

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK KONTROLI WAGI CIAŁA

Jak naturalnie
i bezpiecznie osiągnąć cel?



EWOLUCJA W FITOTERAPII



Kontrola wagi ciała: potrzeba estetyczna czy zdrowotna?

Nadwaga i otyłość to nie tylko problemy estetyczne, ale przede wszystkim zdrowotne, które mogą wpłynąć negatywnie na jakość życia. W ostatnich latach wzrosła świadomość, iż zrównoważona waga ciała jest warunkiem koniecznym dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Społeczność naukowców jest zgodna co do faktu, iż nadmierna waga ciała ma znaczącą rolę w patogenezie wielu chorób metabolicznych i degeneracyjnych, takich jak: kardiopatii, chorób naczyń mózgu, dróg oddechowych, schorzeń kostno-stawowych, cukrzycy, stłuszczenia wątroby, kamieni. Ponadto, według ostatnich badań u osób otyłych mogą pojawić się zaburzenia psychiczne i emocjonalne, takie jak lęk i depresja. Należy podkreślić, że nadmierna waga ciała może ograniczać witalność, powodować dyskryminację społeczną, zmniejszyć aktywność fizyczną i umysłową.

Dlaczego się tyje?



Przyczyny nadmiernej wagi ciała są dwojakie: z jednej strony większa dostępność do żywności, z drugiej – siedzący tryb życia. Nadmierna waga ciała może także występować u ludzi ze schorzeniami układu endokrynnego lub mieć podłoże dziedziczne; jakkolwiek takich osób jest stosunkowo mało w porównaniu z tymi, którzy jedzą o ruszają się zbyt mało. Każdego dnia jesteśmy bombardowani przekazami reklamowymi, które wpływają na konsumenta i dotyczą w dużej mierze wysokokalorycznych produktów żywnościowych, określonych jako „junk food” lub jedzenie śmieciowe (słodkie batony i sałatki, różne przekąski, słodzone napoje itp.). Na przykład przekąski, wytwarza się w małych kawałkach, by konsument uległ iluzji, że są one mniej kaloryczne: jedna 25-gramowa przekąska to tylko 125 kalorii, i aby się nią „nasycić” potrzeba co najmniej 5-6 kawałków.



Ogólnie rzecz biorąc, aktualna dieta – dorosłych i dzieci, bez istotnych różnic w różnych obszarach geograficznych – jest wysokobiałkowa (z nadmiernym spożywaniem białek pochodzenia zwierzęcego), wysokotłuszczowa (z wysoką zawartością tłuszczów nasyconych) oraz z wysoką podażą cukrów prostych i soli.

Charakterystyczna jest ponadto zmniejszona podaż błonnika oraz minerałów, jak wapń i żelazo.

Złe odżywianie związane jest ze złymi nawykami: nieregularnie spożywanymi posiłkami, zapominaniem o śniadaniu, mało urozmaiconą dietą oraz niewłaściwą podażą kalorii w ciągu dnia.



Złe nawyki żywieniowe

Wśród najbardziej powszechnych nawyków żywieniowych, które predysponują do wzrostu wagi ciała wyróżniamy:

- **niewłaściwy wybór żywności: wysokokalorycznej i niezdrowo przyrządzanej, zbyt mało owoców i warzyw, nadmierne spożywanie alkoholu;**
- **spożywanie zawsze głównych posiłków w pośpiechu, poza domem (badanie multiskopowe ISTAT: 32% mężczyzn, 20% kobiet)**
- **brak nawyku spożywania śniadań;**
- **niska aktywność fizyczna (siedzący tryb życia).**

Sygnały głodu i sytości zależą od substancji produkowanych w układzie pokarmowym podczas posiłku. Żołądek produkuje na przykład grelinę – peptyd, który stymuluje spożywanie posiłku (jego poziom wzrasta przed posiłkiem i zmniejsza się szybko po jedzeniu). Produkcja wszystkich tych substancji jest zależna od czynników genetycznych, a więc od informacji genetycznych, których każdy z nas ma w swoich właściwych komórkach.

Jakkolwiek, elementem najsilniej determinującym nawyki żywieniowe jest nasz styl życia, od którego zależy 70% bilansu energetycznego człowieka.



Fitomagra

Sprzymierzeniec na zawsze w kontroli wagi ciała

Fitomagra to innowacyjna linia całkowicie naturalnych preparatów, powstałych w wyniku doświadczeń i badań Aboca nad roślinami leczniczymi. Fitomagrę stworzono aby pomóc tym, którzy chcą w sposób zrównoważony kontrolować wagę swego ciała, stosując niskokaloryczną dietę i będąc aktywnym fizycznie. Linię tworzą preparaty oparte o zróżnicowane mechanizmy działania, wyselekcjonowane aby zaoferować wszystko, co daje natura. Naturalne składniki aktywne pozyskiwane z roślin leczniczych gwarantują najwyższą skuteczność, przy zachowaniu rygorystycznych norm bezpieczeństwa.

*Produkty linii Fitomagra nie zastępują zbilansowanej diety. Stosować niskokaloryczną dietę i być aktywnym fizycznie. W przypadku diety utrzymywanej przez dłuższy okres czasu, dłuższy niż 3 tygodnie, zaleca się konsultację z lekarzem.
Zapoznać się z ulotką nt. produktu zawierającą wszystkie ostrzeżenia.*





Skonsolidowane
działania Fitomagra
Dla kontroli
wagi ciała
drena
limita
actidren

FITOMAGRA DRENA

Dla fizjologicznej równowagi wodno-elektrolitowej.

Fitomagra Drena bogata w liofilizowane ekstrakty z roślin drenujących i oczyszczających jest zalecana kiedy, organizm ma tendencje do zatrzymywania zbyt wielu płynów, przede wszystkim w „obszarach krytycznych” takich jak brzuch, uda, pośladki.



FITOMAGRA LIMÍTA **Ogranicza wchłanianie pokarmów, zmniejsza uczucie głodu.**

Fitomagra z opatentowanym, innowacyjnym i synergistycznym kompleksem Dimafibra (patent Europejski n. 1 679 009) umożliwia dostarczenie odpowiedniej ilości błonnika w celu zmniejszenia uczucia głodu i ograniczenia wchłaniania pokarmu. Jest więc przydatna dla tych, których nadwaga wynika z nadmiernej podaży energii z pokarmu.

FITOMAGRA ACTIDREN **Aktywuje metabolizm i drenaż organizmu.**

Fitomagra Actidren dzięki swojemu podwójnemu działaniu wspomaga metabolizm cukrów i tłuszczów oraz fizjologiczną równowagę wodno-elektrolitową organizmu. Stanowi korzystne rozwiązanie w przypadku zwolnionego metabolizmu, czy też tendencję do zatrzymywania płynów w ustroju.

Fitomagra Limíta Dimafibra Tabletki

Butelka 70 tabletek
Sposób użycia:
3 tabletki około 10
minut przed głównymi
posiłkami.



Fitomagra Actidren Skoncentrowany płyn

Butelka 320 g
Sposób użycia: 1
miarka (15 ml) dziennie,
rozpuszczona w
szkłance wody.



Metoda Fitomagra. Actidren i Limiła w innowacyjnym systemie łączącym 3 kluczowe działania.

Metoda Fitomagra zamyka 3 obejmuje kluczowe działania – aktywację metabolizmu, drenaż i ograniczanie wchłaniania w jednym systemie, jest więc idealna by zainicjować program kontroli wagi ciała. Praktyczny przewodnik, który znajduje się wewnątrz dostarcza informacje i porady celem poprawy stylu życia i dbania o własną wagę w zdrowy i naturalny sposób.



Złote reguły utrąty wagi w zdrowy sposób

Aby schudnąć bez niepotrzebnego narażania zdrowia i utrzymać osiągnięte wyniki, stosuj poniższe wskazówki:

- Wartość energetyczna codziennej diety nie powinna przekraczać 500-600 kalorii.
- Kalorie powinny być podzielone pomiędzy 5 posiłków w ciągu doby: 3 główne i 2 przekąski.
- Skoncentrować podaż węglowodanów (i kalorii) w pierwszej części dnia, wybierając lekką kolację opartą o pokarmy białkowe.
- Nie opuszczać posiłków bez przyczyny i unikać podjadania w ciągu dnia.
- Wybrać jeden dzień w tygodniu (zawsze ten sam), kiedy spożywamy to, na co mamy ochotę – szczególnie ważne na początku diety.
- Stosować ćwiczenia fizyczne (spacer, jogging, rower, pływanie) przez co najmniej pół godziny dziennie, od dwóch do trzech razy w tygodniu.
- Zmiana pozornie nieistotnych nawyków, jak na przykład: chodzenie po schodach zamiast jechania windą, parkowanie w pewnej odległości od celu, a nie bezpośrednio przed nim itp.



...I NIEKTÓRE MAŁE SZTUCZKI...

- Picie szklanki ciepłej wody lub naparu z ziół oczyszczających rano na czczo ułatwia naturalne oczyszczanie organizmu z toksyn powstałych w wyniku katabolizmu i przeciwdziała zatrzymywaniu się płynów, wyzwalając mechanizmy detoksykujące.
- Jedzenie pokarmów marynowanych octem każdego razu, gdy jesteśmy „atakowani” ochotą na słodkie, to skuteczny i prosty sposób by pozbyć się takiej zachcianki.
- Owoce i warzywa są źródłem witamin i naturalnych antyoksydantów i są przydatne w zwalczaniu rodników wytwarzanych przez spalanie tłuszczu w procesie odchudzania. Wśród roślin stosowanych przeciwko rodnikom wyróżniamy zieloną herbatę, bogatą w polifenole.
- Wyznacz krótkoterminowe cele, a po ich osiągnięciu nagradzaj siebie. Taka strategia, zapewni optymalne efekty i poprawi Ci humor.





Aboca

Producent: ABOCA Azienda Agraria – Sansepolcro (AR) - Italy
Dystrybutor: PharmaGea Sp. z o.o., ul. Oswobodzenia 1, 40-403 Katowice,
tel. +48 32 352 45 85, fax +48 32 352 45 84;
e-mail: info@pharmagea.pl; www.pharmagea.pl

Producent posiada certyfikat jakości ISO 9001 i certyfikat zarządzania środowiskiem 14001

FSC