ORTIS

PORADNIK ODCHUDZANIA

Zero tolerancji

dla dodatkowych kilogramów

Poradnik odchudzania został opracowany przy współpracy Europejskiego Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych

ZERO tolerancji dla dodatkowych kilogramów

Tak, postanowiłam schudnąć. I co dalej? Zanim przystąpisz do walki z nadwagą, chcielibyśmy odpowiedzieć Ci na najbardziej nurtujące pytania. A więc… zacznijmy od podstaw!

Dlaczego tyjemy?

Człowiek powinien zjadać tyle pokarmów, ile potrzebuje organizm na wydatki energetyczne. Efektem nadmiernego jedzenia w stosunku do potrzeb energetycznych jest gromadzenie nadmiaru tkanki tłuszczowej i otyłość.

Tkanka tłuszczowa nie powinna stanowić więcej niż 10-15% składu masy ciała u mężczyzn i 20-25% u kobiet. Do rozwoju otyłości przyczynia się wiele czynników. Do najczęstszych należą: nieprawidłowy styl życia, niska aktywność fizyczna, dieta bogata w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i cukry proste (fast food, słodycze, słodkie napoje).

To, ile zjadamy, zależy od naszej woli i jest to proces świadomy. Często spożywamy zbyt dużo lub zbyt mało pożywienia niż wymaga tego nasz organizm. Zapotrzebowanie na energię może być również zaburzone przez czynniki m.in. takie jak: stres, ból, aktywność fizyczna, zapach, widok pokarmów i różne wahania natury emocjonalnej.

Jaka jest różnica między cukrami prostymi i złożonymi?

CUKRY PROSTE to te, które dostarczamy do organizmu z pożywieniem w postaci **np. słodyczy, dżemów, miodów, soków owocowych i innych słodkich napojów.** Są bardzo szybko wchłaniane z przewodu pokarmowego, co sprzyja podnoszeniu się poziomu glukozy we krwi. Proces taki jest bodźcem do zwiększonego wytwarzania insuliny w trzustce. Insulina pobudza odkładanie tłuszczu w tkance tłuszczowej i jednocześnie hamuje uwalnianie się tłuszczu, czyli inaczej mówiąc, jego zamianę w energię.

Jeżeli zjadamy zbyt dużą ilość cukrów, to nie zostają one w całości przetworzone na energię (komórki nie potrzebują aż tak dużo energii, szczególnie gdy prowadzimy mało aktywny tryb życia). Spora część z nich zostanie zatem odłożona, w formie tłuszczu, w komórkach tłuszczowych.

CUKRY ZŁOŻONE, to te, które są zawarte np. **w makaronie, chlebie, kaszach, roślinach strączkowych**. Ich wchłanianie z przewodu pokarmowego jest długie, czasami może trwać nawet do 15 godzin. Glukoza będzie przyswajana do organizmu powoli i wykorzystywana na bieżące potrzeby energetyczne organizmu. Tak powolny proces nie powoduje nagłego podwyższenia stężenia glukozy, a tym samym insuliny we krwi. Tłuszcze i cukry zawarte w pożywieniu będą miały szansę być wykorzystane jako źródło energii i nie będą odłożone jako zapas w komórkach tłuszczowych.

Jaka jest funkcja glukozy (cukru)?

Glukoza jest niezwykle ważna dla zapewnienia odpowiedniego poziomu energii. W czasie jej utleniania w organizmie powstają cząsteczki ATP, które pełnią funkcję magazynu energii, wykorzystywanego na bieżące potrzeby energetyczne. Z kolei tłuszcze, które są magazynowane w tkance tłuszczowej, są wykorzystywane dopiero jak zabraknie glukozy. Warto pamiętać, że w mózgu nie zachodzi utlenianie kwasów tłuszczowych, a jedynym źródłem energii jest dla niego właśnie glukoza.

Jaka jest funkcja insuliny?

Insulina to hormon, który jest odpowiedzialny za wprowadzanie cząsteczek glukozy (cukru) do komórek. Jest to bardzo ważne, gdyż komórki mogą wytwarzać z glukozy potrzebną im do funkcjonowania energię.
Z drugiej strony insulina na drodze dwóch mechanizmów sprzyja przyrostowi masy ciała. Z jednej strony pobudza odkładanie tłuszczu w komórkach tłuszczowych (lipogenezę), a z drugiej hamuje uwalnianie tłuszczu z komórek tłuszczowych (lipolizę). Nadmiar insuliny we krwi jest niekorzystny i może prowadzić do cukrzycy.

Dlaczego słodycze są tak niepożądane podczas diety?

Batoniki, cukierki i ciasta zawierają zarówno duże ilości cukrów, jak i tłuszczów. Sprawia to, że po zjedzeniu takiej „mieszanki" szybko wzrasta poziom glukozy we krwi. To powoduje również wzrost poziomu insuliny, która ułatwia odkładanie się zjedzonego tłuszczu w tkance tłuszczowej. To samo dzieje się po zjedzeniu obiadu zawierającego sporą ilość tłuszczu, np. smażonego kotleta, a następnie deseru. Cukier z deseru może przyśpieszyć odłożenie się tłuszczu w komórkach tłuszczowych. Natomiast rezygnacja z deseru pozwoli uniknąć raptownego wzrostu insuliny i szybkiego „odprowadzenia" zjedzonego tłuszczu do komórek tłuszczowych.

Dlaczego tak ważny jest ruch?

Aby schudnąć nie trzeba się forsować. Warunkiem skutecznego odchudzania jest przyspieszenie procesu spalania w organizmie. Najbardziej wskazany jest wysiłek o niskiej intensywności i długim czasie trwania.

Czy trzeba być głodnym?

Nie! Głodówki i diety cud przynoszą błyskawiczne efekty, lecz niestety przyczyniają się do wyniszczenia organizmu. Ograniczenie podstawowych produktów spożywczych prowadzi do niedoboru ważnych dla prawidłowej pracy organizmu składników, co w rezultacie może spowodować: wypadanie włosów, łamanie się paznokci, pogorszenie stanu skóry, zatrzymanie miesiączki, a nawet szybsze starzenie się. Stosując rygorystyczne diety trzeba wiedzieć, że szybka utrata kilogramów jest wynikiem pozbycia się wody z organizmu. W konsekwencji powodują spowolnienie przemiany materii i zatrzymanie się wagi w miejscu. Trudno nie zniechęcić się tym rezultatem i po ścisłej diecie szybko wrócić do poprzedniego trybu żywienia. W ciągu kilku dni niszczy się efekt wysiłków, a nawet przybywa kilka kilogramów więcej. Tak właśnie objawia się efekt jojo. Ważne zatem, aby dieta była odpowiednio zbilansowana (więcej na temat diety i odżywiania na stronie www.lifetech.pl).

ZIELONA KAWA ACG™

Czy rośliny mogą poprawiać figurę?

Laboratoires Ortis to rodzinne przedsiębiorstwo, które już od 50 lat specjalizuje się w badaniach nad substancjami aktywnymi, które zawarte są w roślinach i ziołach. Najnowszym osiągnięciem Laboratoires Ortis jest preparat **MethodDraine MINCEUR**, którego skuteczność udowodniono w testach klinicznych.

Co to jest i jak działa kwas chlorogenowy ACG™?

Kwas chlorogenowy **ACG™** jest naturalnym składnikiem **zielonej kawy**, tzn. kawy przed paleniem. Główną zaletą **ACG™** jest to, że działa on bezpośrednio na enzym glukozo-6-fosfatazę, który znajduje się m.in. w wątrobie i wpływa na poziom insuliny. Im większa aktywność tego enzymu, tym większy poziom glukozy we krwi. Zwiększa się ponadto wyrzut insuliny i następuje szybsze odkładanie tłuszczu. Zahamowanie aktywności enzymu glukozo-6-fosfatazy powoduje wolniejsze uwalnianie glukozy do krwi. **ACG™** hamuje aktywność enzymu glukozo-6-fosfatazy i dzięki temu zapobiega całemu łańcuchowi procesów prowadzących do odkładania się tkanki tłuszczowej oraz przyspiesza jej redukcję.

ACG™ SPOWALNIA PRZYSWAJANIE CUKRÓW I ICH TRANSFORMACJĘ W TŁUSZCZ.

ACG™ STYMULUJE SPALANIE I ELIMINACJĘ TŁUSZCZÓW Z TKANKI TŁUSZCZOWEJ.

Wysoka dawka cukru w pożywieniu → Wysoka aktywność enzymu glokozo--6-fosfatazy → Podniesienie się poziomu glukozy → Podniesienie się poziomu insuliny → Transforma-cja niewyko-rzystanych na energię cukrów w tłuszcz → Odkłada-nie tłuszczu w komórkach tłuszczowych i przyrost tkanki tłuszczowej

TU DZIAŁA ZIELONA KAWA ACG™, HAMUJĄC AKTYWNOŚĆ ENZYMU I ZAPOBIEGAJĄC ZBYT RAPTOWNEMU WYRZUTOWI GLUKOZY

MethodDraine MINCEUR

Jak działa Wiązówka Błotna?

Roślina ta zawiera aktywne składniki zwiększające aktywność **ACG™**.
Redukuje nadmiar zgromadzonej w organizmie wody zmniejszając uczucie obrzęku ciała. Wspomaga również oczyszczanie organizmu ze zgromadzonych substancji toksycznych, które odkładane są głównie w tkance tłuszczowej. Dlatego przy końcu każdej kuracji odchudzającej zaleca się kurację oczyszczającą organizm z toksyn.

WIĄZÓWKA BŁOTNA OCZYSZCZA ORGANIZM I USUWA NADMIAR WODY.

Jak działa czerwona winorośl?

Jest ona źródłem polifenoli zwiększających elastyczność naczyń krwionośnych i skóry. Zatem, w odchudzaniu, ich główna zaleta polega na tym, że zmniejszają objawy cellulitis i zapobiegają jego powstawaniu.
Przeciwdziałają starzeniu się skóry, sprzyjają odchudzaniu, mogą zapobiegać zmianom nowotworowym.

CZERWONA WINOROŚL USUWA WOLNE RODNIKI REDUKUJE I ZAPOBIEGA POWSTAWANIU CELLULITIS.

Jak stosować MethodDraine MINCEUR?

Ze względu na wysoki poziom substancji czynnych zawartych w **MethodDraine MINCEUR** oraz w celu zoptymalizowania skuteczności preparatu, wskazane jest, aby zastosować 2-fazową metodę:

CEL: UTRATA WAGI (14 DNI)

Faza 1: Dzień 1. do dnia 7.
- 12 ml rozpuścić w dużej szklance wody i wypić przed śniadaniem

Faza 2: Dzień 8. do dnia 14.
- 12 ml wypić przed śniadaniem
- 12 ml wypić przed obiadem

CEL: STABILIZACJA WAGI (20 DNI)

Aby zapobiec efektowi „jo-jo", zalecamy 20-dniowy program stabilizacji wagi.
Podczas okresu stabilizacji powinno się kontynuować kurację, pijąc 12 ml rozpuszczonego w szklance wody preparatu, rano przed śniadaniem przez okres 20 dni.

Czy picie dużych ilości wody wspomaga proces odchudzania?

Tak, należy pamiętać o wypiciu od 1,5 – 2,5 litra płynów dziennie, najlepiej w postaci niegazowanej wody mineralnej. Po zakończonej kuracji odchudzającej można przystąpić do oczyszczania organizmu, gdyż utrata tkanki tłuszczowej związana jest z uwolnieniem szkodliwych produktów przemiany materii do organizmu. Toksyczne związki krążą po całym organizmie i wpływają niekorzystnie na wygląd skóry i nasze samopoczucie.

Najlepiej jest zastosować preparaty wspomagające oczyszczenie np. MethodDraine DETOX, który przyspiesza tempo przemiany materii oraz działa lekko moczopędnie, żółciopędnie i przeczyszczająco.

UDOWODNIONA SKUTECZNOŚĆ

Dlaczego MethodDraine MINCEUR to preparat bezpieczny i skuteczny?

- **MethodDraine MINCEUR** to jedyny produkt na rynku Europejskim zawierający substancję aktywną ACG™ opatentowaną przez Laboratoires Ortis.
- Skuteczność **MethodDraine MINCEUR** została potwierdzona w badaniach na grupie osób otyłych.
- **MethodDraine MINCEUR uzyskał rekomendację EUROPEJSKIEGO CENTRUM LECZENIA OTYŁOŚCI DZIECI I DOROSŁYCH w Warszawie** (www.genesisclinic.pl)
- **MethodDraine MINCEUR** zawdzięcza swoją skuteczność dzięki trzem synergistycznie działającym roślinom: **zielonej kawie (ACG™), wiązówce błotnej i liściom czerwonej winorośli.**

MethodDraine MINCEUR skutecznie działa na 3-ch poziomach w organizmie:

1. Opóźnia przyswajanie cukrów i zamianę w tłuszcz **(ACG™)**
2. Pobudza spalanie i usuwanie zbędnych rezerw tłuszczu **(ACG™)**
3. Oczyszcza i zmniejsza zatrzymywanie wody w organizmie oraz zapobiega powstawaniu cellulitis **(winorośl czerwona, wiązówka błotna)**

Wyjątkowość **MethodDraine MINCEUR** polega na tym, że podczas jego stosowania rzeczywiście pozbywamy się zapasu nagromadzonego tłuszczu, a nie tylko wody i bieżących rezerw węglowodanowych (cukru).

UWAGA. Nie powinno się pić zbyt dużych ilości kawy przy stosowaniu **MethodDraine MINCEUR**, gdyż może to obniżyć jego skuteczność. Zaleca się zachowanie minimum godzinnej przerwy pomiędzy spożyciem **MethodDraine MINCEUR** i filiżanki kawy.

Dystrybutor: www.lifetech.pl
Informacje: 022 846 04 34

lifetech
long life technology