



КЛИЕНТСКИ
ИНФОРМАЦИОНЕН
БЮЛЕТИН

Продукти за здраве и красота

БРОЙ 40, ГОДИНА 4
Ноември 2014 г.

AquaSource

ЗАЩО ДА ИЗБЕРЕМ ПОДОБРЕНАТА ФОРМУЛА НА ПРОГРАМАТА ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ТЕГЛОТО „ЛАЙТЪН-ЪП!“ ОТ AQUASOURCE?



Променихме формулата на протеиновата храна „ЛайтЪн-Ъп!“ водени от желанието да създадем по-добър продукт, който осигурява пълен спектър от важни хранителни вещества, които да допълни всеки план за контролиране на теглото.

Ние вярваме, че уникалната формула на AquaSource осигурява невероятна синергия на съставките и сме убедени също, че ще доведе до променящи живота резултати!

58% от селскостопанските съставки са произведени по биологичен начин и притежават Сертификат № 04 за

органичност във Великобритания.

Сега нашият AquaSource Lighten-Up! съдържа органични бадеми, органична киноа, органичен ябълков прах, органична ацерола на прах (осигуряваща витамин С), органични кафяви водорасли (*Ascophyllum nodosum*), органична ечемична и пшенична трева.

AquaSource Lighten-Up! е храна с нисък гликемичен индекс, която може да подпомогне намаляването на теглото като част от диета, контролираща приетите калории.

Lighten-Up! също може да бъде от голяма полза за тези, които се възстановяват след заболяване или не могат да приемат твърда храна. Удивителните съставки в този прекрасен продукт, заедно с положително отношение и решителност, могат да ви помогнат да започнете промяната още днес!

НАШИЯТ ПОДОБРЕН AQUASOURCE LIGHTEN-UP! - ПО-ЕФЕКТИВЕН И С ДОПЪЛНИТЕЛНИ СЪСТАВКИ

Lighten-Up! е внимателно балансирана комбинация от вегетариански протеини и сложни въглехидрати - с акцент повече върху добрите въглехидрати, а не върху ежедневиия прием на големи количества протеин. Човешкото тяло се нуждае от добра храна - с нея тялото става по-силно и по-балансирано, така че може да сте здрави и всичко да тече гладко, независимо от натоварванията и предизвикателствата на 21-ви век.

Сложните въглехидрати осигуряват повече енергия за по-дълго време Въглехидратите са важна част от здравословния начин на хранене. Те осигуряват на организма горивото, от което се нуждае за физическа активност и за правилното функциониране на органите. Най-добрите източници на въглехидрати са плодове, зеленчуци и пълнозърнени храни - доставят жизненоважни витамини и минерали, фибри, както и множество важни фитонутриенти.

НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ НОЕМВРИ:

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

- *Закупете 2 броя Програма за регулиране на теглото „Lighten-Up!“ 200 g за 115.00 лв. СПЕСТЕТЕ 26.00 лв.*



- *Закупете 1 брой Пакет „Уелнес“ за 149.00 лв. СПЕСТЕТЕ 9.60 лв.*



- *Закупете 1 брой Пакет „Уелнес Къмплит“ за 239.00 лв. СПЕСТЕТЕ 22.75 лв.*



- *Закупете 1 брой Пакет „Уелнес Голд“ за 399.00 лв. СПЕСТЕТЕ 60.80 лв.*

Простите въглехидрати (с изключение на фруктозата - плодова захар) са основно захари (глюкоза), така че те веднага се абсорбират в кръвния поток, което води до повишаване нивата на кръвната захар.

За сравнение, сложните въглехидрати се нуждаят от повече време, за да се превърнат в глюкоза. Така че те не повишават нивата на кръвната захар толкова бързо, колкото простите въглехидрати. Ето защо диетолозите препоръчват да ограничаваме консумацията на прости въглехидрати и вместо тях да консумираме сложни въглехидрати.

Защо всички искаме да се избавим от наднорменото си тегло или да бъдем в по-добра форма?

Всички ние искаме: по-дълъг живот, по-здраво тяло, по-малко натоварване на сърцето, по-малко структурно натоварване върху скелета и ставите, повече щастие, по-малко стрес, повече енергия и издръжливост, и по-активен начин на



живот.

Но всеки човек е различен: различни форми, метаболизъм, начин на живот, хранителни нужди, религии, култури и т.н.

Променете своите хранителни навици

Един успешен режим за намаляване на теглото трябва да включва промяна на поведението и отношението към храната, за да се гарантира, че всеки свален килограм е за постоянно. Когато се опитвате да отслабнете изборът на храни е жизнено важен. Опитайте се да изберете разнообразна и балансирана диета.

ДА! Свежа, прясна храна, органична храна, крехко месо, мазна риба, всички източници на растителен протеин. Използвайте натурални продукти когато ви е възможно. Пресните, сурови и термично необработени зеленчуци и плодове осигуряват собствени фибри, които се губят в сготвената храна.

НЕ! Кафе (кофеин) – заместете ги с билкови чайове, избягвайте много рафинирани храни и тези, съдържащи захар. Без или малък прием на алкохол, без пържени храни, тъй като те са с високо киселинно съдържание и са предвестник на заболявания и патологични състояния.

Запомнете: Намалете размера на порциите, наслаждавайте се на храната, избягвайте стресовите ситуации, редовно правете физически упражнения.

ПОДОБРИХМЕ ФОРМУЛАТА КАТО ДОБАВИХМЕ НЯКОИ НОВИ СЪСТАВКИ:

Хавайска Спирулина – съдържа балансирани хранителните вещества, които я правят на практика "пълноценна храна". Спирулина осигурява много витамини, минерали, незаменими аминокиселини, въглехидрати и ензими. Тя е най-малко 60% растителен протеин, който предварително се усвоява от водорасли, което го прави много лесно смилаема храна. Нейният изключително хранителен профил включва и незаменими мастни киселини, GLA мастни киселини, липиди, нуклеинови киселини (PHK и ДНК), В комплекс, витамин С и Е и фитохимикали, като каротиноиди, хлорофил и фикоцианин.

Органичната Ацерола съдържа 17% витамин С, а също така и рибофлавин, тиамин, въглехидрати, фосфор, желязо, фибри, липиди, калций и протеин. Антиоксидантните свойства на аскорбиновата киселина (витамин С) и способността ѝ да неутрализира вредните свободни радикали са добре известни. Тя повишава усвояването на желязото и подпомага намаляването нивата на лошия холестерол в кръвта.

Органични кафяви водорасли (Ascophyllum nodosum) – богати са както на макро- (например азот, фосфор, калий, калций, магнезий, сяра), така и на микро-нутриенти (например, манган, мед, желязо, цинк и др.).

Органична ечемична трева – богата е на витамини и ензими и е лесноусвоима от тялото. Тя съдържа повече протеин от месото, пет пъти е по-

богата на желязо от броколите, съдържа 7 пъти повече витамин С от портокаловия сок и 11 пъти повече калций от млякото.

Пшеничената трева на прах е богат източник на хлорофил, есенциални мастни киселини, антиоксиданти, минерали и фибри.

AquaSource Lighten-Up! не съдържа: добавена захар, нито изкуствени подсладители. Съдържа естествени захари и е подходящ за вегетарианци.

Рецепти с AquaSource Lighten-Up!:

Антиоксидантна „бомба“:

Смесете две лъжици Lighten-Up! с ябълки, джинджифил, лимон и червени плодове - това е вкусна комбинация от естествени витамини и антиоксиданти. Добавете плодов сок, прясно или кисело мляко на вкус.

Плодово съчетание:

Смесете две мерителни лъжици Lighten-Up! в блендер с 4 ягоди, 8 черешки без костилки, 5 резена праскова, 1/2 банан и чаша (обезмаслено) мляко. Млякото можете да замените и с плодов сок по ваш вкус.

Енергийна напитка с грозде:

Смесете две мерителни лъжици Lighten-Up! с резен пълеш (нарязан и охладен), шепа грозде, малка чаша с гроздов или ябълков сок, ¼ нарязана краставица. По желание можете да добавите кубчета лед – сервира се веднага за отличен вкус.

**Вашият независим
AquaSource дистрибутор е:**

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