



Продукти за здраве и красота

AquaSource

ПОВЕЧЕ ВОДА – ПО-МАЛКО КАЛОРИИ

Ако усещате, че имате някое и друго килце в повече, тези три изненадващи факта могат да ви помогнат да се отървете от него!

Според изследвания, проведени наскоро, приемът на недостатъчно количество вода може да бъде основен фактор в борбата с епидемията, наречена „Затлъстяване“. Оказва се, че жаждата може лесно да бъде сбъркана с глада. Ново проучване на повече от 18 000 мъже и жени ясно показва, че много от хората, които не пият достатъчно вода ядат повече, защото се чувстват гладни. Изследователите установили, че средният дневен прием на вода на тези 18 000 участници бил само 4,2 чаши. С приема на всяка допълнителна чаша вода те биха приели 68 калории по-малко. Така, само с три чаши вода, дневният прием на калории се намалява с 204. Това са почти толкова, колкото много хора ще изгорят с едни доста натоварени физически упражнения! С пиенето на повече вода участниците в изследването също намалили с 5-18 грама дневния прием на захар, което е почти пет чаени лъжички!



Интересното в това изследване е, че средният прием на вода в тази голяма група от хора е само 4,2 чаши! Това се равнява само на един литър! Повечето възрастни действително се нуждаят от два, та дори и от три литра вода, в зависимост от теглото, температурата и активността. И все пак, дори приема на само три чаши обикновена вода намалява приема на калории с 204 и се консумира по-малко захар. Така, с превръщането в навик пиенето на поне 2 литра вода на ден, ще извървим дълъг път, който, обаче ще ни помогне в избавянето от излишните килограми.

Ето и вторият важен факт,
свързан с контрола на теглото:

В проучване, публикувано в International Journal of Obesity, учените открили, че **жени с наднормено тегло, които пет пъти седмично в продължение на осем седмици закусят с протеин, са намалили с 65% повече теглото си, отколкото тези, които се хранят с гевреци за закуска.** Жените от първата група, също така, били с 34 процента по-склонни да намалят талията си. Храненето с протеин, вместо със сладки въглеhidрати, подобрява баланса на кръвната захар и носи чувство на удовлетвореност. Ако закуската ви е богата на протеини, през целия ден ще се чувствате по-сити и ще ядете по-малко на обяд.



НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ ЮНИ:

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

• **Закупете 2 броя
Протеинов шейк
Lighten-Up! – 200 g
за 115.00 лв.**

СПЕСТЕТЕ 26.00 лв.
*** **

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

СПЕСТЕТЕ 9.60 лв.
*** **

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

СПЕСТЕТЕ 22.75 лв.
*** **

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

СПЕСТЕТЕ 60.80 лв.



Един от най-добрите и най-прости начини да се гарантира приема на протеини по време на закуска е да се приготви шейка **Lighten-Up! на **AquaSource**.** Разбъркайте го със 150-200 г гъсто кисело мляко и малко вода, докато не се получи консистенцията, която ви харесва. Или опитайте с кефир, който ще ви осигури и полезни бактерии. Чудесен малък съвет е да добавите една-две чаени лъжички кокосово масло, което можете да си купите във всеки супермаркет или магазин за здравословни храни. Кокосовото масло се усвоява малко по-различно от другите мазнини и се използва в тялото за енергия. Известно е, че засилва метаболизма и засища за по-дълго. За разнообразие могат да се добавят 30 г счукани какаови зърна или прах, които осигуряват още повече протеин, а също и фибри. За още по-вкусна протеинова закуска, хапвайте и по едно варено яйце. Това трябва да ви държи в кондиция в продължение на много часове!

Достатъчно е да кажем, че **Lighten-Up!** на **AquaSource** съдържа голямо разнообразие на концентрирани хранителни вещества, които са предназначени не само за намаляване на теглото, но също така и като заместител на силно питателна храна. Много от полезните ефекти на протеиновата закуска се дължат на способността му да потиска хормона на глада - грелин. Друго предимство е, че водораслите и спироулината под формата на прах осигуряват голямо количество много добре усвоим и същевременно по-ниско калоричен протеин, в сравнение с почти всички други източници на белтък. Киноа също осигурява всичките девет незаменими аминокиселини и следователно едно добро ниво на пълноценен протеин. Така че чрез продукта **Lighten-Up!** на **AquaSource** можете да получите по-добър резултат за парите си, ако сте на нискокалорична диета.

*Това ни води до третият факт –
цикличното хранене*

Цикличното хранене е за малко по-екстремните, които искат да изгарят повече мазнини, докато същевременно запазват своята мускулна маса. (Мускулите поглъщат около 70% от базалния метаболизъм*, така че е изключително важно да се поддържа мускулната маса, ако искате да топите натрупаните мазнини.)

*Терминът „базален метаболизъм“ се отнася до цялата енергия, от която се нуждае всеки ден организма ни, за да осъществява жизнените си функции (например сърдечната функция, поддържане на телесната си температура, дишане и т.н.).

**Вашият независим
AquaSource дистрибутор е:**



Цикличното хранене позволява на тялото през времето без храна да използва повечето енергия за вътрешно самолечение и възстановяване. То има подобни благоприятни влияния, както добре известната диета 5: 2. И двата метода са от полза, както за доброто общо здравословно състояние, така и за намаляване на теглото. Можете например да си помислите дали веднъж или дори два пъти седмично да приемате протеиновия шейк **Lighten-Up!** на **AquaSource** два пъти дневно без друга храна през останалата част от деня. Останалите 5 или 6 дни можете да се храните нормално, здравословно, само с един протеинов шейк **Lighten-Up!** дневно.

Продуктът Lighten-Up! на AquaSource съдържа:

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

58% от селскостопанските съставки са органично произведени

**БЕЗ ДОБАВЕНА ЗАХАР И
ИЗКУСТВЕНИ ПОДСЛАДИТЕЛИ.
СЪДЪРЖА САМО
ЕСТЕСТВЕНИ ПОДСЛАДИТЕЛИ.
Подходящ за вегетарианци.**

ВАЖНО: За максимални резултати пийте литър или два изворна или филтрирана вода дневно.

И накрая, но не на последно място, въпреки, че различните водорасли в продукта **Lighten-Up!** на **AquaSource** съдържат омега-3 мазнини, които са необходими за здравословен метаболизъм, би било добре да се добавят и някои допълнителни полезни мазнини, съдържащи се в продуктите **Комплекс Течно злато** и **Комплекс Есенциални мастни киселини** на **AquaSource**.

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