

HERBALIFE KLASICKÁ BUNĚČNÁ VÝŽIVA



Režim	Jídlo	F1 – koktejl	Florafiber tablety	Multivitamin complex - tablety	náhrada za F4 Rybí olej	F5 – tablety Cell-U-Loss
redukční	1x (lehké)	2x	3x1 (1-1-1)	2x1 (1-0-1)	1x1 (1-0-0)	3x1 (1-1-1)
regenerační	1x - 2x (běžné)	2x – 1x	3x1 (1-1-1)	2x1 (1-0-1)	1x1 (1-0-0)	3x1 (1-1-1)
realimentační	3x (běžné)	3x	3x1 (1-1-1)	2x1 (1-0-1)	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 **Florafiber** 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, krekry 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 koktejlu 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 (25 g prášku na jednu porci) a užívají všechny doplňkové tablety (**Florafiber**, **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. 9 g) 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 koktejlu 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 koktejlu přidávat speciální vlákninu **PSYLLIUM** – více informací na www.alfafit.cz

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 koktejlu 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 dobrat 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							nezapomeňte si zapsat své výsledky
9							
10							
11							
12							
13							
14							nezapomeňte si zapsat své výsledky
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							nezapomeňte si zapsat své výsledky
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							nezapomeňte si zapsat své výsledky