



KLASICKÁ BUNĚČNÁ VÝŽIVA

Režim	Jídlo	F1 – koktejl	Fiber & herb tablety	Multivitamin complex - tablety	náhrada za F4 Omega 369	F5 – tablety cell-u-loss
redukční	1x (lehké)	2x	3x2 (2-2-2)	3x1 (1-1-1)	1x1 (1-0-0)	3x1 (1-1-1)
regenerační	1x - 2x (běžné)	2x – 1x	3x2 (2-2-2)	3x1 (1-1-1)	1x1 (1-0-0)	3x1 (1-1-1)
realimentační	3x (běžné)	3x	3x2 (2-2-2)	3x1 (1-1-1)	1x1 (1-0-0)	3x1 (1-1-1)

REDUKČNÍ REŽIM - úprava tělesné váhy směrem dolů (cca 5 kg za měsíc). Koktejl z F1 **nahrazuje** dvě denní jídla, nejlépe snídani a večeři (koktejl je "tekuté jídlo"). Doporučuje se užívat tablety **Fiber & Herb** a **F5** asi půl hodiny před jídlem nebo koktejlem, protože snižují chuť k jídlu. Ostatní tablety těsně před jídlem. Nejlépe v poledne jedno lehké teplé jídlo, které by nemělo obsahovat uzeniny a nadbytek cukrů a tuků. Vyhýbat se minijídlům (chipsy, kreky apod.) a slazeným nápojům, tvrdému alkoholu (zastavuje hubnutí na 3-5 dní), pivu (je kaloricky vydatné) a omezit kofeinové nápoje (odvodňují organismus – místo nich doporučujeme guaranové tablety). Pro maximalizaci redukčního účinku doporučujeme kombinaci s bylinným koncentrátem **Thermojetics**, který podporuje proces lipolýzy (štěpení tuků) a přispívá především k tvarování postavy. Dále je vhodným doplňkem koktejlů speciální vláknina **PSYLLIUM**.

REGENERAČNÍ REŽIM - bez úpravy tělesné váhy; většinou 1 až 2 kg lidé přesto zhubnou. Pokud je i tento malý úbytek váhy nežádoucí, doporučujeme nahradit koktejlem z F1 ne dvě, ale jen jedno jídlo. Pokud po 30 dnech koktejl zbude, můžete ho spotřebovat samotný, bez tablet. Tablety se užívají těsně před jídlem. Pro důkladnější pročištění organismu doporučujeme kombinovat buněčnou výživu s bylinným nápojem z aloe vera – **Herbal Aloe Concentrate**.

REALIMENTAČNÍ REŽIM - režim přibírání svalové hmoty. K běžné denní stravě (nejméně 3 jídla denně) se pije 3x denně koktejl z F1 (25g prášku na jednu porci) a užívají všechny doplňkové tablety (**Fiber & Herb, Multivitamin, F4 a F5**). Pokud se nejedná např. o regeneraci po dlouhé nemoci apod., je potřebné intenzivně cvičit. Při užívání buněčné výživy v tomto režimu doporučujeme ke kompletu buněčné výživy přidat **tři koktejly F1**, aby bylo možné výrobek užívat v doporučeném dávkování.

TIPY PRO PŘÍPRAVU KOKTEJLU PŘI REDUKCI HMOTNOSTI:

Jedna zarovnaná polévková lžice (cca. 9g) se rozmíchá (nejlépe el. mixérem) do 0,2 l oblíbené tekutiny, nejlépe do nízkotučného mléka. Lze použít i vodu, džus, bílý nebo ovocný jogurt, netučný tvaroh apod. Koktejl lze rozmíchat také v mléce a bílý jogurt do něj vmíchat. Pozor na to, že asi 40 % dospělé populace již nemá enzymy potřebné pro trávení mléka, a proto nemůže mléko pro přípravu koktejlů použít. Zejména u redukčního režimu pozor na další přísun kalorií (ovocné šťávy a ovoce jako banány, hroznové víno apod.). Pro omezení pocitu hladu doporučujeme do koktejlů přidávat speciální vlákninu **PSYLLIUM** – více informací na www.alfafit.cz

DÁVKOVÁNÍ PRO DĚTI:

- děti do 4 let - pouze F1 v množství 0,11g koktejlů x váha dítěte v kg
- děti od 4 do 8 let - 1/3 dávky pro dospělé (tablety jen 1x denně)
- děti od 8 do 12 let - 2/3 dávky pro dospělé (tablety jen 2x denně)
- děti nad 12 let - plná dávka jako pro dospělé

DÁVKOVÁNÍ PRO ZÁKAZNÍKY NAD 60 LET:

Doporučuje se začít třetinovou dávkou, po 3-5 dnech, pokud se cítíte dobře, zvýšit na dvě třetiny a po dalších 3-5 dnech nasadit plnou dávku pro dospělé. Snižovaná dávka znamená např. 1/3 – tablety se užívají jen 1x nikoli 3x denně; dávkování koktejlů je stejné.

VŠEOBECNÉ POKYNY:

Tablety se užívají vcelku - není vhodné je řezat nebo kousat. V případě, že Vám vadí velikost tablet, objednejte si drtič tablet (125,- Kč). Tablety se užívají 3x denně (kromě výše uvedených výjimek). Zbytek výrobku, který zůstane po 30 dnech, můžete samozřejmě dobruat další měsíc. Zapomenete-li si např. v poledne vzít tablety, je nutno večer vzít i zapomenuté, protože je třeba dodržet denní dávku všech tablet. Každou dávku tablet je nutno zapít nejméně 0,2 l tekutiny. Mimo tohoto množství je nutné výrazně zvýšit příjem tekutin, alespoň na 3 litry denně, hlavně v 1. týdnu. Je to z důvodu zvýšení hladiny škodlivých látek, které se uvolňují z trávicího traktu, procházejí tělem a vylučují se močí, zejména v prvních dnech kúry – tzv. **Detoxikace**. Jde-li o dlouhodobě nemocného člověka, lze začít s 1/3 dávky a postupně ji zvyšovat jako u starších lidí. **Pokud klient užívá pravidelně jakékoli léky, před započítím kúry je nutná konzultace s lékařem** – složení výrobků naleznete na našich stránkách www.alfafit.cz

Před užíváním buněčné výživy je nutná konzultace s lékařem u osob léčených perorálními antidiabetiky, diuretiky a antihypertenzivy. Osoby trpící chorobami srdce, jater, vředovou chorobou, osoby po mozkové mrtvici a těhotné a kojící ženy by se rovněž před užíváním měly poradit s lékařem. Výrobek není vhodný pro osoby s celiakií, nesnášenlivostí laktózy a osoby alergické na včelí produkty.



Hubneme s Buněčnou výživou

Tyto jednoduché tabulky Vám mohou usnadnit redukci hmotnosti s našimi výrobky. Pomohou Vám při sledování plnění cílů v oblasti regulace váhy a dodržování stravovacího režimu – zapisujte pravdivé údaje, protože švindlování v dosažení cíle nepomůže. V případě, že nebudete s výsledky spokojeni, nám tyto záznamy pomohou odhalit případnou chybu v užívání. Pokud si nejste s užíváním produktů 100% jisti, pak raději zavolejte hned, protože náprava po delší době nesprávného užívání nemusí být dostatečně efektivní.

Do tabulky na druhé straně si zapisujte, co jste který den jedli k snídani, svačinám, obědu a večeři. Velmi důležitý je také záznam o dodržování pitného režimu. Pokuste se odhadnout kolik tekutin jste za den vypili. Jako měrnou jednotku můžete použít třeba ¼ litrovou sklenici. Dále si do tabulky pište, jestli jste jedli zeleninu nebo ovoce k svačině mezi hlavními jídly. Do poznámky si zapisujte, jak jste se který den cítili. Zapisovat si můžete také fyzické aktivity jako například cvičení.

Stravovací režim si můžete zpestřit výrobky z řady **Guareta** – dietní **instantní polévky**, které jsou výborné jako občasná náhrada večerního koktejlu (v příchutích houbová, zeleninová, rajská, hrachová, kuřecí a bramborová), **dietní omeleta** (možno připravit v mikrovlnné troubě nebo na teflonové pánvi bez oleje), **dietní pudink** nebo **jogurtový krém Morning Start**, které jsou vhodné zejména jako občasná náhrada ranního koktejlu (broskvový nebo stracciatella).

Pro snížení množství kalorií v běžném jídle můžete použít vlákninu **Guareta SuperSlim** (kapsle) nebo **Guareta OfficeSlim** (rozpouští se ve vodě). Tyto přípravky s vlákninou užívejte cca 30 minut po užití tablet F2-F5 a zhruba 30 minut před běžným jídlem, jehož kalorická hodnota má být snížena.

Při pocitu hladu můžete použít tablety **Guareta EasySlim** – jedná se o tablety, které se nechají rozpustit v ústech a pomohou rychle vytvořit pocit sytosti. Obsahují minimum kalorií a jsou k dispozici s příchutí jablka, ananasu nebo kakaa. Jako zdravá svačina slouží také **Guareta výživná tyčinka** bohatá na bílkoviny určená pro kontrolu tělesné hmotnosti (příchutě jablko, smetana, jogurt, čokoláda, broskev a kapučíno).

První krok je zaznamenání aktuálních hodnot váhy a obvodů a stanovení cíle:

Den	hrudník	pas	boky	stehna	hmotnost
0.					
Cíl					
7.					
14.					
21.					
30.					

Přejeme Vám pevnou vůli a držíme palce, abyste svého cíle dosáhli. **Spokojenost našich klientů je našim prvořadým cílem letos již patnáctým rokem.**

Bližší informace o nejnovějších výrobcích a jiných aktualitách: **www.alfafit.cz**

tel. O2: **220 570 220**

tel. UPC: **283 871 324** (volání ze sítě UPC zdarma)

GSM: **777 000 450**

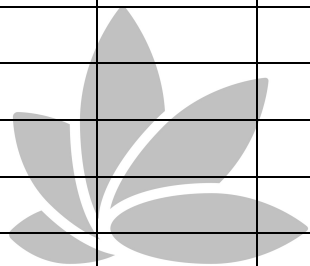
GSM: **603 470 093**

dotazy: **info@alfafit.cz**

objednávky: **objednavky@alfafit.cz**

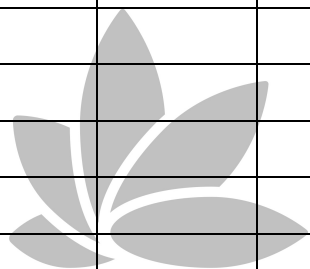
AlfaFIT s.r.o. provozovatel portálů hl.cz a alfafit.cz

Den	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	pitný režim	poznámka
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							



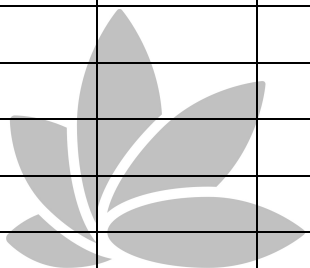
AlfaFit

zdroj Vašeho zdraví a krásy



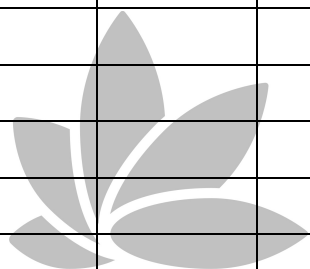
AlfaFit

zdroj Vašeho zdraví a krásy



AlfaFit

zdroj Vašeho zdraví a krásy



AlfaFit

zdroj Vašeho zdraví a krásy

nezapomeňte si zapsat své výsledky

nezapomeňte si zapsat své výsledky

nezapomeňte si zapsat své výsledky

nezapomeňte si zapsat své výsledky



THERMOJETICS – HERBAL CONCENTRATE

Energetický průvodce Thermojetics



Základy Thermojetics

Základem programu Thermojetics je zvýšení hladiny energie v těle tak, aby se spotřeboval přebytečný tuk. Když je výdej energie větší než její dodávka z potravinových kalorií, přetváří tělo tuky v energii a vyrovnává tak rozdíl. Správné energetické rovnováhy lze dosáhnout buď snížením příjmu energie (kalorií), zvýšením vydávání energie nebo kombinací obou způsobů.

Snížení příjmu energie

Hlavními zdroji potravinových kalorií jsou cukry, tuky, bílkoviny a alkohol. Cukry a bílkoviny dávají 4 cal./g (16,8 kJ/g), alkohol 7 cal./g (29,4 kJ/g) a tuk 9 cal./g (37,8 kJ/g). Zatímco všechny kalorie mohou dodávat tělu energii, nejsou všechny kalorie stejné, jde-li o ukládání tuků. Přebytečné kalorie z tuků se mění snáze na tuk v těle než kalorie z jiných zdrojů. Z hlediska Thermojetics je strava s nízkým obsahem tuku a mírným obsahem bílkovin a cukrů ideální. Alkohol, cukr a sůl používejte zdrženlivě. Klíčem k úspěchu je snižování příjmu tuků.

Základní principy stravování s Thermojetics

1. Protože tuk ve stravě se mění na tuk v těle s téměř 100 % účinností, je základním principem Thermojetics vyhýbat se tučným jídlům. Jsou v tom zahrnuta jídla smažená, oleje, majonézy, sádlo, máslo, margarín, plnotučná mléka a mléčné výrobky - kysaná smetana, většina sýrů, šlehačka apod., konzervovaná masa, tučná masa, olivy, avokádo, banány, hroznové víno, bramborové lupínky, hranolky, ořechy, salátové omáčky (např. tatarská).
2. Jezte pestrou stravu včetně čerstvé zeleniny všeho druhu, celozrnné pečivo, čerstvé ovoce, luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky a libová masa. Docílit zdraví správnou stravou je důležitou součástí programu Thermojetics.
3. Omezujte jídla z bílé mouky, cukr, bílou (výběrovou) rýži a konzervovaná masa. Kromě toho, že mají snížený obsah vláken, je při zpracování používán většinou tuk, který prodlužuje trvanlivost.
4. Snažte se jíst denně alespoň tři kaloricky vyrovnaná jídla za použití programu Thermojetics.
5. Alkohol, cukr a sůl používejte jen velmi mírně.

Poznámka: Určité nápoje, koření a byliny včetně čaje, papriky a bílé hořčice podporují proces Thermojetics. Můžete je zahrnout do vašeho programu.

Zvýšení výdeje energie

Zásadní způsob jak zvýšit výdej energie z těla je zvýšení aktivity. Zvýšení činnosti přirozeně zvyšuje výdej energie. Prodlužte si každý den dobu stání nebo chůze místo sezení a ježdění. K neúčinnějším způsobům zvýšení výdeje energie patří aerobic, kardiovaskulární cvičení, rychlá chůze, jogging, jízda na kole, bruslení, veslování atd.

Jiným způsobem zvýšení metabolické hodnoty a výdeje energie je posilování svalstva. Tkáň svalstva je energeticky aktivní a spotřebuje více kalorií. Běžné doporučení, jak zvýšit aktivitu, je cvičit aerobic 3x 20 minut týdně a posilovat 2x 20 minut týdně.

Návod na stravování s programem Thermojetics

Následující průvodce stravováním s programem Thermojetics je jednoduchý. Je rozdělen do tří sloupců a pěti řad představujících různé skupiny potravin. Jednoduše řečeno, potraviny ze sloupce Kdykoliv můžete jíst opravdu kdykoliv. Potraviny ze sloupce Občas si zvolte k jídlu nejvýše 2x denně, ze sloupce Výjimečně nejvýše 2x týdně. Při dodržování tohoto pravidla budete konzumovat málo tučnou, nízkokalorickou stravu.

Skupiny potravin

Průvodce stravováním s programem Thermojetics rozděluje potraviny na čtyři skupiny: vlákniny a obiloviny, ovoce a zelenina, mléčné výrobky, maso a proteiny. Je také celá řada různorodé stravy. Pro průběžnou kontrolu denního příjmu kalorií použijte doporučené velikosti porcí i počet porcí dle návodu.

Skupina 1: Obsahuje chléb, suchary, pečivo, obilniny, vlákniny, atd. Průměrná velikost porce této skupiny je jeden krajíc chleba nebo jiného pečeného výrobku, 1/2 šálku obilnin nebo jiné zrnité (vlákninové) potraviny, tři suchary.

Skupina 2: Skupina ovoce a zeleniny. Velikost porce je jeden kus ovoce, půl šálku hroznů nebo jahod (třešní, malin, ostružin, angreštu, apod.), dva plátky melounu, jeden šálek plátkového ovoce nebo jeden pohár čerstvé zeleniny. Skupina 2 je v programu důležitá, protože potraviny obsahují hodně vody. Zvolte si alespoň pět druhů této skupiny každý den.

Skupina 3: Je to strava mléčná. Velikost porce je jeden šálek mléka, jogurtu a podobných mléčných výrobků nebo 30 g běžného sýra.

Skupina 4: Obsahuje potraviny s vysokým obsahem bílkovin (proteinů). Doporučená velikost porce je 100 g masa, drůbeže, ryby, nebo jeden šálek vařeného hrášku, fazolí či čočky.

K účinnému snížení množství tuku v těle se doporučuje pro každou skupinu určitý počet porcí denně.

Skupina 1 - 4 porce denně

Skupina 2 - 5 porce denně

Skupina 3 - 2 porce denně

Skupina 4 - 2 porce denně

Není nutné průběžně počítat kalorie v potravinách. Pokud budete dodržovat doporučený program, budete přijímat denně 1200 kcal (5040 kJ), z toho 20 % tukových.

Jestliže používáte program Thermojetics k udržení váhy, můžete si zvýšit počet porcí všech skupin. Přednostně volte potraviny ze skupiny Kdykoliv.

Poznámka

Doporučuje se u programu Thermojetics i u všech jiných druhů diet, případně udržování váhy, poradit se s lékařem, zejména u dětí, těhotných a kojících žen, vždy u osob s chronickým onemocněním ledvin a u diabetiků.

Průvodce stravováním Thermojetics

	Kdykoliv	Občas	Výjimečně
Skupina 1 <i>Chléb a obiloviny</i>	<i>Celá obilná zrna včetně ovesné mouky, rýže hnědá, celozrnný pšeničný chléb nebo rohlík, suchary</i>	<i>Vdolky, vafle, sladké obilniny, koláče, celozrnné pečivo</i>	<i>Bílé pečivo, koláče, francouzské rohlíky, zákusky, nádivky</i>
Skupina 2 <i>Ovoce a zelenina</i>	<i>Všechno ovoce, zelenina především zelená a žlutá, bílé brambory, zeleninové džusy, neslazené ovocné šťávy</i>	<i>Sušené ovoce, 4 olivy, konzervovaná zelenina, neslazený ovocný džus</i>	<i>Slazené ovocné nápoje, zavařeniny, 1/2 šálku hranolků, 3 Dg chipsů</i>
Skupina 3 <i>Mléčné výrobky</i>	<i>Suchý tvaroh, podmásli, nízkotučné sýry, netučný jogurt</i>	<i>2 % nízkokalorické sýry, 2% nízkotučné mléko, jogurt, mléčná zmrzlina</i>	<i>4 % plnotučný sýr měkký i tvrdý, smetanový jogurt, zmrzlina</i>
Skupina 4 <i>Bílkoviny</i>	<i>Čerstvé ryby včetně tresky, lososa, tuňák nebo losos v konzervě, bílé kuřecí maso, svíčková vepřová, vaječné bílky, fazole, čočka</i>	<i>Ryba včetně herinků, makrel, pstruhů a sardinek, tmavá masa, drůbež, hovězí biftek, libová šunka, vepřové plecko, ledvinky, telecí a jehněčí maso, sójové boby</i>	<i>Smažené ryby a drůbež, tuňák v oleji, řízky, vepřová a hovězí pečeně, 3 plátky slaniny, klobásy, konzervované hovězí maso, hot dog, žebírko</i>
Různé	<i>Přesnídávka - dva šálky pražené kukuřice nebo obilné chipsy (bez tuku)</i>	<i>1 lžička oleje (na den), másla majonézy, margarínu, 1 suchý koláč či perník, piškot, preclík</i>	<i>1 lžičce kyselý smetany či smetanové omáčky, 1 dílek čokolády, kandovaná tyčinka, plátek paštiky, 3 Dg ořechů</i>

Doporučené dávkování Thermojetics

Jedna „mocca“ lžička do 0,2 l tekutiny (studená nebo horká voda) dvakrát denně. Nejlépe ráno, místo ranní kávy a po obědě. Vzhledem k tomu, že Thermojetics je čajový koncentrát je ho samozřejmě možné míchat i do černého nebo zeleného čaje. Toto dávkování je vhodné zejména když chceme dosáhnout rychlého přílivu energie. Pokud denní dávku (2 „mocca“ lžičky) rozmícháte ve větším množství vody (ideální je třeba 1,5l láhev) a budete upíjet průběžně, Thermojetics Vám pomůže potlačit pocity hladu. Nedoporučujeme pít nalačno, protože u citlivějších osob může vyvolat nepříjemné pocity. Lidem, kteří mají vyzkoušeno, že po kávě, kterou vypijí večer nemohou spát nedoporučujeme konzumaci v pozdních odpoledních hodinách nebo večer, protože může mít stejné „následky“.

Thermojetics lze užívat třemi různými způsoby:

1) V kombinaci s Buněčnou výživou – tento způsob užívání má tu výhodu, že nemusíte úzkostlivě hlídat jednotlivé skupiny potravin a proto jej také našim klientům doporučujeme. Princip je jednoduchý, protože snížíte přísun kalorií nízkooenergetickou náhradou jídla (koktejl F1) Thermojetics pomáhá přirozenému procesu štěpení tuků, který v organismu probíhá a štěpí tuky, které jsou uloženy tam, kde je většinou mít nechceme. Kombinaci **Thermojetics + Buněčná výživa** považujeme za neoptimálnější kombinaci výrobků při redukci hmotnosti.

2) Samostatně v redukčním režimu, což je popsáno výše. Tento způsob je poněkud náročnější, ale pokud máte pevnou vůli, výsledky se určitě dostaví.

3) Samostatně jako udržovací program. Udržovací program je určen pro klienty, kteří jsou se svou aktuální váhou spokojeni, nicméně se obávají toho, že by se v důsledku konzumace pokrmů, které zrovna nepatří do skupiny racionální výživy mohla jejich váha zvýšit. Udržovací program spočívá v nepravidelné konzumaci nápoje Thermojetics, zejména pak po „dietním prohrěšku“.

Bližší informace o nejnovějších výrobcích a jiných aktualitách: **www.alfafit.cz**

tel. O2: **220 570 220**

tel. UPC: **283 871 324** (volání ze sítě UPC zdarma)

GSM: **777 000 450**

GSM: **603 470 093**

dotazy: **info@alfafit.cz**

objednávky: **objednavky@alfafit.cz**

AlfaFIT s.r.o. provozovatel portálů hl.cz a alfafit.cz