

BY ORIFLAME
Wellness™

ПЪТЕВОДИТЕЛ WELLNESS

ВАШИЯТ ГИД В СВЕТА НА WELLNESS BY ORIFLAME



Вашият по-здравословен, по-щастлив живот започва тук!

Ние в Орифлейм улавяме есенцията на Швеция в нашия подход към Wellness. Усещането за връзка с природата и балансирания, здравословен начин на живот са нашият стимул да използваме само естествени източници за продуктите ни.

За да Ви предложим най-качествените Wellness продукти, събрахме екип от световноизвестни експерти, нутриционисти и учени, които да направят проучвания за шведския начин на живот и да използват най-качествените натурални съставки за създаването на богатото Wellness портфолио.

Резултатът е Програмата Wellness by Oriflame, базирана на нашата серия висококачествени продукти.



Wellness by Oriflame

- 4 УСЕЩАНЕ ЗА WELLNESS ПО ШВЕДСКИ
- 6 НАУЧЕН СЪВЕТ НА ОРИФЛЕЙМ
- 8 СТАНДАРТИ ЗА КАЧЕСТВО
- 12 НАУЧНОИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ЦЕНТЪР В ИГЕЛЪОСА
- 14 РЕЖИМ WELLNESS ЗА ВСЕКИ ДЕН
- 16 КОМБИНИРАН КОМПЛЕКТ
- 22 МУЛТИВИТАМИНИ & МИНЕРАЛИ
- 26 ОМЕГА 3
- 30 АСТАКСАНТИН & ЕКСТРАКТ ОТ БОРОВИНКИ
- 34 ШЕЙК "ЕСТЕСТВЕН БАЛАНС"
- 40 ПРОТЕИНОВ МИКС
- 44 СУПИ "ЕСТЕСТВЕН БАЛАНС"
- 48 ПРОТЕИНОВИ БЛОКЧЕТА "ЕСТЕСТВЕН БАЛАНС"
- 52 ПОДХРАНВАЩ КОМПЛЕКС ЗА КОСА & НОКТИ
- 56 ОМЕГА 3 ЗА ДЕЦА
- 60 МУЛТИВИТАМИНИ & МИНЕРАЛИ ЗА ДЕЦА
- 64 ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ
- 66 ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ
- 68 ВИТАМИНИ
- 70 МИНЕРАЛИ

Усещане за Wellness по шведски

Швеция, домът на Орифлейм, е една от страните в света, в която хората живеят по-дълго и по-здравословно. Шведската връзка с природата, прогресивната нагласа към науката и технологиите, както и ежедневните социални контакти им позволяват да се подредят в световния топ 10 за най-високо качество на изследванията в сферата на стила на живот.

Wellness by Oriflame разбира, че следването на здравословен начин на живот всеки ден може да бъде трудно и помага за внасянето на баланс в приема на нутриенти чрез хранителни модели и специфични решения, съобразени с нуждите на организма. Базиран на здравословния скандинавски модел на хранене, който препоръчва ежедневната консумация на плодове, риба, бобови и пълнозърнести култури като овес, ечемик и ръж, продуктите Wellness by Oriflame са формулирани с естествени съставки, които ежедневно да доставят на организма липсващите в диетата нутриенти и да подпомагат здравословния начин на живот.



Научен съвет към Wellness by Oriflame

Научните и медицинските съветници към Wellness от Орифлейм са висококвалифицирани, международнопризнати експерти с дългогодишен опит и задълбочени познания в областта на здравословното хранене и начин на живот. Със своята експертиза те ни помагат в разработването на продуктите и изготвянето на научнообосновани твърдения за тяхното полезно действие.



Стиг Стеен
Професор, доктор на медицинските науки, Отделение по кардиохирургия, Университетска болница, Лунд, Швеция
Професор по кардиоторакална хирургия в Лундския университет, един от най-престижните в Швеция.

- Основател на Научния център за изследване на стила на живот в Игълоса
- Световен авторитет в белодробната и сърдечната трансплантация и възстановяване
- Изобретател на редица нови, световнопризнати клинични методи
- Над 35 години опит в областта на медицината
- Автор на почти 150 медицински публикации



Ален Мавон
MSc, PhD
Старши директор "Наука и иновации", Орифлейм, Швеция.

- Докторска степен с отличие, отделение по дерматология, Университетска болница в Безансон, Франция, 1997.
- Работи в областта на козметичните изследвания от 22 години, като натрупва солидни знания в областта на активните съставки, дермалния метаболизъм, извличането на екстракти и клиничните тестове.
- Автор и съавтор на повече от 50 научни публикации в специализирани издания, както и на няколко глави от "Пътеводител в козметичната наука и технологии".
- Носител на награда за най-добра научна статия в международното списание за козметична наука през 2014 г.
- Създател на няколко патентовани комплекса, последният от които от 2015 г., съдържащи антиейджинг съставки, част от серията Novage Ultimate Lift



Гарет Моран
Докторска степен, Старши директор "Глобални регулаторни въпроси", Научни разработки & изследвания Oriflame, Дъблин, Ирландия.

- Магистърска степен по токсикология от Университета в Съри, Ирландия.
- Над 15-годишен опит в сферата на безопасността на храните
- Широки познания в областта на безопасността за потребителите във връзка с храни, козметика, почистващи препарати, пестициди и химически продукти.
- Заема поста "Председател на Ирландската козметична асоциация" и представя Орифлейм на редица външни работни групи.



Елизабет Нордстрьом
Магистър, доктор на науките
Главен научен експерт, Wellness by Oriflame, Швеция.

- Магистърска степен по нутрициология от Стокхолмския университет и докторска степен по ендокринология и метаболизъм от университета Каролинска, Стокхолм, Швеция
- Съавтор на 15 научни публикации от специализирани издания
- Изследвания върху физиологията на мастните клетки, отслабването и генното регулиране
- Започва работа по създаването на продуктите Wellness през 2010; в момента се фокусира върху научната обосновка за действието на продуктите.



Еке Лигнел
Докторска степен
Старши директор „Производство на астаксантин“, Стокхолм, Швеция

- Докторска степен по физиологична ботаника от Университета в Упсала, Швеция 1988.
- Разработва метода за култивиране на синтезиращите астаксантин водорасли *Haematococcus pluvialis*, съвместно с биотехнологичната компания AstaReal и пуска на пазара първия в света продукт, съдържащ естествен астаксантин.
- Стартира и участва в множество изследвания, демонстриращи ползите от натуралния астаксантин при храненето на хората и животните.
- Автор или съавтор на 9 патентни технологии.



Анжелика Линден Хиршбърг
Магистър, доктор на науките
Департамент по женско и детско здраве, Медицински институт и университетска болница Каролинска, Швеция

- Професор по акушерство и гинекология в Университета Каролинска, Стокхолм, Швеция
- Изследвания, фокусирани върху хормоналните и генетични механизми, свързани с безплодието и метаболитните разстройства при жените.
- Автор и съавтор на повече от 120 статии, 14 критики и писма, 24 глави от научни книги
- Официален гинеколог на Шведския олимпийски отбор от 2001.
- Обслужващ гинеколог на Шведското кралско семейство от 2009 г.

Разработени в Швеция и произведени в съответствие с международно утвърдени стандарти за качество

НАШИТЕ СЕРТИФИЦИРАНИ ПРОИЗВОДСТВЕНИ ФАБРИКИ ПО СВЕТА.
Важно е да се знае, че всички продукти Wellness са разработени и създадени
в съответствие с най-високите стандарти за качество, безопасност и
ефективност. Качеството и безопасността трябва да бъдат подкрепени от
признати научни данни.

ИРЛАНДИЯ
НАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ &
РАЗРАБОТКИ

ШВЕЦИЯ
РАЗРАБОТВАНЕ
НА ПРОДУКТИТЕ

КИТАЙ
ПЪЛНЕНЕ &
ОПАКОВАНЕ
ЗА КИТАЙСКИЯ
ПАЗАР

**ОБЕДИНЕНОТО
КРАЛСТВО**
ПРОИЗВОДСТВО

ГЕРМАНИЯ
ПРОИЗВОДСТВО

ИНДИЯ
ПЪЛНЕНЕ &
ОПАКОВАНЕ ЗА
ИНДИЙСКИЯ ПАЗАР

Стандарти и сертификати, които нашите продукти, производители
или доставчици притежават:



ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА
Добрата производствена практика е строгото ръководство, описващо аспектите на производството и тестовите, които дават отряване върху качеството на продукта. ДГПТ гарантира качество на финалното нещо.



НАСРП
"Анализи на опасностите, възможности и контрол на критичните точки" е мониторингова система за контрол на производството, съхранението и дистрибуцията на хранителни продукти, която има за цел да идентифицира и предотврати евентуални опасности за здравето, произтичащи от тях.



Нашето рибено масло е сертифицирано от международната организация MSC (Пътник на морето).



Чрез сертификата от Vegan Society гарантираме, че всички съставки в Сушите "Естествени бадеми" са изцяло с растителен произход.

Качество, на което може да се доверите

Всички наши продукти съответстват на високите стандарти за качество и безопасност на Wellness от Орифлейм и са допълнително сертифицирани от различни организации за спазване на техни специфични изисквания.

ПРОИЗВОДИТЕЛИ



НАССР

"Анализ на опасните вещества и контрол на критичните точки" е мониторингова система за контрол на производството, съхранението и дистрибуцията на хранителни продукти, която има за цел да идентифицира и предотврати евентуални опасности за здравето, произтичащи от тях.



ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА

Добрата производствена практика е строго ръководство, описващо аспектите на производство и тестване, които дават отражение върху качеството на продукта. ДПП гарантира качество на фармацевтично ниво.

СЕРТИФИКАТИ ISO/IFS/BRC

За да сме сигурни, че храните и хранителните добавки Wellness от Oriflame се произвеждат в безопасна среда, нашите производствени фабрики притежават сертификати от ISO (Международна организация за стандартизация), IFS (Международен стандарт за храните) или BRC (Британски търговски консорциум).

СЪСТАВКИ



Нашето рибено масло е сертифицирано от природозащитната организация FOS (Приятел на морето)

ПРИЯТЕЛ НА МОРЕТО

Нашето рибено масло е със сертификат за устойчивост от организацията "Приятел на морето" (FOS). "Приятел на морето" е неправителствена организация с нестопанска цел, чиято мисия е опазването на морския хабитат. Тя издава международни сертификати за продукти, произведени от устойчиво развиващи се риболовни и селскостопански райони. "Приятел на морето" ръководи риболовни обекти, които спазват правилата на програмата за сертифициране, свързани с екозащитни риболовни методи и с минимално въздействие върху околната среда. Този сертификат гарантира и високи стандарти по отношение на енергийната ефективност и социалната отговорност.

ПРОДУКТОВИ СЕРТИФИКАТИ



БЕЗ ГМО

Нашите продукти се произвеждат в съответствие с регулациите на ЕС за генномодифицираните организми 1829/2003 и 1830/2003.



СЕРТИФИКАТ ОТ ВЕГАНСКОТО ОБЩЕСТВО

Супите "Естествен баланс" са сертифицирани от организацията Vegan Society. Чрез Vegan Society гарантираме, че всички съставки в Супите "Естествен баланс" са изцяло с растителен произход.

Чрез сертификата от Vegan Society гарантираме, че всички съставки в Супите "Естествен баланс" са изцяло с растителен произход.



Изследователски център Игельоса

Място, където учени, отдадени на здравето и здравословния начин на живот, осъществяват медицински открития в областта на нутрициологията, които носят позитивна промяна в живота на хората по целия свят.

Робърт аф Йохник, основателят на Орифлейм, среща проф. Стийг Стийен през 2006 г. във връзка с техните общи интереси в развитието на биотехнологиите. Проф. Стийг Стийен, създател на формулата зад най-продавания Wellness продукт на Орифлейм - Шейковете "Естествен баланс", е водещ хирург в областта на белодробната и сърдечната трансплантация. Десетилетия наред той трупа знания за важноста на балансираното хранене с естествени продукти за възстановяването на пациентите и поддържането на добро здравословно състояние. Именно тази научна компетентност е водеща за осъществяването на революционните изследвания, провеждани в Изследователския център в Игельоса.

Разположен в Южна Швеция, Игельоса е световнопризнат център за иновации и е често посещаван от учени, лекари и изследователи. Много от тях идват от едни от най-известните световни институции и болници като Висшето училище по медицина на Харвард. Центърът в Игельоса е много тясно свързан с Университета в Лунд - световнопризната академична институция, където се провеждат значими изследвания, свързани с храненето и начина на живот.

Стийг Стийен и неговият екип се фокусират върху разработването на нови клинични методи и иновации, свързани с трансплантирането на органи, кардиопулмоналната реанимация и превенцията на болести, произтичащи от начина на живот. Изключително важен компонент в тяхната работа е храненето и след създаването на Центъра в Игельоса през 1998 г. изследванията са фокусирани в още по-голяма степен върху него.

Разработването и тестването на първата формула на Шейковете "Естествен баланс" се осъществява именно в кухнята на Изследователския център в Игельоса. Това невероятно постижение прави възможно сътрудничеството между Стийг Стийен и Wellness by Oriflame за създаването на позитивна промяна в живота на хората чрез балансиран прием на нутриенти с научно доказани ползи за здравето.



Ежедневна програма Wellness

ЗДРАВΟΣЛОВНИЯТ РЕЖИМ РАЗКРИВА НАЙ-ДОБРОТО В НАС

Режимът Wellness by Oriflame е основан на факта, че независимо от това как минава денят ни, всички искаме да бъдем здрави. Понякога ядем много зеленчуци, а понякога не искаме друго освен сладолед. Някои дни са спокойни, а други забързани и изпълнени с предизвикателства. За съжаление, животът невинаги е балансиран, предвидим или спокоен.

Базиран на лесния за следване подход АБВ, режимът Wellness by Oriflame възвръща баланса в живота Ви, като Ви осигурява нутриентите, от които се нуждаете всеки ден, за да живеете пълноценно, независимо от това дали денят Ви е добър или лош.

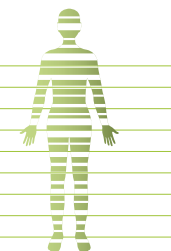
С АБВ WELLNESS Е ЛЕСНО

АКТИВИРАНЕ - БАЛАНСИРАНЕ - ВАШЕТО ДОПЪЛНЕНИЕ са градивните елементи, които могат да внесат баланс в организма, като осигурят нутриентите, от които се нуждае. Всички продукти Oriflame by Wellness са в удобни опаковки, които може да взимате навсякъде със себе си по всяко време. Всичко, което трябва да направите, е да си създадете навика да ги приемате редовно.



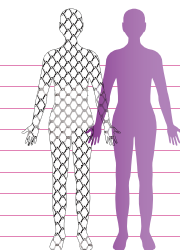
Активирайте процесите в тялото с основни **микронутриенти**, като витамини, минерали & омега 3 мастни киселини и повишете защитните си сили с астаксантин.

**ACTIVATE
FILL
THE
GAPS**



Балансирайте силата и енергията на организма си с висококачествени **макронутриенти**: протеини и фибри.

**BUILD
YOUR
DEFENSE**



Вашето допълнение от нутриети, селектирани спрямо индивидуалните нужди на тялото, ще ви помогне да разкриете красотата си и да бъдете по-енергични.

CUSTOMIZE





Историята зад Комбинирания комплект

Модерната наука е стигнала до заключението, че правилното хранене е един от основните фактори за забавяне на стареенето.

В Комбинирания комплект сме съчетали естествени съставки, като омега 3 рибено масло и астаксантин, заедно с основни витамини и минерали, за да осигурим пълния спектър от нутриентите, нужни на организма. Ежедневната доза от **Комбинирания комплект**, събрана в удобно пакетче, осигурява оптималните нива на нутриенти за поддържането на нормалното функциониране на организма при мъжете и при жените.

Всяко пакетче от **Комбинирания комплект** съдържа:
Омега 3 мастните киселини EPA и DHA, които имат доказан благоприятен ефект върху здравето на сърдечно-съдовата система и мозъка. Всяка капсула съдържа рибено масло, извлечено от устойчиво развъждани рибни пасажки, със сертификат от природозащитната организация "ПРИЯТЕЛ НА МОРЕТО". Маслото е ултрафилтрирано за осигуряването на супер пречистено рибено масло във всяка капсула. Балансирана гама от витамини и минерали, които да посрещат ежедневните нутриентни нужди на организма за осигуряването на оптималното му функциониране и доставянето на липсващите елементи.
Антиоксидантна защита, осигурена от астаксантин и екстракт от боровинки. Астаксантинът, извлечен от водорасли, виреещи в Стокхолмския архипелаг, осигурява научно доказана уникална антиоксидантна защита. За разлика от други антиоксиданти, астаксантинът има уникална структура, която неутрализира свободните радикали както във вътрешния, така и във външния слой на клетъчната мембрана, създавайки защита от увреждащи фактори като UV лъчите, замърсяването на околната среда и нездравословното хранене.
Приемайки **пакетче** от Комбинирания комплект всеки ден, дарявате тялото си с комбинация от основни нутриенти и фантастични антиоксиданти – страхотно начало за един по-здравословен живот.



Комбинирани комплекти за мъже и за жени



21
пачетчета в
кутия

Нутриенти за
21 дни

Комбинираните комплекти за мъже и за жени осигуряват богат спектър от нутриенти в удобно пакетче за всеки ден. Когато приемате **Комбинирания комплект**, доставяте на организма си необходимото количество нутриенти всеки ден.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

1 пачетче на ден заедно с храната

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
ФОРМУЛИ ЗА МЪЖЕ И ЗА ЖЕНИ	<ul style="list-style-type: none"> Формулирани за индивидуалните нужди на мъжете и на жените, в съответствие с препоръките на Световната здравна организация.
12 ВИТАМИНА И 10 МИНЕРАЛА	<ul style="list-style-type: none"> До 100% от препоръчителната дневна доза (ПДД) от ЕС. Широк спектър от есенциални нутриенти, адаптирани спрямо нуждите на жените и на мъжете.
ОМЕГА 3	<ul style="list-style-type: none"> Съдържа основните мастни киселини ЕРА и ДНА в естествена глицеридна форма за здравословно функциониране на сърцето, мозъка и очите
АСТАКСАНТИН & ЕКСТРАКТ ОТ БОРОВИНКИ	<ul style="list-style-type: none"> Антиоксиданти от микроводорасли (астаксантин) и европейски боровинки (антоцианини)
УСТОЙЧИВИ	<ul style="list-style-type: none"> Омега 3 е със сертификат за природосъобразност от организацията "Приятел на морето" (FOS)
ЕВРОПЕЙСКИ СТАНДАРТИ	<ul style="list-style-type: none"> Произведени спрямо стандартите на Европейския съюз (ЕС) ДПП (добра производствена практика)

АСТАКСАНТИН & ЕКСТРАКТ ОТ БОРОВИНКИ

Количество в 1 капсула (728 mg) *ХРС = Хранителна референтна стойност

ЕКСТРАКТ ОТ БОРОВИНКИ	50mg
ВИТАМИН С	12mg (15%*)
АСТАКСАНТИН	3mg
ВИТАМИН Е	1.8mg (15%*)

ОМЕГА 3

Количество в 2 капсули (1386 mg)

ЕРА (ейкозапентаенова киселина)	150mg
ДНА (докозаhexаенова киселина)	100mg

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без ГМО



Без глутен



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА <small>Количество в 1 таблетка (1060 mg) *ХРС = Хранителна референтна стойност</small>		
МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ	ЗА МЪЖЕ	ЗА ЖЕНИ
ВИТАМИН А	800µg (100%*)	700µg (87.5%*)
ВИТАМИН D	5µg (100%*)	5µg (100%*)
ТИАМИН	1.1mg (100%*)	1.1mg (100%*)
РИБОФЛАВИН	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
ВИТАМИН В6	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
ВИТАМИН В12	2.5µg (100%*)	2.5µg (100%*)
ВИТАМИН С	80mg (100%*)	80mg (100%*)
ВИТАМИН Е	12mg (100%*)	12mg (100%*)
НИАЦИН	16mg (100%*)	16mg (100%*)
ПАНТОТЕНОВА КИСЕЛИНА	6mg (100%)	6mg (100%)
БИОТИН	50µg (100%*)	50µg (100%*)
ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА	200µg (100%*)	200µg (100%*)
КАЛЦИЙ	150mg (19%*)	175mg (22%*)
ЙОД	150µg (100%*)	150µg (100%*)
МЕД	1000µg (100%*)	1000µg (100%*)
ЖЕЛЯЗО	7mg (50%*)	14mg (100%*)
МАГНЕЗИЙ	100mg (27%*)	75mg (20%*)
СЕЛЕН	55µg (100%*)	40µg (73%*)
ЦИНК	10mg (100%*)	7mg (70%*)
МАНГАН	2mg (100%*)	2mg (100%*)
ХРОМ	40µg (100%*)	30µg (75%*)
МОЛИБДЕН	50µg (100%*)	50µg (100%*)

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Безопасно ли е да приемам Комбинирания комплект всеки ден?

О. Комбинираният комплект е специално формулиран да осигурява ценни нутриенти за мъжкия и за женския организъм.

Той осигурява максимум 100% от ПДП на витамини и минерали според стандартите на ЕС и е безопасен за прием при следване на инструкциите - **по едно пакетче всеки ден.**

В. Безопасно ли е да приемам Комбинирания комплект през цялата година?

О. Да, напълно. Няма полза от прекъсване и започване отново на приема на Комбинирания комплект, тъй като той съдържа единствено нутриентите, необходими на организма всеки ден при следване на препоръчителния прием.

В. Мога ли да приемам Комбинирания комплект по време на бременност?

О. При повечето жени по време на бременност или кърмене се препоръчва приемането на хранителни добавки, особено фолиева киселина, желязо и омега-3. Ако страдате от някаква заболяване, бременна сте или планирате бременност, преди употреба се консултирайте с лекар.

В. Могат ли деца да приемат Комбинирания комплект?

О. Комбинираният комплект е разработен за нуждите на възрастния организъм. Количеството витамини и минерали, което съдържа, е формулирано, за да посреща нуждите на организма при възрастните. Затова приемът от деца под 12-годишна възраст не е препоръчителен (в зависимост от законодателството за прием на хранителни добавки на всяка държава). Ако искате да обогатите хранителния прием от витамини и минерали на деца под 12-годишна възраст, препоръчваме Витамините & минералите и Омега-3 за деца от серията WellnessKids.

* Препоръчителният дневен прием според изискванията на Европейския съюз е нивото на дневен прием на нутриенти, смятани за достатъчни да посрещнат нуждите на организма на 97–98% от здравите хора.



A

Мултивитамины & минерали



60
таблетки в
бурканче

Нутриенти
за
60 дни

Мултивитамините & минералите за жени и за мъже представляват висококачествен, лесен и безопасен начин да бъдат задоволени нуждите от нутриенти на женския и на мъжкия организъм.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

1 таблетка на ден заедно с храната

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
ФОРМУЛИ ЗА МЪЖЕ И ЗА ЖЕНИ	<ul style="list-style-type: none"> Формулирани за индивидуалните нужди на мъжете и на жените, в съответствие с препоръките на Световната здравна организация.
12 ВИТАМИНА И 10 МИНЕРАЛА	<ul style="list-style-type: none"> До 100% от препоръчителната дневна доза (ПДД) от ЕС. Широк спектър от есенциални нутриенти, адаптирани спрямо нуждите на жените и на мъжете.
ЕВРОПЕЙСКИ СТАНДАРТИ	<ul style="list-style-type: none"> Произведени спрямо стандартите на Европейския съюз (ЕС) ДПП (добра производствена практика)

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в 1 таблетка (1060 mg) *ХРС = Хранителна референтна стойност	
	ЗА МЪЖЕ	ЗА ЖЕНИ
МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ		
ВИТАМИНА (КАТО БЕТА КАРОТИН)	800µg (100%*)	700µg (87.5%*)
ВИТАМИН D	5µg (100%*)	5µg (100%*)
ТИАМИН	1.1mg (100%*)	1.1mg (100%*)
РИБОФЛАВИН	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
ВИТАМИН B6	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
ВИТАМИН B12	2.5µg (100%*)	2.5µg (100%*)
ВИТАМИН C	80mg (100%*)	80mg (100%*)
ВИТАМИН E	12mg (100%*)	12mg (100%*)
НИАЦИН	16mg (100%*)	16mg (100%*)
ПАНТОТЕНОВА КИСЕЛИНА	6mg (100%)	6mg (100%)
БИОТИН	50µg (100%*)	50µg (100%*)
ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА	200µg (100%*)	200µg (100%*)
КАЛЦИЙ	150mg (19%*)	175mg (22%*)
ЙОД	150µg (100%*)	150µg (100%*)
МЕД	1000µg (100%*)	1000µg (100%*)
ЖЕЛЯЗО	7mg (50%*)	14mg (100%*)
МАГНЕЗИЙ	100mg (27%*)	75mg (20%*)
СЕЛЕН	55µg (100%*)	40µg (73%*)
ЦИНК	10mg (100%*)	7mg (70%*)
МАНГАН	2mg (100%*)	2mg (100%*)
ХРОМ	40µg (100%*)	30µg (75%*)
МОЛИБДЕН	50µg (100%*)	50µg (100%*)

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без млечни съставки



Без ГМО



Без глутен



Без консерванти,
изкуствени оцветители
или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Безопасно ли е да приемам мултивитаминови и минерални препарати всеки ден?

О. Таблетките Мултивитаминови и минерални са специално формулирани да осигуряват ценни нутриенти за мъжкия и за женския организъм. Те осигуряват 100% от ПДП на витамини и минерали според стандартите на ЕС и са безопасни за прием при следване на инструкциите - по една таблетка на ден.

В. Безопасно ли е да приемам мултивитаминови и минерални препарати през цялата година?

О. Да, напълно. Няма полза от прекъсване и започване отново на приема на Мултивитаминовите и минералите, тъй като те съдържат единствено нужните на организма нутриенти за деня.

В. Мога ли да приемам Мултивитаминовите и минералите по време на бременност?

О. При повечето жени по време на бременност или кърмене се препоръчва приема на хранителни добавки, особено фолиева киселина, желязо и омега 3. Ако страдате от някакво заболяване, бременна сте или планирате бременност, преди употреба се консултирайте с лекар.

В. Могат ли деца да приемат таблетките Мултивитаминови & минерални?

О. Таблетките Мултивитаминови & минерални са разработени за нуждите на възрастния организъм. Количеството витамини и минерали, които съдържат, са формулирани, за да посрещат ежедневните нужди на организма при възрастните. Затова не се препоръчва приема им от деца под 12 години (освен ако местното законодателство не определя друго).

Ако искате да обогатите нутриентния прием от витамини и минерали на деца под 12-годишна възраст, препоръчваме Витамините & минералите за деца WellnessKids.





Капсули Омега 3



60
капсули в
бурканче

Нутриенти
за
30 дни

Омега 3 капсулите за възрастни са произведени от малки, диви рибки, които са естествено богати на омега 3 мастните киселини ЕРА и ДНА. Омега 3 имат много важна роля в организма, тъй като участват в поддържането на нормалното функциониране на сърцето**, очите* и мозъка*.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

2 капсули на ден заедно с храната

* Полезното действие се наблюдава при ежедневен прием на 250 mg ДНА.

** Полезното действие се наблюдава при ежедневен прием на 250 mg ЕРА и ДНА.

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ОМЕГА 3 МАСТНИ КИСЕЛИНИ	• Осигуряват нужните количества мастни киселини, които липсват в храненето Ви
НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ	• Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители
КАПСУЛА ОТ РИБЕН ЖЕЛАТИН	• Само рибен желатин • Без говежди или свински желатин
5-ЕТАПЕН ПРОЦЕС НА ПРЕЧИСТВАНЕ	• Отстранява възможни замърсители
УСТОЙЧИВИ	• Със сертификат за природосъобразност от организацията "Приятел на морето" (FOS)
ЕВРОПЕЙСКИ СТАНДАРТИ	• Произведени спрямо стандартите на Европейския съюз (ЕС) • ДПП (добра производствена практика)

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в 2 капсули (1386 mg)
ЕРА (ейкозапентаенова киселина)	150mg
ДНА (докозахексаенова киселина)	100mg

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без млечни съставки



Без глутен



Без ГМО



Не съдържа соя



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Защо трябва да приемам омега 3 всеки ден?

О. Омега 3 осигурява на организма дълговерижните мастни киселини EPA и DHA. Омега 3 мастните киселини играят важна роля за много тъкани и органи, включително и за поддържането на нормалното функциониране на сърцето**, очите* и мозъка*.

Омега 3 мастните киселини са част от мембраните в тялото, включително и кожата.

В. Могат ли бременни жени да приемат омега 3?

О. Приемът на докозахексаеновата киселина (DHA) от майката допринася за нормалното функциониране на мозъка и очите на ембриона и кърмачетата.

В. Мога ли да дам омега 3 на деца?

О. Може, при условие че детето е достатъчно голямо да погълне капсулата.

В. Могат ли хора с алергия към риба да приемат рибеното масло омега 3 като хранителна добавка?

О. Алергията към рибата е причинена от реакцията на организма към рибния протеин. Въпреки че нашето рибено масло може да съдържа минимални следи от протеини, те могат да са достатъчни, за да предизвикат алергична реакция, ако алергията Ви е силна. Затова не е препоръчително да използвате рибеното масло като хранителна добавка.

В. Защо капсулите омега 3 съдържат рибено масло, а не масла от растителен произход?

О. Омега 3 мастните киселини могат да бъдат открити и в двата вида масла. Рибеното масло съдържа дълговерижните омега 3 мастни киселини EPA и DHA, които допринасят за поддържането на нормалната функция на сърцето**, очите* и мозъка*.



Нашето рибено масло е сертифицирано
от природозащитната организация
FOS (Приятел на морето)

* Полезното действие се наблюдава при ежедневен прием на 250 mg DHA.

** Полезното действие се наблюдава при ежедневен прием на 250 mg EPA и DHA.





Астаксантин & екстракт от боровинки



30
капсули в
бурканче

Нутриенти за
30 дни

Комбинация от антиоксиданти, извлечени от астаксантин - съставка във водораслите във водите около Шведския архипелаг - и боровинки, виреещи в горите на Швеция.

Антиоксидантите доказано намаляват негативния ефект от свободните радикали. Образуването на свободни радикали се предизвиква от някои от нашите избори в ежедневието - като пушене, излагане на слънце, замърсен въздух, консумация на пържени, мазни храни, както и от кислорода, който вдишваме. Ние се нуждаем от кислород, но той също уврежда клетките и прогресивно води до остаряването на организма. Нашите тела имат механизми да контролират оксидантния стрес и в голяма степен те се определят от елементи, наречени антиоксиданти, които си набавяме чрез храненето.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

1 капсула на ден заедно с храната

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
АСТАКСАНТИН	<ul style="list-style-type: none"> Естествено култивиран. Антиоксидант, който се абсорбира напълно и се транспортира до всички тъкани в тялото.
ЕКСТРАКТ ОТ БОРОВИНКИ	<ul style="list-style-type: none"> Съдържа няколко различни типа антиоксиданти, сред които антоцианини (вид полифеноли)
ВИТАМИН С	<ul style="list-style-type: none"> Антиоксидант Допринася за предпазване на клетките от оксидантния стрес Допринася за регенерирането на редуцираната форма на витамин Е
ВИТАМИН Е	<ul style="list-style-type: none"> Допринася за предпазване на клетките от оксидантния стрес
НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ	<ul style="list-style-type: none"> Без изкуствени оцветители, овкусители или консерванти
КАПСУЛА ОТ РИБЕН ЖЕЛАТИН	<ul style="list-style-type: none"> Само рибен желатин Без говежди или свински желатин
ЕВРОПЕЙСКИ СТАНДАРТИ	<ul style="list-style-type: none"> Произведени спрямо стандартите на Европейския съюз (ЕС) ДПП (Добра производствена практика)

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА

Количество в 1 капсула (728 mg) *ХРС = Хранителна референтна стойност

АСТАКСАНТИН	3mg
ЕКСТРАКТ ОТ БОРОВИНКИ	50mg
ВИТАМИН С	12mg (15%*)
ВИТАМИН Е	1.8mg (15%*)

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без млечни съставки



Без глутен



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Какво представлява астаксантинът и защо е полезен?

О. Астаксантинът е каротеноиден, червен, мастноразтворим пигмент. Може да бъде открит във водораслите, маята, съомгата, пъстървата, скаридите и ракообразните. Астаксантинът, за разлика от някои други каротеноиди, не се преобразува във витамин А в тялото ни. Прекалено голямото количество витамин А е вредно за организма, но не и астаксантинът.

В. Как се култивира астаксантинът?

О. Астаксантинът се извлича от червени водорасли. В естественото им състояние водораслите са зелени, а изложени на влиянието на слънчевата светлина, когато са стресирани, стават червени, за да се предпазят. Астаксантинът се отглежда в контролирана среда и се събира, когато е достигнал най-високи стойности на стабилност и чистота.

В. Мога ли да приемам астаксантин & екстракт от боровинки, когато съм бременна или кърмя?

О. Бременните жени и кърмачките трябва да се консултират с лекар, преди да започнат да приемат каквито и да било хранителни добавки, и това важи и за астаксантина. Не са проведени изследвания за влиянието му върху организма на бременни жени и кърмачки.

В. Защо името е променено на "Астаксантин & екстракт от боровинки"?

О. По време на разговорите ни с голям брой клиенти, консултанти и лидери от цял свят открихме два важни факта. Много от тях бяха на мнение, че името "Шведска красота ПЛЮС" е много дълго и трудно за запомняне. За да се избегне дългото име, продуктът често е наричан просто "Аста" във връзка с основната съставка в него - астаксантина. След като получихме тази обратна връзка, за нас беше важно при обновяването на опаковката да намерим ново, по-подходящо име за продукта. Резултатът – "Астаксантин & екстракт от боровинки" – е промяна в положителна посока, която подчертава факта, че основните съставки са две. Освен това името е по-кратко и по-лесно за запомняне.

В. Какво представляват европейските боровинки?

О. Европейските или шведските боровинки са хруст, който често се бърка с американската боровинка заради подобния им външен вид. Има обаче начини да се направи разграничение. Шведските боровинки са по-малки, по-тъмни на цвят, с по-мека текстура и със сладък, леко стипчив вкус. Съдържат два пъти повече антоцианини в сравнение с американската боровинка, което е и една от причините да ги предпочетем за нашия продукт. Шведската боровинка вирее на студен климат и е много разпространена в Швеция. Около 17% от територията на Швеция е покрита с боровинкови храсти.





Историята зад Шейка "Естествен баланс"



Професор Стик Стеен създава формулата на Шейка „Естествен баланс“ след дългогодишни проучвания и тестове в областта на сърдечните и белодробните трансплантации.

На проф. Стик Стеен и екипа му са нужни 8 години, за да се справят с едно от най-големите предизвикателства - да открият начин за подобряване на нутриентния баланс в организма на пациентите, тъй като това е един от основните фактори за поддържането на добро здраве. Те разработват перфектно балансирана комбинация от естествени съставки, позната днес като Шейк "Естествен баланс" - естествен синтез между наука и природа.

Когато проф. Стеен започва да използва формулата в медицинската си практика, наблюдава невероятния ѝ ефект върху пациентите. Проучванията му не спират до тук. Той и екипът му започват да изследват влиянието ѝ върху здрави хора и откриват, че тези с наднормено тегло започват да отслабват по естествен начин. При тези с нормално тегло също се забелязва положително въздействие - енергия и способност за концентрация.

Днес продуктът, създаден от проф. Стик Стеен - Шейкът "Естествен баланс" се продава в повече от 40 страни по света от консултантите на Орифлейм.

Б

Шейк "Естествен баланс"

21
порции в
кутия



Шейк "Естествен баланс"

Естествено балансирани съставки, осигуряващи висококачествени нутриенти в малко калории.

Шейковете "Естествен баланс" са богати на протеини и фибри, вкусни и лесни за приготвяне. Нужни са ви само няколко секунди, за да се насладите на засищаща напитка с богат вкус.

Разработени от световноизвестния кардиохирург проф. Стийг Стеен.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

Смесете една мерителна лъжица (18 г) от Шейка "Естествен баланс" със 150 мл студена вода и разбийте добре.

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
3 ПРОТЕИНОВИ ИЗТОЧНИКА	<ul style="list-style-type: none"> • Грах, яйца, суроватка • Осигуряват приблизително 7 г висококачествен протеин на порция • Осигуряват всички 9 есенциални аминокиселини
БАВНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ	<ul style="list-style-type: none"> • Бавно усвояване; не предизвикват бързо покачване на кръвната захар
ФИБРИ	<ul style="list-style-type: none"> • Захарно цвекло, шипка и ябълка • Осигуряват 1.6 – 1.8 г разтворими и неразтворими фибри на порция
ТРИ РАЗКОШНИ ВКУСА	<ul style="list-style-type: none"> • Ванилия • Ягода • Шоколад
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> • 70 kcal на порция
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ	<ul style="list-style-type: none"> • HACCP стандарти за качество

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в една порция (18 г)		
	ВАНИЛИЯ	ЯГОДА	ШОКОЛАД
ЕНЕРГИЯ	295kJ/71kcal	296kJ/71kcal	293kJ/70kcal
ПРОТЕИНИ	7.1g	7.0g	6.7g
МАЗНИНИ - ОТ КОИТО НАСИТЕНИ	1.5g 0.4g	1.5g 0.4g	1.7g 0.4g
ВЪГЛЕХИДРАТИ - ОТ КОИТО ЗАХАРИ	6.3g 3.6g	6.4g 3.8g	6.1g 3.5g
ФИБРИ	1.6g	1.6g	1.8g
СОЛ	0.26g	0.25g	0.23g

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без глутен



Без ГМО



Без консерванти,
изкуствени оцветители
или овкусители



Със сертификат
"Халал"

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

СЪСТАВКИ

Ванилия: протеин от грах (*Pisum sativum L.*)(30.2%), ябълки на прах (ябълки, царевично нишесте)(*Malus pumila L.*), цели яйца на прах (14.2%), сладък суроватъчен протеин (**мляко**) (12%), шипки на прах (*Rosa canina L.*), концентриран суроватъчен протеин (**мляко**)(5%), белтъци от кокоши яйца на прах (4%), фибри от захарно цвекло, естествени овкусители, антиоксидант: L-аскорбинова киселина (витамин С), подсладител: сукралоза.

Ягода: протеин от грах (*Pisum sativum L.*)(29.7%), ябълки на прах (ябълки, царевично нишесте) (*Malus pumila L.*), цели яйца на прах (14%), сладък суроватъчен протеин (**мляко**)(11.4%), шипки на прах (*Rosa canina L.*), концентриран суроватъчен протеин (**мляко**)(5%), белтъци от кокоши яйца на прах (4%), естествени овкусители, фибри от захарно цвекло, сок от цвекло на прах (концентриран сок от червено цвекло, малтодекстрин) (*Beta vulgaris L.*), антиоксидант: L-аскорбинова киселина (витамин С), подсладител: сукралоза.

Шоколад: протеин от грах (*Pisum sativum L.*)(25.1%), ябълки на прах (ябълки, царевично нишесте) (*Malus pumila L.*), цели яйца на прах (14.6%), сладък суроватъчен протеин (**мляко**) (10.7%), обезмаслено какао на прах, шипки на прах (*Rosa canina L.*), концентриран суроватъчен протеин (**мляко**)(5%), белтъци от кокоши яйца на прах (3.8%), естествени овкусители, фибри от захарно цвекло, антиоксидант: L-аскорбинова киселина (витамин С), подсладител: сукралоза.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Мога ли да заместя някое от основните хранения с Шейка „Естествен баланс“?

О. Шейкът не е предвиден като заместител на храненето, а по-скоро като лесно и вкусно средство за осигуряването на висококачествени протеини и фибри.

В. От каква възраст може да се приема шейкът?

О. Шейкът "Естествен баланс" може да се приема от деца над 3 год. (освен ако местното законодателство не определя друго). Ако е необходимо, може да намалите размера на порцията.

В. Тренирам редовно във фитнес залата. Мога ли да приемам шейка вместо другите протеинови и въглехидратни продукти, предлагани на пазара?

О. Формулата на Шейка "Естествен баланс" съдържа протеини и въглехидрати и може да бъде приеман както преди, така и след тренировка. Така ще осигурите на тялото си нужното гориво за тренировката и ще помогнете на мускулите да се възстановят. Не забравяйте обаче, че въглехидратите в шейка са с бавно освобождаване и шейкът има слаб анаболен ефект. Ако имате нужда от по-голямо количество протеини и въглехидрати, пригответе си две мерителни лъжички от шейка. Ако го смесите с мляко или соево мляко, също може да повишите цялостното съдържание на протеини, въглехидрати и калории.

В. Има ли някаква горна граница за броя на порциите шейк "Естествен баланс", които мога да консумирам в рамките на един ден?

О. Съдържанието на сукралоза в Шейка "Естествен баланс" е толкова малко, че е напълно безопасно да приемате много порции на ден. Имайки предвид протеиновото съдържание, 1-3 порции на ден са напълно достатъчни за повечето хора.

В. Шейкът "Естествен баланс" подходящ ли е за диабетици?

О. Шейкът "Естествен баланс" съдържа само захарта, която присъства в естествения състав на храните, от които е направен. Въглехидратният състав в една порция е приблизително 6 г, от които около 3.5 г са захари. Ако искате да консумирате шейковете, се консултирайте с лекар преди приемането им.

В. Имам непоносимост/алергия към някои храни. Мога ли да пия шейка?

О. Моля, прочетете внимателно списъка със съставките. Ако сте алергични към която и да е съставка на шейка, трябва да избягвате приемането му. Шейковете не съдържат глутен и имат минимално количество лактоза, което се приема добре от организми с непоносимост към лактозата. Ягодовият вкус и аромат на шейка не са алерген.

В. Мога ли да приемам Шейка „Естествен баланс“, докато съм бременна или кърмя?

О. Шейкът „Естествен баланс“ е храна (освен ако местното законодателство на регламентира друго) и е безопасен както по време на бременност, така и по време на кърмене.



Б

Протеинов микс



21
порции в
кутия

Протеиновият микс е създаден по оригиналната формула на проф. Стийг Стеен. Тя е богата на протеини и фибри и не съдържа добавени овкусяващи съставки, захар или други подсладители. Протеиновият микс има неутрален вкус и е лесно да го добавите към храните и напитките, които обичате. Перфектното решение, ако искате да обогатите с протеини ежедневно си меню.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

Добавете желаното количество Протеинов микс към храната или напитката си.

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
3 ПРОТЕИНОВИ ИЗТОЧНИКА	<ul style="list-style-type: none"> Грах, яйца, суроватка Осигуряват приблизително 8 г висококачествен протеин на порция (18 g) Осигуряват всички 9 есенциални аминокиселини
БАВНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ	<ul style="list-style-type: none"> Бавно усвояване; не предизвикват бързо покачване на кръвната захар
ФИБРИ	<ul style="list-style-type: none"> Захарно цвекло, шипка и ябълка Осигурява 1.7 г разтворими и неразтворими фибри на порция
БЕЗ ДОБАВЕНИ ВКУСОВЕ	<ul style="list-style-type: none"> Без добавена захар или подсладители Продукт с неутрален вкус, който може да добавяте към всякакви храни или напитки.
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> 72 kcal на порция (18 g)
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ	<ul style="list-style-type: none"> НАССР стандарти за качество

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в една порция (18 g)
ЕНЕРГИЯ	293kJ/70kcal
ПРОТЕИНИ	7.7g
МАЗНИНИ - ОТ КОИТО НАСИТЕНИ	1.7g 0.5g
ВЪГЛЕХИДРАТИ - ОТ КОИТО ЗАХАРИ	5.2g 3.7g
ФИБРИ	1.6g
СОЛ	0.3g

СЪСТАВКИ

Протеин от грах (*Pisum sativum L.*) (31.4%), ябълки на прах (*Malus pumila L.*) (ябълки (65%), царевично нишесте), цяло **яйце** на прах (14.5%), шипки на прах (*Rosa canina L.*), сладък суроватъчен прах (**мляко**) (9.3%), концентриран суроватъчен протеин (**мляко**) (8.3%), белтъци от кокоши яйца на прах, фибри от захарно цвекло, Антиоксидант: L-аскорбинова киселина (витамин С).

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без ГМО



Без глутен



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусятели

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Защо са толкова важни протеините?

О. Протеините са основна част от милиардите клетки, които тялото ни произвежда всеки ден. Доставяйки аминокиселини - основната градивна единица на тялото - протеините помагат на организма Ви да извършва голям брой функции - от възстановяването на тъканите до създаването на ензимите. Протеиновият микс е перфектното допълнение към Вашето ежедневно хранене. Той осигурява 8 г висококачествен протеин на порция и съдържа всички есенциални аминокиселини, от които тялото Ви се нуждае.

В. По какво се различава Протеиновият микс от Шейковете "Естествен баланс"?

О. И двата продукта са формулирани от проф. Стивън Стийн и имат еднакво съдържание на протеини и диетични фибри. Шейкът "Естествен баланс" е в три различни вкуса, които, смесвайки със студена вода, да превръщате във вкусни напитки. Протеиновият микс е създаден по оригиналната формула на проф. Стивън Стийн, има неутрален вкус и не съдържа добавена захар или подсладители. Той е предназначен за смесване с голям брой храни и напитки.

В. Към какво мога да го добавя?

О. Тъй като Протеиновият микс е с неутрален вкус и не съдържа добавена захар или подсладители, има много начини да го включите в ежедневното си меню, без да се отказвате от любимите си храни. Може да добавяте протеиновия микс към голяма група храни и напитки както по време на готвенето/печенето, така и на масата след това. Пробвайте да го смесите с напитки, сосове, супи, печива, мюсли, йогурт... Бъдете креативни и се наслаждавайте на храната.

В. От каква възраст е подходящо да се приема Протеиновият микс?

О. Безопасно е да се приема от деца над 3 год. и може да бъде добавян към редица храни и напитки за цялото семейство (освен ако местното законодателство не определя друго).

В. Спортувам на открито и редовно тренирам във фитнес залата. Мога ли да приемам Протеиновия микс вместо други протеинови и въглехидратни продукти, предлагани на пазара?

О. Една мерителна лъжичка от формулата на Протеиновия микс съдържа 8 г протеини и 5.3 г въглехидрати и може да се приема както преди, така и след тренировка. Това ще осигури на организма Ви гориво по време на тренировката и ще подпомогне мускулното възстановяване след натоварването. Не забравяйте обаче, че той съдържа въглехидрати с бавно освобождаване, които имат слаб анаболен ефект. Ако имате нужда от по-голямо количество протеини и въглехидрати, пригответе си две мерителни лъжички. Ако го смесите с мляко или соево мляко, също може да повишите цялостното съдържание на протеини, въглехидрати и калории.

В. Протеиновият микс подходящ ли е за диабетици?

О. Протеиновият микс има само естествено съдържащата се в съставките му захар. Въглехидратният състав в една порция (18 г) е приблизително 5.3 г, от които 3.7 г са захари. Ако искате да консумирате микса, се консултирайте с лекар преди приемането му.

В. Имам непоносимост/алергия към някои храни. Мога ли да приемам Протеиновия микс?

О. Моля, прочетете внимателно списъка със съставките. Ако сте алергични към която и да е съставка на микса, трябва да избягвате приемането му. Миксът не съдържа глутен и има минимално количество лактоза, което се приема добре от организми с непоносимост към лактозата.

В. Мога ли да приемам Протеиновия микс, докато съм бременна или кърмя?

О. Приемът на Протеиновия микс е безопасен както по време на бременността, така и по време на кърменето.



B

Супа "Естествен баланс"



21
порции в
кутия

Супите "Естествен баланс" съдържат само естествени, балансирани съставки, които осигуряват висококачествени нутриенти от растителни източници.

Супите "Естествен баланс" са богати на протеини, лесни за смесване и с отличен вкус.

Нужни са само няколко минути за приготвянето на вкусна, питателна супа.

За всеки, който иска да хапне нещо здравословно.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

Смесете една мерителна лъжичка (20 г) от супата "Естествен баланс" със 150-200 мл гореща вода.

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
3 ПРОТЕИНОВИ ИЗТОЧНИКА	<ul style="list-style-type: none"> Грах, картофи, соя Осигуряват приблизително 7 г висококачествен протеин на порция Осигуряват всички 9 есенциални аминокиселини
ПОДХОДЯЩИ ЗА ВЕГАНИ	<ul style="list-style-type: none"> Със сертификат от организацията Vegan Society
БАВНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ	<ul style="list-style-type: none"> Бавно усвояване; не предизвикват бързо покачване на кръвната захар
ФИБРИ	<ul style="list-style-type: none"> Зеленчукови фибри и инулин
ДВА ПРЕВЪЗХОДНИ ВКУСА	<ul style="list-style-type: none"> Аспержи – със спанак на прах и връхчета аспержи Домати & босилек – с домати на прах и сушен босилек
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> Приблизително 70 kcal на порция
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ	<ul style="list-style-type: none"> НАССР стандарти за качество

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в една порция (20 г)	
	АСПЕРЖИ	ДОМАТИ И БОСИЛЕК
ЕНЕРГИЯ	321 kJ/76 kcal	293 kJ/69 kcal
ПРОТЕИНИ	7.1g	7.3g
МАЗНИНИ - ОТ КОИТО НАСИТЕНИ	1.3g 0.4g	0.9g 0.2g
ВЪГЛЕХИДРАТИ - ОТ КОИТО ЗАХАРИ	8.8g 2.8g	7.6g 4.6g
ФИБРИ	0.6g	0.7g
СОЛ	1.45g	1.36g

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Подходящи за вегани



Без глутен



Без ГМО.



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

СЪСТАВКИ

Аспержи: протеин от грах (*Pisum Sativum L.*) (18.2%), соев протеин (18.0%), малтодекстрин, царевично нишесте, фруктоза, сол, естествени овкусители, растителна сметана на прах, спанак на прах, връхчета аспержи (2.9%), картофен протеин (*Solanum tuberosum L.*) (2.5%), инулин (от корени цикория) (1.7%), масло от рапица (1.4%), кромид лук на прах.

Домати и босилек: протеин от грах (*Pisum Sativum L.*) (18.1%), соев протеин (17.9%), домати на прах (17.9%), фруктоза, царевично нишесте, сол, овкусители, картофен протеин (*Solanum tuberosum L.*) (2.5%), инулин (от корен на цикория) (1.7%), масло от рапица (1.4%), босилек (0.4%), киселина (лимонена киселина), екстракт от паприка (*Capsicum annum L.*), (слънчогледово олио), черен пипер (*Piper nigrum*).

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Мога ли да използвам Супите "Естествен баланс" като заместител на основното хранене?

О. Супите не са предвидени като заместител на основното хранене, а по-скоро като опция за хапване между основните храненияя.

В. От каква възраст е подходящо да се приемат супите?

О. Супите "Естествен баланс" може да се приемат от деца над 3 год. (освен ако местното законодателство не определя друго). Ако е необходимо, може да намалите размера на порцията.

В. Подходящи ли са Супите „Естествен баланс“ за диабетици?

О. Супите „Естествен баланс“ могат да се приемат от диабетици. Количеството въглехидрати в една порция е 10-12 г, от които 4-6 г са прости въглехидрати. Ако искате да използвате супите като част от диета за намаляване на теглото, е важно да се консултирате с лекар.

В. Имам високо кръвно налягане. Мога ли да се храня със Супите „Естествен баланс“?

О. Супите съдържат 1.3 г сол (0.5 г натрий) на порция. Ако спазвате режим с ограничен прием на сол, преценете дали съдържанието в тях отговаря на позволените количества за деня.

Ако нямате изрична препоръка да намалите приема на сол, може да се храните със супите.

В. Имам непоносимост/алергия към някои храни. Мога ли да се храня със супите "Естествен баланс"?

О. Моля, прочетете внимателно списъка със съставките. Ако сте алергични към която и да е съставка на супите, трябва да избягвате приема им.

В. Мога ли да се храня със Супите „Естествен баланс“ по време на бременност или кърмене?

О. Супите „Естествен баланс“ са храна (освен ако местното законодателство на регламентира друго) и са безопасни както по време на бременност, така и по време на кърмене.



В

Протеинови блокчета "Естествен баланс"

7 бр.
в кутия



Налични само на някои пазари

Протеиновите блокчета "Естествен баланс" осигуряват прием на висококачествени нутриенти.

За всеки, който иска да хапне нещо здравословно.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

Хапвайте между основните храненияя.

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
3 ПРОТЕИНОВИ ИЗТОЧНИКА	<ul style="list-style-type: none"> Грах, суроватка и соя Осигуряват 7.5 г за едно блокче с пълноценен аминокиселинен профил Осигуряват всички 9 есенциални аминокиселини
БАВНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ	<ul style="list-style-type: none"> Бавно усвояване; не предизвикват бързо покачване на кръвната захар
4 ВИДА ЗЪРНЕНИ КУЛТУРИ	<ul style="list-style-type: none"> Ечемик, овес, пшеница и ориз
ФИБРИ	<ul style="list-style-type: none"> 4 g в едно блокче Осигуряват както разтворими, така и неразтворими фибри
ДВА ПРЕВЪЗХОДНИ ВКУСА	<ul style="list-style-type: none"> Шоколад – с какао и натурален шоколадов вкус Суперплодове – с истински горски плодове. Само естествени вкусове.
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> 150 kcal в едно блокче
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ	<ul style="list-style-type: none"> BRC стандарт за качество

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в едно блокче (40 g)	
	ШОКОЛАД	СУПЕРПЛОДОВЕ
ЕНЕРГИЯ	645 kJ/153 kcal	629 kJ/149 kcal
ПРОТЕИНИ	7.9g	7.5g
МАЗНИНИ - ОТ КОИТО НАСИТЕНИ	4.5g 1.7g	4.0g 1.2g
ВЪГЛЕХИДРАТИ - ОТ КОИТО ЗАХАРИ	18.2g 11.2g	18.8g 11.3g
ФИБРИ	4.3g	4.2g
СОЛ	0.22g	0.18g

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без ГМО.



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

СЪСТАВКИ

Шоколад: **соево** брашно (17.9%), фруктозен сироп, малцов **екстракт** от ечемик (14.2%), **овесен** флейкс (8.6%), **соев** чипс (**соев** протеин, тапиока нишесте, сол), **пшеничено** нишесте (7.1%), шоколадови парченца (6.3%) (захар, какаова маса, какаово масло, емулгатор (**соев** лецитин), овкусители), малтодекстрин, фруктоза, палмова мазнина, концентриран суроватъчен протеин (**мляко**) (2.9%), протеин от грах (2.9%), оризов чипс (2.2%) (оризово брашно, **пшеничен** глутен, захар, **пшеничен** малц, декстроза, сол), нискомаслено какао на прах.

Суперплодове: **соево** брашно (18.7%), фруктозен сироп, **екстракт** от малцов ечемик (14.6%), **овесен** флейкс (9%), **пшеничено** нишесте (7.3%), **хрупкав** соев чипс (**соев** протеин, тапиока нишесте, сол), малтодекстрин, фруктоза, палмова мазнина, микс от парченца суперплодове (4.3%) (фруктозо-глюкозен сироп, плодове (пюре от боровинки, пюре от акай, сок от нар), глюкозен сироп, овлажняваща съставка (глицерол), захар, **пшенични** фибри, желиращ агент (пектин), палмова мазнина, регулатор на киселинността (малцова киселина, лимонена киселина), овкусители (съдържат **мляко**), концентриран млечен протеин (**мляко**) (3.0%), протеин от грах (3.0%), оризов чипс (2.2%) (оризово брашно, **пшеничен** глутен, захар, **пшеничен** малц, декстроза, сол, концентрат от цвекло (Beta vulgaris L).

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Мога ли да използвам Протеиновите блокчета "Естествен баланс" като заместител на основното хранене?

О. Протеиновите блокчета не са предвидени като заместител на основното хранене, а по-скоро като опция за хапване между основните храненияя.

В. От каква възраст е подходящо да се консумират блокчетата?

О. Блокчетата могат да се приемат от деца над 3 год. Ако е необходимо, може да намалите размера на порцията.

В. Имам алергии/непоносимост към някои храни. Мога ли да се храня с протеиновите блокчета?

О. Моля, прочетете внимателно списъка със съставките. Ако сте алергични към която и да е съставка на блокчетата, трябва да избягвате приема им.

В. Имам заболяване и приемам лекарства. Мога ли да се храня с протеиновите блокчета?

О. Протеиновите блокчета са храна като всяка друга и трябва да бъдат консумирани според инструкциите на опаковката. Ако имате специфични оплаквания, се консултирайте с лекар.

В. Блокчетата подходящи ли са за диабетици?

О. Блокчетата "Естествен баланс" съдържат въглехидрати. Ако искате да ги консумирате, се консултирайте с лекар.

В. Мога ли да консумирам протеиновите блокчета, докато съм бременна или кърмя?

О. Консумацията на Протеиновите блокчета е безопасна както по време на бременността, така и по време на кърменето. Може да ги направите част от основното хранене или да ги хапвате между храненияя.



В

Подхранващ комплекс за коса & нокти



42
таблетки в
кутия

Нутриенти за
21 дни

Подхранващият комплекс за коса & нокти е за мъже и за жени, които искат да запазят естествената красота на косата и ноктите си. Съставките в Подхранващия комплекс за коса & нокти подпомагат поддържането на нормална коса и нокти.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

2 таблетки на ден заедно с храната

12-седмичен курс на прием

Направете 3-седмична почивка между курсовете на прием

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
L-ЛИЗИН И L-ЦИСТЕИН	• Градивни елементи на кератина – компонент, изграждащ косата и ноктите
ЕКСТРАКТ ОТ ЯБЪЛКА	• Източник на процианидин В-2 – участващ в процеса на растеж на косъма
ЦИНК И СЕЛЕН	• Есенциални минерали • Подпомагат поддържането на нормална коса и нокти
ЖЕЛЯЗО	• Основен минерал за поддържане на здрави коса и нокти
ВИТАМИН С	• Антиоксидант • Подобрява усвояването на желязото

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	Количество в 2 таблетки (1400mg) *ХРС = Хранителна референтна стойност
L-ЛИЗИН	200mg
ЕКСТРАКТ ОТ ЯБЪЛКА	140mg
L-ЦИСТЕИН	50mg
ВИТАМИН С	30mg (37.5%*)
ЖЕЛЯЗО	7mg (50%*)
СЕЛЕН	8.3µg (15%*)
ЦИНК	1.5mg (15%*)

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без млечни съставки



Без глутен



Без ГМО.



Не съдържа соя



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страгате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Мога ли да приемам Подхранващия комплекс за коса & нокти заедно с Комбинирания комплект и останалите продукти Wellness?

О. Подхранващият комплекс за коса & нокти, Комбинираният комплект, както и останалите продукти Wellness могат да бъдат приемани по едно и също време.

В. Колко скоро ще видя резултата?

О. Тъй като косата расте с приблизително сантиметър на месец, а ноктите с около 3 мм, трябва да се въоръжите с малко търпение, за да видите резултата. Приемайте таблетките всеки ден в продължение на минимум три месеца. За да има резултат, трябва да приемате ефективната доза от две таблетки на ден.

В. Бременна съм/още кърмя. Мога ли да приемам Подхранващия комплекс за коса и нокти?

О. Препоръчваме да започнете приема на комплекса, след като престанете да кърмите.

В. Аз съм мъж и започвам да оплешивявам. Подхранващият комплекс за коса & нокти ще ми помогне ли?

О. Няма да върне косата ви обратно, но ще помогне да предотвратите понататъшната загуба на коса, ако го приемате редовно.

В. Мога ли да пия Подхранващия комплекс повече от 3 месеца?

О. Направете пауза от 3 седмици и започнете отново.

В. Защо трябва да направя пауза след 3 месеца? Мога ли да приемам подхранващия комплекс без прекъсване?

О. За разлика от Комбинирания комплект Подхранващият комплекс за коса и нокти е създаден за специален оздравяващ курс за решаване на специфични проблеми на косата и ноктите. Ако пропуснете да направите пауза веднъж, приемът все още е безопасен и няма от какво да се притеснявате. Не са правени проучвания обаче за по-дълъг период от време и затова не се препоръчва продължителното приемане на таблетките без почивка.

В. Подхранващият комплекс за коса и нокти ще стимулира ли растежа на космите по тялото?

О. Не! Това могат да направят единствено хормоните.



Omega 3 WellnessKids



21
ДОЗИ във
ФЛАКОНЧЕ

Нутриенти за
21 дни

Омега 3 за деца е лесна за приемане хранителна добавка в течна форма, която осигурява на детския организъм омега 3 мастните киселини EPA и DHA.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

За деца над 3 г: 1 чаена лъжичка (5ml) на ден
Приемано директно или добавено към храната

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ОМЕГА 3 МАСТНИ КИСЕЛИНИ	• Осигуряват нужните количества мастни киселини, които липсват в храненето Ви
ТЕЧНА ФОРМУЛА	• Лесно за поглъщане
ВКУСНО	• Натурален лимонов вкус
НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ	• Без изкуствени оцветители, овкусители или консерванти
5-ЕТАПЕН ПРОЦЕС НА ПРЕЧИСТВАНЕ	• Отстранява всички възможни замърсители
ПРИРОДОСЪОБРАЗНО	• Със сертификат за природосъобразност от организацията "Приятел на морето" (FOS)
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ	• Стандарти за добра производствена практика

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА		Количество в 5 ml (4.6 g) *ХРС = Хранителна референтна стойност
ВИТАМИН Е		5.5 mg (46%*)
ЕЙКОЗАПЕНТАЕНОВА КИСЕЛИНА (ЕРА)		0.7 g
ДОКОЗАХЕКСАЕНОВА КИСЕЛИНА (DHA)		0.5 g

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без млечни съставки



Без глутен



Без ГМО.



Не съдържа соя



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страдате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. Защо детето ми трябва да приема омега 3 ежедневно?

О. Омега 3 осигурява дълговерижните мастни киселини EPA и DHA, които са част от мембраните в тялото.

В. Детето ми не харесва вкуса. Какво мога да направя?

О. Може да са необходими до три седмици, преди детето да привикне и да хареса вкуса и текстурата на олиото. Още от началото превърнете приемането на хранителната добавка в приятно изживяване и го направете част от ежедневно хранене на детето.

В. Мога ли да дам Омега 3 WellnessKids на детето дълго време?

О. Да, можете.

В. Детето ми е болно и приема лекарства. Може ли да приема и Омега 3 WellnessKids?

О. Консултирайте се с лекар, преди да дадете на детето, докато приема други лекарства.

В. Детето ми има алергия към риба. Мога ли да му дам Омега 3 WellnessKids?

О. Алергията към рибата е причинена от реакцията на организма към рибния протеин. Въпреки че нашето рибено масло може да съдържа минимални следи от протеини, те могат да са достатъчни, за да предизвикат алергична реакция, ако алергията е силна. Затова не е препоръчително да използвате рибеното масло като хранителна добавка.



Мултивитамини & минерали WellnessKids



21
дъвчащи
таблетки в
кутия

Мултивитамините и минералите WellnessKids са вкусни, дъвчащи таблетки, които осигуряват на детския организъм висококачествени витамини и минерали всеки ден.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ

За деца от 3-9 год: 1 таблетка дневно, за 10+: 2 таблетки дневно

ХАРАКТЕРИСТИКА	ПОЛЕЗНО ДЕЙСТВИЕ
13 ВИТАМИНА И 8 МИНЕРАЛА	• Формулирани спрямо препоръките за нутриентен прием за деца от Световната здравна организация
ДЪВЧАЩИ	• Лесни за приемане
ВКУСНИ	• Натурален портокалов вкус
ЕВРОПЕЙСКИ СТАНДАРТИ	• Произведени спрямо стандартите на Европейския съюз (ЕС) • ДПП (добра производствена практика)

НУТРИЕНТНА ТАБЛИЦА	*ХРС = Хранителна референтна стойност (за възрастни)	
МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ	1 ТАБЛЕТКА	2 ТАБЛЕТКИ
ВИТАМИН А	300µg (38%*)	600µg (76%*)
ВИТАМИН D	2.5µg (50%*)	5µg (100%*)
ТИАМИН	0.5mg (45%*)	1mg (90%*)
РИБОФЛАВИН	0.5mg (36%*)	1mg (72%*)
ВИТАМИН К	20mcg (27%*)	40mcg (54%*)
ВИТАМИН В6	0.5mg (36%*)	1mg (72%*)
ВИТАМИН В12	0.9µg (36%*)	1.8µg (72%*)
ВИТАМИН С	30mg (38%*)	60mg (76%*)
ВИТАМИН Е	5mg (42%*)	10mg (84%*)
НИАЦИН	6mg (38%*)	12mg (76%*)
ПАНТОТЕНОВА КИСЕЛИНА	2mg (33%)	4mg (66%)
БИОТИН	8µg (16%*)	16µg (32%*)
ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА	100µg (50%*)	200µg (100%*)
КАЛЦИЙ	120mg (15%*)	240mg (30%*)
ЙОД	75mcg (50%*)	150µg (100%*)
ЖЕЛЯЗО	1000µg (100%*)	1000µg (100%*)
МАГНЕЗИЙ	3mg (21%*)	6mg (42%*)
СЕЛЕН	60mg (16%*)	120mg (32%*)
ЦИНК	13µg (24%*)	26µg (48%*)
ХРОМ	2mg (100%*)	2mg (100%*)
МОЛИБДЕН	15µg (38%*)	30µg (76%*)

ЗА ВАША ИНФОРМАЦИЯ



Без млечни съставки



Без глутен



Без ГМО.



Не съдържа соя



Без консерванти, изкуствени оцветители или овкусители

Ако страгате от някакво заболяване, преди употреба се консултирайте с лекар.

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ.

В. За децата безопасно ли е да приемат хранителни добавки?

О. Да, хранителните добавки WellnessKids съдържат препоръчителния дневен нутриентен прием за деца, утвърден от СЗО, и нивата са под допустимите максимални количества.

В. Мога ли да дам на детето си от хранителните добавки дълго време?

О. Да, можете. Всички нутриенти са в безопасни количества за ежедневен прием.

В. Детето ми е болно и приема лекарства. Може ли да приема и Витамините и минералите WellnessKids?

О. Консултирайте се с лекар, преди да дадете на детето, докато приема други лекарства.

В. Детето ми приема и други витамини и/или минерали. Мога ли да му дам и от Мултивитамините и минералите WellnessKids?

О. Не е препоръчително да се приемат едновременно различни продукти с еднакво съдържание на витамини и минерали. По този начин рискувате да предозирате дадени минерали и витамини.



Здравословен начин на живот

Следването на здравословен начин на живот поддържа тялото в добро здраве. Здравословният начин на живот има много аспекти, един от които е храната, която консумираме. Другите ключови фактори за здравословен начин на живот са следните:

Движение – Телата ни се нуждаят от движение всеки ден, за да бъдат здрави. Ежедневното физическо натоварване помага за поддържането на костната плътност и мускулната маса, гъвкавостта, сърдечното здраве, баланса и координацията, освен това влияе върху настроението ни и е ключово за премахването на стреса.

Справянето със стреса – Повечето от нас са изпитвали физическия ефект от наличието на стрес, като главоболие, ускорен сърдечен ритъм и схващане в областта на врата. Тези реакции към стреса са сигнали от тялото ни да обърнем внимание на факторите, причиняващи стрес, и да променим начина си на живот така, че да го намалим значително. Предлагаме Ви няколко техники за намаляване на стреса, от които можете да се възползвате навсякъде и по всяко време. Вдишайте дълбоко няколко пъти. Разтрийте раменете си. Разтегнете врата на всяка страна (наведете главата към едното рамо, задръжте 10 секунди, релаксирайте и

повторете на другата страна). Усмийнете се! Когато се усмихваме, лицевите мускули се съкращават, което е сигнал за мозъка да освобождава химикали, които ни помагат да релаксираме.

Добър сън – Препоръчително е да спим по 6 до 8 часа всяка нощ. По време на сън тялото се възстановява и обновява. Добрият сън е от огромно значение за здравето и външния вид.

Намаляване на вредните фактори в околната среда – За да поддържате баланса и доброто здраве на тялото, избягвайте мръсния въздух, пестицидите, хербицидите и продължителното излагане на слънце.

Социална среда – Поддържането на социални контакти е основен компонент за доброто здраве. Освен това е много ползотворно за ума, тялото и духа. Общувайте активно с хората около Вас, станете част от някаква общност и си бъбрете с човека, от когото купувате кафе всяка сутрин, за да поддържате добрата си форма.

Да разберем как начинът на живот се отразява върху здравето ни е ключово за постигането на баланс и добра форма. Като правим положителни промени в ежедневието и си създаваме здравословни навици, които са лесни и приятни за изпълнение, изграждаме стил на живот, който може да следваме непрестанно!



Здравословно хранене

Може би сте чували поговорката "По една ябълка на ден държи доктора далеч от мен" или "Вие сте това, което ядете". За оптимално здраве тялото трябва да бъде снабдено с качествени нутриенти в балансирано съотношение: протеините, мазнините и въглехидратите са наречени "макронутриенти". Те доставят на тялото енергия и са градивните елементи за обновяването и поддържането на клетките. Чрез храната осигуряваме на организма си витамини, минерали, мастни киселини и аминокиселини, които той не може да синтезира сам.

Протеини

Протеините се състоят от различни аминокиселини, които са градивните елементи на тъканите, хормоните и ензимите в тялото. Някои от аминокиселините, от които се нуждаем, не могат да бъдат синтезирани от организма ни и трябва да бъдат набавяни с храната. Храните, богати на висококачествен протеин са: рибата, птичето месо, бобовите култури, яйцата, млечните продукти и месото. Не трябва да забравяме обаче, че прекомерният прием на червени и преработени меса доказано повишава риска от определени видове рак и трябва да бъде ограничен. Протеините от растения като бобовите култури са полезни както за здравето, така и за планетата, тъй като осигуряват на организма голямо количество фибри и се нуждаят от по-малко ресурси при отглеждането им.

Мазнини

Мазнините се състоят от различни видове мастни киселини. Различните видове мазнини имат различни свойства в зависимост от мастните киселини, които ги изграждат. Приема се, че мазнините в течна форма при стайна температура, като например рибеното масло и повечето растителни масла, са по-полезни за здравето, от мазнините, които остават твърди на стайна температура като кравето масло, например. Ядките, семената и маслините също съдържат полезни мазнини.

Въглехидрати

Въглехидратите са захарите, нишестето и фибрите в плодовете, зърнените храни, зеленчуците и млечните продукти. Въглехидратите осигуряват много калории, но не и витамини и минерали. Диетичните фибри помагат за поддържането на доброто състояние на храносмилателната система и придават усещане за ситост, без излишни калории. Необработените зърнени култури са отличен източник на диетични фибри и съдържат много различни витамини и минерали.

Витамини и минерали

С някои изключения витамините и минералите са вещества, които не могат да бъдат произвеждани от човешкото тяло, и следователно трябва да си ги осигурим с храната. Витамините и минералите са нужни за много различни функции в тялото и не можем да живеем без тях. Плодовете и зеленчуците са богати на витамини, минерали и диетични фибри, както и на антиоксиданти, които предпазват клетките в тялото. Различните типове храни съдържат различни витамини и минерали, а плодовете и зеленчуците с различен цвят съдържат различен тип антиоксиданти. Затова е важно храната ни да е разноцветна, разнообразна и балансирана.

Хранителен модел на чинията

Като се храним предимно със зеленчуци, осигуряваме на организма си голямо количество витамини, минерали, антиоксиданти и диетични фибри без излишно количество калории. Добавете малка доза нискомаслени протеини и пълнозърнести култури, сипете няколко капки растително масло в салатата си и се радвайте на здравословно ястие! Използвайте снимката по-долу като примерен модел за пропорциите между макронутриентите:

1/2 чиния с плодове и зеленчуци

1/4 чиния с нискомаслени протеини

1/4 чиния с бавни въглехидрати



СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

- Хранете се редовно: закуска, обяд, вечеря и 1-2 междинни хранения.
- Следвайте модела на чинията за здравословно съотношение между нутриентите.
- Приемайте Комбинирания комплект всеки ден, за да си осигурите нужното ежедневие количество витамини, минерали, мастни киселини и антиоксиданти.
- Пийте порция от Шейка "Естествен баланс", за да осигурите на организма си нужното количество протеини и диетични фибри.
- Избягвайте храни с високо съдържание на мазнини и/или захари.
- Опитайте се да пригответе храната на пара, да я варите или печете, вместо да пържите и панирате.
- Изберете водата като основна напитка в менюто си, вместо подсладени напитки, сокове и алкохол.
- Заменете рафинираните продукти с пълнозърнести култури.
- Заменете маслото и сметаната с растителни масла, ядки и семена.
- Заменете червените меса и колбасите с риба, яйца, птиче месо или растителен протеин.
- Когато се храните, мислете за храната. Не гледайте телевизия и не работете, докато ядете.
- Яжте бавно и съвквайте внимателно – необходими са поне 20 минути, за да достигне сигналът за ситост до мозъка.

Витамини

МАСНОРАЗТВОРИМИ ВИТАМИНИ

Обикновено се съдържат в ядките, растителните мазнини, зелените зеленчуци, рибата и животинските продукти и се съхраняват в черния дроб.

Витамин А

Функция: Важен е за кожата, очите и зрението. От голямо значение е и за имунната система на тялото. Допринася и за здравословните нива на растеж. Растителното царство предлага витамин А под формата на бета каротин. Телата ни преобразуват във витамин А толкова количество бета каротин, колкото им е нужно.

Източници: Зелени листни зеленчуци, моркови, сушени кайсии, млечни продукти, яйца и риба.

Витамин D

Функция: Подпомага усвояването на калция от храната и е необходим за нормалното функциониране на имунната система, бори се с възпалителните процеси и поддържа нормалните функции на мускулите. Дефицитът на витамин D може да причини болести на костите като остеомаляция и рахит. Най-важният източник на витамин D е слънчевата светлина и 30-минутната разходка през деня носи ползите на 10 чаши мляко.

Източници: Мазна риба, яйчен жълтък.

Витамин Е

Функция: Антиоксидант, който предпазва клетките на тялото от свободните радикали. Действа съвместно с витамин С.

Източници: Ядки, бадеми, бобови култури, зелени листни зеленчуци, растителни масла и пълнозърнести култури.

Витамин К

Функция: Важно значение за съсирването на кръвта и целостта на скелета. Организмът ни си набавя витамин К не само от храната. Той се произвежда и от определен вид бактерии в храносмилателния тракт.

Източници: Зеленчуци като броколи, спанак, брюкселско зеле, черен дроб, както и растителни масла (например масло от рапица и соя).

ВОДНОРАЗТВОРИМИ ВИТАМИНИ

Срещат се в плодовете, зеленчуците и пълнозърнестите храни. Транспортират се из тялото чрез водата, което означава, че не могат да бъдат съхранявани, тъй като всеки излишък се изхвърля чрез урината. Трябва да приемате храни, които съдържат тези витамини всеки ден. Водноразтворимите витамини могат да бъдат унищожени при готвене, освен това се намират във външната обвивка на пълнозърнестите продукти, затова е важно да ги консумирате сурови, за да поемете витамините в оптимално количество.

Витамин В

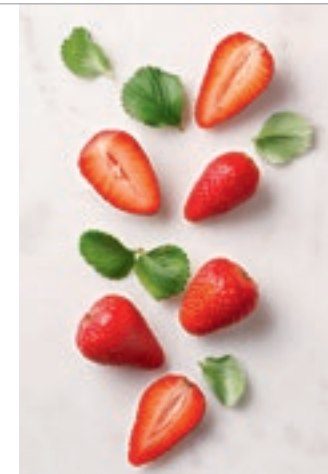
Функция: Има 8 витамина от групата В, които заедно подпомагат метаболизма, деленето на клетките, нервните и мускулните функции. Тъй като те са водноразтворими и чувствителни към различните начини на преработка, много хора изпитват дефицит към един или към всички витамини от тази група поради консумирането предимно на преработени храни.

Източници: Зеленчуците, плодовете, кореноплодните, ядките, пълнозърнестите продукти, яйцата, месото и рибата.

Витамин С

Функция: Важен антиоксидант, Играе съществена роля при производството на колаген в съединителната тъкан и по този начин заздравява кожата, зъбите, костите и кръвоносните съдове. Витамин С помага на тялото да извлече желязото от храната.

Източници: Плодовете, брюкселското зеле, горските плодове, кълновете и кореноплодните.



Минерали

Минералите също се разделят на две групи - макро- и микроминерали в зависимост от количествата, които са ни нужни.

МАКРОМИНЕРАЛИ

Тялото ни се нуждае от сравнително големи количества минерали (мг до г).

Калций

Функция: Структурен компонент на костите, зъбите и меките тъкани. Той регулира нервните и мускулните функции, секрецията на жлезите, разширяването и свиването на кръвоносните съдове и е от жизненоважно значение за съсирването на кръвта.

Източници: Зелените листни зеленчуци (източникът на калций на кравите!), сусамът, бадемите, бобовите култури, плодовете и млечните продукти.

Магнезий

Функция: Участва в повече от 300 метаболитни процеса, включително производството на енергия, контролирането на нервните импулси, мускулните контракции и нормалния сърдечен ритъм. При повечето хора обикновено се наблюдава слаб дефицит на магнезий, тъй като те не достигат препоръчителния дневен прием. Дълготрайните последици могат да бъдат болести на сърдечносъдовата система.

Източници: Зелените листни зеленчуци, ядките (особено кашуто и бадемите), семената и пълнозърнестите храни.

МИКРОМИНЕРАЛИ

Минерали, които са ни нужни в много малки количества (мкг до мг).

Селен

Функция: Селенът може да бъде открит във всички клетки на тялото. Той е част от различни ензими, които осигуряват защита от свободните радикали, следователно осигурява защита от различни болести и забавя стареенето. Дефицитът на селен може да допринесе за слаба сърдечна функция, хипотиреоидизъм и отслабена имунна система.

Източници: Зърнените храни, ядките и семената, гъбите, бобовите растения и рибата.

Цинк

Функция: Нужен е за правилното функциониране на имунната система, бързото заздравяване на раните, разграждането на въглехидратите, за добро зрение, красиви кожа и коса, както и за възприятията мирис и вкус.

Източници: Семена от сусам, слънчоглед и тиква, ядки, месо, леща, фъстъци, гъби и зелен грах.

Йод

Функция: Йодът е важен компонент за хормоните на щитовидната жлеза – трийодотиронин (Т3) и тироксин (Т4), които регулират метаболизма, растежа и развитието, репродуктивните функции. Дефицитът на йод може да доведе до гуша и умствено изоставане. Недостигът на селен може да подсили ефекта от недостиг на йод.

Източници: Морските водорасли, йодираната сол, морската храна, бобовите култури, картофите, млечните продукти и яйцата.

Мед

Функция: Участва в производството на енергия, формирането на съединителна тъкан (колагена и еластина в кожата, но също и в сърцето, кръвоносните съдове и костните тъкани), производството на меланин и антиоксиданти.

Източници: Зърнените храни, ядките, семената, гъбите и зърнените култури.

Желязо

Функция: Желязото е важен компонент от хемоглобина (веществото в червените кръвни телца, което пренася кислорода от дробовете в цялото тяло).

Източници: Неорганичното желязо може да бъде открито в лещата, бобовите култури, зелените листни зеленчуци, граха и ягодите. Органичното желязо идва от месото и кръвта на животните.

Хром

Функция: Засилва действието на инсулина и повишава поносимостта към глюкозата. Симптомите при недостиг на хром наподобяват тези на диабета, като например: непоносимост към глюкоза, инсулинова резистентност и невропатия.

Източници: Пълнозърнестите продукти, зелените чушки, ябълките, бананите и спанакът.

Манган

Функция: Необходим е за здравословното развитие на костите и хрущялите, заздравяването на раните, синтеза на колаген и здравината на артериите. Той е съставна част на ензимите, участващи в метаболизма на холестерола, аминокиселините, невротрансмитерите, както и на ензимите, предпазващи тъканите и клетките от действието на свободните радикали.

Източници: Нерафинираните зърнени продукти, ядките, листните зеленчуци и чаят.

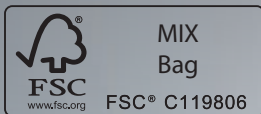
Молибден

Функция: Основен микроелемент, който участва в разграждането на протеините и други вещества. Симптомите при недостиг на молибден в организма включват ускорени пулс и честота на дишането, главоболие и загуба на съзнание.

Източници: Бобовите растения като грах, леща и боб.



BY ORIFLAME
Wellness™



Знакът за отговорно
стопанисване на горите.

За повече информация
посетете нашия уебсайт:
www.oriflame.bg

BG 129489.1