



## KONCEPCE SHAPEWORKS

### Co je to ShapeWorks?

Je to nový efektivní koncept pro regulaci váhy, vytvořený na základě vědeckých poznatků a objevů v oblasti výživy a nabízející individuální řešení podle potřeb každého jednotlivého zákazníka. Tento koncept je postaven na základě úspěšného výrobku firmy Herbalife – Buněčné výživy. Původní 5-ti složková buněčná výživa byla rozšířena o proteinový koncentrát.

Koncepce ShapeWorks byla vytvořena na základě studií Dr. Davida Hebera, Ph.D., předsedy vědeckého poradního sboru Herbalife. Dr. Heber považuje za základ úspěchu v programu pro regulaci váhy používání koktejlů s vysokým obsahem proteinu, správné stravovací návyky a dostatek pohybu. Tyto faktory pomáhají vzniku beztukové tělesné hmoty (svaloviny), která v organismu i v „klidovém stavu“ spotřebovává kalorie. Každý kilogram beztukové hmoty v těle za den spálí cca 28 kalorií na rozdíl od kilogramu tukové tkáně, která spotřebovuje v přepočtu jen 4 kalorie za den. Z výše uvedeného vyplývá, že čím víc snížíme podíl tuku v organismu, tím víc bude organismus spalovat kalorií.

**Koktejl - Formule 1** - náhrada jídla s vysokým obsahem sojového proteinu. Poskytuje veškerou potřebnou výživu a přitom obsahuje minimální množství kalorií.

**Multivitaminový komplex** (dříve označováno jako formule 3) - přípravek s obsahem vitamínů a minerálů.

**Bílkovinný doplněk v prášku** (dříve označováno jako Protein Supplement Powder) - je směsí syrovátkového a sójového proteinu, který doporučujeme přidávat do koktejlů (F1) za účelem zvýšení příjmu bílkovin na optimální úroveň. Balení 240g / 650,- Kč

**Fiber & Herb** (dříve označováno jako formule 2): jsou tablety s obsahem vlákniny a rostlinných složek, které pomáhají při efektivní regulaci váhy a pomáhají vylučovat toxiny a odpadové látky.

**Omega 3-6-9** (náhrada za F4) - doplněk obsahující esenciální nenasycené mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro správnou životosprávu. Jedná se o velmi důležité látky, které organismus nedokáže sám syntetizovat, a proto je třeba dodat je do těla v potravě.

**Formule 5 – Cell-U-Loss** - tato složka ovlivňuje hospodaření organismu s vodou. Pomáhá snížení obsahu vody v tukových tkáních a pomáhá tak proti celulitidě.

Našim klientům doporučujeme následující sestavy výrobků:

#### ShapeWorks – rozšířený (s malým proteinovým koncentrátem)

- |   |   |
|---|---|
| 1) Koktejl – F1                               | 5) Omega 3-6-9 (náhrada za F4)          |
| 2) Multivitamin Complex                       | 6) Formule 5                            |
| 3) Bílkovinný doplněk v prášku (240g / 650,-) | 7) Thermojetics 100g                    |
| 4) Fiber & Herb                               | 8) Psyllium 200g (vláknina do koktejlů) |

Cena: Kč **3.549,-** s koktejlem F1 s příchutí: vanilka, jahoda, tropické ovoce, čokoláda nebo cookies & cream

#### ShapeWorks – základní (s malým proteinovým koncentrátem)

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1) Koktejl – F1                               | 5) Omega 3-6-9 (náhrada za F4) |
| 2) Multivitamin Complex                       | 6) Formule 5                   |
| 3) Bílkovinný doplněk v prášku (240g / 650,-) |                                |
| 4) Fiber & Herb                               |                                |

Cena: Kč **2.665,-** s koktejlem F1 s příchutí: vanilka, jahoda, tropické ovoce, čokoláda nebo cookies & cream

#### ShapeWorks – mini (s malým proteinovým koncentrátem)

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1) Koktejl – F1                               | 4) Fiber & Herb |
| 2) Multivitamin Complex                       |                 |
| 3) Bílkovinný doplněk v prášku (240g / 650,-) |                 |

Cena: Kč **2.140,-** s koktejlem F1 s příchutí: vanilka, jahoda, tropické ovoce, čokoláda nebo cookies & cream

Ceny jsou kalkulovány s jedním kusem doplňku bílkovinného koncentrátu. Je třeba určit optimální množství bílkovin. Toto množství je odlišné pro muže a pro ženy a závisí na Vaší výšce a indexu BMI (index tělesné hmotnosti).

## Jak postupovat pro určení množství bílkovin, které potřebuji?

Na našich webových stránkách [www.hl.cz](http://www.hl.cz) naleznete v sekci „Výrobky“ na levé boční liště počítadlo BMI a doporučené množství bílkovin zjistíte po kliknutí na odkaz nacházející se pod počítadlem. Po vyplnění údajů do formuláře bude vypočteno doporučené denní množství. Upozorňujeme na to, že počet balení PPP je pouze doporučením, aby mohl koncept ShapeWorks ukázat své přednosti.

### Dávkování:

Užívání tablet i koktejlu je shodné s dávkováním „Buněčné výživy“. Na rozdíl od buněčné výživy je u programů ShapeWorks třeba dbát na individuální přísun bílkovin. Toho dosáhneme buď pomocí bílkovinného doplňku PPP od Herbalife nebo jiným proteinovým koncentrátem, který máme v nabídce: např. **COMPRESS COLOSTRUM – NUTREND** nebo **PROFESSIONAL CFM ISO 90 – EXTRIFIT**.

### Protein pomáhá uspokojit chuťové buňky

Pokud se snažíte zhubnout a mezi hlavními jídly bojujete se svými chuťovými pohárky, pak se přesvědčte, jak tato metoda bude účinkovat na vás. Budete-li pravidelně konzumovat jakýkoli bílkovinný přípravek společně s normální vyváženou stravou, protein uspokojí vaše chuťové buňky a Vaše touha po přesnídávkách a pamlskách už nebude taková.



#### BÍLKOVINNÝ DOPLŇK PPP – HERBALIFE

► 240 g: 650 Kč ◀

Obsahuje sojovou a syrovátkovou bílkovinu – celkem 83% bílkoviny – z dávky 6g je 5g čistá bílkovina. Sojový protein je jedním z nejkvalitnějších rostlinných proteinů. Je to jedinečný zdroj aminokyselin a antioxidantů. Bílkovinný doplněk dodá vašemu organismu takové množství proteinu, které potřebuje. Je **bez příchuti**, z čehož vyplývá, že přípravek můžete přidat do koktejlů F1 nebo jídla, jako například polévek, ovocných kompotů nebo zeleninových salátů (nesmí se ale převážet). Bílkovinný doplněk obsahuje speciální kombinaci syrovátkového a sojového proteinu a můžete s ním vhodně upravit množství proteinů ve vaší stravě. Pamatujte na to, že v průměru potřebují ženy 100g bílkovin a muži dokonce 150g bílkovin denně. Přesné množství proteinu, který denně potřebujete, můžete zjistit na našich stránkách [www.hl.cz](http://www.hl.cz) v sekci informací o výrobcích. Bílkovinný doplněk vám pomůže nejen při hubnutí, ale je vhodný také pro sportovce, kteří potřebují zvyšovat objem svalové hmoty.

**Dávkování:** Pokud užíváte bílkovinný přípravek společně se sadou **Shapeworks**, doporučujeme přidávat do každého koktejlu F1 patřičné množství proteinového přípravku (potřebné množství naleznete na našich stránkách, případně konzultujte na níže uvedených číslech). Dále je vhodné do koktejlu přidávat ještě speciální vlákninu **PSYLLIUM**, která pomáhá vytvořit pocit sytosti a pomáhá také pročišťovat trávicí trakt. Bílkovinný doplněk je vhodné vzhledem ke konzistenci míchat el. mixerem nebo shakerem (95,- Kč), protože jinak vytvoří hrudky. Pokud PPP užíváte samostatně, lze jej míchat do mléka, vody, jogurtu, džusu, případně jiné potraviny – např. zálivky na salát. V žádném případě však nesmí být potravina, ve které je PPP přimíchán, vystavena vysokým teplotám, které by mohly způsobit znehodnocení obsažených bílkovin. **Balení 240 g.**

#### PROFESSIONAL CFM ISO 90% – EXTRIFIT

► 2000 g: 1.259 Kč ◀

**Professional CFM ISO 90%** je vysokoproteinový doplněk výživy s přírodními trávicími enzymy **bromelainem** a **papainem**. Tyto enzymy zajišťují dokonalou stravitelnost izolátu. Je to výrobek s téměř nulovým obsahem tuku a minimálním obsahem sacharidů. Je určený pro nárůst čisté svalové hmoty bez tuku a ke zvýšení síly a vytrvalosti. **Professional CFM ISO 90%** je velmi vhodný také do diet a pro období „rýsování“ svalů. **Příchuť:** čokoláda, vanilka, banán, jahoda. **Balení 2000 g.**



#### COMPRESS COLOSTRUM – NUTREND

► 1000 g: 927 Kč ◀

Špičkový proteinový produkt s obsahem 100% syrovátkového izolátu a přidavkem bioaktivního kolostra. Syrovátkový izolát je vyroben speciální nechemickou technologií výroby CFM (cross flow microfiltration), která umožňuje zachovat přirozenou vysokou biologickou hodnotu syrovátkové bílkoviny. Bioaktivní kolostrum (nejhodnotnější prvotní mateřské mléko savců vytvářené jen několik hodin po porodu) obsahuje růstové faktory a podporuje imunitní systém. Produkt je určen pro regulaci hmotnosti a nárůst svalové hmoty. **Příchuť:** vanilka, jahoda, banán, čokoláda. **Balení 1000 g.**

Výše uvedené ceny mají pouze informativní charakter. Aktuální ceny jsou zveřejněny na [www.alfafit.cz](http://www.alfafit.cz)

Bližší informace o nejnovějších výrobcích a jiných aktualitách: [www.alfafit.cz](http://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](mailto:info@alfafit.cz)

objednávky: [objednavky@alfafit.cz](mailto:objednavky@alfafit.cz)

**AlfaFIT s.r.o.** provozovatel portálů [hl.cz](http://hl.cz) a [alfafit.cz](http://alfafit.cz)