

2022

BY ORIFLAME
Wellness™

WELLNESS SPRIEVODCA

Váš kompletný sprievodca výživovými
doplňkami Wellness by Oriflame

SK

WELLNESS BY ORIFLAME | SPRIEVODCA PRODUKTMI 2022

139636.1

Copyright ©2022 Oriflame Cosmetics AG

Naša adresa:
Oriflame Slovakia, s.r.o.
Staromestská 3, 814 99 Bratislava
*1276 (najlacnejšie volanie), 02/33056780
www.oriflame.sk

ORIFLAME
SWEDEN

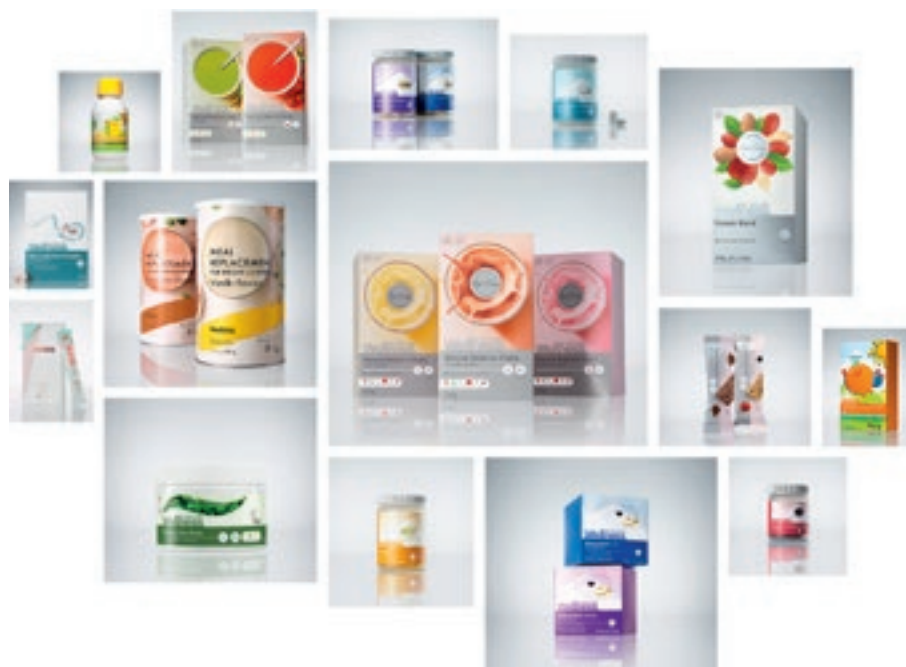


Švédsky prístup k zdravému životnému štýlu

Oriflame sa odborne stará o vašu holistickú krásu – o zdravé telo, myseľ aj pleť. Súčasťou filozofie našich produktov je aj fakt, že obsahujú vysokoúčinné prísady, že prešli prísny testovaním bezpečnosti a že poskytujú overené výsledky.

Oriflame pristupuje k wellness z celostného hľadiska. Veríme v synergiu zdravej stravy, fyzickej aktivity, spánku aj emočnej rovnováhy, čo zahŕňa tiež sociálne vzťahy a zvládanie stresu. To všetko tvorí základ fyzickej a duševnej pohody. Naši nutriční terapeuti a výživoví poradcovia rozumejú tomu, čo telo s plynúcimi rokmi potrebuje, od detstva cez dospelosť až ku zdravému starnutiu. Oblasť, na ktorú sa sústreďujeme predovšetkým, sú každodenná duševná a fyzická pohoda, úprava hmotnosti, šport a fitness.

Stredobodom nášho prístupu je motto ‚Beauty by Sweden‘ alebo ‚Krása zo Švédska‘, inšpiráciu pre naše prípravky hľadáme práve v severskej životospráve. Severská strava sa zameriava na miestne, sezónne, priemyselne nespracované potraviny – tento spôsob stravovania vyznávajú všetky škandinávске krajiny vrátane Švédska. Stálicami kuchyne tohto štýlu sú bobuľoviny, zelenina (kapusta a koreňová zelenina), tučné ryby (sleď, makrela či losos), netučné ryby, mliečne výrobky, strukoviny (hrach či bôb), celozrnné obilniny (jačmeň, ovos a raž), orechy a bylinky. V studenej aj teplej kuchyni sa odporúča repkový olej. Severská diéta sa spája s mnohými zdravotnými prínosmi (Renzella a spol., 2018).



Wellness by Oriflame

2	ŠVÉDSKY PRÍSTUP K ZDRAVÉMU ŽIVOTNÉMU ŠTÝLU
4	KAŽDODENNÝ RITUÁL WELLNESS
6	NUTRIČNÁ RADA WELLNESS BY ORIFLAME
8	ŠTANDARDY KVALITY
13	PRÍBEH KOKTEILU NATURAL BALANCE
15	PRÍBEH WELLNESS BALÍČKA
16	KOKTEIL NATURAL BALANCE
20	PROTEÍNOVÝ KOMPLEX
24	WELLNESS BALÍČEK
29	MULTIVITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY
33	OMEGA 3
37	ASTAXANTÍN A VÝŤAŽOK Z ČUČORIEDOK
43	POLIEVKA NATURAL BALANCE
47	TYČINKY NATURAL BALANCE
52	VYŽIVUJÚCI KOMPLEX NA VLASY A NECHTY
56	OMEGA 3 PRE DETI WELLNESSKIDS
60	MULTIVITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY PRE DETI WELLNESSKIDS
64	MORSKÝ VÁPNIK + VITAMÍN D
68	SUPERSHAKE NA REGULÁCIU HMOTNOSTI – NÁHRADA STRAVY
80	ŽIVINY
94	ZDRAVÉ STRAVOVANIE
98	ZDRAVÝ ŽIVOT
102	ODKAZY

Každodenný rituál Wellness

Mnoho ľudí hľadá skratky k zdravšiemu životnému štýlu, ktoré by sa dali ľahko začleniť do každodenného života. V Oriflame veríme v celostný prístup ku zdraviu zameraný na každú stránku zdravého života. Veríme tiež, že pokiaľ chceme v živote udržať dôslednosť, potrebujeme rutinu a rituály. Také, ktoré dokážeme naozaj dodržiavať. S Oriflame wellness rituálmi zvládnete príjemným spôsobom udržať ten správny, zdravý životný štýl zohľadňujúci vaše potreby.

Prínosy pravidelného užívania potravinových doplnkov

Potravinové doplnky poskytujú vitamíny, minerály a ďalšie živiny, ktoré doplnia alebo posilnia výživné látky v potravinách, ktoré jeme.

Majú mnoho účelov využitia:

- na podporu celkového zdravia a energie
- na podporu imunitného systému a na zníženie rizika zdravotných problémov spojených so starnutím
- na zlepšenie športových aj duševných výkonov
- na podporu príjmu potrebných živín pri znížení množstva konzumovanej potravy
- na podporu správneho fungovania tráviaceho systému

Pravidelné užívanie potravinových doplnkov je skvelý spôsob, ako vyriešiť prípadný nedostatok živín a zaistiť, že naše telo dostáva všetko, čo potrebuje, aby mohlo fungovať na maximum.

Doplnky by nemali nahrádzať pestrú stravu, sú len jej doplnením, aby sme zaistili, že prijímame zdravé množstvo potrebných výživných látok. Produkty Wellness by Oriflame spĺňajú tie najprísnejšie európske štandardy. Neveríme v mega dávky, preto v našich prípravkoch nájdete živiny do 100 % ich referenčnej výživovej hodnoty (NRV). Vďaka tomu sú naše produkty bezpečné a môžu sa užívať dlhodobo, každý deň.



Nutričná rada Wellness by Oriflame

Nutričnú radu Wellness by Oriflame tvoria skúsené výživové terapeutky a dietologičky, veľmi kompetentné odborníčky na oblasť výživy a zdravia. Svojimi vedomosťami spoločne pomáhajú vytvárať naše produkty a poskytujú vedenie v otázkach výživy.

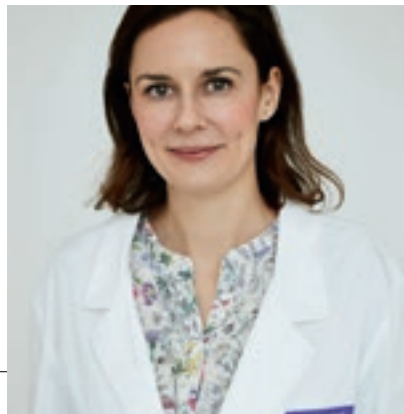


Caroline Cumminová

BSc, MSc

Vedúca vedeckých komunikácií – Wellness, Oriflame Research & Development, Dublin, Írsko

- Registrovaná nutričná terapeutka, RNutr
- Magisterský titul v odbore nutričný špecialista, Queen Margaret University, Edinburg, Škótsko, Veľká Británia
- Bakalársky titul z potravinárskych vied z University College Dublin, Írsko
- Diplom z digitálneho marketingu, Fitzwilliam Institute, Dublin, Írsko
- Rozsiahle skúsenosti v oblasti vývoja nových produktov, inovácie a komunikácie v oblasti výživy
- Odborné skúsenosti z výskumu v oblasti výživy, športovej výživy a funkčných potravín



Isabella Leeová

BSc, MSc, PhD

Vedúca nutričná špecialistka sekcie Globálneho marketingu produktov – Wellness, Oriflame, Štokholm, Švédsko

- Nutričná terapeutka
- BSc a MSc v oblasti výživy zo Štokholmskej univerzity a Inštitútu Karolinska, Švédsko
- PhD z potravinárskych vied zo Švédskej poľnohospodárskej univerzity
- Autorka a spoluautorka piatich recenzovaných vedeckých článkov z oblasti chuti do jedla a metabolizmu
- Viedla klinické skúšky hodnotiace účinky potravín z celozrnnnej raže, účinky vlákniny a rastlinného proteínu na chuť do jedla, hormóny, metabolizmus a črevné reakcie zdravých dospelých



Marlene Nordlanderová

BSc, MSc

Senior Global Wellness školiteľka v oblasti globálnej podpory predajov – Wellness, Oriflame, Štokholm, Švédsko

- Skúsenosti s výskumom v oblasti senzorickej a spotrebiteľskej inovácie v kategórii potravín a nápojov z rôznych hľadísk, napríklad kvantitatívneho, kvalitatívneho a neurologického
- Skúsenosti s výskumom v oblasti výživy a chuti do jedla

- Registrovaná dietologička RD
- BSc a MSc v oblasti výživy a dietológie z univerzít v Uppsale a Umeå, Švédsko
- Certifikovaná inštruktorka fitness a masážna terapeutka
- V oblasti výživy a zdravia školí od roku 2009
- Odborné skúsenosti v oblasti športovej výživy

Vyvinuté vo Švédsku, vyrobené podľa medzinárodne schválených štandardov kvality

NAŠE CERTIFIKOVANÉ VÝROBNÉ TOVÁRNE PO CELOM SVETE

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



Normy a certifikáty našich produktov, výrobcov a dodávateľov:



Kvalita, ktorej môžete dôverovať

Všetky naše produkty Wellness by Oriflame sú vyrobené podľa prísnych noriem kvality a bezpečnosti a sú držiteľmi certifikátov rozličných organizácií.

VÝROBCOVIA

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 štandardizáciu), IFS (International Food Standard) alebo BRC (British Retail Consortium).

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.

INGREDIENCIE



Naše rybie oleje majú certifikát o pôvode z trvalo udržateľných zdrojov vydaný 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 na osvojenie selektívnych metód rybolovu a redukcie dopadu na ekosystém. Certifikát tiež zaručuje normy vysokej kvality v oblasti energetickej efektívnosti a spoločenskej zodpovednosti.

CERTIFIKÁTY PRODUKTOV



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

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



Príbeh kokteilu Natural Balance



Wellness by Oriflame je partnerom vedeckej komunity Igelösa, lekárskeho výskumného centra vo švédskom meste Lund. Pred odchodom do dôchodku bol profesor Stig Steen popredným chirurgom so špecializáciou na kardiochirurgiu a transplantáciu pľúc. Profesor Steen a jeho tím sa venovali rozvoju nových klinických metód a inovácií na poli transplantácie orgánov, kardiopulmonálnej resuscitácie a prevencie ochorení súvisiacich s životným štýlom. Kľúčovou súčasťou tejto práce je výživa a od vzniku Igelösa v roku 1998 sa na ňu sústredil ešte intenzívnejšie. Igelösa je po celom svete uznávaná ako centrum inovácie a pravidelne ju navštevujú výskumní pracovníci a lekári z celého sveta.

Zakladateľ Oriflame, Robert af Jochnick, sa s profesorom Stigom Steenom stretol v roku 2006, spojil ich spoločný záujem o prírodné vedy. Vývoj a testovanie prvej receptúry kokteilu Natural Balance realizoval profesor Steen práve vo výskumných kuchyniach Igelösa, a to s cieľom nájsť spôsob, ako zlepšiť

výživu svojich pacientov. Z tohto úžasného úspechu vzišla spoločná vízia profesora Steena a Wellness by Oriflame – vďaka správnej výžive zlepšovať kvalitu života. Kokteil Natural Balance sme uviedli na trh v roku 2008 a v priebehu nasledujúcich rokov prechádzal ďalším vývojom, až sa stal jedným z najobľúbenejších výrobkov Oriflame. Brand partneri Wellness by Oriflame ho dnes predávajú vo viac než 40 krajinách sveta. Kokteil Natural Balance pomáha zaviesť zdravý každodenný režim spolu so zdravou a vyváženou stravou.



Príbeh Wellness balíčka



Život je často hektický a dni doslova letia. Keď je každý z nich plný mítingov, neúprosných termínov a spoločenských povinností, rýchlo získame dojem, že jednoducho nemá dostatočný počet hodín, aby sme stihli všetko, čo potrebujeme, nehovoriac o zohľadnení pravidelnej starostlivosti o naše duševné a fyzické zdravie.

Wellness balíček pre mužov/ženy je jednoduchý, optimálny spôsob ako si dopriať odporúčanú dennú dávku esenciálnych vitamínov, minerálov, mastných kyselín a antioxidantov. Dodá vám energiu, ktorú potrebujete, aby ste vzali život do vlastných rúk a zvládali každodenné radosti a výzvy s chuťou. Navyše je vyvinutý vo Švédsku z bezpečných a účinných prísad.

Každé vrecúško vo Wellness balíčku obsahuje:

Multivitamíny a minerálne látky: zdroj 12 esenciálnych vitamínov a 10 esenciálnych minerálov, ktoré potrebujeme na podporu jedinečných nutričných a fyziologických potrieb mužov a žien. Pomáha doplniť mikroživiny, ktoré nie je možné získať z potravy. V kombinácii s vyváženou stravou pomáhajú tieto esenciálne vitamíny a minerálne látky podporiť imunitu, metabolizmus, zdravie pokožky a celkovú duševnú a telesnú pohodu.

Omega 3: obsahuje esenciálne mastné kyseliny DHA a EPA, ktoré vaše telo potrebuje k podpore zdravia srdca**, mozgu*** a očí***. Tieto kapsuly sú zdrojom rybieho oleja, prirodzeného bohatého zdroja DHA a EPA. Pochádza z udržateľného rybolovu a má certifikát organizácie Friend of the Sea.

Astaxantín: prináša zmes antioxidantov vrátane jedného z najsilnejších prírodných antioxidantov, astaxantínu z mikrorias. Obsahuje tiež výťažok z čučoriedok a vitamíny C a E. Táto kombinácia pomáha bojovať proti oxidačnému stresu spôsobenému škodlivými voľnými radikálmi.

Praktické balenie na okamžitú spotrebu alebo do vrecka na neskôr – Wellness balíček je jednoduchý spôsob, ako si každý deň ľahko dopriať nutričnú podporu!*

*Potravínové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada pestrej, vyvázenej stravy.

**Priaznivý účinok na organizmus sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.

***Priaznivý účinok na organizmus sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg DHA.

Kokteil Natural Balance



21
porcií
v balení

Kokteil Natural Balance vyvinul profesor Stig Steen. Je to rýchle, chutné a praktické občerstvenie s vysokým obsahom proteínov, čiže bielkovín a vlákniny. Obsahuje proteín z troch rôznych zdrojov: z hrášku, vajíčok a srvátky. Z troch zdrojov pochádza aj obsiahnutá vláknina: z jabĺk, šípok a cukrovej repy. Ľahko ho zmiešate s vodou a vytvoríte tak chutný nápoj v troch rôznych príchutiach: vanilková, jahodová a čokoládová.*

*Potravínové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyváženej a pestrej stravy.

ODPORÚČANIE

- Využite ho ako zdravé občerstvenie.
- 1-2 porcie denne
- Jednu odmerku (18 g) kokteilu Natural Balance pridajte do 150 ml vody. Dobre rozmiešajte, až kým sa prášok rovnomerne nerozpustí.

VLASTNOSTI	VÝHODY
3 ZDROJE PROTEÍNOV	Poskytuje 6,7 – 7,1 g proteínov v jednej porcii, vrátane všetkých 9 esenciálnych aminokyselín, z hrášku, vajec a srvátky (z mlieka).
3 ZDROJE VLÁKNINY	Poskytuje 1,7 g vlákniny v jednej porcii. Z jabĺk, šípok a cukrovej repy.
3 LAHODNÉ PRÍCHUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Vanilková • Jahodová • Čokoládová

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • S vysokým obsahom proteínov • Proteíny prispievajú k udržaniu a rastu svalov • Vysoký obsah vlákniny
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Receptúra spĺňa požiadavky halal • Bez lepku

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Kokteil Natural Balance Množstvo v jednej porcii (18 g)		
	VANILKA	JAHODA	ČOKOLÁDA
ENERGIA	71 Kcal	71 Kcal	70 Kcal
PROTEÍNY	7,1 g	7,0 g	6,7 g
z toho esenciálne aminokyseliny	~3 g	~3 g	~3 g
SACHARIDY	6,3 g	6,4 g	6,1 g
z toho cukry	3,6 g	3,8 g	3,5 g
z toho laktóza	1,7 g	1,6 g	1,6 g
VLÁKNINA	1,6 g	1,6 g	1,8 g
TUKY	1,5 g	1,6 g	1,7 g
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,4 g	0,4 g	0,4 g
SOL	0,26 g	0,25 g	0,23 g

ZLOŽENIE

Kokteil s vanilkovou príchuťou: hrachová bielkovina (*Pisum sativum L.*) (30,2%), jablkový prášok (jablko, kukuričný škrob), sušené **vajcia** (14,2%), sušená srvátka (**mlieko**) (12%), šípkový prášok (*Rosa canina L.*), srvátkový bielkovinový koncentrát (**mlieko**) (5%), sušené vaječné bielka (4%), vláknina z cukrovej repy, prírodné príchute, antioxidant: kyselina L-askorbová (vitamín C), sladidlo: sukralóza.

Kokteil s jahodovou príchuťou: hrachová bielkovina (*Pisum sativum L.*) (29,7 %), jablkový prášok (jablko, kukuričný škrob) (*Malus Pumila L.*), sušené **vajcia** (14 %), sušená srvátka (**mlieko**) (11,4%), šípkový prášok (*Rosa canina L.*), srvátkový bielkovinový koncentrát (**mlieko**) (5 %), sušené vaječné bielka (4 %), prírodná príchuť, vláknina z cukrovej repy, prášok z červenej repy (koncentrát šťavy z červenej repy, maltodextrín) (*Beta vulgaris L.*), antioxidant: kyselina L-askorbová (vitamín C), sladidlo: sukralóza.

Kokteil s čokoládovou príchuťou: hrachová bielkovina (*Pisum sativum L.*) (25,1%), jablkový prášok (jablko, kukuričný škrob) (*Malus pumila L.*), sušené **vajcia** (14,6 %), sušená srvátka (**mlieko**) (10,7 %), kakaový prášok so zníženým obsahom tuku, šípkový prášok (*Rosa canina L.*), srvátkový bielkovinový koncentrát (**mlieko**) (5 %), sušené vaječné bielka (3,8 %), prírodné príchute, vláknina z cukrovej repy, antioxidant: kyselina L-askorbová (vitamín C), sladidlo: sukralóza.

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Čo je sukralóza?

Odpoveď: Sukralóza patrí do kategórie nízkokalorické alebo nekalorické sladidlo (LNCS). Vyrába sa z prírodného cukru (sacharózy), ale je približne 600-krát sladšia, takže už maličké množstvo vytvára príjemne sladkú chuť. Sukralózu podrobne skúmali rôzne regulačné orgány a vyhodnotili ju ako nekarcinogénnu látku bezpečnú na konzumáciu, dokonca aj v hodnotách, ktoré vysoko presahujú predpokladaný denný príjem. Prijateľná denná dávka (ADI) sa stanovila v hodnote 15 mg/kg telesnej hmotnosti, pre 70-kilogramového človeka by to teda znamenalo $70 \times 15 = 1050$ mg denne. Jedna porcia kokteilu Natural Balance obsahuje približne 13 mg sukralózy, čo je oveľa menej než ADI priemerného človeka.

Otázka: Koľko porcií kokteilu Natural Balance môžem denne vypiť?

Odpoveď: Odporúčaná denná dávka je 1-2 porcie denne. Obsah sukralózy v kokteile Natural Balance je taký nízky, že je úplne bezpečné si tento nápoj dopriať dvakrát za deň.

Otázka: Môžem kokteilom Natural Balance nahradiť jedlo?

Odpoveď: Kokteil Natural Balance nebol vytvorený ani zamýšľaný ako náhrada jedla. Je to ľahké, chutné a praktické občerstvenie, ktoré vám poskytne vysokokvalitné proteíny a vlákninu. Prírodný nápoj Natural Balance by sa nemal propagovať ako prostriedok na reguláciu hmotnosti, pretože nespĺňa prísne nároky na energetickú a výživovú kompozíciu pre klasifikáciu ako náhrada pokrmu.

Otázka: Cvičím a chodím do posilňovne – môžem kokteil Natural Balance používať namiesto iných proteínových a sacharidových prípravkov na trhu?

Odpoveď: Kokteil Natural Balance sme vyvinuli ako ľahké, chutné a praktické občerstvenie, ktoré si môžete vychutnať pri rôznych príležitostiach v piebehu dňa. Hoci obsahuje proteín aj sacharidy, ktoré sú pri športe dôležité, jeho receptúra nebola optimalizovaná pre športovú výživu. Pokiaľ ale chcete konzumovať kokteil Natural Balance pri športe, zmiešajte ho s kravským mliekom alebo sójovým nápojom, zvýšite tým celkový obsah proteínu, sacharidov i kalórií. Takto svojmu telu dodáte energiu na cvičenie a podporíte rast a regeneráciu svalov.

Otázka: Môžem používať kokteil Natural Balance, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Kokteil Natural Balance sa považuje za potravinu. Nie je to liečebný prípravok, ani nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akéhokoľvek nedostatku či ochorenia. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojím lekárom.

Otázka: Môžem užívať kokteil Natural Balance, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Ak ste alergickí na niektorú z ingrediencií, výrobok nekonzumujte. Kokteily Natural Balance neobsahujú lepok a obsahujú minimálne množstvo laktózy (1,6 – 1,7 g v porcii), ktoré dobre znáša väčšina osôb trpiacich neznášanlivosťou laktózy. Pokiaľ sa napriek tomu dostavia nepríjemné pocity, prestaňte prípravok užívať.

Otázka: Môžem užívať kokteil Natural Balance, ak som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Kokteil Natural Balance sa považuje za potravinu a je bezpečné ho konzumovať aj v prípade, že ste tehotná alebo dojčíte.

Proteínový komplex



21
porcií
v balení

Pôvodným tvorcom proteínového komplexu je profesor Stig Steen. Obsahuje vysoké množstvo proteínu a vlákniny, proteín pochádza z troch rôznych zdrojov: z hrášku, vajec a srvátky. Z troch zdrojov pochádza aj vláknina: z jablák, šípok a cukrovej repy.

Má neutrálnu chuť, pretože neobsahuje žiadne príchute ani sladidlá. Proteínový komplex je určený na primiešavanie do širokej škály pokrmov a nápojov, ktoré máte radi. Je ideálnym riešením, ako obohatiť každodennú stravu o dôležité živiny.

*Potravínové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyváženej a pestrej stravy.

ODPORÚČANIE

- 2-3 porcie denne
- Pridajte jednu odmerku (18 g) proteínového komplexu do svojho pokrmu či nápoja. Dobre rozmiešajte, až kým sa prášok rovnomerne nerozpuští.

VLASTNOSTI	VÝHODY
3 ZDROJE PROTEÍNOV	Poskytujú 8 g proteínu v jednej porcii vrátane všetkých 9 esenciálnych aminokyselín. Z hrášku, vajec a srvátky (z mlieka).
3 ZDROJE VLÁKNINY	Poskytujú 1,7 g vlákniny v jednej porcii. Z jablák, šípok a cukrovej repy.
BEZ PRÍCHUTE	Neobsahuje umelé príchute, cukry ani sladidlá. Veľmi všestranný produkt, ktorý je možné pridať do akéhokoľvek pokrmu či nápoja.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah proteínov • Proteíny prispievajú k udržaniu a rastu svalov • Vysoký obsah vlákniny
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Receptúra spĺňa požiadavky halal • Bez lepku • Bez pridaného cukru • Ingrediencie prírodného pôvodu

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

ZLOŽENIE

Hrachová bielkovina (31,4 %), jablkový prášok (*Malus pumila L.*) (jablko (65 %), kukuričný škrob), sušené vajce (14,5 %), šípkový prášok (*Rosa canina L.*), sladká sušená srvátka (9,3 %), srvátkový proteínový koncentrát (8,3 %), sušené vaječné bielka, vláknina z cukrovej repy, kyselina L-askorbová (vitamín C).

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Množstvo v jednej porcii (18 g)
ENERGIA	72 Kcal
PROTEÍNY z toho esenciálne aminokyseliny	8,0 g ~3 g
SACHARIDY z toho cukry z toho laktóza	5,3 g 3,7 g 1,2 g
VLÁKNINA	1,7 g
TUK z toho nasýtené tuky	1,7 g 0,5 g
SOL	0,30 g
VITAMÍN C	41,7 mg (52%*)

*NRV = referenčná výživová hodnota

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Do čoho môžem proteínový komplex primiešať?

Odpoveď: Pretože receptúra proteínového komplexu neobsahuje žiadne pridané cukry ani sladidlá, môžete jeho početné prínosy využiť mnohými spôsobmi a pritom nenarušiť chuť jedál, ktoré máte radi. Proteínový komplex môžete pridať do množstva pokrmov a nápojov behom prípravy (vrátane varenia či pečenia), aj priamo na stole do hotového jedla. Vyskúšajte ho v nápojoch, omáčkach, polievkach, pečených dobrotách, jogurte či cereáliách – buďte kreatívni a pochutnajte si!

Otázka: Cvičím a chodím do posilňovne – môžem proteínový komplex použiť namiesto ostatných proteínových a sacharidových prípravkov na trhu?

Odpoveď: Receptúru proteínového komplexu sme vytvorili tak, aby ste ho mohli primiešať do širokej škály pokrmov a nápojov. Obsahuje proteíny aj sacharidy, ktoré sú pre šport dôležité. Pridaním do bežných pokrmov zvýšite ich celkový obsah bielkovín, sacharidov a kalórií. Takto svojmu telu dodáte energiu na cvičenie a podporíte rast a regeneráciu svalov.

Otázka: Môžem proteínový komplex používať, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Proteínový komplex sa považuje za potravinu. Nie je to liečebný prípravok, ani nie je určený na oštenenie, zmiernenie či vyliečenie akéhokoľvek nedostatku či ochorenia. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojim lekárom.

Otázka: Môžem používať proteínový komplex, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Ak ste alergickí na niektorú z ingrediencií, výrobok nekonzumujte. Proteínový komplex neobsahuje lepok a obsahuje minimálne množstvo laktózy (1,2 g v porcii), ktoré dobre znáša väčšina osôb trpiacich neznášanlivosťou laktózy. Pokiaľ sa napriek tomu dostavia neprijemné pocity, prestaňte prípravok užívať.

Otázka: Môžem proteínový komplex používať, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Proteínový komplex sa považuje za potravinu a je bezpečné ho konzumovať aj v prípade, že ste tehotná alebo dojčíte.



Wellness balíček



Wellness balíček poskytuje široké spektrum výživných látok, ktoré pomáhajú doplniť prípadné nedostatky mikroživín vo výžive mužov i žien*. Wellness balíček je praktický sáčok s dennou dávkou, ktorá obsahuje jednu tabletu multivitamínov a minerálov, dve kapsuly omega 3 rybieho oleja a jednu kapsulu astaxantínu a výťažku z čučoriedok.

*Potravínové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyváženej a pestrej stravy.

ODPORÚČANIE

1 vrecúško denne s jedlom

VLASTNOSTI	VÝHODY
RECEPTÚRY PRE MUŽOV A ŽENY	Vyvinuté pre špecifické potreby mužov a žien.
MULTIVITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY	Až 100 % referenčných výživových hodnôt EU 12 vitamínov a 10 minerálnych látok. Široká škála základných živín prispôbena potrebám žien a mužov na zlepšenie metabolizmu, zvýšenie hladiny energie, posilnenie imunity, zdravia vašej pokožky aj celého tela.
OMEGA 3	Omega 3 má certifikát asociácie Friend of the Sea.
ASTAXANTÍN A VÝŤAŽOK Z ČUČORIEDOK	Kombinácia silných antioxidantov vrátane vitamínov C a E a astaxantínu, ktoré pomáhajú chrániť bunky proti oxidačnému stresu.
UDRŽATEĽNÉ	Omega 3 má certifikát asociácie Friend of the Sea.

**Priaznivý účinok na organizmus sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.

***Priaznivý účinok na organizmus sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg DHA.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<p>Multivitamíny a minerálne látky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah vitamínov A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 a kyseliny listovej • Vysoký obsah minerálnych látok: železo, zinok, meď, mangán, selén, jód, chróm a molybdén • Zdroj vápnika a horčíka <p>Omega 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah omega 3 mastných kyselín <p>Astaxantín a výťažok z čučoriedok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdroj vitamínu C • Zdroj vitamínu E
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Receptúra spĺňa požiadavky halal • Bez lepku • Bez pridaného cukru • Certifikát Friend of the Sea (Omega 3)

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Množstvo v 1 tablete: (1060 mg)	
	Multivitamíny a minerálne látky PRE MUŽOV	Multivitamíny a minerálne látky PRE ŽENY
VITAMÍN A	800 mcg (100%*)	700 mcg (87,5%*)
VITAMÍN D	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
VITAMÍN E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
VITAMÍN C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
TIAMÍN	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)
RIBOFLAVÍN	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
NIACÍN	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
VITAMÍN B6	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
KYSELINA LISTOVÁ	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
VITAMÍN B12	2,5 mcg (100%*)	2,5 mcg (100%*)
BIOTÍN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
KYSELINA PANTOTENOVÁ	6 mg (100%)	6 mg (100%)
VÁPNIK	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
HORČÍK	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
ŽELEZO	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
ZINOK	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
MEĎ	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
MANGÁN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
SELÉN	55 mcg (100%*)	40 mcg (73%*)
CHRÓM	40 mcg (100%*)	30 mcg (75%*)
MOLYBDÉN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
JÓD	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

mcg = mikrogram = µg

*NRV = referenčná výživová hodnota

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Omega 3
	Množstvo v 2 kapsulách (1386 mg)
KYSELINA EIKOZAPENTAÉNOVÁ (EPA)	150 mg
KYSELINA DOKOZAHEXAÉNOVÁ (DHA)	100 mg

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Astaxantín a výťažok z čučoriedok
	Množstvo v 1 kapsule (728 mg)
VÝŤAŽOK Z ČUČORIEDOK	50 mg
VITAMÍN C	12 mg (15%*)
ASTAXANTÍN	3 mg
VITAMÍN E	1,8 mg (15%*)

*NRV = referenčná výživová hodnota



ZLOŽENIE

Multivitamíny a minerály pre mužov: uhličitán vápenatý, plnidlo (mikrokryštalická celulóza), oxid horečnatý, kyselina L-askorbová, kukuričný škrob, protihrudkujúce látky (kyselina stearová, oxid kremičitý, stearan horečnatý), fumarát železnatý, nikotínamid, jantáran kyseliny D-alfa-tokoferolovej, oxid zinočnatý, povlakové látky (hydroxypropylmethylcelulóza, glycerol), beta-karotén, glukonát meďnatý, D-pantotenát vápenatý, síran mangánatý, cholekalciferol, pyridoxín-hydrochlorid, riboflavín, tiamínmononitrát, kyselina pteroylmonoglutámová, jodid draselný, hexahydrát chloridu chromitého, seleničitan sodný, molybdénan amónny, D-biotín, kyanokobalamín.

Multivitamíny a minerály pro ženy: uhličitán vápenatý, plnidlo (mikrokryštalická celulóza), oxid horečnatý, kyselina L-askorbová, kukuričný škrob, fumarát železnatý, protihrudkujúce látky (kyselina stearová, oxid kremičitý, stearan horečnatý), nikotínamid, jantáran kyseliny D-alfa-tokoferolovej, povlakové látky (hydroxypropylmethylcelulóza, glycerol), oxid zinočnatý, beta-karotén, glukonát meďnatý, D-pantotenát vápenatý, síran mangánatý, cholekalciferol, pyridoxín-hydrochlorid, riboflavín, tiamínmononitrát, kyselina pteroylmonoglutámová, jodid draselný, hexahydrát chloridu chromitého, seleničitan sodný, molybdénan amónny, D-biotín, kyanokobalamín.

Omega 3: rybí olej (72 %), želatínová kapsula (rybia želatína, zvlhčovadlo: glycerol).

Astaxantín a výťažok z čučoriedok: slnečnicový olej, želatínová kapsula (rybia želatína, zvlhčovadlo: glycerol), astaxantín (*Haematococcus pluvialis* L. (5%), emulgátor (slnečnicový lecitín), D-alfa-tokoferol, L-askorbyl 6-palmitát)), výťažok z čučoriedok 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), zahusťovadlo (včelí vosk), kyselina L-askorbová (vitamín C), emulgátor (sójový lecitín), D-alfa-tokoferol (vitamín E).



ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Môžem užívať Wellness balíček denne?

Odpoveď: Wellness balíček sme vytvorili tak, aby mužom i ženám poskytoval cenné výživné látky. Obsahuje až 100 % európskych referenčných výživových hodnôt esenciálnych vitamínov, minerálnych látok, mastných kyselín a antioxidantov. Balíček Wellness pri pravidelnom užívaní poskytuje živiny, ktoré potrebujeme každý deň, užívať ho nárazovo teda nie je prínosné. Je bezpečné ho užívať podľa odporúčaní; jeden sáčok denne s hlavným jedlom, ktoré podporí jeho vstrebávanie.

Otázka: Môžem užívať Wellness balíček, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Wellness balíček nie je liečivý prípravok a nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie alebo vyliečenie akéhokoľvek nedostatku či ochorenia. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojím lekárom.

Otázka: Môžem užívať Wellness balíček, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Kapsuly astaxantínu a výťažku z čučoriedok aj kapsuly omega 3 tvorí rybia želatína a omega 3 pochádza z rybieho oleja. Ak ste alergickí na ryby či na akúkoľvek inú prísadu, nemali by ste tieto prípravky užívať. O ich užívaní sa poraďte s lekárom.

Otázka: Môžem Wellness balíček užívať, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Väčšine žien sa behom tehotenstva alebo dojčenia odporúča užívať potravinové doplnky, hlavne kyselinu listovú, železo, omega 3 a vápnik. Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojím lekárom.

Multivitamíny a minerálne látky – pre mužov a pre ženy



Multivitamíny a minerálne látky sú špecificky vytvorené tak, aby každý deň poskytovali cenné výživné látky ako mužom, tak aj ženám. Pomáhajú doplniť prípadné nedostatky akýchkoľvek mikroživín v strave*. Predstavujú jednoduchý a bezpečný spôsob ako podporiť výživové požiadavky mužov i žien. Poskytujú 12 esenciálnych vitamínov a 10 esenciálnych minerálov, ktoré pomáhajú zlepšiť metabolizmus, celkovú hladinu energie, imunitný systém, kognitívne a mentálne funkcie, zdravie pokožky a celkovú duševnú a fyzickú pohodu.

*Potravinové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyvázenej a pestrej stravy.

ODPORÚČANIE

1 tableta denne s jedlom

VLASTNOSTI	VÝHODY
RECEPTÚRY PRE MUŽOV A ŽENY	Vyvinuté pre špecifické potreby mužov a žien.
12 VITAMÍNOV A 10 MINERÁLNYCH LÁTOK	Až 100 % EU NRV (referenčnej výživovej hodnoty). Široká škála základných živín prispôsobená potrebám mužov a žien na zlepšenie metabolizmu, zvýšenie hladiny energie, posilnenie imunity, zdravia pokožky aj celého tela.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah vitamínov A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 a kyseliny listovej • Vysoký obsah minerálnych látok: železo, zinok, meď, mangán, selén, jód, chróm a molybdén • Zdroj vápnika a horčíka
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Receptúra spĺňa požiadavky halal • Bez lepku • Bez pridaného cukru

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

ZLOŽENIE
<p>Multivitamíny a minerálne látky pre mužov: uhličitan vápenatý, plnidlo (mikrokryštalická celulóza), oxid horečnatý, kyselina L-askorbová, kukuričný škrob, protihrudkujúce látky (kyselina stearová, oxid kremičitý, stearan horečnatý), fumarát železnatý, nikotínamid, jantáran kyseliny D-alfa-tokoferolovej, oxid zinočnatý, povlakové látky (hydroxypropylmetylcelulóza, glycerol), beta-karotén, glukonát meďnatý, D-pantotenát vápenatý, síran mangánatý, cholekalciferol, pyridoxín-hydrochlorid, riboflavín, tiamínmononitrát, kyselina pteroylmonoglutámová, jodid draselný, hexahydrát chloridu chromitého, seleničitan sodný, molybdénan amónny, D-biotín, kyanokobalamín.</p> <p>Multivitamíny a minerálne látky pre ženy: uhličitan vápenatý, plnidlo (mikrokryštalická celulóza), oxid horečnatý, kyselina L-askorbová, kukuričný škrob, fumarát železnatý, protihrudkujúce látky (kyselina stearová, oxid kremičitý, stearan horečnatý), nikotínamid, jantáran kyseliny D-alfa-tokoferolovej, povlakové látky (hydroxypropylmetylcelulóza, glycerol), oxid zinočnatý, beta-karotén, glukonát meďnatý, D-pantotenát vápenatý, síran mangánatý, cholekalciferol, pyridoxín-hydrochlorid, riboflavín, tiamínmononitrát, kyselina pteroylmonoglutámová, jodid draselný, hexahydrát chloridu chromitého, seleničitan sodný, molybdénan amónny, D-biotín, kyanokobalamín.</p>

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Množstvo v 1 tablete: (1060 mg)	
	Multivitamíny a minerálne látky PRE MUŽOV	Multivitamíny a minerálne látky PRE ŽENY
VITAMÍN A	800 mcg (100%*)	700 mcg (87,5%*)
VITAMÍN D	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
VITAMÍN E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
VITAMÍN C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
TIAMÍN	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)
RIBOFLAVÍN	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
NIACÍN	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
VITAMÍN B6	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
KYSELINA LISTOVÁ	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
VITAMÍN B12	2,5 mcg (100%*)	2,5 mcg (100%*)
BIOTÍN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
KYSELINA PANTOTENOVÁ	6 mg (100%)	6 mg (100%)
VÁPNIK	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
HORČÍK	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
ŽELEZO	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
ZINOK	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
MEĎ	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
MANGÁN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
SELÉN	55 mcg (100%*)	40 mcg (73%*)
CHRÓM	40 mcg (100%*)	30 mcg (75%*)
MOLYBDÉN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
JÓD	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

mcg = mikrogram = µg

*NRV = referenčná výživová hodnota

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Môžem užívať multivitamíny a minerálne látky každý deň?

Odpoveď: Multivitamíny a minerálne látky sme vytvorili tak, aby mužom i ženám poskytovali cenné mikroživiny. Tento produkt obsahuje až 100 % európskych referenčných výživových hodnôt esenciálnych vitamínov a minerálov. Multivitamíny a minerálne látky pri pravidelnom užívaní poskytujú živiny, ktoré potrebujeme každý deň, užívať ich nárazovo teda ne je prínosné. Je bezpečné ich užívať podľa odporúčaní; jednu tabletu denne s hlavným jedlom, ktoré podporí jej vstrebávanie. Zapite vodou alebo studeným nápojom, vyhýbajte sa horúcemu čaju či káve, ktoré by mohli znížiť vstrebávanie prípravku.

Otázka: Môžem multivitamíny a minerálne látky užívať, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Multivitamíny a minerálne látky nie sú liečivý prípravok a nie sú určené na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov alebo ochorení. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojím lekárom.

Otázka: Môžem multivitamíny a minerálne látky užívať, keď trpím neznášanlivosťou/ alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Ak ste alergickí na niektorú z ingrediencií, výrobok nekonzumujte. O ich užívaní sa poraďte s lekárom. Multivitamíny a minerálne látky neobsahujú lepek a sú vhodné pre vegetariánov.

Otázka: Môžem multivitamíny a minerálne látky užívať, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Väčšine žien sa behom tehotenstva alebo dojčenia odporúča užívať potravinové doplnky, hlavne kyselinu listovú, železo, omega 3 a vápnik. Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojím lekárom.

Omega 3



Omega 3 ponúka praktický každodenný prísun dôležitých omega 3 mastných kyselín.

Je zdrojom rybieho oleja z udržateľných rybiech populácií, ktorý má vysoký obsah esenciálnych mastných kyselín s dlhým reťazcom, kyseliny eikozapentaénovej (EPA) a dokozahexaénovej (DHA)*. EPA a DHA sú nevyhnutnou súčasťou všetkých bunkových membrán tela vrátane kožných buniek a hrajú dôležitú úlohu v mnohých orgánoch a tkanivách, napríklad sa podieľajú na udržaní normálneho fungovania srdca**, mozgu*** a očí***. Pravidelný príjem omega 3 pomáha podporiť celkové zdravie a fyzickú a duševnú pohodu.

*Potravinové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyváženej a pestrej stravy.

**Blahodarné účinky pri každodennom užívaní 250 mg EPA a DHA.

***Blahodarné účinky pri každodennom užívaní 250 mg DHA.

ODPORÚČANIE

2 kapsuly denne s jedlom

VLASTNOSTI	VÝHODY
VYSOKOKVALITNÉ OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY	Dodáva telu mastné kyseliny EPA a DHA, ktoré môžu v strave chýbať.
OBAL KAPSULY Z RYBEJ ŽELATÍNY	<ul style="list-style-type: none"> • Len čistá rybia želatína • Žiadna bravčová alebo hovädzia želatína
PROCES ČISTENIA V 5 KROKOCH	Odstraňuje akékoľvek možné kontaminujúce látky a zaisťuje čistotu a vysokú kvalitu výsledného produktu.
UDRŽATELNÉ	Certifikát asociácie Friend of the Sea.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah omega 3 mastných kyselín
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Receptúra spĺňa požiadavky halal • Bez lepku • Bez pridaného cukru • Ingrediencie prírodného pôvodu • Certifikát Friend of the Sea

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Omega 3 Množstvo v 2 kapsulách (1386 mg)
KYSELINA EIKOZAPENTAÉNOVÁ (EPA)	150 mg
KYSELINA DOKOZAHEXAÉNOVÁ (DHA)	100 mg

ZLOŽENIE
Rybí olej (72%), obal kapsuly (rybia želatína, zvlhčovač: glycerol).

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Koľko omega 3 by som mal/a konzumovať?

Odpoveď: Sústavnu vyváženou a pestrou stravou, v ktorej sa každý týždeň objavujú ryby a rastlinné oleje, by ste získali odporúčané hodnoty nielen omega 3, ale aj ďalších dôležitých živín. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča konzumáciu tučných rýb, ako sú losos, sleď či makrela, najmenej dvakrát týždenne na dosiahnutie zodpovedajúcich hodnôt DHA a EPA. Nordic Nutrition Recommendations (Škandinávské nutričné odporúčania – NNR) zdôrazňujú dôležitosť konzumácie tučných aj netučných rýb najmenej 2-3x týždenne. Všeobecne je ale celkový príjem EPA a DHA pomerne malý a nízke hodnoty omega 3 sa spájajú s kardiovaskulárnymi ochoreniami, rakovinou, chronickými zápalmi a narušením kognitívnych funkcií. Ak si chcete zaistiť všetky ich zdravotné prínosy, môžete svoju každodennú životosprávu doplniť účinným potravinovým doplnkom s omega 3.

Otázka: Z akého zdroja pochádza omega 3?

Odpoveď: Rybí olej omega 3 je prírodný triglyceridový olej, ktorý sa získava z celých malých rýb rôznych druhov, napríklad ančovičiek, makrel, sardínií či sledov ulovených vo voľnej prírode. Tieto ryby sú prirodzene bohatým zdrojom omega 3 mastných kyselín EPA a DHA. Lovia sa udržateľným spôsobom spĺňajúcim kritériá Friend of the Sea na produkty z udržateľného rybolovu, ktorý zodpovedá európskym nariadeniam. Udržateľný rybolov znamená, že využívané rybie populácie sú pod prísnu kontrolou vlády, aby sme zaistili udržateľnosť, preto sa ryby chytajú v rôznych oceánoch, v Tichom oceáne či v Atlantiku, podľa momentálnej situácie. Rybí tuk prechádza procesom čistenia v piatich krokoch: neutralizáciou, bielením, separáciou, deodorizáciou a štandardizáciou, ktoré zaisťujú jeho vysokú kvalitu.

Otázka: Prečo je obal kapsuly omega 3 z rybieho oleja a nie z rastlinného oleja?

Odpoveď: Dôležité esenciálne polynenasýtené omega 3 mastné kyseliny nájdeme ako v rybách, tak aj v rastlinných olejoch. Rybí olej z mastných rýb, ako sú losos, makrela, sleď či sardinky (a z niektorých rias a krillu) ale obsahuje mastné kyseliny EPA a DHA s dlhým reťazcom. Rastlinné oleje, napríklad z repky, ľanových semienok, vlašských orechov či sóje naproti tomu obsahujú kyselinu alfa-linolenovú (ALA), ktorá sa v tele mení na EPA a DHA. Konverzný pomer ALA na DHA a EPA je ale menej efektívny než priama konzumácia EPA a DHA. Preto sme pre náš potravinový doplnok zvolili rybí olej namiesto rastlinného oleja.

Otázka: Môžem užívať omega 3, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Omega 3 nie je liečivý prípravok a nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie ani vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov či ochorení. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojím lekárom.

Otázka: Môžem užívať omega 3, keď trpím neznášanlivosťou/ alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Olej v kapsulách omega 3 pochádza z rýb a obal kapsuly je z rybej želatíny. Ak ste alergickí na ryby alebo na ktorúkoľvek ďalšiu zložku, nemali by ste tento produkt užívať. O užívaní prípravku sa poraďte so svojím lekárom.

Otázka: Môžem omega 3 užívať, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Príjem DHA u matky prispieva k normálnemu vývoju mozgu a očí plodu a dojčeného dieťaťa. Všeobecne sa tehotným ženám odporúča konzumovať tučné ryby bohaté na omega 3 aspoň raz za týždeň, aby sa zaistil správny vývoj plodu. Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojím lekárom.

Astaxantín a výťažok z čučoriedok



Astaxantín a výťažok z čučoriedok predstavuje praktický spôsob, ako si každý deň dopriať zmes antioxidantov vrátane najsilnejšieho prírodného antioxidantu astaxantínu z mikrorias (*Haematococcus pluvialis* L.) a výťažku z čučoriedok (*vaccinium myrtillus* L.). Náš doplnok navyše obsahuje vitamíny C a E, ktoré pomáhajú chrániť bunky pred oxidačným stresom*. Táto kombinácia pomáha telo brániť pred poškodením spôsobeným oxidáciou a podporuje celkovú telesnú i duševnú pohodu.

*Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyváženej a rozmanitej stravy.

ODPORÚČANIE

- 1-2 kapsuly denne s jedlom

VLASTNOSTI	VÝHODY
ASTAXANTÍN	Prirodzene kultivovaný. Má unikátnu molekulárnu štruktúru, ktorá umožňuje obsiahnuť membránu celej bunky – poskytuje antioxidantnú ochranu priamo zvnútra.
VÝŤAŽOK Z ČUČORIEDOK	Obsahuje niekoľko odlišných typov antioxidantov vrátane antokyanínov.
VITAMÍN C	Antioxidant rozpustný v tukoch, ktorý prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.
VITAMÍN E	Antioxidant rozpustný v tukoch, ktorý prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.
OBAL KAPSULY Z RYBEJ ŽELATÍNY	<ul style="list-style-type: none"> • Len čistá rybia želatína • Žiadna bravčová alebo hovädzia želatína

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Zdroj vitamínu C • Zdroj vitamínu E
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Receptúra spĺňa požiadavky halal • Bez lepku • Bez pridaného cukru

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Astaxantín a výťažok z čučoriedok	
	Množstvo v 1 kapsule (728 mg)	Množstvo v 2 kapsulách (1456 mg)
VÝŤAŽOK Z ČUČORIEDOK	50 mg	100 mg
VITAMÍN C	12 mg (15%*)	24 mg (30%*)
ASTAXANTÍN	3 mg	6 mg
VITAMÍN E	1,8 mg (15%*)	3,6 mg (30%*)

*NRV = referenčná výživová hodnota



ZLOŽENIE

Slniečnicový olej, želatínová kapsula (rybia želatína, zvlhčovadlo: glycerol), astaxantín (*Haematococcus pluvialis* L. (5%) emulgátor (slniečnicový lecitín), D-alfa-tokoferol, L-askorbyl 6-palmitát), výťažok z čučoriedok 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), zahusťovadlo (včelí vosk), kyselina L-askorbová (vitamín C), emulgátor (sójový lecitín), D-alfa-tokoferol (vitamín E).

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Koľko kapsúl astaxantínu a výťažku z čučoriedok môžem denne užívať?

Odpoveď: Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) o astaxantíne nedávno publikoval vedeckú správu so záverom, že je bezpečné denne prijímať 8 mg prírodného astaxantínu. Odporúčaný denný príjem astaxantínu a výťažku z čučoriedok je teda 1-2 kapsuly (3-6 mg astaxantínu) s hlavným jedlom, ktoré podporí jeho lepšie vstrebávanie.

Otázka: Čo sú to oxidačný stres a antioxidanty?

Odpoveď: Výraz oxidačný stres popisuje poškodenie buniek a tkaniva spôsobené nadmerným pôsobením škodlivých voľných radikálov. Nadbytok voľných radikálov vytvára mnoho rôznych faktorov, napríklad nezdravá strava s nedostatkom ovocia a zeleniny, alkohol, cigaretový dym, UV žiarenie a znečistené ovzdušie. K oxidačnému poškodeniu môže dôjsť v ktoromkoľvek orgáne či tkanive, zásadne se podieľa napríklad na starnutí kože, poškodení svalov, na srdcových ochoreniach, chronických zápaloch a ďalších. Naše telá majú svoje mechanizmy, ktorými udržiavajú oxidačný stres na uzde. Veľká časť týchto obranných mechanizmov závisí na prijímaní antioxidantov zo stravy. Preukázalo sa, že antioxidanty chránia bunky pred oxidačným stresom tak, že neutralizujú voľné radikály. Ako antioxidanty sa chová mnoho živín, napríklad karotenoidy, vitamíny, minerálne látky či bioaktívne zlúčeniny prirodzene sa vyskytujúce v bobuľovinách, ovocí, zelenine, celých zrnách, orechoch a semenách.

Aké účinné látky doplnok obsahuje?

Astaxantín

Astaxantín predstavuje jeden z najsilnejších prírodných antioxidantov. Je to prirodzene sa vyskytujúci karotenoid, ktorého najbohatším zdrojom je sladkovodná mikroriasa *haematococcus pluvialis*, bežný obyvateľ vôd švédskeho súostrovia. Za bežných podmienok je táto mikroriasa zelená, ale ak je vystavená stresujúcim vplyvom prostredia, chráni sa tvorbou astaxantínu, ktorý jej farbu mení na červenú. Touto mikroriasou sa bežne živí mnoho červených živočíchov, napríklad homáre, lososy či plameniaky. Prírodný astaxantín preniká do všetkých tkanív tela a vďaka svojej jedinečnej molekulárnej štruktúre obsiahne celú membránu a tak poskytuje antioxidantnú ochranu zvnútra smerom von. Vitamín C naproti tomu chráni len zvonku, zatiaľ čo vitamín E len zvnútra bunkovej membrány. Prínosy prírodného astaxantínu pre pokožku, imunitný systém, srdce, oči, svaly a kĺby sme skúmali vo viac než 60 klinických skúškach s ľudskými subjektmi.

Čučoriedky

Európska čučoriedka (*vaccinium myrtillus l.*) je malá bobuľovina, ktorá rastie voľne v prírode na kríkoch, darí sa jej dobre v chladnom podnebí. Vo Švédsku sú čučoriedky veľmi rozšírené, asi 17 % Švédska pokrývajú čučoriedkové kríčky. Európske čučoriedky sa dajú ľahko zameniť za americké čučoriedky, ktoré sú im podobné.

Európske čučoriedky sú ale menšie, tmavšie, mäkšie a sladšie s jemne trpkou, nakyslou príchutou. V porovnaní s americkými čučoriedkami obsahuje európska odroda viac antokyanínov, čo je typ flavonoidov (polyfenolov) s antioxidantnými účinkami. Antokyaníny čučoriedkam prepožičiavajú ich tmavomodrú farbu. Čučoriedky sú súčasťou škandinávskej stravy už celé storočia, najobľúbenejšie sú čerstvé, ale často ich nájdeme aj v podobe džemov, štiav či teplej a studenej polievky.

Vitamíny C a E

Vo vode rozpustný vitamín C a v tukoch rozpustný vitamín E majú antioxidantné vlastnosti, ktoré pomáhajú bunky chrániť pred oxidačným stresom. Vitamín C navyše prispieva k optimálnemu fungovaniu imunitného a nervového systému a k regenerácii redukovanej formy vitamínu E. Táto regenerácia má celkový blahodarný fyziologický efekt, pretože pomáha vitamínu E navrátiť jeho antioxidantné účinky.

Otázka: Môžem astaxantín a výťažok z čučoriedok užívať, keď trpím nejakou chorobou a užívam lieky?

Odpoveď: Astaxantín a výťažok z čučoriedok nie je lekárske prípravok a nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov či ochorení. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojim lekárom.

Otázka: Môžem astaxantín a výťažok z čučoriedok užívať, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Obal kapsuly astaxantínu a výťažku z čučoriedok je vyrobený z rybej želatíny namiesto hovädzej alebo bravčovej želatíny. Ak ste alergickí na ryby či na akúkoľvek inú prísadu, nemali by ste tento prípravok užívať. O jeho užívaní sa poraďte s lekárom. Neobsahuje lepek.

Otázka: Môžem astaxantín a výťažok z čučoriedok užívať, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Tehotné alebo dojčiace ženy by sa vždy mali poradiť so svojim lekárom, než začnú užívať nejaký potravinový doplnok, to platí aj pre astaxantín a výťažok z čučoriedok. Účinky astaxantínu na tehotné alebo dojčiace ženy neboli podrobené žiadnym výskumným štúdiám. Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojim lekárom.

Polievka Natural Balance



Polievka Natural Balance je praktické, chutné a ľahké občerstvenie s vysokým obsahom proteínu z troch rastlinných zdrojov – z hrášku, sóje a zo zemiakov, je ale tiež zdrojom vlákniny. Jednoducho ju zmiešate s horúcou vodou, čím vytvoríte hustú, chutnú polievku v jednej z dvoch rôznych príchuťí: paradajková s bazalkou či špargľová.

*Potravínové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyvázenej a pestrej stravy.

ODPORÚČANIE

- Využite ju ako zdravé občerstvenie.
- 1-2 porcie denne
- Vsypte 1 odmerku (20 g) polievky Natural Balance v prášku do 150-200 ml horúcej (vriacej) vody a rozmiešajte dohľadka. Prášok tiež môžete rozmiešať v hrnci so studenou vodou a priviesť do varu na sporáku.

VLASTNOSTI	VÝHODY
3 RASTLINNÉ ZDROJE PROTEÍNOV	Poskytujú 7,1 – 7,3 g proteínu v jednej porcii vrátane všetkých 9 esenciálnych aminokyselín z hrášku, zemiakov a sóje.
VLÁKNINA	Paradajková s bazalkou <ul style="list-style-type: none"> • Paradajkový prášok • Koreň čakanky (inulín) Špargľová <ul style="list-style-type: none"> • Špenátový prášok • Špargľové výhonky • Koreň čakanky (inulín)
2 LAHODNÉ PRÍCHUTE	Paradajková s bazalkou – s paradajkovým práškom a sušenou bazalkou Špargľová – so špenátovým práškom a špargľovými výhonkami
VEGAN	Certifikát spoločnosti Vegan Society.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • S vysokým obsahom bielkovín • Zdroj vlákniny
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Bez lepku • Ingrediencie prírodného pôvodu • Vhodné pre vegánov (s certifikátom Vegan Society)

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Polievka Natural Balance	
	Paradajková s bazalkou Množstvo v jednej porcii (20 g)	Špargľová Množstvo v jednej porcii (20 g)
ENERGIA	69 kcal	76 kcal
PROTEÍNY	7,3 g	7,1 g
SACHARIDY z toho cukry	7,6 g 4,6 g	8,8 g 2,8 g
VLÁKNINA	0,7 g	0,6 g
TUK z toho nasýtené tuky	0,9 g 0,2 g	1,3 g 0,4 g
SOĽ	1,36 g	1,45 g

ZLOŽENIE

Paradajková s bazalkou: hrachová bielkovina (*Pisum Sativum L.*) (18,1 %), sójová bielkovina (17,9 %), paradajkový prášok (17,9 %), fruktóza, kukuričný škrob, soľ, aróma, zemiaková bielkovina (*Solanum tuberosum L.*) (2,5 %), inulín (vláknina z koreňa čakanky) (1,7 %), repkový olej (1,4 %), bazalka (0,4 %), kyselina (kyselina citrónová), výťažok z papriky (*Capsicum annum L.*), slnečnicový olej, čierne korenie (*Piper nigrum L.*).

Špargľová: hrachová bielkovina (*Pisum Sativum L.*) (18,2 %), sójová bielkovina (18,0 %), maltodextrín, kukuričný škrob, fruktóza, soľ, prírodná príchuť, bezmliečny smotanový prášok, špenátový prášok, špargľové výhonky (2,9 %), zemiaková bielkovina (*Solanum tuberosum L.*) (2,5 %), inulín (z koreňa čakanky) (1,7 %), repkový olej (1,4 %), cibuľový prášok.



ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Koľko porcií polievky Natural Balance môžem za deň zjesť?

Odpoveď: Vzhľadom na obsah soli v polievkach Natural Balance (1 porcia ≈ 1,4 – 1,5 g a 2 porcie ≈ 2,8 – 3,0 g) neodporúčame konzumovať viac než 2 porcie denne. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča dospelým prijímať denne menej než 5 g soli.

Otázka: Môžem polievkou Natural Balance nahradiť jedlo?

Odpoveď: Receptúra polievky Natural Balance nebola zostavená ani zamýšľaná ako náhrada hlavného jedla. Je to jednoduché, chutné a praktické občerstvenie, ktoré vám poskytne vysokokvalitné bielkoviny. Polievka Natural Balance by sa nemala propagovať ani ako prípravok na reguláciu hmotnosti, pretože nespĺňa prísne nároky na energetické a výživové zloženie pre klasifikáciu ako náhrada jedla.

Otázka: Môžem polievku Natural Balance jesť, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Polievka Natural Balance sa hodnotí ako potravinu. Nie je to liečebný prípravok, ani nie je určená na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akéhokoľvek nedostatku či ochorenia. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojím lekárom.

Otázka: Môžem polievku Natural Balance jesť, keď trpím vysokým krvným tlakom?

Odpoveď: Porcia polievky Natural Balance podľa príchute obsahuje 1,36 – 1,45 g soli (544 – 580 mg sodíku). Pokiaľ máte diétu s obmedzeným príjmom soli, zhodnoďte, či táto polievka zapadá do vášho denného limitu. Ak si nie ste istí, poraďte sa s lekárom.

Otázka: Môžem polievku Natural Balance jesť, keď trpím neznášanlivosťou/ alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prejdite si zoznam ingrediencií. Ak ste alergickí na niektorú z ingrediencií, výrobok nekonzumujte. Polievka Natural Balance neobsahuje lepek.

Otázka: Môžem polievku Natural Balance jesť, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Polievka Natural Balance sa hodnotí ako potravinu a je bezpečné ju konzumovať v tehotenstve či behom dojčenia.

Tyčinky Natural Balance



Tyčinky Natural Balance sú šikovnou a zdravou voľbou, ak sa snažíte jesť o niečo zdravšie – nielen doma, ale aj na cestách. Sú výživné a chutné, obsahujú prísady prírodného pôvodu vrátane vysokokvalitného mliečneho proteínu a vlákniny.

Vďaka pevnej, vláčnej konzistencii predstavujú skutočnú lahôdku a chutné občerstvenie medzi hlavnými jedlami. Tyčinky ponúkame v dvoch príchuťach: ovocnej a čokoládovej.

*Potravinové doplnky by nemali slúžiť ako náhrada vyváženej a pestrej stravy.

ODPORÚČANIE

- Doprajte si ich ako zdravé občerstvenie.
- 1-2x denne. Vzhľadom na vysoký obsah vlákniny tyčinky konzumujte v odlišnom čase, nie 2 kusy naraz.

VLASTNOSTI	VÝHODY
VYSOKOKVALITNÉ BIELKOVINY ZO SRVÁTKY	Každá tyčinka poskytuje 10,5 – 10,7 g mliečnych bielkovín*, vrátane všetkých 9 esenciálnych aminokyselín.
4 ZDROJE VLÁKNINY VRÁTANE PREBIOTICKEJ	Každá tyčinka poskytuje 5,6 – 5,8 g vlákniny z čakanky (fruktooligosacharidy), polydextrózu, celozrnnú ryžu bobuľové ovocie a kakao.* Poskytuje rozpustnú aj nerozpustnú vlákninu vrátane prebiotickej vlákniny.
4 DRUHY PRÍRODNÉHO BOBUĽOVÉHO OVOCIA	Brusnice, černice, čierne ríbezle a maliny*
PRÍRODNÉ INGREDIENCIE Z KAKAA	S kúskami horkej čokolády a posypom z kakaových bôbov*
2 LAHODNÉ PRÍCHUTE	Ovocné – so skutočným bobuľovým ovocím. Iba prírodné príchute. Čokoládové – s pravým kakaom. Iba prírodné príchute.

* Podľa príchute.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Ovocná tyčinka Natural Balance	Čokoládová tyčinka Natural Balance
	Množstvo v jednej tyčinke (35 g)	Množstvo v jednej tyčinke (35 g)
ENERGIA	115 kcal	120 kcal
PROTEÍNY	10,5 g	10,7 g
SACHARIDY z toho cukry	10,9 g 4,4 g	10,2 g 3,4 g
VLÁKNINA	5,6 g	5,8 g
TUK z toho nasýtené tuky	2,1 g 1,7 g	2,8 g 2,1 g
SOĽ	0,08 g	1,1 g

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah bielkovín • Vysoký obsah vlákniny
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Bez lepku • Ingrediencie prírodného pôvodu • Vhodné pre vegetariánov • Neobsahuje palmový olej

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

ZLOŽENIE
<p>Ovocná: izolát mliečneho proteínu, ryžový sirup, srvátkový bielkovinový koncentrát (mlieko), fruktooligosacharidy, objemové činidlo (polydextróza), zvlhčovadlo (glycerol), celozrnné ryžové chrumky, kokosový olej, prírodné arómy, sušené brusnice (<i>Vaccinium macrocarpon</i> L.; 1 %), sacharóza, slnečnicový olej), regulátor kyslosti (kyselina citrónová), sušené černice (<i>Rubus fruticosus</i> L.; 0,8 %), sušené čierne ríbezle (<i>Ribes nigrum</i> L.; 0,8 %), sušené maliny (<i>Rubus idaeus</i> L.; 0,8 %) farbivo (práškový koncentrát z červenej repy (<i>Beta vulgaris</i> L.), maltodextrín, soľ, farbivo (beta-karotén), antioxidant (zmes tokoferolov).</p> <p>Čokoládová: izolát mliečneho proteínu, srvátkový koncentrát (mlieko), ryžový sirup, fruktooligosacharidy, objemové činidlo (polydextróza), zvlhčovadlo (glycerol), kakaové ryžové chrumky (ryžové chrumky, kakao (<i>Theobroma cacao</i>), soľ, prírodná aróma; 6,2 %), kokosový olej, kakaový prášok (<i>Theobroma cacao</i>; 3,6 %), kakaová drvina (<i>Theobroma cacao</i>; 3 %), prírodné arómy, kúsky tmavej čokolády (1,2 %), soľ, antioxidant (zmes tokoferolov).</p>

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Čo sú to fruktooligosacharidy?

Odpoveď: Fruktooligosacharidy (FOS) sú druh vlákniny s prebiotickými účinkami, čo znamená, že vyživujú prospešné črevné mikróby a tým pomáhajú udržiavať zdravé prostredie v črevách a podporujú celkové zdravie. Zvýšenie konzumácie vlákniny na podporu zdravia a ako prevencie ochorení je zásadným cieľom starostlivosti o verejné zdravie.

Otázka: Čo je polydextróza?

Odpoveď: Polydextróza je oligosacharid, druh vlákniny, ktorá vyživuje črevný mikrobióm a prispieva tým k udržiavaniu zdravého črevného prostredia. V tyčinkách sa používa ako plnidlo, ktoré pomáha spojiť ostatné prísady a znížiť kalorický objem. Polydextróza je v Európskej únii uvedená ako schválená potravinárska prísada a má svoje E-číslo, čo znamená, že je to klasifikovaná ingrediencia, ktorá sa bezpečne používa ako potravinárska prísada.

Otázka: Môžem tyčinku Natural Balance kombinovať so všetkými ostatnými produktmi Wellness?

Odpoveď: Tyčinku Natural Balance môžete kombinovať so všetkými produktmi z radu Wellness. Vzhľadom na vysoký obsah vlákniny ale tyčinku Natural Balance a SuperShake na reguláciu hmotnosti konzumujte v priebehu dňa v odlišnom čase, aby ste sa vyhli prípadným tráviacim ťažkostiam (flatulencia, nafukovanie, riedka stolica atď.). Hoci to môže byť nepríjemné, nie je to nebezpečné.

Otázka: Aký je rozdiel medzi tyčinkou Natural Balance a kokteilom Natural Balance?

Odpoveď: Tyčinku Natural Balance si môžete dopriať bez akejkoľvek ďalšej prípravy ako zdravé občerstvenie na cestách, kokteil Natural Balance je oproti tomu prášok, do ktorého je treba pridať tekutinu, aby ste si ho mohli vychutnať. Tyčinka Natural Balance má tiež vyšší obsah kalórií, proteínu a vlákniny než kokteil Natural Balance. Pretože má kokteil Natural Balance nižší obsah kalórií, môže byť vhodnejšou voľbou pre tých, ktorí sa snažia znížiť počet prijímaných kalórií, ako aj pre tých, ktorí horšie znášajú vlákninu.

Otázka: Môžem tyčinku Natural Balance používať ako náhradu hlavného jedla?

Odpoveď: Tyčinka Natural Balance nebola vytvorená ani zamýšľaná ako náhrada hlavného jedla. Môžete si ju dopriať ako zdravšiu a veľmi praktickú desiatu, ktorá vám dodá vysokokvalitný proteín a vlákninu. Tyčinka Natural Balance by sa nemala propagovať ako prípravok na reguláciu hmotnosti, pretože nespĺňa prísne nároky na energetické a výživové zloženie pre klasifikáciu ako náhrada pokrmu.

Otázka: Cvičím a chodím do posilňovne – môžem ostatné proteínové tyčinky na trhu nahradiť tyčinkou Natural Balance?

Odpoveď: Receptúru tyčinky Natural Balance sme vyvinuli ako ľahké, chutné, praktické občerstvenie, ktoré si užijete na cestách alebo ako zdravú maškrtu. Obsahuje proteíny aj sacharidy, ktoré sú pre šport dôležité. Jej zloženie ale nie je optimalizované pre športovú výživu. V športovej výžive sa na zvýšenie syntézy svalových proteínov odporúča 20 g proteínu na jedno cvičenie. Pri náročnom, tvrdom cvičení alebo pred ním sa tiež odporúča nulový alebo nízky príjem vlákniny, ktorá by inak mohla vyvolať zažívacie ťažkosti. Ale pri rekreačných športoch, akými sú tenis, basketbal, aerobik, jogging a podobne, by mohla tyčinka Natural Balance prísť vhod dospelým aj dospelajúcim – predstavuje totiž spôsob, ako si udržať stálu hladinu energie medzi hlavnými jedlami.

Otázka: Môžem si dať tyčinku Natural Balance, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Tyčinka Natural Balance sa považuje za potravinu. Nie je to liečivý prípravok, ani nie je určená na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akéhokoľvek nedostatku či ochorenia. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o jej konzumácii so svojím lekárom.

Otázka: Môžem si dopriať tyčinku Natural Balance, keď trpím neznášanlivosťou/ alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Pokiaľ ste alergickí na ktorúkoľvek z prísad, nemali by ste tento produkt konzumovať. Tyčinka Natural Balance neobsahuje lepek ani orechy.

Otázka: Môžem si dopriať tyčinku Natural Balance, ak som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Tyčinka Natural Balance sa považuje za potravinu a je bezpečné ju konzumovať v tehotenstve či behom dojčenia.



Vyživujúci komplex na vlasy a nechty



Vyživujúci komplex na vlasy a nechty prináša kombináciu rôznych živín, ktoré prospievajú zdraviu vlasov a nechtov. Sú to aminokyseliny L-lyzín a L-cysteín, výťažok z jablka s vysokým obsahom flavonoidov, antioxidantný vitamín C a železo.

Navyše obsahuje minerálne látky selén a zinok, ktoré prispievajú k udržaniu krásnych vlasov a nechtov*.

*Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyváženej a rozmanitej stravy.

ODPORÚČANIE

- 2 tablety denne s hlavným jedlom; užívajte najmenej 3 mesiace.

VLASTNOSTI	VÝHODY
L-LYZÍN A L-CYSTEÍN	Stavebné kamene proteínu keratínu, hlavnej zložky vlasov a nechtov.
VÝŤAŽOK Z JABLKA	Zdroj prokyanidínu B2, typu flavonoidu s antioxidantnými účinkami.
VITAMÍN C	Pomáha chrániť bunky pred oxidačným stresom. Zvyšuje vstrebávanie železa.
ŽELEZO	Podporuje normálny prenos kyslíka v tele, čo je nevyhnutným predpokladom zdravých vlasov i nechtov.
ZINOK A SELÉN	Podporujú udržanie optimálneho stavu vlasov a nechtov.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah vitamínu C • Vysoký obsah železa • Zdroj zinku • Zdroj selénu
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Bez lepku

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

ZLOŽENIE

Objemové činidlá (mikrokryštalická celulóza, kyselina stearová), L-lyzín hydrochlorid, maltodextrín, výťažok z jablka, L-cysteín hydrochlorid, kyselina askorbová, protituhňujúce látky (stearát horečnatý, oxid kremičitý), fumarát železnatý, povlakové látky (hydroxypropylmetylcelulóza, glycerol), oxid zinočnatý, seleničitan sodný.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Vyživujúci komplex na vlasy a nechty Množstvo v 2 tabletkách (1400 mg)
L-LYZÍN	200 mg
VÝŤAŽOK Z JABLKA	140 mg
L-CYSTEÍN	50 mg
VITAMÍN C	30 mg (38%*)
ŽELEZO	7 mg (50%*)
SELÉN	8,25 mcg (15%*)
ZINOK	1,5 mg (15%*)

mcg = mikrogram = µg

*NRV = referenčná výživová hodnota

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Kedy môžem pri užívaní vyživujúceho komplexu na vlasy a nechty očakávať výsledky?

Odpoveď: Vyživujúci komplex na vlasy a nechty sa zameriava na problémy vlasov a nechtov. Zdravé vlasy rastú približne 10 mm a nechty 3 mm za mesiac, rastú ale vo fázach, preto budete potrebovať trochu trpezlivosti. Problémy s vlasmi a nechtami sa môžu objaviť z mnohých dôvodov, na vine môže byť napríklad genetika (čo je najčastejšia príčina), hormóny, stres alebo nedostatočná výživa, preto je treba pri ich riešení zohľadniť viac faktorov – dôležité sú pestrá a vyvážená strava, redukcia stresu a kvalitný spánok.

Otázka: Je bezpečné užívať vyživujúci komplex na vlasy a nechty neustále, bez prestávky?

Odpoveď: Áno, je bezpečné užívať vyživujúci komplex na vlasy a nechty neustále, bez prestávky.

Otázka: Pomôže mi vyživujúci komplex na vlasy a nechty, ak som muž so začínajúcou plešinou?

Odpoveď: Vyživujúci komplex na vlasy a nechty nespôsobí, že vám vlasy narastú späť, ale môže prispieť k udržaniu vašich existujúcich vlasov.

Otázka: Podporí vyživujúci komplex na vlasy a nechty rast vlasov inde na tele?

Odpoveď: Nie, to môže dosiahnuť len hormonálna terapia.

Otázka: Môžem vyživujúci komplex na vlasy a nechty kombinovať s inými Wellness produktmi?

Odpoveď: Vyživujúci komplex na vlasy a nechty môžete bezpečne kombinovať s Wellness balíčkom, hoci hladiny vitamínu C a železa sú relatívne vysoké a u niektorých ľudí môžu

vyvolávať nepríjemné pocity v oblasti žalúdka. Pokiaľ sa takéto pocity dostavia, užívajte tieto prípravky v odlišnej dennej dobe.

Neodporúčame vyživujúci komplex na vlasy a nechty kombinovať so SuperShakom na reguláciu hmotnosti, a to ani v režime chudnutia, ani v režime udržiavania hmotnosti, pretože by ste prekročili hodnoty mikroživín.

Otázka: Môžem vyživujúci komplex na vlasy a nechty užívať, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: Vyživujúci komplex na vlasy a nechty nie je liečivý prípravok a nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie ani vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov či ochorení. Pokiaľ máte konkrétne fyzické ťažkosti, poraďte sa o jeho užívaní so svojím lekárom.

Otázka: Môžem vyživujúci komplex na vlasy a nechty užívať, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Pokiaľ ste alergickí na ktorúkoľvek z prísad, nemali by ste tento produkt konzumovať. O jeho užívaní sa poraďte s lekárom.

Otázka: Môžem vyživujúci komplex na vlasy a nechty užívať, ak som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Ženy počas tehotenstva vďaka kolísavej hladine estrogénu často majú silnejšie a lesklejšie vlasy než po pôrode, keď naopak zažívajú dočasné vypadávanie vlasov. Väčšinou to ale nie je dôvod na obavy. Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojím lekárom.



Omega 3 pre deti WellnessKids



Omega 3 pre deti WellnessKids predstavuje praktickú každodennú dávku dôležitých omega 3 mastných kyselín. Je to veľmi čistý, tekutý rybí tuk s citrónovou príchuťou z kvalitných, udržateľných rybích populácií, ktoré sú bohatým zdrojom esenciálnych mastných kyselín s dlhým refazcom – kyseliny eikozapentaénovej (EPA) a kyseliny dokozahehexaénovej (DHA)*. EPA a DHA sú nevyhnutnou súčasťou všetkých bunkových membrán v tele a hrajú dôležitú úlohu vo fungovaní mnohých orgánov a tkanív.

Tento rybí olej je navyše obohatený o vitamín E.

*Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyvázenej a rozmanitej stravy.

ODPORÚČANIE

- Od 3 rokov: 1 čajová lyžička (5 ml) denne s hlavným jedlom; konzumujte priamo alebo primiešajte do jedla.

VLASTNOSTI	VÝHODY
VYSOKOKVALITNÉ OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY	Dodáva telu mastné kyseliny EPA a DHA, ktoré môžu v strave chýbať.
VITAMÍN E	Antioxidant
TEKUTÉ ZLOŽENIE	Ľahké prehltnutie
CHUTNÉ	Prírodná citrónová príchuť
PROCES ČISTENIA V 5 KROKOCH	Odstraňuje akékoľvek možné kontaminujúce látky a zaisťuje čistotu a vysokú kvalitu výsledného produktu.
UDRŽATEĽNÉ	Certifikát asociácie Friend of the Sea.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah omega 3 mastných kyselín • Vysoký obsah vitamínu E
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Bez lepku • Bez pridaného cukru • Ingrediencie prírodného pôvodu • Certifikát Friend of the Sea

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

ZLOŽENIE

Rybí olej (99%), citrónový olej, vitamín E (DL-alfa-tokoferylacetát), antioxidant (zmes prírodných tokoferolov), slnečnicový olej.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	
Omega 3 pre deti WellnessKids	
Hodnoty na 1 čajovú lyžičku (5 ml)	
TUK	4,6 g
z toho nasýtené tuky	1,2 g
z toho mononenasýtené tuky	1,1 g
z toho polynenasýtené tuky	2,3 g
z toho omega-3 tuk	1,4 g
z toho EPA	700 mg
z toho DHA	500 mg
VITAMÍN E	5,5 mg (46%*)

*NRV = referenčná výživová hodnota

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Odkiaľ omega 3 pochádza?

Odpoveď: Rybí olej Omega 3 pre deti WellnessKids je prírodný triglyceridový olej získaný z celých malých rýb rôznych druhov, napríklad ančovičiek, makriiel, sardiniiek či sledov, ulovených vo voľnej prírode. Lovia sa udržateľným spôsobom spĺňajúcim kritériá Friend of the Sea na produkty z udržateľného rybolovu, ktorý zodpovedá európskym nariadeniam. Udržateľný rybolov znamená, že využívané rybie populácie sú pod prísnou kontrolou vlády, aby sme zaistili udržateľnosť, preto sa ryby chytajú v rôznych oceánoch, v Tichom oceáne či v Atlantiku, podľa momentálnej situácie. Rybí tuk prechádza procesom čistenia v piatich krokoch: neutralizáciou, bielením, separáciou, deodorizáciou a štandardizáciou, ktoré zaisťujú jeho vysokú kvalitu.

Otázka: Môžem omega 3 pre deti WellnessKids dávať svojmu dieťaťu, ak trpí nejakým ochorením a užíva lieky?

Odpoveď: Omega 3 pre deti WellnessKids nie je liečivý prípravok a nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie ani vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov či ochorení. Pokiaľ má vaše dieťa konkrétne fyzické obtiaže, poraďte sa o užívaní tohto prípravku s jeho lekárom.

Otázka: Môžem omega 3 pre deti WellnessKids dávať svojmu dieťaťu, ak trpí nejakou alergiou/neznášanlivosťou?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Olej omega 3 pochádza z rýb. Pokiaľ je vaše dieťa alergické na ryby alebo akúkoľvek ďalšiu zložku, nemalo by tento produkt užívať. O užívaní prípravku sa poraďte s lekárom.

Otázka: Čo mám robiť, ak môjmu dieťaťu rybí olej omega 3 pre deti WellnessKids nechutí?

Odpoveď: Môže trvať až tri týždne, než dieťa prijme konzistenciu a chuť rybieho oleja. Hneď od začiatku z neho urobte súčasť každodenného jedla dieťaťa, môžete ho podávať napríklad na chlebe alebo v ovsenej kaši a vytvorte z toho špeciálny, zdravý rituál.



Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids



Receptúra multivitamínov a minerálnych látok pre deti WellnessKids je zostavená tak, aby deťom, ktoré rastú, poskytovala dôležité živiny. Tieto žuvacie tablety s pomarančovou príchuťou deťom dodávajú až 100 % európskych referenčných výživových hodnôt 13 vitamínov a 8 minerálov – podporujú ich potreby mikroživín a pomáhajú doplniť prípadné nedostatky týchto mikroživín v bežnej strave*.

*Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyváženej a rozmanitej stravy.

ODPORÚČANIE

- Deti od 3 do 9 rokov: 1 tableta denne s hlavným jedlom.
- Deti od 10 do 14 rokov: 2 tablety denne s hlavným jedlom.

VLASTNOSTI	VÝHODY
13 VITAMÍNOV A 8 MINERÁLNYCH LÁTKOK	Vyvinuté podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) týkajúcich sa výživy detí od 3 do 14 rokov.
ŽUVACIE TABLETY	Lahké užívanie
CHUTNÉ	Prírodná pomarančová príchuť

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah vitamínov A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12 a kyseliny listovej. • Vysoký obsah minerálnych látok: zinku, jódu, chrómu a molybdénu. • Zdroj vitamínov K a B7 a minerálov železa, vápnika, horčíka a selénu.
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Bez lepku

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

ZLOŽENIE

Plnidlá (izomalt, veg. kyselina stearová), uhličitan vápenatý, oxid horečnatý, sladidlá (xylitol, sodná soľ sacharózy), prírodná aróma, kyselina askorbová, nikotínamid, fumarát železnatý, citrát zinočnatý, protihrudkujúce látky (veg. stearát horečnatý, oxid kremičitý), regulátor kyslosti (kyselina citrónová), D-alfa-tokoferyl hydrogensukcinát, retinylacetát, d-pantotenát vápenatý, tiamín mononitrát, pyridoxín hydrochlorid, riboflavín, cholekalciferol, fytomenadion, kyselina pteroylmonoglutámová, jodid draselný, chlorid chromitý, molibdéna sodný, kyanokobalamín.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids	
	Deti od 3 do 9 rokov Množstvo v 1 tablete (1060 mg)	Deti od 10 do 14 rokov Množstvo v 2 tablekách (2120 mg)
VITAMÍN A (RE)	300 mcg (38%*)	600 mcg (76%*)
VITAMÍN D	2,5 mcg (50%*)	5 mcg (100%*)
TIAMÍN	0,5 mg (45%*)	1 mg (90%*)
RIBOFLAVÍN	0,5 mg (36%*)	1 mg (72%*)
VITAMÍN B6	0,5 mg (36%*)	1 mg (72%*)
VITAMÍN B12	0,9 mcg (36%*)	1,8 mcg (72%*)
VITAMÍN C	30 mg (38%*)	60 mg (76%*)
VITAMÍN E	5 mg (42%*)	10 mg (84%*)
NIACÍN	6 mg (38%*)	12 mg (76%*)
VITAMÍN K	20 mcg (27%)	40 mcg (54%)
KYSELINA PANTOTENOVÁ	2 mg (33%)	4 mg (55%)
KYSELINA LISTOVÁ	100 mcg (50%*)	200 mcg (100%*)
BIOTÍN	8 mcg (16%*)	16 mcg (32%*)
VÁPNIK	120 mg (15%*)	240 mg (30%*)
JÓD	75 mcg (50%*)	150 mcg (100%*)
CHRÓM	15 mcg (38%*)	30 mcg (76%*)
HORČÍK	60 mg (16%*)	120 mg (32%*)
ŽELEZO	3 mcg (21%*)	6 mg (42%*)
MOLYBDÉN	20 mcg (40%*)	40 mcg (80%*)
SELÉN	13 mcg (24%*)	26 mcg (48%*)
ZINOK	4 mg (40%*)	8 mg (80%*)

*NRV = referenčná výživová hodnota

mcg = mikrogram = µg

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Môžem svojmu dieťaťu dávať multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids každý deň?

Odpoveď: Detstvo je obdobím rýchleho rastu, deti majú v pomere k veľkosti svojho tela vysoké nutričné požiadavky. Podpora optimálneho rastu a kognitívneho vývoja vytvára konkrétne požiadavky na výživu, v závislosti na veku detí. Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids obsahujú odporúčané denné dávky mikroživín pre deti, ktoré stanovila WHO. Ich hodnoty sú bezpečne pod tolerovanými limitmi a všetky tieto živiny je bezpečné konzumovať tak, ako sa odporúča, v bezpečných denných dávkach.

Otázka: Môžem svojmu dieťaťu dávať multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids, ak užíva iné vitamíny a/alebo minerály?

Odpoveď: Užívať niekoľko potravinových doplnkov, ktoré obsahujú rovnaké mikroživiny, nie je dobrý nápad, pretože to vytvára riziko predávkovania určitými vitamínmi a minerálmi.

Otázka: Môžem svojmu dieťaťu dávať multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids, ak trpí nejakým ochorením a užíva lieky?

Odpoveď: Multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids nie sú liečebný prípravok a nie sú určené na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov ani ochorení. Pokiaľ má vaše dieťa konkrétne fyzické obtiaže, poraďte sa o užívaní tohto prípravku s jeho lekárom.

Otázka: Môžem dávať multivitamíny a minerálne látky pre deti WellnessKids svojmu dieťaťu, pokiaľ trpí nejakou alergiou/ neznášanlivosťou?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Pokiaľ je vaše dieťa alergické na ktorúkoľvek z prísad, nemalo by tento produkt užívať. O užívaní prípravku sa poraďte s lekárom.



Morský vápnik + vitamín D



Vápnik z morských rias s vitamínom D praktickým spôsobom umožňuje každodenný príjem dvoch dôležitých živín – vápnika a vitamínu D – ktoré pomáhajú podporovať minerálnu hustotu kostí a zdravie zubov*. Tieto žuvacie tablety obsahujú jedinečný komplex multiminerálov z udržateľných morských zdrojov, Aquamín TG™, ktorý poskytuje mimoriadne dobre vstrebateľný vápnik a viac než 70 stopových prvkov. Vstrebateľnosť vápnika navyše ďalej podporuje pridaný vitamín D. Optimálnym príjmom vápnika a vitamínu D pomáhate vytvárať silné a zdravé kosti.

*Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyvázenej a rozmanitej stravy.

ODPORÚČANIE

- 1-2 tablety denne s hlavným jedlom; pre lepšie vstrebávanie ich neužívajte súčasne.

VLASTNOSTI	VÝHODY
ZÁKLADNÉ ŽIVINY	Vápnik a vitamín D sú kľúčové živiny, ktoré pomáhajú vytvárať kosti s maximálnou minerálnou hustotou a udržiavať ich silné a zdravé. Spoločným pôsobením pomáhajú kosti chrániť – vápnik ich pomáha vytvárať, zatiaľ čo vitamín D podporuje jeho vstrebávanie.
PRÍNOS AQUAMÍNU TG™	100 % biodostupného vápnika z Aquamínu TG™, unikátneho prírodného multi-minerálneho komplexu s viac než 70 stopovými prvkami. Aquamín TG™ sa udržateľne získava z červených rias z krištáľovo čistých vôd Islandu.
PRÍRODNÝ VITAMÍN D	Klinicky sa preukázalo, že vitamín D zaisťuje optimálne vstrebávanie, využiteľnosť a koncentráciu vápnika.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah vápnika • Vysoký obsah vitamínu D
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Neobsahuje umelé farbivá, príchute ani konzervanty • Bez lepku

*Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Morský vápnik + vitamín D	
	Množstvo v 1 tablete (1500 mg)	Množstvo v 2 tabletách (3000 mg)
VÁPNIK (AQUAMÍN TG™)	250 mg (31%*)	500 mg (62%*)
VITAMÍN D	5 mcg (100%*)	10 mcg (200%*)

mcg = mikrogram = µg

*NRV = referenčná výživová hodnota

ZLOŽENIE

Uhličitan vápenatý z morských rias (*litotamnión calcareum*), sladidlo (xylytol), regulátor kyslosti (kyselina citrónová), protihrudkujúce zložky (kyselina stearová, oxid kremičitý, stearan horečnatý), cholekalciferol (vitamín D).

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Čo je Aquamín TG™

Odpoveď: Aquamín TG™ je jedinečný prírodný komplex multiminerálov z morských zdrojov s vysokým obsahom vápnika. Získava sa udržateľným spôsobom z červených rias (*litotamnión sp.*), ktoré žijú len v určitých oblastiach, napríklad v krištáľovo čistých vodách okolo Islandu. Aquamín TG™ bol podrobený vedeckým štúdiám a preukázalo sa, že má v porovnaní s inými doplnkami s vápnikom, ako je napríklad uhličitan vápenatý z vápenca, vyššiu vstrebateľnosť. Hoci je tu vápnik vo forme uhličitanu, vďaka poréznej štruktúre Aquamínu TG™ podobnej včeliemu plástu a vďaka prítomnosti viac než 70 prirodzene sa vyskytujúcich stopových minerálov, má vyššiu vstrebateľnosť. Mnohé štúdie tiež ukázali, že stopové minerály v spolupráci s vápnikom poskytujú viac výhod pre zdravie kostí (napríklad pre ich minerálnu hustotu), než ponúka samotný vápnik. Aquamín TG™ už podporilo 33 recenzovaných vedeckých publikácií, ktoré potvrdili jeho prínosy pre ľudské zdravie.

Otázka: Prečo je vápnik dôležitý?

Odpoveď: Vápnik je nevyhnutný pre rast a mineralizáciu kostí a zubov. Hrá tiež regulačnú úlohu v ďalších oblastiach tela, ako sú svaly, enzýmy či krv a podieľa sa na telesnom metabolizme. Optimálny príjem vápnika je jedným z niekoľkých faktorov, ktoré sú dôležité na dosiahnutie kostnej hmoty a najvyššej kostnej hmoty. Kostí rastú neustále od narodenia až do konca dospievania, najvyššiu kostnú hmotu dosahujeme okolo 25. roku života. Po 40. roku dospelí zažívajú postupnú stratu kostných minerálov, tento úbytok sa u žien zrýchľuje po menopauze.

V mnohých krajinách ľudia neprijímajú dostatok potravín bohatých na vápnik. Pretože hrá takú dôležitú úlohu v mnohých telesných funkciách – podieľa sa napríklad na zrážanlivosti krvi či sfahoch svalov vrátane srdiečného tepu – pokiaľ telo nedostáva dostatok vápnika v strave, uvoľňuje si ho z kostí, ktoré potom postupne slabnú. Nedostatočný príjem vápnika môže viesť ku zníženej minerálnej hustote kostí, čo sa prejaví na ich zdraví v neskorších rokoch (zvýšené riziko osteoporózy).

Mnoho štúdií potvrdilo, že vápnik v kombinácii s vitamínom D zvyšuje minerálnu hustotu kostí a znižuje riziko zlomenín. Telo vlastne vápnik za neprítomnosti vitamínu D ani nedokáže vstrebávať.

Otázka: Ako zistím, či by som mal/a užívať 1 alebo 2 tablety vápnika z morských rias s vitamínom D?

Odpoveď: Dospelým sa všeobecne odporúča konzumovať denne 3 porcie mliečnych

výrobkov s vysokým obsahom vápnika, napríklad mlieko, jogurt alebo syr, aby dosiahli odporúčanú dennú dávku vápnika. Vysoký obsah vápnika majú aj napríklad celozrnné potraviny, strukoviny, orechy, semienka a tmavozelená listová zelenina. Pokiaľ nezískavate odporúčané množstvo stravou alebo ak trpíte alergiou na mliečne výrobky, môžete tento nedostatok preklenúť potravinovým doplnkom. Podľa toho, koľko potravín bohatých na vápnik jete, odporúčame užívať 1 až 2 tablety vápnika z morských rias s vitamínom D. Keď napríklad obvyčajne zjete 2 porcie potravín bohatých na vápnik, môžete užívať 1 tabletu, ak však konzumujete len 1 porciu, môžete užívať tablety 2.

Otázka: Majú sa tablety vápnika z morských rias s vitamínom D žuvať?

Odpoveď: Tablety s obsahom vápnika sú obvyčajne pomerne veľké, preto sme tablety s vápnikom z morských rias s vitamínom D vytvorili ako žuvacie. Pokiaľ ale tabletu radšej prehltnete vcelku, nič vám v tom nebráni. Jej prínosy sú rovnaké a vstrebateľnosť nie je ovplyvnená tým, či tabletu rozžujete alebo prehltnete.

Otázka: Môžem vápnik z morských rias s vitamínom D užívať spolu s multivitamínmi a minerálnymi látkami pre mužov/ženy?

Odpoveď: Áno, vápnik z morských rias s vitamínom D môžete bezpečne užívať s našimi multivitamínmi a minerálnymi látkami. EFSA odporúča zvýšiť NRV vitamínu D z 5 mcg denne na 15 mcg denne, nie je teda problém, že pri užívaní jednej či dvoch tabliet vápnika z morských rias s vitamínom D spolu s jednou tabletou multivitamínov a minerálov dosiahnete hodnoty 10 mcg či 15 mcg. Odporúčame rôzne doplnky užívať v rôznych hodinách v priebehu dňa, pretože vápnik môže brániť vstrebávaniu železa, zinku a horčička. Hoci sa vyzorovalo, že vápnik bráni vstrebávaniu ďalších minerálov, ako je napríklad horčička, tento efekt sa vyskytol iba pri celkovo nedostatočnej konzumácii horčička alebo pri veľmi vysokých dávkach vápnika. Tento problém nenastáva, keď sa riadite odporúčaným príjmom vápnika z morských rias s vitamínom D a prípravku multivitamíny a minerály.

Otázka: Môžem vápnik z morských rias s vitamínom D užívať, keď trpím nejakou chorobou a užívam lieky?

Odpoveď: Vápnik z morských rias s vitamínom D nie je liečivý prípravok a nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie ani vyliečenie akýchkoľvek nedostatkov či ochorení. Doplnky s vápnikom môžu navyše ovplyvňovať pôsobenie niektorých liekov na predpis. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojím lekárom.

Otázka: Môžem vápnik z morských rias s vitamínom D užívať, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Ak ste na ktorúkoľvek z prísad alergickí, nemali by ste tento produkt užívať. Poradte se o jeho užívaní so svojím lekárom.

Otázka: Môžem vápnik z morských rias s vitamínom D užívať, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Väčšine žien sa behom tehotenstva či dojčenia odporúča užívať potravinové doplnky s vápnikom. Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojím lekárom.

SuperShake na reguláciu hmotnosti – náhrada jedla



21
porcií
v balení

SuperShake na reguláciu hmotnosti je vysokokvalitné a nutrične vyvážené riešenie založené na vedeckých poznatkoch a celostnom prístupe. Jednoducho a bezpečne ním nahradíte hlavné jedlá a budete mať pod kontrolou príjem kalórií, aby ste dosiahli a udržali si svoju vytúženú hmotnosť.

SuperShake na reguláciu hmotnosti – náhrada jedla je dokonale vyvážená porcia, ktorá vám má bezpečne, prakticky a účinne pomôcť, aby ste mali pod kontrolou príjem kalórií. Jeho receptúra inšpirovaná škandinávskou životosprávou obsahuje prírodné prísady rastlinného pôvodu, množstvo proteínov a vlákniny a tiež zdravé tuky a 23 vitamínov a minerálov – to všetko s cieľom dodať vám energiu, ktorá vydrží, a utišiť hlad v priebehu dňa. Keď pripravok zmiešate s kravským mliekom, alebo vo vegánskom variante so sójovým nápojom, vznikne zdravý, nutrične vyvážený kokteil, ktorý si môžete dopriať namiesto hlavného jedla*. Ponúkame ho v dvoch lahodných príchutiach: vanilkovej a čokoládovej, bez pridaného cukru**.

*Tento výrobok je určený na použitie ako súčasť diéty so zníženou energetickou hodnotou a iných potravín v kombinácii s pravidelnou fyzickou aktivitou. Je dôležité dodržiavať dostatočný príjem tekutín.

** Prášok neobsahuje žiadne pridané cukry. Kravské mlieko obsahuje prirodzene sa vyskytujúce cukry. Sójové mlieko môže obsahovať pridané cukry.

- ODPORÚČANIE**
- 1-2 porcie denne, podľa toho, aké sú vaše ciele:
 - o Chudnutie: Ak nahradíte dve jedlá počas dňa v rámci energeticky obmedzenej diéty touto náhradou stravy, prispějete tým k chudnutiu. Nahradte dve jedlá denne SuperShakom vhodným na reguláciu hmotnosti a k tomu si doprajte jedno nutrične vyvážené hlavné jedlo.
 - o Zdravá výživa a udržanie hmotnosti: Nahradením jedného jedla denne v rámci energeticky obmedzenej diéty touto náhradou stravy prispějete k udržaniu hmotnosti po schudnutí. Nahradte jedno jedlo denne SuperShakom a k tomu zjedzte dve nutrične vyvážené jedlá.
 - Upozornenie: Neprekračujte odporúčanú dennú dávku.
Poznámka: Je dôležité dodržiavať dostatočný príjem tekutín. Tento výrobok je určený na použitie ako súčasť diéty so zníženou energetickou hodnotou a iných potravín v kombinácii s pravidelnou fyzickou aktivitou.
 - Pridajte jednu porciu (25 g, približne 3 lyžice) prášku SuperShake na reguláciu hmotnosti do 250 ml 1,5% kravského mlieka alebo do 310 ml sójovej alternatívy mlieka. Dobre rozmiešajte, až kým sa prášok rovnomerne nerozpuští.

Poznámka: Je dôležité dodržiavať dostatočný príjem tekutín. Tento výrobok je určený na použitie ako súčasť diéty so zníženou energetickou hodnotou a iných potravín v kombinácii s pravidelnou fyzickou aktivitou.

TVRDENIA	POPIS
VÝŽIVOVÉ A ZDRAVOTNÉ TVRDENIA EFSA*	<ul style="list-style-type: none"> • Vysoký obsah bielkovín Bielkoviny prispievajú k udržaniu a rastu svalov • Vysoký obsah vlákniny • Vysoký obsah vitamínov A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 (kyselina listová), B12 • Vysoký obsah vápnika, železa, zinku, medi, mangánu, selénu, jódu, horčíka, draslíka, sodíka • Nahradenie dvoch jedál denne náhradou stravy v rámci energeticky obmedzenej životosprávy prispieva k chudnutiu • Nahradenie jedného jedla denne náhradou stravy v rámci energeticky obmedzenej životosprávy prispieva k udržaniu dosiahnutej hmotnosti po schudnutí
ĎALŠIE REGULOVANÉ TVRDENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Neobsahuje GMO • Bez umelých farbív, konzervantov či sladidiel • Bez lepku • Neobsahuje pridané cukry** • Ingrediencie prírodného pôvodu • Vhodné pre vegánov*** a vegetariánov • Vegánska potravina (s certifikátom Vegan Society)

*** Neobsahuje mliečne zložky a je vhodný aj pre vegánov v prípade, že sa konzumuje so sójovým mliekom.

** Prášok neobsahuje žiadne pridané cukry. Kravské mlieko obsahuje prirodzene sa vyskytujúce cukry. Sójové mlieko môže obsahovať pridané cukry.

* Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

VLASTNOSTI	VÝHODY
3 ZDROJE PROTEÍNOV	Jedna porcia pri zmiešaní s kravským mliekom alebo so sójovou alternatívou mlieka poskytne 20,2 – 20,7 g proteínu vrátane všetkých 9 aminokyselín; zdrojom je hrášok, bôb a mlieko či sója.
5 ZDROJOV VLÁKNINY	Jedna porcia poskytne 4,5 – 7,0 g vlákniny z bôbu, čakanky a kukurice, xantánovej a guarovej gummy a v prípade čokoládovej príchute aj z kakaovej vlákniny.
2 LAHODNÉ PRÍCHUTE	Vanilková Čokoládová

ZLOŽENIE

Vanilková príchuť: hrachová bielkovina (*pisum sativum* L.) (41,7 %), bielkovinový koncentrát z bôbu (*vicia faba* L.) (18,0 %), maltodextrín, inulín (6,5 %), draselné soli kyseliny ortofosforečnej, prírodné príchute, slnečnicový lecitín, slnečnicový olej, uhličitan vápenatý, zahusťovadlá (guarová guma, xantánová guma), oxid horečnatý, vápenaté soli kyseliny ortofosforečnej, kyselina L-askorbová, sladidlo (glykozidy steviolu), fumarát železnatý, DL-alfa-tokoferylacetát, síran zinočnatý, nikotínamid, retinyl-acetát, síran mangánatý, fylochinón, D-pantotenát vápenatý, selénan sodný, D-biotín, síran meďnatý, kyanokobalamín, jodid draselný, kyselina pteroylmonoglutámová, ergokalciferol, pyridoxín hydrochlorid, riboflavín, tiamín mononitrát. Poznámka: Zdroje bielkovín z bôbu a hrášku. Vyrobené v závode, ktorý tiež spracováva oxid siričitý a siričitany.

Čokoládová príchuť: hrachová bielkovina (*pisum sativum* L.) (41,5 %), bielkovinový koncentrát z bôbu (*vicia faba* L.) (15,5 %), kakaový prášok so zníženým množstvom tuku (*theobroma cacao*), inulín (6,5 %), draselné soli kyseliny ortofosforečnej, maltodextrín, kakaová vláknina (*theobroma cacao*), slnečnicový olej, uhličitan vápenatý, prírodné príchute, slnečnicový lecitín, zahusťovadlá (guarová guma, xantánová guma), oxid horečnatý, vápenaté soli kyseliny ortofosforečnej, soľ, sladidlo (glykozidy steviolu), kyselina L-askorbová, fumarát železnatý, DL-alfa-tokoferylacetát, síran zinočnatý, nikotínamid, retinyl-acetát, síran mangánatý, fylochinón, D-pantotenát vápenatý, selénan sodný, D-biotín, síran meďnatý, kyanokobalamín, jodid draselný, kyselina pteroylmonoglutámová, ergokalciferol, pyridoxín hydrochlorid, riboflavín, tiamín mononitrát. Poznámka: Zdroje bielkovín z bôbu a hrášku. Vyrobené v závode, ktorý tiež spracováva oxid siričitý a siričitany.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Vanilkový SuperShake na reguláciu hmotnosti	Vanilkový SuperShake na reguláciu hmotnosti
	Zmiešajte 25 g prášku s 250 ml kravského mlieka s 1,5% tuku	Zmiešajte 25 g prášku s 310 ml sójovej alternatívou mlieka
ENERGIA	204 kcal	239 kcal
PROTEÍNY	20,2g	20,6g
SACHARIDY z toho cukry	14,2g 12,6g	18,2g 14,2g
VLÁKNINA	4,8g	7,0g
TUK z toho nasýtené tuky z toho kyselina linoleová	6,3g 2,8g 1,0g	7,8g 3,1g 1,0g
SOĽ	0,80g	0,94g
VITAMÍNY:		
VITAMÍN A	312,3 mcg (39%*)	280,0 mcg (35%*)
VITAMÍN D	4,3 mcg (86%*)	1,8 mcg (36%*)
VITAMÍN E	5,1 mg (43%*)	5,0 mg (42%*)
VITAMÍN K	29,0 mcg (39%*)	28,0 mcg (37%*)
VITAMÍN C	34,5 mg (43%*)	33,0 mg (41%*)
TIAMÍN	0,5 mg (45%*)	0,4 mg (36%*)
RIBOFLAVÍN	0,9 mg (64%*)	0,5 mg (36%*)
NIACÍN	6,2 mg (39%*)	6,0 mg (38%*)
VITAMÍN B6	0,6 mg (43%*)	0,5 mg (36%*)
KYSELINA LISTOVÁ	111,5 mcg (56%*)	75 mcg (38%*)
VITAMÍN B12	2,4 mcg (96%*)	0,9 mcg (36%*)
BIOTÍN	17,5 mcg (35%*)	17,5 mcg (35%*)
KYSELINA PANTOTENOVÁ	2,3 mg (38%*)	2,3 mg (38%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = miligram

*NRV = referenčná výživová hodnota

MINERÁLNE LÁTKY:

DRASLÍK	1047,0 mg (52%*)	640,0 mg (32%*)
VÁPNIK	630,0 mg (79%*)	325,0 mg (41%*)
FOSFOR	629,0 mg (90%*)	369,0 mg (53%*)
HORČÍK	170,6 mg (45%*)	143,1 mg (38%*)
ŽELEZO	7,1 mg (51%*)	7,1 mg (51%*)
ZINOK	6,1 mg (61%*)	5,1 mg (51%*)
MEĎ	0,6 mg (60%*)	0,6 mg (60%*)
MANGÁN	1,1 mg (55%*)	1,1 mg (55%*)
SELÉN	28,1 mcg (51%*)	24,1 mcg (44%*)
JÓD	90,0 mcg (60%*)	60,0 mcg (40%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = miligram

*NRV = referenčná výživová hodnota



VÝŽIVOVÉ HODNOTY	Čokoládový SuperShake na reguláciu hmotnosti Zmiešajte 25 g prášku s 250 ml kravského mlieka s 1,5% tuku	Čokoládový SuperShake na reguláciu hmotnosti Zmiešajte 25 g prášku s 310 ml sójovej alternatívy mlieka
ENERGIA	202 kcal	238 kcal
BIELKOVINY	20,3 g	20,7 g
SACHARIDY z toho cukry	13,9 g 12,6 g	17,9 g 14,2g
VLÁKNINA	4,5 g	6,7 g
TUK z toho nasýtené tuky z toho kyselina linoleová	6,2 g 2,9 g 1,0g	7,8 g 3,2 g 1,0g
SOĽ	0,9 g	1,0 g
VITAMÍNY:		
VITAMÍN A	312,3 mcg (39%*)	280,0 mcg (35%*)
VITAMÍN D	4,3 mcg (86%*)	1,8 mcg (36%*)
VITAMÍN E	5,1 mg (43%*)	5,0 mg (42%*)
VITAMÍN K	29,0 mcg (39%*)	28,0 mcg (37%*)
VITAMÍN C	34,5 mg (43%*)	33,0 mg (41%*)
TIAMÍN	0,5 mg (45%*)	0,4 mg (36%*)
RIBOFLAVÍN	0,9 mg (64%*)	0,5 mg (36%*)
NIACÍN	6,2 mg (39%*)	6,0 mg (38%*)
VITAMÍN B6	0,6 mg (43%*)	0,5 mg (36%*)
KYSELINA LISTOVÁ	111,5 mcg (56%*)	75 mcg (38%*)
VITAMÍN B12	2,4 mcg (96%*)	0,9 mcg (36%*)
BIOTÍN	17,5 mcg (35%*)	17,5 mcg (35%*)
KYSELINA PANTOTENOVÁ	2,3 mg (38%*)	2,3 mg (38%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = miligram

*NRV = referenčná výživová hodnota

MINERÁLNE LÁTKY:		
DRASLÍK	1135,0 mg (57%*)	727,5 mg (36%*)
VÁPNIK	632,5 mg (79%*)	327,5 mg (41%*)
FOSFOR	640,8 mg (92%*)	380,8 mg (54%*)
HORČÍK	180,2 mg (48%*)	152,7 mg (41%*)
ŽELEZO	7,7 mg (55%*)	7,1 mg (51%*)
ZINOK	6,3 mg (63%*)	5,2 mg (52%*)
MEĎ	0,6 mg (60%*)	0,6 mg (60%*)
MANGÁN	1,1 mg (55%*)	1,1 mg (55%*)
SELÉN	28,1 mcg (51%*)	24,1 mcg (44%*)
JÓD	90,0 mcg (60%*)	60,0 mcg (40%*)

mcg = mikrogram = µg

mg = miligram

*NRV = referenčná výživová hodnota

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Prečo je SuperShake na reguláciu hmotnosti obohatený o pridané vitamíny a minerálne látky?

Odpoveď: Pretože má nahrádzať hlavné jedlo, musí SuperShake na reguláciu hmotnosti poskytovať živiny, ktoré by sme s jedlom bežne skonzumovali, vrátane esenciálnych vitamínov a minerálov. Aby receptúra mohla niesť označenie náhrada jedla, musí obsahovať esenciálne mikroživiny (spolu s dostatkom kalórií, bielkovín a zdravých tukov). Preto SuperShake na reguláciu hmotnosti obsahuje 23 esenciálnych vitamínov a minerálov, ktoré preukázateľne podporujú metabolizmus, fungovanie mozgu, zraku, kostí a celkové zdravie.

Tieto základné látky pomáhajú:

- chrániť bunky pred oxidačným stresom (vitamíny C a E, meď, zinok)
- redukovať pocity únavy a vyčerpania (vitamíny B a C, železo, horčík)
- podporovať zdravie imunitného systému (vitamíny A, C, D, selén, železo, zinok)
- podporovať hladinu energie a metabolizmus (vitamíny B a C, vápnik, horčík, mangán, zinok, meď, železo, jód)
- podporovať kognitívne funkcie a duševné výkony (vitamín B5, železo, jód a zinok)

Otázka: Ako SuperShake na reguláciu hmotnosti funguje?

Odpoveď: Vedecky sa dokázalo, že začlenenie náhrady jedla do energetickej obmedzenej stravy vedie k dlhodobému úspechu v chudnutí. Náhrady jedál fungujú lepšie než samostatne riadené pokusy o chudnutie, pretože umožňujú lepšie dodržiavať diétu s obmedzeným počtom kalórií. Ešte výraznejšie výsledky v chudnutí pozorujeme pri spojení náhrady jedla so zmenou správania a s podpornou komunitou (Astbury, 2019). SuperShake na reguláciu hmotnosti je vysokokvalitná, vedecky podložená náhrada hlavného jedla s vysokým obsahom živín, ktorá spĺňa prísne podmienky stanovené Európskou úniou (EFSA, 2010).

Funguje tak, že:

- Umožňuje praktickú, jednoduchú prípravu – ak je vaša strava výživná a má svoj rozvrh, získavate výživu, ktorú potrebujete, aby ste zvládali hlad a pozitívne ovplyvnili hladinu energie, môžete si jednoducho naplánovať jedlá a tak aj lepšie odolávať lákadlám v podobe nezdravých potravín.
- Podporuje pravidelnosť v jedle – zorganizovaná strava sa ľahko mení na rutinu. Náhrady hlavného jedla z dlhodobého hľadiska preukázateľne fungujú, pretože pomáhajú nastoliť zdravé návyky, ktoré jednoducho prispôbíte životnému štýlu.
- Poskytuje kontrolu nad veľkosťou porcie – ponúka vyváženú porciu, vďaka ktorej regulujete prijímané kalórie a zároveň získate všetky potrebné živiny – to všetko v jednom praktickom nápoji.
- Poskytuje vysokokvalitnú výživu – keď si stravu so zníženou kalorickou hodnotou nenaplánujete správne, môže dôjsť k nižšiemu príjmu makro- i mikroživín. SuperShake na reguláciu hmotnosti má vysoký obsah živín a poskytuje telu bielkoviny, sacharidy, vlákninu, zdravé tuky, vitamíny i minerálne látky, ale s regulovanou energetickou hodnotou.
- Drží hlad na uzde – receptúra SuperShaku na reguláciu hmotnosti má vysoký obsah proteínov a vlákniny, ktoré vás pomôžu zasýtiť a utišiť váš hlad. Kaloricky obmedzená strava so dodržiava ľahšie, keď nemusíte neustále zápoliť s pocitom hladu. Vysoký obsah proteínu navyše pomáha udržiavať svalovú hmotu.
- V kombinácii s ďalšími aspektmi vedie k ešte výraznejším úspechom – náhrada stravy ponúka ešte väčšiu šancu na úspech, ak ju doplníme klasickým výživným jedlom s obmedzenou kalorickou hodnotou, pravidelným cvičením, zdravým spánkom a podpornou komunitou, ktorá nás môže motivovať a povzbudzovať.

Wellness by Oriflame verí v celostný prístup, ktorý podporuje zdravie a telesnú i duševnú pohodu znútra navonok a naopak – podporou výživného stravovania spojeného s cvičením, zdravým spánkom, zvládaním stresu a podporou komunity.

Astbury NM, Piernas C, Hartmann: Boyce J, et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss (Systematické preskúmanie a meta-analýza účinnosti náhrady jedla v chudnutí). *Obes Rev.* 2019 Apr;20(4):569–587.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to meal replacements for weight control (as defined in Directive 96/8/EC on energy restricted diets for weight loss) and reduction in body weight (ID 1417), and maintenance of body weight after weight loss (ID 1418) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 (Vedecké stanovisko k opodstatnenosti zdravotných tvrdení týkajúcich sa náhrad jedla na reguláciu hmotnosti (podľa definície smernice 96/8/EC o nízkoenergetickej výžive na znižovanie hmotnosti) a redukciu telesnej hmotnosti (ID 1417) a udržanie telesnej hmotnosti po schudnutí (ID 1418) podľa Článku 13(1) Nariadenia (EC) č. 1924/2006). *EFSA Journal.* 2010; 8(2):1466-1485

Otázka: Môžem SuperShake na reguláciu hmotnosti kombinovať s ďalšími Wellness prípravkami?

Odpoveď: V priebehu chudnutia neodporúčame kombinovať dve porcie SuperShaku na reguláciu hmotnosti s našimi multivitamínmi a minerálnymi látkami, a to kvôli jeho vlastnému obsahu vitamínov a minerálov. Bezpečne ale môžete užívať astaxantín a výťažok z čučoriedok a omega 3.

Vo fáze udržiavania hmotnosti je bezpečné spojiť jednu porciu SuperShaku na reguláciu hmotnosti s našimi multivitamínmi a minerálnymi látkami. Môžete teda pokračovať v obvyklom užívaní Wellness balíčka, ktorý okrem multivitamínov a minerálov obsahuje tiež astaxantín a výťažok z čučoriedok a omega 3. Vzhľadom na množstvo vitamínov a minerálov prijímaných so SuperShakom na reguláciu hmotnosti neodporúčame súbežne užívať vyživujúci komplex na vlasy a nechty – ani vo fáze chudnutia, ani vo fáze udržiavania hmotnosti.

Vzhľadom na vysoký obsah vlákniny odporúčame opatrnosť, pokiaľ k SuperShaku na reguláciu hmotnosti užívate aj ďalšie prípravky s vysokým obsahom vlákniny, ako je napríklad kokteil Natural Balance alebo tyčinka Natural Balance. Užívajte ich v priebehu dňa v rôznom čase, aby ste sa vyhli prípadným zažívacím obtiažiam. Hoci môžu byť tieto problémy nepríjemné, nie sú nebezpečné. Medzi konzumáciou jednotlivých prípravkov si nechajte odstup aspoň 2 hodín.

Otázka: Aký je rozdiel medzi SuperShakom na reguláciu hmotnosti a polievkou / kokteilom Natural Balance?

Odpoveď: Kokteil Natural Balance a polievka Natural Balance neboli vytvorené ani zamýšľané ako náhrady jedla. Predstavujú praktické, ľahké a chutné občerstvenie, ktoré do vašej stravy zaradi proteíny a vlákninu, čiže dopĺňajú bežnú stravu a nenahrádzajú hlavné jedlo. Kokteil Natural Balance ani polievka Natural Balance by sa nemali uvádzať ako prípravky na úpravu hmotnosti, pretože nespĺňajú prísne nároky na energetické a výživové zloženie pre klasifikáciu ako náhrada pokrmu.

SuperShake na reguláciu hmotnosti je určený na náhradu hlavného jedla. Jedna jeho porcia poskytuje viac bielkovín, sacharidov, vlákniny, tukov aj kalórií než kokteil Natural Balance či polievka Natural Balance, ale má menej kalórií než klasické hlavné jedlo. SuperShake na reguláciu hmotnosti navyše poskytuje esenciálne vitamíny a minerály, ktoré kokteil Natural Balance ani polievka Natural Balance neobsahujú.

Otázka: Môžem pri užívaní SuperShaku na reguláciu hmotnosti cvičiť?

Odpoveď: Pravidelné cvičenie je vynikajúcim doplnkom SuperShaku na reguláciu hmotnosti, je to niečo, čo odporúčame či už na dosiahnutie, alebo na udržanie vašej cieľovej hmotnosti. Cvičenie spojené so stravou s obmedzeným obsahom kalórií podporuje chudnutie výraznejšie než len úprava stravy a pomáha dosiahnutú hmotnosť udržať, preto je tento prípravok priamo určený na kombinovanie s pravidelnou fyzickou aktivitou. Pravidelná fyzická aktivita tiež pomáha pri strave s obmedzeným počtom kalórií udržať svalovú hmotu a tak zlepšiť kompozíciu tela. Obzvlášť účinné pre zachovanie svalovej hmoty je posilovanie. Na podporu chudnutia sa odporúča aspoň 30 minút mierneho až energického cvičenia denne.

Otázka: Môžem SuperShakom na reguláciu hmotnosti nahradiť všetky svoje denné jedlá?

Odpoveď: Nie, SuperShakom na reguláciu hmotnosti nemôžete nahradiť všetky hlavné jedlá počas dňa, pretože to nie je prípravok určený na náhradu kompletnej stravy a nemal by byť vašim jediným zdrojom energie. Podľa toho, aký je váš hmotnostný cieľ, môžete porciu SuperShaku na reguláciu hmotnosti nahradiť jedno či dve bežné, nutrične vyvážené hlavné jedlá (raňajky, obed alebo večeru).

Otázka: Môžem SuperShake na reguláciu hmotnosti používať, keď trpím poruchou príjmu potravy?


Odpoveď: Ak trpíte alebo ste trpeli poruchou príjmu potravy, alebo máte komplikovaný vzťah k jedlu, poraďte sa prosím o užívaní tohto prípravku so svojim lekárom alebo dietológom.

Otázka: Môžem užívať SuperShake na reguláciu hmotnosti, keď trpím nejakým ochorením a užívam lieky?

Odpoveď: SuperShake na reguláciu hmotnosti sa považuje za potravinu. Nie je to liečivý prípravok, ani nie je určený na ošetrovanie, zmiernenie či vyliečenie akéhokoľvek nedostatku či ochorenia. Ak máte konkrétne fyzické problémy, poraďte sa o užívaní tohto prípravku so svojim lekárom.

Otázka: Prečo pri užívaní SuperShaku na reguláciu hmotnosti pociťujem zažívacie ťažkosti?

Odpoveď: SuperShake na reguláciu hmotnosti má vysoký obsah vlákniny a náhle zvýšenie príjmu vlákniny môže u niektorých ľudí spočiatku viesť k zažívacím ťažkostiam. Vláknina, predovšetkým prebiotická vláknina, slúži ako potrava pre črevný mikrobióm. Táto zvýšená stimulácia čriev prospieva zdraviu, môže však viesť k zvýšenej flatulencii, plynatosti, riedkej stolici atď. Hoci môžu byť tieto prejavy nepríjemné, nie sú nebezpečné a časom by sa mali zmierňovať. Pokiaľ pociťujete zažívacie problémy, začnite jednou porciou denne a postupne príjem zvýšte na dve porcie denne, nechajte si medzi jednotlivými porciami dostatočný časový odstup a pite dostatok tekutín.



Ďalším vysvetlením zažívacích problémov by mohol byť zvýšený príjem kravského mlieka. Kravské mlieko prirodzene obsahuje laktózu (mliečny cukor), ktorú obvykle v zažívacom trakte štiepi enzým laktáza. Niektorí ľudia ale trpia neznášanlivosťou laktózy, pretože im enzým laktáza chýba. Namiesto enzymatického štiepenia sa teda nestrávená laktóza pohybuje zažívacím systémom, kde 1) priťahuje vodu a spôsobuje riedku stolicu, alebo 2) v konečnom dôsledku vyživuje črevný mikrobióm, čo vedie k plynatosti a vetrom. Závažnosť zažívacích problémov je premenlivá a závisí na tom, koľko laktózy dokážete tolerovať – ľudia trpiaci intoleranciou laktózy obvyčajne dokážu malé množstvo mliečnych výrobkov znášať. Ak trpíte intoleranciou laktózy alebo ste na ňu citliví, mali by ste prejsť na bezlaktózové mlieko alebo sójovú alternatívu mlieka a vaše zažívacie ťažkosti by mali odznieť. Pokiaľ aj po nejakom čase stále pociťujete zažívacie problémy, je možné, že pramena z iného dôvodu a my odporúčame poradiť sa o užívaní tohto prípravku s lekárom. Upozorňujeme, že prášok SuperShake na reguláciu hmotnosti je rastlinný a neobsahuje žiadne mliečne výrobky ani laktózu, pokiaľ ho nezmiešate s kravským mliekom.

Otázka: Môžem užívať SuperShake na reguláciu hmotnosti, keď trpím neznášanlivosťou/alergiou na určité potraviny?

Odpoveď: Prečítajte si zoznam ingrediencií. Pokiaľ ste na ktorúkoľvek z nich, napr. na strukoviny (bôb či hrášok), alergickí, nepoužívajte tento produkt. Upozorňujeme, že tento prípravok sa vyrába v závode, ktorý tiež spracováva oxid siričitý a siričitany. Pokiaľ si nie ste istí, poraďte sa o používaní produktu s lekárom.

Otázka: Môžem používať SuperShake na reguláciu hmotnosti, keď som tehotná alebo dojčím?

Odpoveď: Pokiaľ plánujete otehotnieť, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa o užívaní prípravku so svojim lekárom. Tehotenstvo a dojčenie ale obvyčajne nie je dobrou vhodnou na proces chudnutia, potrebujete totiž energiu na podporu rastu svojho dieťaťa a na zaistenie dostatočnej tvorby mlieka.

Živiny

Živina je látka v potrave, ktorú telo potrebuje, aby mohlo optimálne fungovať. Množstvo živín, ktoré telo potrebuje, ovplyvňuje niekoľko faktorov, napríklad vek, pohlavie, genetika a životný štýl. Mnoho živín je esenciálnych, to znamená, že sú nevyhnutné pre prežitie a je dôležité ich telu dodávať prostredníctvom stravy a/alebo potravinových doplnkov, pretože si ich nedokáže samo vytvoriť. Žiadna potravinová neobsahuje všetky živiny, ktoré telo na svoje riadne fungovanie potrebuje, a tak je zásadné konzumovať každý deň pestrú, vyváženú stravu so zdravými výživnými látkami. Živiny sa obvyčajne delia na makro- a mikroživiny.



Makroživiny

Makroživiny potrebuje telo na udržanie svojich funkcií a na vykonávanie bežných každodenných aktivít, a to vo veľkých množstvách (v gramoch). Medzi makroživiny zaraďujeme vodu, bielkoviny, sacharidy a tuky. Voda neposkytuje energiu často meranú v kilokalóriách (kcal alebo krátko „kalóriách“), je ale tou najdôležitejšou látkou pre život, pretože je médiom, vďaka ktorému prebiehajú všetky metabolické procesy. Preto je tiež nevyhnutná na vstrebávanie troch ďalších makroživín, ktoré telo poháňajú. Hlavným zdrojom energie zo stravy sú sacharidy a tuky, k jej dennému príjmu ale prispievajú aj proteíny (bielkoviny). Energiiu telu dodáva aj alkohol a technicky sa považuje za makroživinu, často sa ale v prehľadoch neobjavuje, pretože nie je pre fungovanie tela nevyhnutný.

PROTEÍNY

Funkcia proteínov

Proteíny, či iným slovom bielkoviny, sú veľké molekuly, ktoré tvorí jeden alebo viac reťazcov aminokyselín. Celkom existuje 20 aminokyselín, z toho 9 je esenciálnych. Aminokyseliny sa uvoľňujú pri štiepení proteínu v zažívacom trakte a sčasti fungujú ako palivo, väčšinu z nich ale telo využije ako stavebný materiál. Proteíny vytvárajú a opravujú rôzne telesné štruktúry, napríklad kožu, vlasy, svaly, orgány a spojivové tkanivo. Ako enzýmy, hormóny či protilátky tiež v tele plnia rôzne základné funkcie. Proteíny potrebujeme od hlavy až po päty, sú tým, čo vôbec umožňuje život. Vďaka svojim rozmanitým funkciám sú dôležité pre rast a vývoj, hlavne v období detstva, dospievania a tehotenstva.

Odporúčanie ohľadom proteínov

Množstvo proteínov, ktoré človek potrebuje, sa odvíja od veku, miery aktivity a celkového zdravia. Konkrétne skupiny, ako sú rastúce deti, tehotné a dojčiacie ženy, atléti, aktívni seniori a osoby, ktoré chudnú, majú zvýšenú potrebu proteínov. Zvýšený príjem proteínov sa odporúča, ak dodržiavate stravu s obmedzeným prísunom energie pri chudnutí. Vhodné množstvo proteínu vám totiž dodá pocit plnosti a bráni úbytku svalov, čo je prínosné, pretože udržanie svalovej hmoty pomáha udržať aj celkový energetický metabolizmus.

Energetická hodnota (kcal)

VODA	0 kcal/g
PROTEÍNY	4 kcal/g
SACHARIDY	4 kcal/g
TUKY	9 kcal/g
ALKOHOL	7 kcal/g

Analýza stravovacích vzorcov ukazuje, že príjem proteínov sa posúva skôr do oblasti večere, zatiaľ čo raňajky sú typicky bohaté na sacharidy a obsahujú len málo proteínov. Vyváženejší prísun proteínov v priebehu dňa by vám ale mohol lepšie poskytovať pocit plnosti, účinnejšie stimulovať syntézu svalových proteínov u fyzicky aktívnych osôb (Mamerow a spol., 2014) a pomáhať aj s pribúdajúcimi rokmi udržať svalovú hmotu (Paddon-Jones a Rasmussen, 2009). Dobré všeobecné pravidlo je konzumovať vysokokvalitný proteín (20-30 g) behom všetkých troch hlavných jedál – na raňajky, na obed, aj na večeru. V závislosti na svojich cieľoch a miere aktivity môžete medzi jedlami potrebovať aj občerstvenie s vysokým obsahom proteínu.

Živočíšne verus rastlinné proteíny

Potraviny s vysokým obsahom proteínov sa často delia na skupiny podľa svojho zdroja: na živočíšne a rastlinné. Proteíny z živočíšnych zdrojov, ako je mäso, vajcia, ryby a mlieko, sa označujú ako vysokokvalitné (kompletné), pretože obsahujú dostačujúce hodnoty všetkých 9 esenciálnych aminokyselín, ľahko sa trávia a vstrebávajú. Väčšinu rastlinných proteínov, napríklad strukoviny, celozrnné obilniny, orechy a zeleninu, považujeme za nekompletné proteíny, pretože neobsahujú jednu či viacero esenciálnych aminokyselín, alebo ich obsahujú v nedostatočnom množstve, a tiež sa netrávia a nevstrebávajú tak jednoducho ako proteíny živočíšne. Pokiaľ ale vegetariáni kombinujú rôzne rastlinné proteíny, ktoré tak v ich strave spoločne poskytujú kompletný profil aminokyselín, napríklad kombináciou strukovín (fazúľ) s celozrnnými obilninami (ovsenými vločkami), môžu aj tak získať všetky esenciálne aminokyseliny v adekvátnych hodnotách. Kľúčom je v tomto prípade pestrosť, dbajte na to, aby ste v priebehu celého dňa konzumovali rôznorodý výber rastlinných potravín a zaistili tak optimálny príjem esenciálnych aminokyselín.

Živočíšne bielkoviny na druhú stranu obyčajne obsahujú vyššie hladiny nasýtených tukov než bielkoviny z rastlinných zdrojov. Značná konzumácia červeného mäsa a údenín, ako sú párky, slanina či šunka, sa spája so zvýšeným rizikom srdečných ochorení, cukrovky a rakoviny hrubého čreva. Vedci z niekoľkých renomovaných výskumných inštitúcií, ako je napríklad Svetový fond pre výskum rakoviny (The World Cancer Research Fund, 2018) odporúčajú obmedziť konzumáciu červeného mäsa a vyhýbať sa údeninám, pričom maximálny príjem by mal byť 500 g za týždeň alebo 70 g denne. Ak to prevedieme do bežného života, 70 g zodpovedá: 1/3 poriadneho 210 g steaku zo sviečkovice, prípadne 5 plátkom šunky, 5 lyžiciam tepelne upraveného mletého mäsa alebo polovici veľkého hamburgeru. Lepšou alternatívou sú bielkoviny z rastlinných zdrojov, ako je hrášok, fazuľa alebo šošovica, ktoré majú nielen vysoký obsah proteínu a nízky obsah nasýtených tukov, ale obsahujú aj množstvo vlákniny, vitamínov a minerálov. Okrem svojich zdravotných prínosov sú rastlinné proteíny lepšie aj z hľadiska udržateľnosti, pretože efektívnejšie využívajú potrebné zdroje – vypěstovanie 1 kg rastlinného proteínu si v porovnaní s 1 kg živočíšneho proteínu vyžiada menej vody aj energie.

SACHARIDY

Funkcia sacharidov

Sacharidy sú pre telo hlavným zdrojom energie a nevyhnutným palivom pre mozog a červené krvinky. Tvoria ich rôzne molekuly cukru a podľa svojej štruktúry sa delia na stráviteľné a nestráviteľné (rezistentné) sacharidy.

Stráviteľné sacharidy

Stráviteľné sacharidy, ktoré tiež niekedy nazývame jednoduché sacharidy, si enzýmy tela ľahko rozštiepia (strávia) na molekuly cukru. Tie potom telesné bunky vstrebávajú a využijú ich ako energiu. Hlavným cukrom, ktorý telo využíva, je glukóza (krvný cukor), ktorá je veľmi dôležitým zdrojom energie, napríklad mozog a červené krvinky dokážu ako energiu využiť výhradne glukózu. Slinivka vytvára hormón inzulín, ktorý vstrebávanie glukózy do buniek uľahčuje. Nevyužitá glukóza sa v pečeni a vo svaloch ukladá ako glykogén na neskoršie využitie. Niektorí vedci v minulosti verili, že uvoľňovanie vysokých hladín inzulínu zapríčiňuje tučnotu, to sa ale vyvrátilo, pretože k tučnote môže viesť nadbytok energie z akéhokoľvek zdroja potravín.

Stráviteľné sacharidy sa delia na cukry a škroby a prirodzene sa vyskytujú v rastlinných potravinách, ako je ovocie, bobuľoviny, zelenina, strukoviny, celozrnné obilniny či mliečne výrobky. Vo forme rafinovaných a priemyselne spracovaných cukrov sa ale tiež pridávajú do rôznych potravín, ako sú cukrovinky, koláče či nealkoholické nápoje. Príjem rafinovaných, priemyselne spracovaných cukrov by mal byť obmedzený, pretože poskytujú množstvo energie s veľmi nízkou výživovou hodnotou. Väčšina prijímaných sacharidov by mala pochádzať z potravín, ktoré neprešli priemyselným spracovaním – poskytujú totiž nielen energiu, ale aj vitamíny, minerály a fytoživiny dôležité pre naše zdravie.

Nestráviteľné sacharidy

Nestráviteľné (rezistentné) sacharidy, často označované aj ako komplexné sacharidy, sa na rozdiel od stráviteľných sacharidov pôsobením enzýmov nerozkladajú a odolávajú tráviacim procesom. Namiesto toho prechádzajú tenkým črevom do čreva hrubého. Až tam ich rozložia a použijú ako energiu črevné mikroorganizmy v procese zvanom fermentácia. V tomto procese sa uvoľňuje malé množstvo energie (2 kcal/g vlákniny) a vytvárajú sa rôzne zlúčeniny, ktoré sú veľmi dôležité pre zdravie črevného prostredia aj pre celkové zdravie celého tela.



Nestráviteľné sacharidy sa delia na vlákninu a rezistentné škroby, ktoré sa ďalej delia na rozpustné a nerozpustné. Vláknina z cukrovej repy a rezistentný škrob sú nerozpustné a fungujú ako plnidlo, ktoré je dôležité pre udržanie správneho fungovania zažívacieho traktu. Rozpustná vláknina, ako sú napríklad beta-glukány z ovsu, na seba viaže vodu a zachytáva živiny, čím znižuje pomer vstrebávania napríklad glukózy a prospieva tým glykemickému reakcii. Prebiotická vláknina je rozpustná vláknina, ktorá selektívne podporuje rast a/alebo aktivitu prospešných črevných mikróbov. Inulín a fruktooligosacharidy sú považované za prebiotiká, dokázalo sa totiž, že selektívne stimulujú rast prospešných črevných mikróbov, ktoré pozitívne ovplyvňujú ľudské zdravie. Inulín nájdeme v mnohých rastlinných potravinách, napríklad v špargli, cibuli či cesnaku.

Podobne ako stráviteľné sacharidy sa i nestráviteľné sacharidy prirodzene vyskytujú v rastlinných potravinách, ako je ovocie, bobuľoviny, zelenina, strukoviny či celozrnné obilniny. Hoci poskytujú len malé množstvo energie, obsahujú mnoho dôležitých živín ako vitamíny, minerály a fytonutrienty dôležité nielen pre naše celkové zdravie ale aj pre zdravie našich čriev. Nestráviteľné sacharidy by mali tvoriť väčšinu sacharidov, ktoré konzumujeme, môžeme napríklad zvoliť celozrnný chlieb a ryžu natural namiesto bieleho chleba či bielej ryže, ktoré majú nízky obsah vlákniny a živín. Je dôležité vyberať si kvalitné sacharidy, preto si zvyknite kontrolovať obsah celozrnných prísad a vlákniny v potravinách. Zvýšenie konzumácie potravín bohatých na vlákninu je jedným z cieľov verejného zdravia, mali by ste mieriť k hodnotám 25-35 g denne.

TUKY

Funkcia tukov

Tuk je živina, ktorá obsahuje energiu v tej najkonzentrovanejšej podobe a slúži aj ako hlavná zásobárňa energie v tele. Tuk je pre správne fungovanie tela vrátane mozgu a nervového systému dôležitý. Navyše hrá zásadnú úlohu pri udržiavaní zdravej pokožky a vlasov, izoluje orgány, podporuje zdravú funkciu buniek a tvorbu hormónov.

Nasýtené verzus nenasýtené tuky

Rôzne typy tukov sú tvorené rôznymi mastnými kyselinami a podľa svojej chemickej štruktúry sa delia na nasýtené a nenasýtené tuky.

Nasýtené tuky sú pri izbovej teplote pevné alebo tuhé. Prevažne ich nájdeme v živočíšnych potravinách, ako je mäso či mliečne výrobky (napr. mlieko a syr), ale aj v rastlinných, napríklad kokosový olej.

Naproti tomu nenasýtené tuky sú pri izbovej teplote tekuté alebo mäkké. Nenasýtené tuky môžeme rozdeliť na mononenasýtené a polynenasýtené tuky a nájdeme ich v tučných rybách, napríklad v lososovi alebo v makrele, a v olejnatých rastlinách, ako sú olivy, repka, orechy, semienka či avokádo.



Kvalita tuku

Je dôležité voliť zdravé (kvalitné) tuky a správne ich vyvážiť. Strava s vysokým zastúpením nasýtených tukov vedie k zvýšenému riziku vzniku neprenosných chorôb, napríklad kardiovaskulárnych ochorení. Naproti tomu nenasýtené tuky preukázali, že majú na naše zdravie priaznivý a ochranný vplyv.

Jednému typu tukov by sme sa ale mali vyhýbať úplne, a to čiastočne stuženým masným kyselinám, všeobecne známym ako trans tuky. Trans tuky sa vyrábajú priemyselne z nenasýtených rastlinných olejov, ale správajú sa podobne ako nasýtené tuky, pretože sú pri izbovej teplote tuhé. Trans tuky sa bežne používajú v dobrotách typu sušienok a na fritovanie, pretože majú vyššiu stabilitu než rastlinné oleje, dlhšiu trvanlivosť a dobrú textúru ako nasýtené tuky. Trans tuky zvyšujú hladinu nepriaznivého cholesterolu a podporujú zápalové procesy, čím zvyšujú riziko kardiovaskulárneho ochorenia.

Jednou skupinou nenasýtených masných kyselín dôležitou pre naše zdravie sú omega 3 polynenasýtené masné kyseliny. Omega 3 masné kyseliny, kyselina alfa-linolenová (ALA), kyselina eikozapentaénová (EPA) a kyselina dokozahexaénová (DHA) sa považujú za esenciálne. V tele sa malé množstvo ALA mení na kyselinu eikozapentaénovú EPA a DHA, čo sú dve masné kyseliny, ktorých zdravotné prínosy sú najlepšie preskúmané. EPA a DHA sú súčasťou všetkých membrán v tele vrátane kože. Podporujú fungovanie srdca, mozgu, očí a nervového systému. Pomáhajú tiež znižovať krvný cholesterol a krvný tlak, čo sú rizikové faktory pre vznik kardiovaskulárneho ochorenia (Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo Spojených národov, 2010). Omega 3 masné kyseliny sa prirodzene vyskytujú ako v rastlinných, tak v živočíšnych potravinách. ALA se nachádza prevažne v rastlinných olejoch z orechov (napr. vlašských), zo semienok (napr. ľanových a chia) a v strukovinách (napr. v sójových bôboch). EPA a DHA sa naopak vyskytujú predovšetkým v živočíšnych organizmoch, napríklad v rybách (losos, sled' či pstruh), v morských plodoch a riasach. Dietologické materiály odporúčajú za týždeň skonzumovať aspoň 2 porcie tučných rýb. Pokiaľ ste ale na ryby alergickí alebo vám jednoducho nechutia, začleňte do svojej stravy rastlinné oleje s vysokým obsahom omega 3 a/alebo si omega 3 doprajte prostredníctvom potravinových doplnkov.

Mikroživiny

Na rozdiel od makroživín sú mikroživiny až na pár výnimiek esenciálne výživné látky, ktoré potrebujeme v malých množstvách (v mikro- až miligramoch). Neposkytujú telu energiu, ale fungujú spolu s makroživinami, ktoré energiu poskytujú – s proteínmi, sacharidmi a tukmi – a zaisťujú, že telo funguje tak, ako má a pomáhajú ho chrániť pred chorobami.

Mikroživiny telu umožňujú vytvárať enzýmy, hormóny a ďalšie látky nevyhnutné pre správny rast, vývoj a údržbu tela. Hoci ich potrebujeme len v malých množstvách, zásadne sa podieľajú na našom zdraví a duševnej aj telesnej pohode, dlhodobou slabý prísun určitých mikroživín môže viesť k ich nedostatku a zvyšovať riziko ochorenia.

Mikroživiny obyčajne nazývame vitamíny a minerály. Vitamíny budujú kosti a tkanivo, podporujú imunitný systém a podieľajú sa na metabolických procesoch uvoľňujúcich energiu. Nedostatok niektorého vitamínu môže viesť k rozvoju ochorenia, nedostatok vitamínu C napríklad spôsobuje skorbut. Minerály regulujú širokú škálu telesných procesov, od tvorby kostí až po zrážanlivosť krvi, a sú dôležité pre štruktúru tela. Minerály sa často delia na makrominerály a stopové minerály, podľa toho, v akom množstve ich potrebujeme.

Vyvážená a pestrá strava bohatá na ovocie, bobuľoviny a zeleninu telu poskytne väčšinu vitamínov a minerálov, ktoré potrebuje. Odborníci odporúčajú konzumovať každý deň +5 porcií ovocia a zeleniny denne, pričom jedna porcia je asi 100 g. Dobré je vyberať si rôzne ovocie, bobuľoviny a zeleninu v rozličných farbách, napríklad zelené jablká, modré čučoriedky, červené maliny, zelenú brokolici, oranžovú mrkvu a červenú repu – aby sme získali rôzne typy vitamínov a minerálov. Orechy, napríklad mandle, vlašské orechy či kešu, a semenka, ako je chia alebo slnečnicové semienko, sú tiež bohatým zdrojom vitamínov a minerálov. Ovocie, bobuľoviny, zelenina a semenka navyše predstavujú bohatú zásobárňu vlákniny, ktorá prospieva črevám, a antioxidantov, ktoré chránia proti poškodeniu buniek.

Antioxidanty sú látky, ktoré dokážu chrániť zdravé bunky pred oxidačným poškodením spôsobeným voľnými radikálmi tak, že tieto voľné radikály neutralizujú. Voľné radikály sú nestabilné, vysoko reaktívne molekuly, ktoré v našom tele aj okolo nás vznikajú v dôsledku dýchania, UV žiarenia, znečisteného prostredia, fajčenia atď. Voľné radikály odoberajú elektróny ďalším molekulám v tele a spúšťajú reťazovú reakciu. Príklady antioxidantov sú vitamíny C, A a E, zinok, polyfenoly (napr. antokyaníny) a karotenoidy (napr. astaxantín).

VITAMÍNY

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUKOCH

Zvyčajne sa nachádzajú v orechoch, rastlinnom oleji, listovej zelenine, rybách, živočíšnych výrobkoch a telo ich môže ukladať v pečeni.

Vitamín A

Funkcia: Je dôležitý pre pokožku, oči a zrak. Rovnako je dôležitý aj pre imunitný systém organizmu a prispieva k zdravému rastu. V rastlinnej ríši sa nachádza vo forme betakaroténu. Naše telo dokáže premeniť na vitamín A toľko betakaroténu, koľko potrebuje.

Zdroje: listová zelenina, mrkva, sušené marhule, mliečne výrobky, vajíčka a ryby.

Vitamín D

Funkcia: Umožňuje vstrebávanie vápnika z potravy. Je nevyhnutný pre správne fungovanie imunitného systému, zdravú reakciu organizmu na zápaly a udržanie normálnych svalových funkcií. Nedostatok vitamínu D môže spôsobiť ochorenia kostí ako mäknutie kostí a krivicu. Najdôležitejším zdrojom vitamínu D je slnečné svetlo a hovorí sa, že 30-minútová prechádzka po slnku sa vyrovná konzumácii 10 pohárov mlieka.

Zdroje: tučné ryby, vaječný žĺtok a obohatené potraviny.

Vitamín E

Funkcia: Antioxidant, ktorý ochraňuje bunky a ostatné časti tela pred voľnými radikálmi. Pracuje ruka v ruke s vitamínom C.

Zdroje: orechy, mandle, fazuľa, vajíčka, listová zelenina, rastlinné oleje a rôzne druhy obilnín.

Vitamín K

Funkcia: Je dôležitý pre zrážanie krvi a pevnosť kostí. Vitamín K neprijímame iba z potravy, ale vytvárajú ho aj baktérie v črevách.

Zdroje: tmavá listová zelenina ako brokolica, špenát a ružičkový kel, niektoré rastlinné oleje (napr. repkový olej a sójový olej).

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VO VODE

Nachádzajú sa v ovocí, zelenine a celozrnných potravinách. Po tele sa transportujú vodou, čo znamená, že sa nikde neukladajú a akýkoľvek ich nevyužitý prebytok sa z tela vyplaví v moči. Potraviny s obsahom týchto vitamínov by ste mali jesť každý deň. Vitamíny rozpustné vo vode sa ničia varením a nachádzajú sa v obilných šupkách, preto je na získanie optimálnej hladiny týchto vitamínov potrebné jesť aj surové a celozrnné potraviny.

Vitamín B

Funkcia: 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.

Zdroje: zelenina, ovocie, koreňová zelenina, orechy, celozrnné výrobky, vajíčka, mäso a ryby.

Vitamín C

Funkcia: Významný antioxidant, ktorý 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.

Zdroje: 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.

MAKROMINERÁLY

Minerály, ktoré potrebujeme v relatívne veľkom množstve (v rozmedzí od miligramov po gramy).

Vápnik

Funkcia: Je súčasťou štruktúry kostí, zubov a mäkkého tkaniva. Vápnik reguluje funkciu svalov a nervov, vylučovanie žliaz, dilatáciu a kontrakciu krvných ciev a je nevyhnutný pre správnu zrážanlivosť krvi.

Zdroje: zelená listová zelenina (je zdrojom vápnika aj pre kravy!), sezamové semienka, mandle, fazuľa, ovocie a mliečne výrobky.

Horčík

Funkcia: Podieľa sa na viac než 300 kľúčových metabolických reakciách vrátane tvorby energie, vedenia nervových impulzov, svalových sťahov a normálneho srdiečného rytmu. Tak ako je železo zodpovedné za červenú farbu krvi, stojí horčík za zelenou farbou listov. Muži potrebujú o niečo viac horčíka než ženy, ale menším nedostatkom horčíka trpí väčšina ľudí, pretože ho neprijímajú v odporúčanom množstve. Panuje názor, že dlhodobým dôsledkom tohto nedostatku sú choroby kardiovaskulárneho systému.

Zdroje: všetka zelená listová zelenina a orechy (predovšetkým kešu a mandle), semienka a celozrnné obilniny.

STOPOVÉ PRVKY

Minerály, ktoré potrebujeme len v maličkom množstve (od mikrogramov po miligramy).

Selén

Funkcia: Spája sa s našimi proteínmi a vytvára dôležité antioxidantné enzýmy, ktoré pomáhajú predchádzať poškodeniu buniek voľnými radikálmi. Nedostatok selénu môže prispievať k slabej funkcii srdca, k nedostatočnej funkcii štítnej žľazy a k oslabeniu imunitného systému.

Zdroje: obilniny, orechy a semienka, huby, strukoviny a ryby.

Zinok

Funkcia: Potrebujeme ho na optimálne fungovanie imunitného systému, na hojenie rán, štiepenie sacharidov, pre zdravý zrak, kožu, vlasy a pre čuchový a chuťový zmysel.

Zdroje: sezamové, slnečnicové a tekvicové semienka, orechy, mäso, strukoviny, arašidy, huby a zelený hrášok.

Jód

Funkcia: Jód je nevyhnutnou súčasťou hormónov štítnej žľazy trijodotyronínu (T3) a tyroxínu (T4), ktoré regulujú metabolizmus, rast a vývoj a reprodukčné funkcie. Medzi poruchy vyvolané nedostatkom jódu patrí nedostatočná funkcia štítnej žľazy (hypotyreóza), struma a mentálna retardácia. Dôsledky nedostatku jódu sa môžu ďalej zhoršovať nedostatkom selénu.

Zdroje: morské riasy, jodidovaná soľ, plody mora, fazuľa, zemiaky, mliečne výrobky a vajcia.

Meď

Funkcia: Je súčasťou enzýmov podieľajúcich sa na chode centrálného nervového systému, na tvorbe energie, syntéze tkaniva (kolagénu a elastínu v pokožke, ale tiež v srdci, cievach a kostnom tkanive), na tvorbe melanínu a antioxidantii.

Zdroje: fazuľa, orechy, semená, obilniny a huby.



Železo

Funkcia: Vo všetkých organizmoch je železo súčasťou biologickej štruktúry zvanej „hem“, čo je zásadná súčasť proteínov podieľajúcich sa na detoxikačných a oksydujúcich reakciách. Patria sem napríklad proteíny prenášajúce kyslík – hemoglobín a myoglobín, hemoglobín nájdeme v červených krvinkách a myoglobín zasa vo svalových bunkách.

Zdroje: Anorganické železo nájdeme v šošovici, fazuli, hrachu, zelenej listovej zelenine a jahodách. Organické (hem) železo pochádza zo zvieracieho mäsa a krvi.

Chróm

Funkcia: Podporuje činnosť inzulínu a zlepšuje toleranciu voči glukóze. Prejavom nedostatku chrómu sú príznaky cukrovky, ako znížená tolerancia glukózy, znížený účinok inzulínu a neuropatia.

Zdroje: celozrnné výrobky, zelená paprika, jablká, banány a špenát.

Mangán

Funkcia: Je nevyhnutný pre zdravé kosti a chrupavky, pre hojenie rán, syntézu kolagénu a zdravé artérie. Je stavebnou súčasťou enzýmov, ktoré sa podieľajú na metabolizme cholesterolu, sacharidov, aminokyselín a neurotransmiterov a ktoré chránia tkanivá a časti buniek pred poškodením voľnými radikálmi.

Zdroje: nerafinované obilniny, orechy, listová zelenina a čaj.

Molybdén

Funkcia: Esenciálny stopový prvok, kofaktor niekoľkých enzýmov (molybdoenzýmy), ktoré sú katalyzátormi metabolických reakcií, predovšetkým takých, ktorých súčasťou je štiepenie nukleotidov (DNA a RNA). Príznakmi nedostatku molybdénu sú zrýchlený tep a dych, bolesť hlavy a komatózne stavy.

Zdroje: strukoviny (napr. fazuľa, šošovica a hrach).



Zdravé stravovanie

Pravdepodobne ste už počuli príslovie: „Jedno jablko denne odoženie doktora“ alebo „Ste to, čo jete“. Aby telo mohlo byť zdravé, treba mu dodať kvalitnú výživu. Výživa je veda, ktorá vysvetľuje existenciu, príjem a metabolizmus živín z potravy v tele a ich súvislosť s našim zdravím.

Zdravá strava obsahuje všetky esenciálne živiny a energiu, ktoré telo potrebuje, aby mohlo podávať tie najlepšie výkony.

Wellness by Oriflame podporuje vyvážený, zdravý životný štýl zahŕňajúci kvalitnú výživu, pravidelnú fyzickú aktivitu, dostatočný spánok, zvládanie stresu a sociálne propojenie vedúce ku zdraviu a k telesnej aj duševnej pohode.

Energetická rovnováha

Aby ľudské telo správne fungovalo, potrebuje energiu. Koľko energie potrebuje, závisí na pohlaví, veku, veľkosti a usporiadaní tela, na jeho zdraví a na tom, do akej miery sme aktívni. Energia sa nevyužíva len pri fyzickej aktivite, ale aj pri odpočinkovej činnosti, ako je napríklad sedenie či spánok.

Vyvážený príjem energie se stará nielen o udržanie zdravého tela, ale i zdravej mysle. Ak medzi potrebou energie (celkovým energetickým výdajom) a príjmom energie panuje rovnováha, zostáva telesná hmotnosť bez zmien. Pokiaľ však nie sú tieto dve veličiny vyvážené, povedie k zvýšeniu energie (viac potravy a/alebo menej aktivity) k hmotnostnému prírastku, zatiaľ čo obmedzenie energie (menej potravy a/alebo viac aktivity) bude mať za následok úbytok hmotnosti. Táto rovnica je teoreticky veľmi jednoduchá, v skutočnosti ale jej udržanie ovplyvňuje mnoho faktorov, napríklad naše biologické usporiadanie, chuť do jedla a správanie, ale aj naše okolie (Hopkis a Blundell, 2016).

Neexistuje potrava alebo makroživina, ktorá by automaticky viedla k priberaniu; je to o celkovej skonzumovanej a vydannej energii (kalóriách) – tento pomer určí, či budete chudnúť alebo priberať. Ľahšie sa však priberá konzumáciou veľmi chutných potravín, čo sú potraviny s vysokým obsahom tuku a/alebo cukru, ktoré poskytujú mnoho kalórií, ale nezasytia – môžu to byť napríklad koláče, buchty či sladké nápoje. Naproti tomu chudnúť či udržať si hmotnosť je ľahšie pri konzumácii výživných jedál, ktoré vás zasýtia, ale pritom majú nízky obsah kalórií, napríklad kvalitný proteín a zelenina či celozrnné obilniny s vysokým obsahom vlákniny (Smethers a Rolls, 2018). Keď se cítíme sýti a netrápi nás hlad, je obvyčajne ľahšie dodržiavať redukčnú diétu bez večného odopierania si. A dodržiavanie je v tomto prípade naozaj kľúčom – čím lepšie určitú diétu dodržiavame, tým úspešnejšie sa nám darí zhadzovať nežiaduce kilogramy (Gibson a Sainsbury, 2017).

Zdravý tanier

Zdravý tanier predstavuje jednoduchý spôsob, ako v jedle udržať rovnováhu medzi energiou a výživnými látkami a zaistiť tak príjem dostatočného množstva vitamínov a minerálov. Pokiaľ si tanier zaplníme predovšetkým zeleninou, získame množstvo vitamínov, minerálov, antioxidantov a vlákniny, ktoré vytvárajú pocit sýtosti bez nežiaducich kalórií. Pridajte k tomu vysokokvalitný nízkoenergetický proteín a celozrnné obilniny, kvapku rastlinného oleja a máte zdravé jedlo!

Obrázok zdravého taniera nižšie sa dá využiť ako návod na určenie odporúčaných pomerov jednotlivých kategórií potravín pre tých, ktorí nepotrebujú až toľko energie, napríklad pre tých, ktorí sa snažia schudnúť, alebo majú skôr sedavý spôsob života. Nepovie vám však, koľko jedla potrebujete, to závisí na tom, koľko potrebujete energie a na vašej chuti do jedla.

- ½ taniera zaplňte zeleninou a koreňovou zeleninou, napríklad rajčinami, brokolicou, mrkvou či repou.
- ¼ taniera zaplňte proteínmi, napríklad z rýb, vajec, hydiny, mliečnych výrobkov či strukovín.
- ¼ taniera zaplňte sacharidmi, ako sú zemiaky, cestoviny, bulgur, ryža alebo chlieb.

Stravovanie podľa zdravého taniera neprospeje len vášmu zdraviu, ale aj planéte (Willett a spol., 2019). Nárast konzumácie zeleniny a rastlinných proteínov spolu so súčasným poklesom konzumácie živočíšnych proteínov lepšie využíva dostupné zdroje a je ohľaduplnejší voči životnému prostrediu. Ak mu chcete prospieť ešte viac, skúste voliť miestne plodiny, ktoré sú práve v sezóne.

Zdravý tanier je praktický príklad diétnych tipov zo Škandinávskych nutričných odporúčaní (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 2014). Tieto odporúčania tvoria aj základ zdravej škandinávskej stravy, ktorou sme sa v Oriflame pri vývoji našich potravinových doplnkov nechali inšpirovať.





Pravidlá zdravého stravovania

- Riadte sa pravidlami zdravého taniera a vytvárajte na jeho základe zdravé pokrmy.
- Dávajte prednosť priemyselne nespracovaným potravinám, aby bolo vaše jedlo výživnejšie.
- Pite predovšetkým vodu a znížte konzumáciu sladených nápojov, džúsov a alkoholu.
- Voľte radšej ryby, vajcia, hydinu, mliečne výrobky či strukoviny než červené mäso alebo údeniny.
- Vyberajte si skôr celozrnné než biele (rafinované) obilniny (napríklad radšej ryžu natural než bielu).
- Uprednostňujte rastlinné oleje a orechové pomazánky pred maslom.
- Radšej ako mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku voľte produkty nízkoenergetické (napríklad smotana na varenie je vhodnejšia než šľahačka).
- Vyhýbajte sa potravinám s vysokým obsahom rafinovaného cukru a/alebo nasýtených tukov a s nízkym obsahom živín. Ak si ich doprajete príležitostne, môžu byť malou súčasťou inak zdravej stravy.
- Jedzte pravidelne: raňajky, obedy, večere a 1-2 desiaty, podľa toho, koľko potrebujete energie.
- Začleňte do svojich troch hlavných jedál 20-30 g vysokokvalitných proteínov – do raňajok, obeda aj večere.
- Na úpravu potravín voľte skôr varenie, varenie v pare, pečenie v rúre než vyprážanie alebo fritovanie.
- Keď jete, sprítomnite a prežite si to, nepracujte, nesledujte počas jedla sociálne médiá ani televízor.
- Jedzte pomaly a precízne jedlo prežívajte; trvá asi 20 minút, než sa dostaví pocit plnosti.
- Užívajte každodenne Wellness balíček, podporíte tým svoj príjem vitamínov, minerálov, esenciálnych mastných kyselín a antioxidantov.
- Ako zdravé občerstvenie si doprajte kokteil Natural Balance alebo tyčinku Natural Balance, čím zvýšite príjem bielkovín a vlákniny.

Zdravý život

Zdravý životný štýl má mnoho aspektov. Zdravie neznamená len zdravú stravu, hoci tá je veľmi dôležitým prvkom. Ak si chceme udržať či zlepšiť kvalitu života, mali by sme zohľadniť aj ostatné kľúčové stránky, napríklad fyzickú aktivitu, dostatok spánku, zvládanie stresu a sociálne prepojenie.



Pravidelná fyzická aktivita

Aby naše telo zostalo zdravé, potrebuje každý deň pohyb. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča dopriať si počas týždňa 150-300 minút stredne náročnej fyzickej aktivity. Navyše odporúča venovať sa 2 alebo viackrát do týždňa činnostiam, ktoré posilujú všetky hlavné svalové skupiny. Možno viete, že cvičenie pomáha podporovať svalovú hmotu, hustotu kostí aj zdravie kardiovaskulárneho systému. Fyzickou činnosťou však posilujeme aj pamäť (Hötting & Röder, 2013), kvalitu spánku (Hartescu et al., 2015) a pôsobí tiež ako antidepresívum (Dinas et al., 2011). Prospieva dokonca aj zdravej pleti a pôsobí proti jej starnutiu (Crane et al., 2015). Ak je pre vás problém dodržať 150-300 minút cvičenia týždenne, skúste do školy alebo do práce chodiť pešo alebo jazdiť na bicykli a miesto eskalátorov a výťahov vždy voľte schody. Začleňte fyzickú činnosť do svojho každodenného života. A pamätajte, malé krôčky vedú k veľkým zmenám!

Realistické očakávania

Ak sa na cestu zdravia vydáte s realistickými očakávaniami, zvýšite si šancu, že pri zdravých životných návykoch naozaj zostanete. Ak toho očakávate príliš, môže sa váš cieľ zdať nedosiahnuteľný a zo zdravého režimu potom ľahko vypadnete. Keď si stanovíte reálnejší a dosiahnuteľný cieľ, dokážete úspešne odolávať odradzujúcim myšlienkam a v konečnom dôsledku možno dospejete k ešte väčším úspechom.

Malé, vytrvalé krôčky nakoniec povedú k ohromným zmenám! Zistíte, čo vás najviac motivuje. Pokiaľ pocítite lákavé volanie toho či onoho nezdravého návyku, spomeňte si, čo vás motivuje, môže vám to pomôcť udržať sa na správnej ceste. A pamätajte, napriek tomu, že ste nejaký deň nemali práve najzdravší, nebuďte na seba príliš prísni. Ďalšie jedlo si pripravte zo zdravých surovín alebo sa vyberte na prechádzku a myslíte na to, že zajtra sa začína nový deň!

Pravidelný spánok

Spánok je pre zdravie nenahraditeľný. Dospelí by mali pravidelne každú noc spať 7 alebo viac hodín. Behom spánku sa telo obnovuje a regeneruje. Spánok prospieva pamäti. Dlhodobý nedostatok spánku sa spája s nezdravými stavmi, napríklad s priberaním, obezitou, cukrovkou, depresiami a zníženou funkciou imunitného systému (Consensus Conference Panel, 2015). Nedostatok spánku tiež môže posilniť potrebu maškrtiť, chuť do jedla a viesť ku konzumácii väčších porcií, čiže k zvýšenému príjmu energie a následnému prírastku hmotnosti (Yang et al., 2019).

Niekoľko tipov pro lepší spánok:

- Uvoľnite sa, než pôjdete spať.
- Skôr ako si ľahnete, doprajte si teplú sprchu alebo kúpeľ.
- Nevystavujte sa pred spaním silnému svetlu ani hlasným zvukom.
- Snažte sa nehladiť do obrazovky.
- Modré svetlo z obrazovky je podobné dennému svetlu a narúša cirkadiálne rytmy tela.
- Uvoľnite sa radšej pri knihe, je to oveľa lepšia voľba než Facebook.
- Urobte si zo spálne zónu bez elektroniky.
- Udržujte si v nej tmú a chladnejší vzduch.
- Zatiahnite závesy a zhasnite nočné osvetlenie.
- Udržujte v spálni nižšiu teplotu, ktorá telu signalizuje, že je čas ísť spať.

Zvládanie stresu

Kedysi bola stresová reakcia nevyhnutným predpokladom prežitia ľudstva, v súčasnom svete je ale fyzický boj o prežitie skôr výnimkou. Napriek tomu sa v tele stále odohrávajú rovnaké procesy, a je jedno, či čelíte skutočnej hrozbe, alebo len dobiehate autobus. Stresovú reakciu naštartuje aj duševný stres, napríklad keď máte príliš veľa práce a tlačí vás termín.

Stres ako taký nie je nebezpečný, je to mechanizmus prežitia. Nebezpečné je, keď sa z neho nezotavíme.

Väčšina z nás niekedy zažila fyzické dôsledky stresu, ako sú bolesti hlavy, búšenie srdca a stuhnuté svalstvo ramien. Tieto reakcie na stres sú varovným signálom tela, ktoré sa nám snaží povedať, že by sme mali niečo v našom živote zmeniť a zredukovať stres.

Ponúkame vám pár jednoduchých techník na rozptýlenie stresu, ktoré môžete praktikovať kedykoľvek a kdekoľvek:

- Niekoľkokrát se zhlboka nadýchnite
- Zakrúžte ramenami
- Ponaťahujte si krk zo strany na stranu (pritiahnite ucho k ramenu, 10 sekúnd podržte, uvoľnite a zopakujte to isté na druhú stranu)
- Usmejte sa! Keď sa usmievame, dochádza k stiahnutiu tvárového svalu, čo mozgu signalizuje, že má uvoľniť chemické látky, ktoré nám pomáhajú uvoľniť sa.

Sociálne prepojenie

Spoločenské interakcie sú neoddeliteľnou súčasťou duševnej a telesnej pohody a významne prospievajú mysli, telu aj duchu. Skúmaním sa dokázalo, že dôležitým predpokladom dlhovekosti je byť súčasťou nejakej komunity. Zdravá sociálna komunita vám môže pomôcť predĺžiť život až o 50 % (Berkman & Syme, 1979). Preto si hýčkajte svoje vzťahy s priateľmi, s rodinou a kolegami. Myslite na tých, s ktorými prežívate najviac radosti a ktorí vám dodávajú najviac energie. Zavolajte im, porozprávajte sa s nimi, spolu sa zasmejte!

V Oriflame nás spája jedinečný pocit komunity. Pocit intenzívnej spolupatričnosti. Veríme totiž, že máme oveľa väčšiu šancu dosiahnuť naše Wellness ciele spoločne, než sami.



Odkazy

Berkman LF, Syme SL. Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents (Spoločenské siete, odolnosť hostiteľov a úmrtnosť: deväťročná dosledovaná štúdia obyvateľov Alameda County). *Am J Epidemiol.* 1979;109(2):186–204

Consensus Conference Panel, Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion (Spoločné prehlásenie Americkej akadémie spánkovej medicíny a Spoločnosti pre výskum spánku ohľadom odporúčaného množstva spánku pre zdravých dospelých: Metodológia a diskusia). *J Clin Sleep Med.* 2015;11(8):931–952.

Crane JD, MacNeil LG, Lally JS, et al. Exercise-stimulated interleukin-15 is controlled by AMPK and regulates skin metabolism and aging (Interleukin-15 stimulovaný cvičením je ovládaný AMPK a reguluje kožný metabolizmus a starnutie. Starnúca bunka). *Aging Cell.* 2015;14(4):625–634.

Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD. Effects of exercise and physical activity on depression (Vplyv cvičenia a fyzickej aktivity na depresiu). *Ir J Med Sci.* 2011;180(2):319–325.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition (Tuky a masné kyseliny v ľudskej výžive). Report from an Expert Consultation (Správa z odbornej konzultácie). Geneva: FAO Food Nutr Pap. 2010;91.

Gibson AA, Sainsbury A. Strategies to Improve Adherence to Dietary Weight Loss Interventions in Research and Real-World Settings (Stratégie pre dôslednejšie dodržiavanie diétnych úprav pri chudnutí vo výskume a v podmienkach každodenného života). *Behav Sci (Basel).* 2017;7(3):44.

Hartescu I, Morgan K, Stevinson CD. Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people with insomnia: a randomized controlled trial (Zvýšenie fyzickej aktivity zlepšuje spánok a náladu neaktívnych ľudí trpiacich nespavosťou: randomizovaný kontrolovaný pokus). *J Sleep Res.* 2015;24(5):526–534

Hopkins M, Blundell JE. Energy balance, body composition, sedentariness and appetite regulation: pathways to obesity (Energetická rovnováha, telesná kompozícia, sedavý štýl života a regulácia chuti do jedla: cesty k obezite). *Clin Sci (Lond).* 2016;130(18):1615–1628.

Hötting K, Röder B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition (Priaznivé účinky fyzického cvičenia na neuroplasticitu a kognitívne funkcie). *Neurosci Biobehav Rev.* 2013;37(9 Pt B):2243–2257.

Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults (Časové rozloženie konzumácie proteínu pozitívne ovplyvňuje 24-hodinovú syntézu svalových proteínov u zdravých dospelých). *J Nutr.* 2014;144(6):876–880.

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

Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia (Odporúčania príjmu proteínov v strave a prevencia sarkopénie). *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009;12(1):86–90.

Renzella J, Townsend N, Jewell J, et al. What National and Subnational Interventions and Policies Based on Mediterranean and Nordic Diets are Recommended or Implemented in the WHO European Region, and is there Evidence of Effectiveness in Reducing Noncommunicable Diseases? (Aké národné a lokálne intervencie a smernice založené na stredomorskom a škandinávskom jedálničku sa odporúčajú či implementujú v európskom regióne WHO a existuje dôkaz ich efektivity v znížení neprenosných ochorení?) [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018.

Smethers AD, Rolls BJ. Dietary Management of Obesity: Cornerstones of Healthy Eating Patterns (Riešenie obezity pomocou stravy: základy zdravých stravovacích návykov). *Med Clin North Am.* 2018;102(1):107–124.

The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications. (Priebežne aktualizovaná odborná správa z projektu 2018. Odporúčania a návrhy v oblasti verejného zdravia a stratégií.) K dispozícii na dietandcancerreport.org.

Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems (Strava v anthropocéne: Správa komisie EAT-Lancet o zdravej strave z udržateľných potravinových systémov). *Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):447–492. Epub 2019 Jan 16. Erratum in: *Lancet.* 2019 Feb 9;393(10171):530. Erratum in: *Lancet.* 2019 Jun 29;393(10191):2590. Erratum in: *Lancet.* 2020 Feb 1;395(10221):338. Erratum in: *Lancet.* 2020 Oct 3;396(10256):e56.

Yang CL, Schnepf J, Tucker RM. Increased Hunger, Food Cravings, Food Reward, and Portion Size Selection after Sleep Curtailment in Women Without Obesity (Väčší hlad, túžba po konkrétnych potravinách, odmeňovanie jedlom a voľba veľkosti porcií pri obmedzení spánku u žien netrpících obezitou). *Nutrients.* 2019;11(3):663.