



Продукти за здраве и красота

AquaSource

ИЗСЛЕДВАНЕ ПРЕДВИЖДА, ЧЕ ДО 2025 Г. ЕДНА ПЕТА ОТ ВЪЗРАСТНОТО НАСЕЛЕНИЕ НА СВЕТА ЩЕ СТРАДА ОТ ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

The Guardian, 1-ви април 2016 г.

В изследване, публикувано от медицинското списание Lancet, се твърди, че има нулев шанс светът да постигне целта, определена от ООН за спиране увеличаването на степента на затлъстяване до 2025.

Това, което е толкова разочароващо за много хора, които, ако не повече, то поне веднъж са опитали да се отърват от излишно тегло - е, че голяма част от диетите не действат. Или поне тези, които сме опитвали - всичко - от диета със зелена супа, такава с ниско съдържание на мазнини, нискокалорийна диета, почистваща диета, та дори и почти невероятната диета с тения (смята се, че през 50те години оперната певица Мария Калас е намалила впечатляваща част от теглото си като е поглъщала тения! Трябва да има и по-приятни начини!)

Всеки ден, изглежда, се появяват нови хранителни програми за отслабване, съпроводжани от обещанията за бързи резултати, и те варират от разумно към откровена лудост като споменатото по-горе.

Диета с ниско съдържание на мазнини става популярна през 1980 г., когато се появяват всякакви храни със съдържание на мазнини, като нискомаслени плодови кисели млека. Те обикновено съдържат повече захар, отколкото тези с повече мазнини, но не засищат много, поради което сме склонни да ядем по-голямо количество. Добавените подсладители, които обикновено се съдържат в преработените нискомаслени храни, бързо могат да се натрупат в тялото като запас под формата на мазнини. За повечето хора в дългосрочен план **тази диета не върши работа.**

И така, какво МОЖЕМ да направим? Какво ЩЕ помогне? Е, няма само ЕДИН начин, който да е достатъчно ефективен за всички. Добрата хранителна програма означава "здравословно хранене за дългосрочен план" - това не е нещо, което да се спазва в продължение на няколко седмици или месеци, докато се достигне желаното тегло и след това да се върнем към старите си хранителни навици. Ето защо е необходимо да се намери начин да се консумира здравословна храна, която да стане избрания от нас здравословен начин на живот - нещо, към което можем да се придържаме и е приятно.

Една от диетите, която може да бъде много успешна, е "ниско-въглехидратната диета". Особено в началото може да усетите доста бърза загуба на тегло, тъй като тя може да помогне за регулиране на инсулиновия баланс (хормонът, отговорен за трупането на мазнини) и други свързани хормони. Колкото повече захар/въглехидрати консумирате, толкова повече инсулин е необходимо да произвежда тялото ви.



НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ ЯНУАРИ:

*(Промоциите са актуални до края на месеца
или до изчерпване на количествата)*

- Закупете 2 броя
Lighten-Up! - 200 g
за **115.00 лв.**
СПЕСТЕТЕ 26.00 лв.

*** **

- Закупете 1 брой
Пакет „Уелнес“
(Зелена Енергия- 120 капсули & КолАктив 3)
за **149.00 лв.**
СПЕСТЕТЕ 9.60 лв.

*** **

- Закупете 1 брой
Пакет „Уелнес Къмплит“
(Зелена Енергия, КолАктив 3,
Храносмилателни ензими с водорасли
& Комплекс Есенциални Мазни киселини)
за **239.00 лв.**
СПЕСТЕТЕ 22.75 лв.

*** **

- Закупете 1 брой
Пакет „Уелнес Голд“
(Зелена Енергия, КолАктив 3,
Храносмилателни ензими с водорасли,
Комплекс Есенциални Мазни киселини,
Коензим Q10 с хром,
Супер Антиоксидант с Пикногенол®,
& Органичен Витамин D)
за **399.00 лв.**
СПЕСТЕТЕ 60.80 лв.

В крайна сметка всяка ненужна на тялото захар ще се превърща в натрупани мазнини. Въглехидратите ще трябва да се заменят със здравословни мазнини (авокадо, маслини, мазна риба, кокосово масло, масло от пасбищни крави и т.н.), както и протеини, които ви засищат по-дълго и намаляват апетита. Въпреки това прекомерното намаляване на въглехидратите не е много добра идея, тъй като може да се появи чувство на умора и отпадналост, а от друга страна тялото може да не получи някои въглехидрати от много полезни дребни плодове и сладки картофи например.



Започнете деня си със здравословно смути или шейк, какъвто е продуктът **Lighten-Up! на AquaSource**, смесен с неподсладено бадемово мляко, малко дребни плодове или Плодова Енергия на **AquaSource** и добавете една или две чаени лъжички кокосово масло.

Преди време разисквахме диетата 5:2, която за много хора се доказва като много успешна. При нея основното е два дни от седмицата да се намали приема на калории до около 500 за жените и 600 за мъжете дневно, а през останалите 5 да се яде нормално, но здравословно. **Lighten-Up! на AquaSource** е особено полезен за дните с 500/600 калории.

Средиземноморската храна също се е доказала като успешна в много отношения, но не и за бърза загуба на тегло. Независимо от всички диети е необходимо да се обърне внимание и на размера на порциите, разбира се. Средиземноморската храна включва изобилие от пресни зеленчуци и някои плодове, маслини и зехтин, висококачествени домашни птици и морски дарове, както и семена и ядки (примерно бадеми). Отново, макар и не по "средиземноморски", разбира се, започнете деня с AquaSource Lighten-Up!. Чашка червено вино често е част от този тип хранене, но обърна ли сте внимание, че чашите за вино в тези страни са само 100 мл? Умереността е от ключово значение както за храната, така и за алкохола.

Палео диетата става все по-популярна – основава се на това, което нашите палеолитни предци биха яли преди хиляди години. Тази диета изключва зърнените храни като пшеница и ръж, които могат не само да повишат нивата на инсулина, но и да доведат до увреждане на лигавицата на червата на много хора. Вместо това се консумират повече

зеленчуци, повече храни, съдържащи омега-3 и здравословни мазнини, а също и достатъчно висококачествен протеин (какъвто може да се набави от консумирането на месо от пасбищни животни).

Lighten-Up! на AquaSource може да се използва като част от всяка програма за отслабване. Могат да се добавят плодове и ядки (или ядките да се консумират отделно, ако не се използва блендер с висока скорост).

Разбира се, няма причина да не се смесват диетите - един ден Палео, на следващия ден Средиземноморска, например, и един-два дни на „пост“ каквато е 5:2 диетата. Основното, което е добре да се запомни, е да се консумира здравословна храна в умерени количества и в здравословна, спокойна среда.



Комбинирайте с упражнения за здравословен начин на живот!

Редовните физически упражнения са много важни при спазването на диета за намаляване на теглото. За да се изгарят повече калории и да се стимулира метаболизма е важно да се увеличи мускулната маса. Фитнесът в зала и наемането на личен треньор, който да ви подготви пригодена за вас тренировъчна програма, може да е от полза, но да не е по вкуса на всеки. Колоезденето, танците, градинарството, домакинската работа и плуването също са отлични физически натоварвания. Ежедневното ходене пеша до магазина или метрото вместо с автобуса също е подходящо физическо натоварване. Изберете нещо, което ви харесва и допада.

Съдържание на Lighten-Up! на AquaSource:

Органични **бадеми**, обезмаслено **мляко** на прах, органична киноа, органичен ябълков прах, ванилов аромат, хавайска Спирулина на прах, Афанизоменон флос-акве (водорасли от езерото Кламат) на прах, сибирски жен-шен, органична Ацерола на прах (осигуряваща витамин С), псилиум люспи на прах, глюкоманан, органични *Ascorphyllum podosum* на прах, ксантанова гума, органична ечемичена трева на прах, органична пшенична трева на прах, **протеаза**, **лактаза**, L-карнитин L-тартарат, **амилаза**, алфа-липоична киселина, естествен CoQ10, хром пиколинат.

58% от селскостопанските съставки са органично произведени.

ПРОДУКТ, СЕРТИФИЦИРАН КАТО ОРГАНИЧЕН ВЪВ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

БЕЗ ДОБАВЕНА ЗАХАР И ИЗКУСТВЕНИ ПОДСЛАДИТЕЛИ – съдържа само ЕСТЕСТВЕНИ ЗАХАРИ.

Продукт, подходящ за вегетарианци!

ВАЖНО: За най-добри резултати пийте 1 до 2 литра изворна или филтрирана вода дневно.

Въпреки че различните видове водорасли в **Lighten-Up! на AquaSource** съдържат омега-3 мазнини, необходими за здравословния метаболизъм,

добавянето към храната на **Комплекс Есенциални Мазни Киселини** би било чудесна идея.

**Вашият независим
AquaSource дистрибутор е:**

Георги Георгиев
Мобилен: 0887-105-200
E-mail: georgi@vodorasli.com
www.vodorasli.com