jednoduché cukry. Ak chcete polievku užívať ako pomôcku pri chudnutí, je dôležité to konzultovať s lekárom. Úbytok hmotnosti môže obmedziť vašu potrebu inzulínu a / alebo ostatných liekov.

Mám vysoký krvný tlak. Môžem užívať Polievky Natural Balance?

Treba byť obozretný, pretože polievky obsahujú soľ (sodík) a z toho dôvodu nie sú vhodné ako súčasť neslanej diéty. Polievky môžete používať, ak nemáte odporúčané obmedziť príjem soli v strave.

Môžem Kokteil Natural Balance užívať, ak som tehotná, alebo dojčím?

Áno, môžete. Polievky Natural Balance sú bezpečné počas tehotenstva, aj počas dojčenia. Môžete ich užívať ako súčasť jedla alebo ako desiatu/olovrant.

Ak ich však chcete užívať za účelom chudnutia počas tehotenstva alebo po ňom, poraďte sa so svojim lekárom.



Tyčinky Natural Balance

Od akého veku sa môžu konzumovať Tyčinky Natural Balance?

Sú bezpečné od 3 rokov.

Cvičím a chodím do posilovne, môžem zjesť Tyčinku Natural Balance namiesto iných proteínových a sacharidových produktov na trhu?

Tyčinky Natural Balance obsahujú nízko glykemické sacharidy a približne 8g proteínov, čo z nich robí ideálnu pochúťku pred tréningom. Poskytujú vášmu telu palivo a energiu počas tréningu. Je potrebné mať na pamäti, že Tyčinky Natural Balance majú GI nízky, preto nespôsobujú inzulinom vyvolaný anabolický efekt (nárast svalovej hmoty).

Sú Tyčinky Natural Balance vhodné pre diabetikov?

Tyčinky Natural Balance môžu konzumovať aj diabetici. Majú nízky glykemický index cca 40. Obsahujú 18 gramov sacharidov, z čoho 11 gramov sú jednoduché cukry. Vždy sa poraďte s lekárom v prípade ďalších konkrétnych otázok.

Mám potravinovú intoleranciu/alergiu? Môžem konzumovať Tyčinky Natural Balance?

Ak ste alergický, alebo máte intoleranciu na niektorú zo zložiek (mlieko, sója, lepok), mali by ste sa vyvarovať konzumovaniu tyčienok.

Môže konzumovať Tyčinky Natural Balance tehotná alebo dojčiaci žena?

Tyčinky Natural Balance sú bezpečné pre matku i plod alebo dieťa od troch rokov ako zdravá pochúťka, desiata, olovrant a pod.

Môžu Tyčinky Natural Balance úplne nahradiť jedlo?

Nie, nie sú náhradou jedla, je to zdravé občerstvenie.

Prečo je pridaná sója ako zdroj bielkovín do Tyčienok Natural Balance?

Sója je vysoko kvalitný zdroj rastlinných bielkovín, ktorý má mnoho zdravotných prínosov. Znižuje hladinu zlého cholesterolu v krvi a znižuje riziko srdcových ochorení. Sója, ktorú používame, je bez genetickej modifikácie.

Aké zložky zabezpečujú, že sú Tyčinky Natural Balance sladké?

Obsahujú fruktózu, ktorá im dáva príjemnú sladkosť, jemnosť a štruktúru. Fruktóza je prírodný cukor ako glukóza a sacharóza, ale má veľmi nízky glykemický index.



Wellness balíček

Môžem spolu s Wellness balíčkom užívať aj iné multivitamínové doplnky?

Nie, neodporúča sa to. Naše multivitamínové a minerálové doplnky stravy obsahujú množstvo živín, perfektne prispôsobených dennej potrebe dospelého človeka.

Môžem užívať Wellness balíček s akoukoľvek tekutinou (napr. káva, čaj, sóda...)?

Wellness balíček odporúčame zapíť dostatočným množstvom vody alebo iného nealkoholického nápoja. Pre optimálne vstrebávanie odporúčame užiť spolu s Wellness balíčkom aspoň 2 dl vody. Voda prenáša živiny do celého tela a eliminuje znečistenie a toxíny. Avšak neodporúčame vám zapíjať Wellness balíček horúcimi nápojmi, pretože môžu začať rozpúšťať mäkké gélové kapsule (omega 3 a Komplex Swedish Beauty Plus) a tak by sa mohli ťažšie prehĺtať.

Je bezpečné užívať Wellness balíček každý deň?

Jedna tableta multivitamínov a minerálov Wellness by Oriflame je vyvinutá tak, aby pokryla odporúčané denné množstvo vitamínov a minerálov a nepredstavuje riziko predávkovania sa. Niektoré potravinové doplnky a liečivá by sa nemali užívať sústavne (napr. Echinacea). V užívaní Wellness balíčkov alebo Vitamínov a minerálov Wellness by Oriflame však netreba robiť nijaké prestávky, pretože obsahujú iba nevyhnutnú dennú dávku živín. Je bezpečné užívať jeden balíček alebo jednu tabletu denne.

Je bezpečné užívať Wellness balíček v priebehu celého roka?

Áno, je. Niektoré potravinové doplnky a liečivá by sa nemali užívať sústavne (napr. Echinacea). V užívaní

Wellness balíčkov alebo Vitamínov a minerálov Wellness by Oriflame však netreba robiť nijaké prestávky, pretože obsahujú iba nevyhnutnú dennú dávku živín. Je bezpečné užívať jeden balíček alebo jednu tabletu denne.

Je bezpečné užívať Wellness balíček, ak sa veľmi zdravo stravujem?

Áno, je. Telo vstrebe, čo potrebuje a zvyšok vylúči.

Môžu sa železo a vápnik vstrebávať naraz?

Pravdou je, že vitamín C napomáha pri vstrebávaní anorganického železa a vysoká hladina vápnika tomu bráni. Tablety multivitamínov a minerálov Wellness by Oriflame obsahujú vitamín C aj vápnik, takže vstrebávanie železa nie je celkovo nijako ovplyvnené. Preto multivitamínové a minerálové doplnky stravy zvyčajne obsahujú železo, vápnik a vitamín C. Doplnky s vyššou dávkou vápnika alebo železa, používané pri liečbe osteoporózy alebo anémie, ich však nekombinujú.

Môžem užívať Wellness balíček alebo multivitamínové a minerálové doplnky počas tehotenstva?

Lekári odporúčajú väčšine žien počas tehotenstva a dojčenia užívanie vitamínových doplnkov, obzvlášť kyseliny listovej, železa a Omega 3. Hoci tablety multivitamínov a minerálov a omega 3 sú odporúčané, astaxantín a výťažok z čučoriedok v komplexe Swedish Beauty Plus neboli klinicky testované na tehotných a dojčiacich ženách.

Môžu deti užívať Wellness balíček?

Wellness balíček bol vyvinutý pre potreby dospelých. Obsah vitamínov a minerálov je navrhnutý pre denné potreby dospelých ľudí. Preto sa neodporúča, aby ho užívali deti mladšie než 12 rokov (alebo v závislosti od legislatívy týkajúcej sa potravinových doplnkov v každej krajine). Namiesto toho odporúčame užívanie Wellness pre deti.



Komplex Swedish Beauty Plus

Čo je astaxantín?

Astaxantín je antioxidant. Je to červené farbivo a patrí do skupiny karotenoidov. Karotenoidy sú organické farbivá, ktoré sa prirodzene vyskytujú v chloroplastoch a chromoplastoch rastlín, rias, húb, baktérií a tiež aj u vtákov a v rybách, ktoré ich konzumujú (lososy, krevety, plameniaky). U rastlín a rias zohrávajú dve kľúčové úlohy: absorbujú svetlo (energiu), ktoré využijú pri fotosyntéze a chránia chlorofyl pred poškodením spôsobeným svetlom. Karotenoidy, ktoré prijímame v strave, sa hromadia v našej pokožke a tiež nás chránia pred účinkami žiarenia.

Štúdie ukázali, že astaxantín je silný antioxidant - 100-krát silnejší, ako vitamín E, ktorý je užitočný pri čistení tela od voľných radikálov. Voľné radikály sú nestabilné formy kyslíka s nespárovanými elektrónmi, ktoré „kradnú“ elektróny z iných atómov. Keď voľný radikál reaguje so stabilnou molekulou, táto sa zmení na voľný radikál. To môže dať do pohybu reťazovú reakciu tvorby voľných radikálov. Mnoho vedcov je presvedčených, že jednou zo základných príčin starnutia je poškodenie buniek, spôsobené nekontrolovanou reťazovou reakciou voľných radikálov. Astaxantín má jedinečnú molekulárnu štruktúru, ktorá ho vyzbrojuje špičkovou antioxidačnou schopnosťou.

Ako astaxantín funguje?

Astaxantín je antioxidant, rozpustný v tukoch, ktorý chráni bunkové membrány proti poškodeniu oxidáciou vo všetkých tkanivách tela. Keďže je rozpustný v tukoch, má schopnosť prekročiť krvnú bariéru v mozgu a pôsobiť tak na zrak, mozog a centrálnu nervovú sústavu. Astaxantín má tiež zdokumentované účinky na ostatné tkanivá v tele. Zistilo sa, že zvyšuje výkonnosť svalov tým, že obmedzuje sekundárnu zápalovosť po cvičení. Zdokumentovaný je aj fakt, že v pleti redukuje foto starnutie, vďaka schopnosti znížiť následky UV žiarenia a protizápalovému účinku po vystavení pleti UVB žiareniu.

Aké sú výhody pravidelného užívania astaxantínu?

Astaxantín je pre organizmus nesmieme dôležitý. Chráni naše bunky pred predčasným starnutím a poškodením. Výhody užívania astaxantínu pre zdravie človeka:

- zlepšuje zdravie pleti a chráni pred škodami spôsobenými UV žiarením
- urýchľuje hojenie svalov po cvičení, čo vedie k vyššiemu športovému výkonu a vytrvalosti
- zlepšuje zrak

Prečo je astaxantín 100 krát silnejší než vitamín E?

Pri boji proti voľným radikálom zvyčajne spolupracujú dva antioxidanty (vitamíny C a E), pretože ak darujú jeden elektrón, voľný radikál sa stabilizuje, ale je tak ochudobnený jeden z antioxidantov (vitamínov). V porovnaní s ostatnými antioxidantmi ponúka astaxantín dve prídavné skupiny kyslíkových molekúl, čo mu dáva schopnosť neutralizovať voľné radikály bez toho, aby sa sám destabilizoval. Inými slovami, astaxantín zneškodňuje voľné radikály a nepotrebuje pri tom ďalšieho darcu elektrónu, aby sa vrátil do stabilného stavu. Vďaka tejto charakteristickej chemickej štruktúre je astaxantín povýšený na úroveň jedinečnej triedy karotenoidov, známych ako xantofyly, ktoré majú nadpriemerné antioxidačné schopnosti.

Môže mi astaxantín pomôcť redukovať vrásky?

Áno, môže. Štúdie preukázali, že astaxantín zlepšuje elasticitu, hydratáciu a redukuje vrásky. Vrásky sú záhyby na povrchu kože, ktoré sú výsledkom mimiky, dehydratácie a poškodenia buniek v dôsledku UV žiarenia, znečisteného vzduchu, fajčenia, nevhodnej stravy, zlého obehu krvi a vysokej hladiny stresu. UV žiarenie, ktoré pôsobí na kožu, je zložené z dvoch rozličných typov žiarenia - UVA a UVB. UVB žiarenie má kratšiu vlnovú dĺžku ako UVA a primárne pôsobí na vonkajšie vrstvy kože. Je hlavnou príčinou spálenín od slnka. UVA žiarenie preniká omnoho hlbšie a hoci spôsobuje dlhodobé opálenie, je agresívnejšie, takže poškodzuje kolagénové vlákna v derme, čo vedie k tvorbe vrások. Astaxantín chráni bunkové membrány aj kolagén tým, že neutralizuje voľné radikály vytvorené pôsobením UV žiarenia.

Ako astaxantín zlepšuje vzhľad kože?

Astaxantín pomáha koži udržať si svieži a zdravý vzhľad tým, že ju chráni pred environmentálnym poškodením a účinkami starnutia. Koža je najväčší orgán ľudského tela a je prvou líniou pri obrane nášho organizmu pred vonkajším prostredím. Je to bariéra, ktorá nás chráni pred mikroorganizmami, UV žiarením, horúčavou, vodou a znečistením. Aby sme si ju udržali zdravú, je veľmi dôležité prijímať stravu s optimálnou výživovou hodnotou, zahŕňajúcou vitamíny, minerály a antioxidanty. Bohužiaľ, väčšina ľudí denne nekonsumuje odporúčané 0,5 – 1 kg listovej zeleniny, čerstvej zeleniny, strukovín, celozrnných výrobkov a ovocia, takže je potrebné nedostatok antioxidantov, vitamínov a minerálov doplniť.

Astaxantín pomáha potlačiť voľné radikály a redukuje zápal, čím pomáha uchovať celistvosť bunkových membrán. Štúdie dokázali, že v dôsledku toho zvyšuje astaxantín hladinu hydratácie pleti, zlepšuje elasticitu a redukuje hĺbku vrások.

Ako môže astaxantín podporiť svalovú výkonnosť a vytrvalosť?

Voľné radikály sa tvoria v našom tele nielen tým, že sme vystavení nepriaznivým podmienkam (UV žiareniu, fajčeniu, nesprávnej výžive), ale aj počas normálnych funkcií organizmu, ako je výroba energie alebo zažívanie. Počas fyzickej aktivity dýchame viac a rýchlejšie, aby sme zásobili tkanivá kyslíkom, ktorý potrebujeme na výrobu energie. Tým sa generuje viac voľných radikálov a naše telo na to odpovedá zvýšenou tvorbou endogénnych antioxidantov. Krátkodobovo však voľné radikály aktivujú zápalovú reakciu, ktorá vedie k únave a bolestiam svalov. Astaxantín neutralizuje voľné radikály vo svaloch, redukuje tak ich poškodenie a zápalovosť. Štúdie preukázali, že po tom, čo testované osoby užívali kapsulu astaxantínu denne, počas štyroch týždňov, došlo k zníženiu hladiny kyseliny mliečnej v tele a po 6 mesiacoch k výraznému zlepšeniu vytrvalosti a výkonnosti. Astaxantín pomáha redukovať poškodenie svalov a skracuje dobu potrebnú na ich zotavenie po namáhavej aktivite.

Ako dlho môžeme užívať astaxantín?

Keďže je astaxantín prirodzenou súčasťou potravín, môžete ho užívať celý svoj život a to je dôvod, prečo je súčasťou Wellness balíčku. Množstvo astaxantínu obsiahnuté v jednej kapsule zodpovedá konzumácii veľkej

porcie lososa uloveného vo voľnej prírode.

Mal/a by som astaxantín užívať pred jedlom alebo po jedle?

Odporúčame vám užívať astaxantín (alebo Wellness balíček) spolu s jedlom. Nezáleží na tom, či ho užijete pred jedlom, s jedlom alebo po ňom, ale ráno je najlepší čas na užívanie potravinových doplnkov, pretože si tak vybudujete zvyk a budete pamätať na ich užívanie. Astaxantín je farbivo rozpustné v tukoch; to znamená, že pre jeho plnú absorpciu do čriev je potrebná prítomnosť tuku. V jednej kapsule je aj adekvátne množstvo tuku na jeho 100% vstrebávanie.

Môžu deti užívať astaxantín?

Na detí neboli vykonávané nijaké štúdie a z tohto dôvodu ho pre deti nemôžeme odporučiť. Ak vaše dieťa prehltnie kapsulu, nehrozí mu nebezpečenstvo, nie je nebezpečná, ani toxická.

Ak som tehotná alebo dojčím, môžem užívať astaxantín?

Tehotné a dojčiace ženy by mali užívanie potravinových doplnkov vždy konzultovať s kvalifikovaným zdravotníkom a týka sa to aj astaxantínu. Žiadne štúdie astaxantínu neboli vykonané na tehotných a dojčiacich ženách.

Môžu diabetici užívať astaxantín?

Pokiaľ trpíte chronickými ochoreniami alebo užívate lieky na predpis, mali by ste každé užívanie doplnkov výživy konzultovať s lekárom. Nie sú známe žiadne kontraindikácie, pre ktoré by diabetici nemohli užívať astaxantín. Štúdie naznačili, že reaktívne druhy kyslíka, vyvolané hyperglykémiou, prispievajú k ateroskleróze a rozvinutiu cukrovky a jej komplikácií, ako sú: slepota, zlyhanie obličiek, amputácie. Bolo dokázané, že astaxantín chráni funkcie beta-buniiek a redukuje glukózovú toxicitu.



Omega 3

Ako omega 3 pôsobí?

- Podporuje činnosť mozgu, očí a nervového systému. Nedostatok omega 3 môže viesť k depesiám, rôznym typom demencie, degenerácii svalov, ťažkostiam s učením alebo hyperkinetickej poruche u detí.
- Redukuje triglyceridy, zlý cholesterol, aterosklerózu (kômatenie ciev) a znižuje krvný tlak – teda odstraňuje všetky rizikové faktory, ktoré zapríčínujú vznik kardiovaskulárnych ochorení.
- Vo všeobecnosti znižuje zápalovosť, preto je vhodné užívať omega 3 pri rôznych druhoch zápalov kože, svalov, kostí, ako napríklad ekzémoch, psoriáze, artritíde alebo IBS – syndróme dráždivého čreva.

Kolko omega 3 potrebujem?

Podľa Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA), denná dávka 250mg EPA a DHA prispieva k správnej činnosti srdca. Dve kapsuly Omega 3 zabezpečujú toto množstvo.

Prečo by som mal/a denne užívať Omega 3?

Väčšina ľudí nekonzumuje dostatok stravy bohatej na omega 3 a preto ich musia dopĺňať výživovými doplnkami. Omega 3 masťné kyseliny sú súčasťou všetkých membrán v tele, vrátane plet'ových. Znamená to, že udržiava plet' hydratovanú a silnú. Zdokumentovaný je veľmi pozitívny účinok na pružnosť pleti.

Ryby obsahujú toxické znečisťujúce látky. Ako je to s rybím tukom v Omega 3 od Oriflame?

Síce je známe, že znečisťujúce látky sa môžu zhromažďovať v rybách, ale tie sa zvyknú viazať na bielkoviny a nie na samotný rybí tuk. Taktiež náš rybí tuk sa získava z malých rýb, ktoré nie sú týmto problémom postihnuté do takej miery. Tuk sa navyše počas výrobného procesu čistí v piatich krokoch, aby sme sa uistili, že škodlivé látky odstránime alebo zredukujeme na zanedbateľné množstvo. V Oriflame sme si istí, že ingrediencie použité v našich produktoch sú bezpečné a v súlade s najnovšími medzinárodnými pravidlami a výrobnými štandardmi.

Som tehotná a počula som, že omega 3 sú dobré pre moje bábätko. Je to pravda?

Je to pravda. Omega 3 mastné kyseliny, obzvlášť DHA sú dôležité pre vývoj a fungovanie nervového systému dieťaťa – mozgu a očí, obzvlášť v posledných troch mesiacoch tehotenstva a prvých šesť mesiacov po narodení. Jediný spôsob ako bábätkám zabezpečiť tieto esenciálne mastné kyseliny je prostredníctvom matky. Ak ste tehotná, je lepšie konzultovať akékoľvek užívanie výživových doplnkov so svojim lekárom.

Môžu sa kapsuly omega 3 podávať deťom?

Áno, môžu, pokiaľ sú deti dosť veľké na to, aby kapsulu prehltili. Pre menšie detičky odporúčame Omega 3 pre deti.

Môžu rybí tuk omega 3 z radu Wellness by Oriflame užívať ľudia alergickí na ryby?

Alergie na ryby sú spôsobené reakciou vášho organizmu na rybiu bielkovinu. Hoci tuk v kapsulách omega 3 obsahuje len stopové množstvá rybích bielkovín, ak máte silnú alergiu, môže to stačiť na spustenie alergickej reakcie. Preto, ak trpíte silnou alergiou na ryby, užívanie výživových doplnkov z rybieho oleja sa neodporúča.

Prečo kapsuly omega 3 obsahujú rybí olej a nie rastlinný olej?

Oba druhy olejov obsahujú omega 3 mastné kyseliny. Rybie oleje obsahujú omega 3 mastné kyseliny s dlhším reťazcom, takzvané EPA (eikozapentaénová kyselina) a DHA (dokozahehexaénová kyselina), kým rastlinné oleje obsahujú mastné kyseliny ALA (alfa lipoová kyselina) s kratším reťazcom. Naše telo dokáže konvertovať ALA kyseliny na dlhší reťazec podľa možností, schopností a potreby. EPA a DHA mastné kyseliny majú zdokumentované účinky na zdravie nervového a srdcovocievneho systému, rovnako aj protizápalové vlastnosti. Keďže dlhšie reťazce majú pozitívny účinok na zdravie, rozhodli sme sa použiť Omega 3 z rýb namiesto rastlinných zdrojov.

**Multivitamíny a minerálne látky (pre ženy a pre mužov)****Je bezpečné užívať multivitamíny a minerálne látky každý deň?**

Jedna tableta multivitamínov a minerálov Wellness by Oriflame je vyvinutá tak, aby pokryla odporúčané denné množstvo vitamínov a minerálov a nepredstavuje riziko predávkovania sa. Niektoré potravinové doplnky a liečivá by sa nemali užívať sústavne (napr. Echinacea). V užívaní Wellness balíčkov alebo Vitamínov a minerálov Wellness by Oriflame však netreba robiť nijaké prestávky, pretože obsahujú iba nevyhnutnú dennú dávku živín. Je bezpečné užívať jeden balíček alebo jednu tabletu denne.

Môžu sa železo a vápnik vstrebávať naraz?

Pravdou je, že vitamín C napomáha pri vstrebávaní anorganického železa a vysoká hladina vápnika tomu bráni. Tablety multivitamínov a minerálov Wellness by Oriflame obsahujú vitamín C aj vápnik, takže vstrebávanie železa nie je celkovo nijako ovplyvnené. Preto multivitamínové a minerálové doplnky stravy zvyčajne obsahujú železo, vápnik a vitamín C. Doplnky s vyššou dávkou vápnika alebo železa, používané pri liečbe osteoporózy alebo anémie, ich však nekombinujú.

**Wellness pre deti Multivitamíny a minerálne látky pre deti, Omega 3****Je pre deti bezpečné užívať doplnky výživy?**

Áno, je to ako bezpečné, tak aj prospešné. Doplnky výživy Wellness pre deti obsahujú odporúčané denné dávky živín, ktoré boli pre deti stanovené Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) a množstvo jednotlivých doplnkov výživy je bezpečné a dostatočne nízko pod najvyššou prijateľnou hranicou.

Čo je najviac prospešné na rybom oleji Omega 3 a Multivitamínoch a minerálnych látkach pre deti?

Mastné kyseliny omega 3 s dlhším reťazcom, ako sú EPA a DHA, nachádzajúce sa v rybom oleji, sú nevyhnutné pre správny vývin mozgu a zraku. Vitamíny a minerály podporujú normálne fungovanie imunitného systému, svalov, tvorbu energie a zdravý vývin všetkých tkanív, kostí, zubov, mozgu a zraku.

Môžem svojim deťom dávať nepretržite doplnky výživy?

Áno, môžete. Všetky živiny sú v bezpečných množstvách, odporúčaných na každý deň.

Moje dieťa je choré a užíva proti tomu lieky. Môže užívať aj doplnky Wellness pre deti?

Pre deti je dôležité mať dostatok živín, bez ohľadu na to, aký je ich zdravotný stav. Avšak užívanie doplnkov výživy vždy radšej konzultujte so svojím lekárom.

Moje dieťa užíva aj iné vitamíny a/alebo minerálne látky. Môže zároveň užívať aj doplnky výživy Oriflame?

Nie. Nie je vhodné, aby dieťa užívalo viacej výrobkov, ktoré obsahujú tie isté vitamíny alebo minerály. Dochádza tak k riziku predávkovania sa určitými minerálmi a vitamínom A. Výnimkou je vitamín C, pretože bezpečné je množstvo až niekoľko gramov. Ak chcete, môžete svojmu dieťaťu dať k vitamínom a minerálom Wellness pre deti aj extra dávku vitamínu C.



Vyživujúci komplex na vlasy a nechty

Môžem aj naďalej užívať Wellness balíček?

Áno. Wellness balíček obsahuje živiny potrebné pre zdravé vlasy a nechty ako je biotín, meď, selén, jód a zinok.

Ako je to so zvýšeným príjmom železa?

Väčšina ľudí, ktorí majú slabé vlasy a nechty, alebo trpia vypadávaním vlasov, trpí nedostatkom železa, ktoré je dôležité pre rast zdravých vlasov a nechtov. Mliečne výrobky, ako je mlieko a syr, bránia vstrebávaniu železa a keďže ich väčšina ľudí konzumuje, potrebujú zvýšený príjem železa.

Kedy budú viditeľné výsledky?

Vzhľadom na to, že vlasy rastú približne 1 cm za mesiac a nechty 3 mm za mesiac, treba trochu viac trpezlivosti. Je potrebné užívať 2 tablety každý deň po dobu minimálne 3 mesiacov, aby bol výsledok naozaj viditeľný. Jedna tableta denne nestačí, na dosiahnutie výrazného zlepšenia sú potrebné dve tablety.

Môžem užívať Vyživujúci komplex na vlasy a nechty viac ako 3 mesiace?

Po troch mesiacoch si doprajte 3 týždne prestávku a môžete začať znova.

Prečo by som si po troch mesiacoch mal/a urobiť prestávku v užívaní? Môžem nepretržite užívať Vyživujúci komplex na vlasy a nechty?

Na rozdiel od Wellness balíčku slúži Vyživujúci komplex na vlasy a nechty ako kúra zameraná na konkrétny problém s vlasmi a nechtami. Ak ste si raz zabudli urobiť prestávku v užívaní, je to bezpečné a nemusíte sa ničoho obávať. Avšak dlhodobé účinky neboli predmetom štúdií a preto by sa výrobok nemal užívať dlhodobo bez prestávky.

Aké zložky obsahuje komplex na vlasy a nechty? Sú bezpečné?

Sú to antioxidanty z mladých zelených jablák, aminokyseliny (menšie zložky bielkovín), vitamín C a železo. Sú to prírodné živiny dôležité pre syntézu keratínu (bielkovina, z ktorej sú vlasy i nechty). Pomáhajú udržiavať zdravé vlasy, ktoré nevypadávajú.

Vypadávajú mi vlasy. Pomôže mi Vyživujúci komplex na vlasy a nechty?

Výrobok vám vypadnuté vlasy nevráti, ale jeho pravidelným užívaním môžete zastaviť ďalšie vypadávanie vlasov.

Mám užívať obe tabletky Vyživujúceho komplexu na vlasy a nechty spolu, alebo by som mal/a užiť jednu ráno a jednu večer?

Najlepšie je užiť ich naraz. Najdôležitejšie je vytvorenie si pravidelného návyku. Najčastejším dôvodom, prečo sa pri tomto druhu výživových doplnkov nedostavia výsledky je, že ľudia ich zabúdajú pravidelne

užívať. Ak jeden deň zabudnete tabletky užiť, pokračujte ihneď, ako si spomeniete. Neužívajte viac, než dve tabletky denne.

Som tehotná/dojčím. Môžem užívať Vyživujúci komplex na vlasy a nechty?

Odporúčame vám počkať, kým ukončíte dojčenie a potom môžete začať ďalšiu kúru.

Bude Vyživujúci komplex na vlasy a nechty stimulovať rast vlasov a chlпов na celom tele?

Nie! To dokážu len hormóny.

V duchu Wellness veríme, že každý by si mal naplno užívať svoj život. Tým myslíme dlhší a zdravší život.

Pretože život je veľmi krátky. Príliš krátky na to, aby sme roky dlho pracovali, nesprávne sa stravovali, necvičili a čakali na “ten správny čas”, než sa o seba začneme starať.

S Wellness by Oriflame nastáva ten “správny čas” práve **dnes**. Naším záväzkom je previesť vás kompletným svetom zdravia a výživy, pomôcť vám **dosiahnuť vaše ciele, žiť svoje sny, výborne vyzerat’ a cítiť sa ešte lepšie**. Ako? S radom našich výrobkov vysokej kvality - vytvorenými a testovanými svetovo uznávanými švédskymi vedcami a odborníkmi na výživu - spolu s poradenstvom na zmenu vášho životného štýlu od základov, aby ste si mohli užiť **dlhý a zdravý život**.

BY ORIFLAME
Wellness™

SK 121936.1

