

SQUEEZY[®] ATHLETIC

UPGRADE YOURSELF



Dystrybucja: Run Centre Maciej Czaja
ul. Kościelna 39E/6 60-537 Poznań
+48 883 730 999 zamowienia@runcentre.pl

DLA WSZYSTKICH CHCĄCYCH SKUTECZ- NIE ZRZUCIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY

Wielu z nas zna i potrafi zrozumieć, codzienną walkę z irytującymi wałkami tłuszczu. Tłuszcz nie chce zniknąć, a zła dieta powoduje, że organizm jest zmęczony, a mięśnie się kurczą.

Tak więc, w jaki sposób można stracić na wadze prawidłowo? Czy można w zdrowy sposób zredukować tłuszcz?

Celem tej broszury jest wskazanie na to, co jest ważne w przypadku diety. Jak można skutecznie schudnąć, nie tracąc siły i energii. Celem skutecznej diety jest zredukowanie jak największej ilości tłuszczów, a jak najmniej białka-budulca mięśni.

Chcielibyśmy omówić przemianę materii w celu lepszego zrozumienia zdrowego sposobu, w jaki utrata wagi może być osiągnięta.



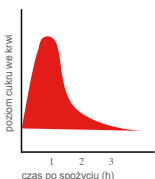
KAŻDY PROBLEM MA PRZYCZYNĘ.

Jedzenie sprawia nam przyjemność, utrzymuje nas przy zdrowiu, dostarcza energii i sprawia, że jesteśmy silni. Ale niestety wiele produktów, które nam smakują powoduje, że tyjemy.

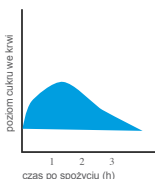
Węglowodany - głównie skrobia i cukry - są naszym najważniejszym źródłem energii. Połowę naszego zapotrzebowania energetycznego czerpiemy właśnie z nich. Węglowodany z chleba, makaronu, ryżu, ziemniaków, owoców, warzyw itp. utrzymują nas w dobrej kondycji, poprawiają koncentrację i zaspokajają nasz głód.

Jednak różne węglowodany mają różny wpływ na poziom cukru we krwi. Oznacza to, że różne artykuły spożywcze mają różną wartość Indeksu Glikemicznego (IG) . Dlatego nie jest dobrze jeść wszystko to na co mamy ochotę, szczególnie jeśli chodzi o żywność i napoje, które powodują duży wzrost stężenia cukru we krwi bardzo szybko po konsumpcji.

czysta glukoza = wysokie IG



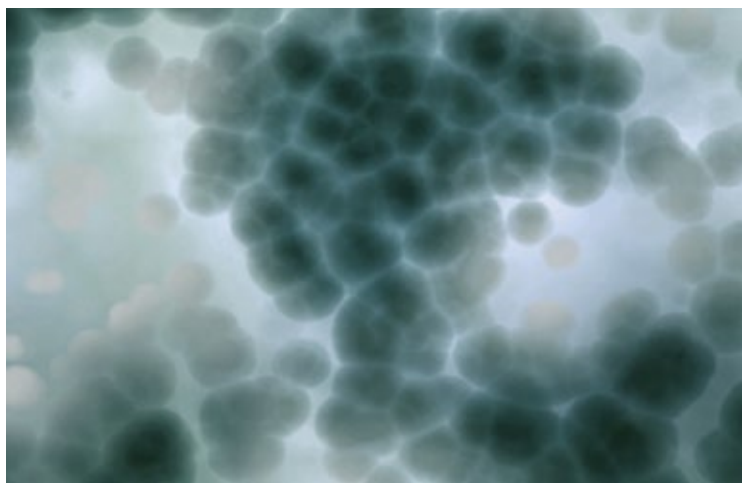
rośliny strączkowe = niskie IG



Przykład:

Spożywanie czystej glukozy (IG = 100) powoduje natychmiastowy wzrost poziomu cukru we krwi, następnie szybki spadek, natomiast rośliny strączkowe (średnie IG = 25) powodują niewielki wzrost i spadek poziomu cukru we krwi.

Nasz metabolizm odpowiedzialny jest za obniżenie poziomu cukru we krwi i usuwanie nadmiaru cukru (glukozy) z krwiobiegu. Najważniejszym organem jest trzustka, która wytwarza hormon insulinę. Ta z kolei "otwiera drzwi" w naszych mięśniach, wątrobie i komórkach tłuszczowych, dzięki czemu dopływ substancji odżywczych - cukru (glukozy) i białka (aminokwasów) albo jest spalany albo – niestety – odkłada się.



Brak aktywności fizycznej lub zła dieta hamuje te procesy i poziom insuliny pozostaje nadal wysoki przez długi okres czasu, co prowadzi do odkładania się tłuszczu w komórkach i / lub hamuje spalanie tłuszczu zapasowego. W rezultacie, organizm gromadzi zapasy tłuszczu i prowadzi do nadwagi.

TRACĆ TŁUSZCZ. NIE ENERGIĘ

Dieta wyłącznie w celu utraty wagi rzadko skutkuje. Dla wielu ludzi, tzw. szkodliwe diety powodują utratę witalności i wydajności, a spadek wagi spowodowany jest utratą wody i włókien mięśniowych. Ilość tłuszczu w organizmie może zwiększać się.

Ci, którzy chcą stracić nadmiar tłuszczu muszą wziąć pod uwagę że: decydującym czynnikiem nie jest masa ciała, a raczej optymalny skład fizyczny, tj. wymiary i stan masy komórek ciała (mięśni). Naukowo, jest to wskazywane przez BCMI (Indeks Masy Komórkowej Ciała), który wyraża stosunek masy czynnych komórek ciała w stosunku do fizycznej objętości w metrach kwadratowych.

Wyższe BCMI oznacza wyższą masę komórek ciała w całości organizmu. Wartość BCMI dla kobiet powinna wynosić co najmniej 7.6, a dla mężczyzn co najmniej 8.0.

Jeśli chcesz poprawić formę, innymi słowy, chcesz poprawić wygląd i figurę, trzeba zwiększyć odpowiednio masę komórkową ciała (BCMI).

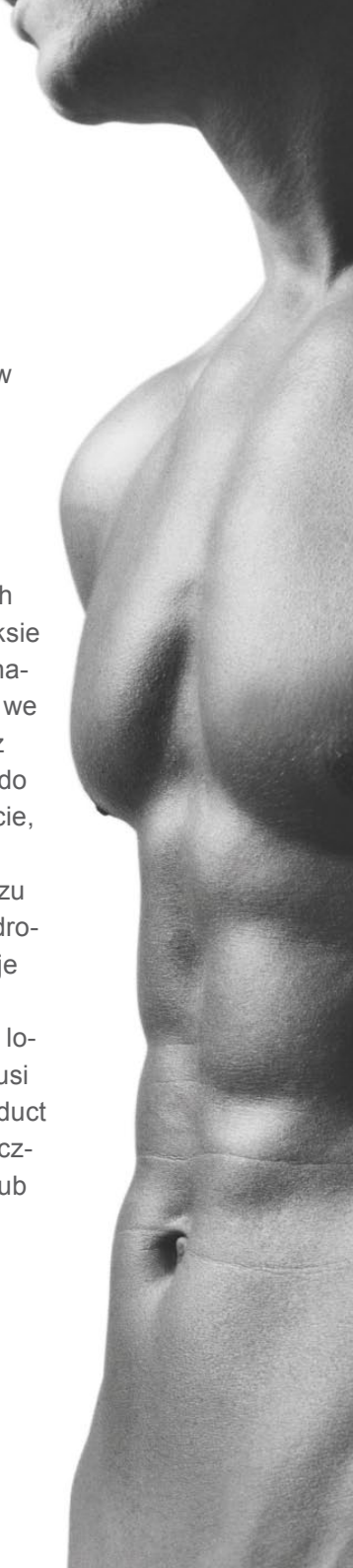
BCM oblicza się z pomiarów BIA, obecnie oferowane przez niemal wszystkie studia fitness i w niektórych aptekach.

Dobra rada: Zaczynj od pomiaru stref problemowych (np. talia, biodra, uda). Powtórz pomiar raz lub dwa razy w tygodniu aby zobaczyć jak zmniejsza ci się obwód.

JAK MOGĘ POPRAWIĆ SWÓJ BCMI?

Zakres dietetycznych produktów na rynku jest, szczerze mówiąc oszałamiający i trzeba zadać pytanie, które z nich naprawdę spełniają swoją obietnicę?

W czołówce zaleceń naukowych są węglowodany o niskim Indeksie Glikemicznym, które tylko nieznacznie zwiększają poziom cukru we krwi i mogą optymalnie poprzez metabolizm dostarczyć energii do aktywnych komórek. W rezultacie, tłuszcze lub kwasy tłuszczowe uwalniane z magazynów tłuszczu mogą być spalone, w wyniku zdrowego odchudzania, co powoduje poprawę masy komórek ciała. Mając to na uwadze, następuje logiczne pytanie: Jaką funkcję musi spełniać dobry, dietetyczny produkt aby poprawić process metaboliczny prowadzący do utrzymania lub utraty wagi?



SQUEEZY ATHLETIC NATURALNA ENERGIA BEZ SKROBII

Opracowana na podstawie najnowszych badań żywieniowych, dietetyczna żywność SQUEEZY jest produkowana z pełnoziarnistego zboża, przekształconego w podwójnym procesie fermentacji, w tym drożdży, witamin i kultur probiotycznych, w którym skrobia są niemal całkowicie wyeliminowane. Dające energię węglowodany i białka są więc niezbędne w podziale ze złożonych form na proste i trafiają jako "nie-strawione" do organizmu. SQUEEZY ATHLETIC dostarczają również pozbawionego skrobi błonnika, wielo-nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz wielu niezbędnych witamin i minerałów, dzięki czemu produkt jest wyjątkowy, zarówno pod względem formy i funkcji.



GŁÓWNE ZALETY SQUEEZY ATHLETIC

- 1) Dzięki niskiej wartości kalorycznej, SQUEEZY ATHLETIC może być stosowany jako zamiennik posiłku prowadzący do utraty wagi.
- 2) SQUEEZY ATHLETIC zawiera cenne białka, dające energię węglowodany i błonnik o niskim indeksie glikemicznym (< 20).
- 3) Ponadto SQUEEZY ATHLETIC zawiera cenne witaminy, minerały i pierwiastki śladowe. Dlatego też produkt ten stanowi pełną, dzienną porcję pożywienia kontrolującego wagę.

RODZAJE SQUEEZY ATHLETIC



SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

Super niski poziom glikemiczny < 20

675 g porcji dziennej dla kontrolowania wagi oraz diety (respektowane z zaleceniami w Niemczech i UE). Zawiera opatentowaną substancję Vitalose20. Używany zgodnie z dawkowaniem zalecanym wystarcza na 3 dni (bez spożywania innych produktów). Smaki: klasyczny, bananowy, czekoladowy.



SQUEEZY ATHLETIC

5-DAYS MEAL REPLACEMENT

Super niski poziom glikemiczny < 20

550 g lekkiego jak posiłek zamiennika dla kontrolowania wagi, diety (respektowane z zaleceniami w Niemczech i UE). Zawiera opatentowaną substancję Vitalose20. Jeśli stosowany zgodnie z zaleceniami dawkowania (2 posiłki dziennie) wystarcza na 5 dni. Smaki: czerwona pomarańcza.



SQUEEZY ATHLETIC BAR

Super niski poziom glikemiczny < 30

Batonik bogaty w błonnik i witaminy jest idealną przekąską w chwili głodu pomiędzy posiłkami. Zawiera opatentowaną substancję Vitalose20. Dostępny smak: jabłko / jogurt obłany pyszną czekoladą. Waga: 40 g.

Batonik nie może być stosowany jako zamiennik pożywienia. Zaleca się spożywanie do 3 sztuk na dobę.



Więcej informacji o substancjach czynnych na: www.vitalose20.de

PRZYKŁAD INDEKSÓW GLIKEMICZNYCH

Artykuł spożywczy	Indeks Glikemiczny (IG)
Glukoza	100
Puree ziemniaczane	92
Instant ryż	87
Płatki owsiane	80
Pieczywo chrupkie	79
Owoce w galarecie	78
Frytki	75
Arbuz	72
Rogalik maślany	67
Ananas	66
Ciemny chleb owsiany	65
Cola	62
Ziemniaki	61
Musli	60
Chleb żytni razowy	58
Miód	55
Chrupki kukurydziane	54
Sok pomarańczowy	53
Banany	52
Płatki owsiane, surowe	50
Groszek	48
Winogrona	46
Spaghetti (gotowane 10-15 min)	44
Czekolada	43
Sok jabłkowy (niesłodzony)	40
Pełne mleko	27
Grapefruit	25
SQUEEZY ATHLETIC	< 20

SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS CZY SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD?

Obydwa produkty zawierają opatentowany składnik Vitalose20. Różnice to:



SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD jest jednak „radykalną kuracją“: Nie jesz nic oprócz **SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD** przez kilka dni i tygodni. Ta zmiana odżywiania wymaga większej siły psychicznej niż w przypadku **SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS**.



Zamień 2 posiłki w ciągu dnia na **SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS**. W ten sposób twój umysł i ciało nie będzie musiało się szybko przełączyć na inny rodzaj diety.

STOSOWANIE I DAWKOWANIE SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

Przestrzegaj tryfazowego planu!

FAZA 1 – FAZA WSTĘPNA, FAZA SIŁY

W początkowej fazie, nie jeść niczego innego niż SQUEEZY ATHLETIC przez trzy dni. Na najmniejszy znak głodu, natychmiast spożyj SQUEEZY ATHLETIC – jako posiłek w ciągu dnia, to w sumie ok. 18 - 20 łyżek (5 porcji). Dodaj 3-4 łyżki stołowe proszku (jedna porcja) do maślanki owocowej o niskiej zawartości tłuszczu, jogurtu, twarożka, kefiru lub wody.

Dzień czwarty to twój pierwszy dzień wolny. Nagroda dla Ciebie-możesz jeść to co uważasz że jest dla Ciebie dobre. Spójrz na piramidę żywieniową i zdecyduj, które artykuły spożywcze są odpowiednie.

PIRAMIDA ODŻYWCZA (OPARTA NA LOGI – DIETA NISKOCUKROWA)



Źródło: <http://de.fotolia.com/id/26811549>

Teraz nie jedz nic innego niż SQUEEZY ATHLETIC przez kolejne, najbliższe trzy dni, a następnie ciesz się dniem wolnym. Należy kontynuować ten wzór dopóki nie zostanie osiągnięty 50% cel diety.

Stosując SQUEEZY ATHLETIC często i intensywnie zwiększa się podaż składników odżywczych do komórek ciała. Jest to jedna ze znakomych właściwości SQUEEZY ATHLETIC: poziom insuliny pozostaje zasadniczo neutralny, a spalanie tłuszczu trwa nieprzerwanie podczas spożywania produktu.

FAZA 2 - FAZA STABILIZACJI

W fazie stabilizacji, zjedz jeden normalny, wyważony posiłek każdego dnia.

Jednak nie będzie już wolnych dni. Należy zawsze stosować się do wartości odżywczej piramidy przy podejmowaniu decyzji co do jedzenia.

Ważne jest, aby nie spożywać węglowodanów w godzinach wieczornych – zamiast tego zjeść posiłek na bazie białka . Spożywaj SQUEEZY ATHLETIC normalnie. Przejdź do ostatniego etapu, gdy już osiągnąłeś kolejne 20 - 30% swojego celu diety.

FAZA 3 - FAZA OSTATNIA

Teraz trzeba się skupić na odżywczej regulacji.

Możesz łączyć makaron, ziemniaki lub ryż z rybami, kurczakiem lub indykiem o niskiej zawartości tłuszczu. Całkowicie unikaj tłustych sosów, zastępuj je sosem pomidorowym. Sugeruj się piramidą z wartościami odżywczymi, a wieczorem spożywaj raczej białka niż węglowodany.

Kontynuuj spożywanie SQUEEZY ATHLETIC jak zwykle.

STOSOWANIE I DAWKOWANIE SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS

Zastąp 2 posiłki w ciągu dnia SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS, najlepiej lunch I obiad.

Jedna porcja to 55 g proszku (5 łyżek stołowych), którą należy zmieszać z 300 ml zimnej wody (może to być również niskotłuszczowe mleko lub jogurt).

Stosuj SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS aż osiągniesz pożądany cel.



UŻYTECZNE WSKAZÓWKI

SQUEEZY ATHLETIC mogą być łączone z różnymi napojami. Najlepiej z wodą ale może to też być niskotłuszczowy jogurt, twarożek, kefir lub maślanka. Dodaj odrobinę cynamonu lub esencji pomarańczowej dla polepszenia smaku.

Proszę trzymać się określonej ilości do spożycia nigdy nie powinno się spożywać mniej.

Dla zdrowego stylu życia, odpowiednie jedzenie i picie nie wystarczy, wymagane jest również wykonywanie ćwiczeń fizycznych tak, aby bilans energetyczny był zsynchronizowany i pobudził metabolizm. Życzymy powodzenia!



WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

	W 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD, klasyczny	W 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD, banan
Wartość energetyczna	1.651 kJ (393 kcal)	1.638 kJ (390 kcal)
Białko	24 g	25 g
Węglowodany	37 g	38 g
- w tym cukier	31 g	32 g
- w tym izomaltuloza	19 g	19 g
- w tym laktoza	11 g	12 g
- w tym skrobia	1,4 g	1,4 g
Tłuszcz	12 g	12 g
- w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,0 g	2,0 g
Błonnik	11 g	11 g
Sód	0,29 g	0,30 g

	W 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD, czekolada	W 100 g SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS
Wartość energetyczna	1.578 kJ (376 kcal)	1.625 kJ (387 kcal)
Białko	23 g	35 g
Węglowodany	35 g	27 g
- w tym cukier	28 g	21 g
- w tym izomaltuloza	21 g	15 g
- w tym laktoza	5,1 g	5,0 g
- w tym skrobia	3,3 g	1,4 g
Tłuszcz	11 g	12 g
- w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,6 g	1,9 g
Błonnik	14 g	11 g
Sód	0,26 g	0,32 g

SQUEEZY ATHLETIC BAR	W 40 g (1 batonik)	W 100 g
Wartość energetyczna	626 kJ (149 kcal)	1.566 kJ (373 kcal)
Proteiny	6,2 g	15 g
Węglowodany	20 g	50 g
- w tym cukry	6,4 g	16 g
- w tym fruktoza	2,8 g	7,0 g
- w tym laktoza	1,6 g	4,0 g
- w tym izomaltuloza	2,0 g	5,0 g
Tłuszcz	5,1 g	13 g
- w tym nasycone kwasy tłuszczowe	2,8 g	7,1 g
Błonnik	3,9 g	10 g
Sód	< 0,10 g	< 0,10 g

SKŁADNIKI

Skład SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (klasyczny):

Vitalose20® * 50%, izomaltuloza ** 20%, odtłuszczone mleko w proszku 10,5%, emulgator: lecytyna sojowa, białko serwatki 4%, stabilizator (żywica ksantanowa, guarana w proszku), fosforan wapnia, chlorek potasu, węglan wapnia, cytrynian sodu, cytrynian wapnia, aromatyzujących, cytrynian magnezu, słodzik sukraloza, kwas askorbinowy, mleczan cynku, fumaran żelaza, octan DL-alfa-tokoferylu, niacyna, witamina A, D-pantotenu wapnia, glukonian miedzi, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, pteroyl kwasu glutaminowego, selenian sodu, jodek potasu, D-biotyna, cyjanokobalamina.

Skład SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (banan):

Vitalose20® * 50%, izomaltuloza ** 20%, odtłuszczone mleko w proszku 11%, emulgator: lecytyna sojowa, białko serwatki 4%, stabilizator (żywica ksantanowa, guarana w proszku), fosforan wapnia, chlorek potasu, węglan wapnia, cytrynian sodu, przyprawy, cytrynian magnezu, słodzik sukraloza, kwas askorbinowy, mleczan cynku, fumaran żelaza, octan DL-alfa-tokoferylu, niacyna, witamina A, D-pantotenu wapnia, glukonian miedzi, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, pteroyl kwasu glutaminowego, selenian sodu, jodek potasu, D-biotyna, cyjanokobalamina.

Skład SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (czekolada):

Vitalose20® * 46%, izomaltuloza 22,5% **, nisko tłuszczowe kakao w proszku 12%, emulgator: lecytyna sojowa, białko serwatki 5%, aromaty, stabilizator (żywica ksantanowa, proszek z guarany), fosforan wapnia, chlorek potasu, cytrynian sodu, węglan wapnia, cytrynian magnezu, słodzik sukraloza, kwas askorbinowy, mleczan cynku, fumaran żelaza, octan DL-alfa-tokoferylu, niacyna, witamina A, D-pantotenu wapnia, glukonian miedzi, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, pteroyl kwasu glutaminowego, selenin sodu, jodek potasu, D-biotyna, cyjanokobalamina.

Skład SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS (czerwona pomarańcza):

Vitalose20® * 50%, odtłuszczone mleko w proszku 19,2%, ** izomaltulozy 14,8%, emulgator (lecytyna sojowa E 471), stabilizator (E 415, E 412), chlorek potasu, fosforan trójwapniowy, cytrynian sodu, aromat, cytrynian wapnia, cytrynian magnezu, słodzik (sukraloza), kwas askorbinowy, octan DL-alfa-tokoferylu, fumaran żelaza, mleczan cynku, niacyna, witamina A, D-pantotenu wapnia, glukonian miedzi, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, pteroyl kwasu glutaminowego, jodek potasu, selenian sodu, D-biotyna, cyjanokobalamina.

Skład SQUEEZY ATHLETIC BAR:

Vitalose20® *, syrop maltitolowy, maltitol czekolady (maltitol, masa kakawa, masło kakaowe, emulgator, lecytyna sojowa, aromat), syrop fruktozowy, odtłuszczone mleko w proszku, tłuszcz roślinny, izomaltulozy **, białko mleka, przyprawy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, białko jaja w proszku, D-pantotenu wapnia, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, witaminy C, E, B2.

* Fermentowane produkty pełnoziarnistej pszenicy, skrobia niemal całkowicie wyeliminowane w procesie fermentacji.

** Izomaltuloza jest źródłem glukozy i fruktozy.

SQUEEZY[®] ATHLETIC

UPGRADE YOURSELF

Najważniejsze ćwiczenie na dziś - SQUEEZY ATHLETIC

SQUEEZY[®]
ATHLETIC

WERON, Naruszewicza 9, 35-055 Rzeszów
tel: +48 17 855 46 48, email: info@weron.pl, www.weron.pl