



КЛИЕНТСКИ  
ИНФОРМАЦИОНЕН  
БЮЛЕТИН

## Продукти за здраве и красота

БРОЙ 48, ГОДИНА 5  
Юли 2015 г.

# AquaSource

## НОВИЯТ LIGHTEN-UP! ОТ AQUASOURCE

Голямо проучване за отслабването, проведено от Калифорнийския университет в Лос Анжелис, установило, че хората, които се подлагат на диета обикновено в рамките на 6 месеца, губят между 5% и 10% от първоначалното си тегло, но **около половината от тях отново възстановяват по-голямо тегло от това, което са намалили в рамките на 4-5 години.**

### Защо се случва това?

Първо, когато ядем храни, които предизвикват възпаление в тялото ни – подобно на много от преработените храни, някои диетични храни и дори някои привидно здравословни храни като пшеница и соя – надбъбречните ни жлези освобождават хормона на стреса - кортизол. С течение на времето това **хронично високо ниво на кортизол подсказва на тялото да съхранява повече мазнини около корема и жизненоважните органи.** Тялото ни буквално хваща в "капан" мазнините като начин за предпазване от хроничен стрес и възпаления.

Второ, лептинът е хормон, който се произвежда от мастните клетки и казва на контролния център в мозъка (хипоталамуса), че сме "заситени" и имаме достатъчно енергия, за да функционираме.

Обикновено, когато ядем, мастните клетки леко увеличават размера си и така се освобождава лептинът, който казва на мозъка ни да спрем да ядем. Въпреки това, когато сме с наднормено тегло или ядем преработени храни, които съдържат съставки, предизвикващи мозъчни смущения, като захар, моносодиев глутамат или аспартам, хипоталамусът става резистентен на лептина. Това означава, че мозъка ни никога не получава съобщение, че сме се нахранили и така имаме чувството, че искаме да изядем всичко, което видим. Копчето ни за „изключване“ на мозъка вече не работи правилно.

**Най-важното нещо, което можем да направим, за да отслабнем и да задържим ефекта, е да се съсредоточим върху качеството, а не количеството на храната, която ядем.**



Когато мозъкът ни открива достатъчно висококачествени хранителни вещества, апетитът ни автоматично намалява и така, когато повишим качеството на приеманата от нас храна, ще ни се яде по-малко.

Ето защо е добре да пречистим и подхраним тялото си с висококачествени хранителни вещества, за да се освободим от хванатите в капан мазнини, предизвикани от стреса.

Един от начините да направим това е да се уверим, че ежедневно получаваме много органични зелени зеленчуци и водорасли, включително ензими, както и мазнини с добро качество, протеини и фибри. В същото време да изключим или намалим пшеницата и излишната захар, както и хидрогенираните растителни масла, които могат да причинят възпаление в орг анизма, а също и да намалим нивата на пестициди и хербициди като си купуваме биологично произведени храни, доколкото е възможно. Също така да пием по 1-2 литра чиста вода дневно.

**Новият Lighten-Up! на AquaSource осигурява добър набор от тези важни хранителни вещества. Само няколко от тях са:**

Органични бадеми, хавайска спинулина, водорасли от езерото Кламат, органичен ечемик, органична житна трева, люспи от псилиум на прах, глюкоманан, храносмилателни ензими, L-карнитин, алфа липоична киселина, естествен коензим Q10 и хром пиколинат (виж пълния списък по-долу).



### НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС

#### ПРЕЗ МЕСЕЦ ЮЛИ:

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

- **Закупете 2 бр. Lighten-Up! – 200 г 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.**



Органичните бадеми, една от съставките в **новия Lighten-Up! на AquaSource**, могат да повлияят чудесно за намаляване на тегло, което за мнозина, може да е по-скоро изненада. Склонни сме да мислим за тях като за храна, от която се трупат килограми, тъй като те наистина са много мазни и калорични. Но те съдържат здравословни мазнини, както и множество витамини и други хранителни вещества, които могат да спомогнат за стимулиране на механизмите за изгаряне на мазнините.

Испанско проучване продължило над 28 месеца и обхванало почти 9000 възрастни, установило, че **тези, които най-малко два пъти седмично са яли бадеми, намалили с 31% шанса за увеличаване на теглото си в сравнение с тези, които никога не са консумирали ядки**. Въпреки, че ядките са богати на мазнини, **хората, които често ядат ядки, са средно-статистически по-слаби от тези, които почти никога не консумират ядки**. (Данни от Nurses' Health Study).

Бадемите са много добър източник на хранителни вещества, произвеждащи енергия като витамин Е, витамин В, магнезий, калций, калий, манган и мед и съдържат 18% протеин и фибри. Тези хранителни вещества са важни за намаляване на теглото, тъй като могат да помогнат да се запази тялото активно за по-дълго, с по-малка нужда от набавяне на калории от нищестени и сладки храни. Въпреки, че бадемите съдържат повече калории, отколкото на някои хора им се иска да чуят, те имат **по-голямо съдържание на хранителни вещества, отколкото на калории**. Те са фантастичен източник на протеин, манган, магнезий, калий, витамин Е, витамин В2 и други хранителни вещества. **Калориите в бадемите изглеждат не увеличават теглото така, както калориите от въглехидратните и нищестените храни.**



Но не само бадемите правят **новия Lighten-Up! на AquaSource** толкова популярен. Голямата ценност е в разнообразието на пълноценните хранителни вещества в съставките - всяка порция от двайсет грама съдържа водорасли от езерото Кламат и ечемична трева. Киноата, която съдържа, представлява семена, богати на протеин, които бавно освобождават въглехидрати и

така помага за поддържането на стабилни нива на кръвната захар и дава по-дълго усещане за ситост. Той също така съдържа хранителни вещества като важния за обмяната на глюкозата хром и L-Carnitine, който е необходим за метаболизма на мазнините. Храносмилателните ензими като протеаза, лактаза и амилаза подпомагат храносмилането, така че може да се извлече най-доброто от приеманата храна.

**Новият Lighten-Up! на AquaSource** може да се използва като напитка, която ще бъде много добър избор като част от много известната и успешна 5: 2 диета, или може да се използва веднъж дневно като заместител на хранене с пълното съзнание, че тялото ни получава първокачествена храна.

**Състав:** био бадеми, обезмаслено мляко на прах, органична киноа, органични ябълки на прах, ванилия, хавайска спинулина, водорасли от езерото Кламат, сибирски жен-шен, органична ацерола на прах осигуряваща Витамин С, люспи от псилиум на прах, глюкоманан, органични водорасли Ascophyllum nodosum на прах, ксантанова гума, органична ечемична трева, органична пшенична трева, протеаза, лактаза, L-карнитин, L-тартарат, амилаза, алфа липоична киселина, естествен CoQ10, хром пиколинат.

#### Указания за употреба:

За приготвянето на вкусна напитка смесете 20 г Lighten-Up! с неподсладено бадемово или кокосово мляко. За най-добри резултати използвайте електрически миксер.

**Редовни физически упражнения:** Гимнастиката е изключително важна, когато се подлагаме на хранителен режим за намаляване на теглото.

Важно е да се увеличи мускулната маса, за да се изгарят повече калории и да се повиши скоростта на метаболизма. Колоездене, танци, градинарство, домакинска работа, ходене и плуване са отлични упражнения - нещо, което да ни доставя удоволствие!

Понякога е трудно да се правят много промени наведнъж, затова е добре да изберем свое собствено темпо.

**Да започнем с промените още днес!**

## Учени заявяват:

### „Електромагнитната радиация е риск за здравето“

Група учени апелира Организацията на обединените нации и Световната здравна организация (СЗО) да предприемат по-строги мерки относно излагането на хората на електромагнитни полета (ЕМП) и на безжичната технология. Казват, че има все повече доказателства, че ЕМП са риск за здравето и околната среда.

Всички 190 учени от тридесет и девет държави призовават за въвеждането на предпазни мерки, ограничаване излагането на ЕМП, особено за деца и бременни жени, както и за осведомяване на

обществеността за рисковете за здравето от ЕМП, които се генерират предимно от мобилните телефони и мобилните клетки, безжичните мрежи и телефони.

Те също така искат ООН, СЗО и страните-членки на ООН да проучат възможното въздействие на ЕМП върху дивата природа и околната среда.

Жалбата на Международните ЕМП учени посочва, че СЗО вече следва да отправя предупреждения.

Източник: WDDTY [news@common.wddtyvip.com](mailto:news@common.wddtyvip.com)

**Вашият независим AquaSource дистрибутор е:**

**Георги Георгиев**  
Мтел: 0887-105-200  
E-mail: [georgi@vodorasli.com](mailto:georgi@vodorasli.com)  
[www.vodorasli.com](http://www.vodorasli.com)