



## 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 lidí 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](http://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](http://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.