SLiM LINE

Горещи нови предложения
за отслабване

Мечтаеш за красива
секси фигура?

НАУЧИ как
да я постигнеш сега!

Полезни съвети от специалисти

Nature's Way

Nature's Way е признат лидер в Америка в производството на хранителни и диетични добавки. Компанията е един от най-големите и модерни в техническо отношение производители. **Nature's Way** предлага над 500 природни продукта с доказано качество, разпределени в няколко серии: билки, билкови екстракти и формули, пълната гама витамини и минерали, хомеопатични продукти, както и такива с разнообразно предназначение и широк спектър на действие. **Nature's Way** е първата компания, преработваща билки, която притежава съоръжение клас ОТС.

Продуктите на **Nature's Way** преминават стриктен производствен контрол, който следи за чистотата и качеството на вложените съставки. Не съдържат тежки метали, захар, сол, мая, пшеница, глутен, царевица, млечни продукти, изкуствени овкусители и консерванти.

Nature's Way – гарантирано натурални продукти с безкомпромисно качество!

Започни да отслабваш СЕГА!

Можеш ли да бъдеш едновременно пълна и здрава? Не, разбира се! Според последни проучвания, излишните килограми са по-опасни за здравето отколкото пушенето, злоупотребата с алкохол и недохранването! Смущаващо, нали?

Наднорменото тегло увреждa всички основни системи и органи в човешкото тяло: сърцето, белия дроб, мускулите, ставите...Болести, които се свързват със затлъстяването са: високо кръвно налягане, диабет, инфаркт и запушване на кръвоносните съдове, рак, проблеми със ставите, сънна апнеа, респираторни, психологически и емоционални проблеми.

Какво да направиш, за да не си и ти част от тази мрачна статистика? Да вземеш мерки веднага! Успешната програма за отслабване включва четири основни компонента: подходящ хранителен режим, физическа активност, позитивно мислене и подходяща подкрепа за здравословното отслабване, включваща природни и натурални добавки.

Повикай БИЛКИТЕ на помощ!

Без съмнение билките за намаляване на теглото са безопасни и много ефективни. В комбинация със здравословен режим и малко спорт, може да постигнеш чудеса. Билките за отслабване се делят на два вида. Първите действат като стимулант, който оптимизира функциите на тялото, включително храносмилането, пулса и дишането. Те активират метаболизма и горят калории и мазнини. Вторият вид билки имат диуретично и слабително действие. Те помагат на организма да се освободи от излишните течности и токсини и трайно потискат апетита. Резултатът и при двата вида е впечатляващ!

Добре дошла в чудния свят на Nature's Way. Тук ще откриеш не само страхотни и качествени продукти за отслабване, но и ще научиш как те ще ти помогнат да се сдобиеш с мечтаната фигура!

Започни да отслабваш сега!

Малинови кетони

Малиновите кетони са най-популярния и търсен продукт за отслабване. Това не е просто поредната добавка - хит, а употребата ѝ е резултат от задълбочени научни изследвания. Малиновите кетони отговарят за сладкия мирис на малините. Освен това съдържат вещество, което е много близко до синефрина (известно помощно вещество при отслабване). Синефринът има стимулиращ ефект, който подобрява метаболизма, поддържа апетита в нормални граници и подпомага прилива на енергия. Това означава, че можеш да отслабнеш бързо, ако комбинираш малиновите кетони със спорт и намалиш калориите.

Малиновите кетони са естествен продукт, без странични ефекти, за разлика от синтетичните добавки. Изследванията сочат, че малиновият кетон повишава изгарянето на мазнини.

Друго изследване показва, че малиновият кетон е близък по структура до капсаицина, който ускорява метаболизма и се среща в лютите чушки. Някои хора усещат, че организмът им не понася добре капсаицина. За тях прекрасна алтернатива е малиновият кетон.

Да запомня

Малиновите кетони са наистина ефикасно средство за отслабване, потвърдено с изследвания! Те влияят директно върху мастните клетки в организма, като изгарят мазнините и повишават енергията.
Чудесно и вкусно средство да отслабнеш!

Африканско манго

Сензация в отслабването

Много хора по света чуха може би за първи път за мощната сила на африканското манго, когато в шоуто на Опра Уинфри се появи популярният д-р Оз. Той акцентира върху „вълшебната съставка" като дори я нарече "Чудо в аптечката Ви, което може да помогне да загубите 6 кг на месец". В интерес на истината обаче, много преди д-р Оз да заговори за Африканското манго (Irvingia gabonensis), науката безусловно доказа неговите почти невероятни свойства по отношение на контрола на теглото и метаболитното здраве: мощно действие за намаляване на теглото, телесните мазнини, общия плазмен холестерол, LDL (лошия) холестерол, кръвната захар и нивата на С-реактивния протеин.

Екстрактът от семки на месестия африкански плод Irvingia gabonensis,познат като африканско манго, е високо ценена по света. Според изследване, публикувано в списание „Липиди за болест и здраве", то е изключително ефикасно средство за отслабване.
„Африканското манго е основна храна за много племена в Камерун и Нигерия, а характеристиката на тези племена включва стройната фигура, както и малкия брой случаи на сърдечносъдови заболявания", казва д-р Юлиус Обен, професор по биохимия на храненето в университета Яунде в Камерун.

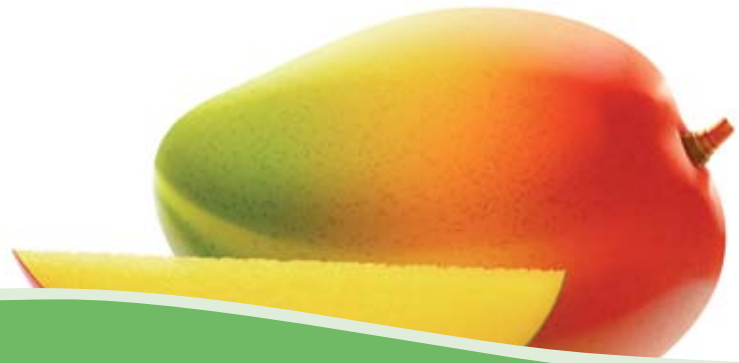
Според изследването, проведено от екипа на д-р Обен, хората, които приемат 150 мг екстракт от семки на африканско манго два пъти дневно, имат значително намаляване на теглото, на мазнините в тялото, на обиколката на талията, както и на други параметри. Това се наблюдава при всички изследвани хора, без те да променят хранителния си режим и физическото натоварване. Допълнителните изследвания дават подобни резултати, като хората отслабват с около 4-5 килограма без да променят начина си на живот.

Добрата новина е, че досега не са наблюдавани абсолютно никакви странични ефекти. Добавка, която ти помага да отслабнеш и да се чувстваш по-секси. Какво по-хубаво от това?

Ако искаш да провериш действието му, търси продукти, които съдържат екстракт, наречен IGOB131. Това е кода на екстракта от африканско манго. Много добавки на пазара не съдържат такъв код и съответно такъв екстракт, въпреки че на етикета им пише африканско манго.

Да запомня

Клинично е доказано, че африкаското манго на Nature's Way подпомага здравословното отслабване! Изгаря мазнините и намалява образуването им. Забавя въглехидратната абсорбция след хранене. Контролира апетита. С добавени фибри от глюкоманан за потискане на глада и желанието за сладко.



Зелено кафе

Истински хит в Холивуд

Знаеш ли каква е последната мода сред холивудските звезди, които искат да са още по-слаби и красиви? Зелено кафе! То е здравословно, намалява апетита и изгаря мазнините.
Логично е тогава да се запиташ защо всички почитатели на тази напитка не са слаби и елегантни, ако от кафето се отслабва? Оказва се, че при топлинната обработка за получаване на чаша кафе се унищожава едно изключително важно вещество: хлорогенните киселини, които са от ключово значение за редуциране на теглото.
Проведен е експеримент с две групи жени, като една от групите приемала по 1200мг екстракт дневно, а другата приемала плацебо. В групата, която приемала екстракт от зелено кафе, жените отслабнали драстично!
Приемът на много глюкоза с храната води до повишен синтез на мазнини и съхраняването им в мастната тъкан под формата на триглицериди. Зеленото кафе помага за намаляване на гликемичния отговор и инсулиновата активност. Екстрактът намалява синтеза на мастни киселини и контролира нивото на абсорбция на глюкозата, което е важно за правилния метаболизъм на въглехидратите и мазнините.

Да запомня

Екстрактът от зелено кафе:
- *има силно антиоксидантно действие*
- *намалява окислението на LDL-холестерола*
- *поддържа кръвното налягане в нормални граници*
- *има ендотелни функции*
- *справя се с високите нива на инсулин*
- *възстановява увредени ДНК молекули*
- *повишава енергията*

Бял боб

Супер продукт за отслабване

Да, наистина пише бял боб! Екстрактът от бял боб е страхотно средство за отслабване! Благодарение на него можеш да си похапваш любимите пици и козунаци, без да се притесняваш, че ще ти се отрази на фигурата. Е, все пак ги похапвайте в разумни количества. Как белият боб може да направи това чудо? Когато приемаме въглехидрати, тялото ги преработва в прости захари, които отиват директно в кръвта и се съхраняват под формата на мазнини. Екстрактът от бял боб предотвратява разграждането на въглехидратите до прости захари в стомаха, така че техните калории не се абсорбират в тялото. Затова е добре да се приема екстракт от бял боб преди ястия, съдържащи скорбяла или въглехидрати. Изследванията доказват, че при приема на екстракт от бял боб се изгарят калории от мазнините, а не от мускулната маса! Така че белият боб е чудесно средство не само да стопим излишните мазнини, но и да постигнем мечтаното секси релефно тяло!

Да запомня

Екстрактът от бял боб забавя смилането на усвоимите въглехидрати (скорбяла), в резултат на което тялото ни изгаря мазнини, а не мускули! Доказано с клинични проучвания!

Хербал Слим отслабване

Колко секси можеш да бъдеш?

Хербал Слим отслабване съдържа три уникални съставки, които доказано подпомагат здравословното отслабване.

Патентован екстракт от семена на африканско манго (IGOB 131): Топи мастните депа, забавя въглехидратната абсорбция след хранене, контролира апетита.

GreenSelect® PhytosomeTM - стандартизиран екстракт от лист на зелен чай - максимална бионаличност. Ускорява метаболизма. Не съдържа кофеин!

SolaThin® - патент на Cyvex Nutrition, USA (протеинов изолат от генно-немодифицирани картофи), доставящ 15 mg протеазен инхибитор II (PI-2). Натурален протеинов изолат, осигуряващ дългосрочен контрол на апетита. Помага да се чувстваш сит още в началото на храненето. Намалява усещането за глад и желанието за сладко.

Да запомня

Хербал Слим е уникална формула, която подпомага отслабването в три фази: топи мастните депа, ускорява метаболизма, контролира дългосрочно апетита.

Акай бери

Дава възхитителни резултати

Екстрактът от акай бери поразе пазара и беше обявен за гениално откритие! Разбира се, имаше и недобросъвестни търговци и производители, които се опитаха да „яхнат вълната" и пуснаха в продажба хапчета-менте, които не съдържали акай и съотвено не били ефикасни.

Всъщност екстрактът от акай бери дава възхитителни резултати! Съдържащите се в това плодче антиоксиданти и минерали захранват мускулите с мастни киселини, а фибрите помагат за намаляване на теглото. Акай бери помага да се чувстваш сита и да се пречистиш от токсините и отпадъчните вещества от организма.

Какво общо има това с отслабването? Нашето тяло е точно като кола-та – когато добавим към двигателя най-доброто масло и филтри, цялата кола работи по-ефективно. Когато се освободим от отпадъчните вещества и токсините и ги заменим с витамини и минерали, организмът ни започва да работи по-ефективно. С помощта на акай бери тялото ни ще изгаря много повече калории. Освен това той подобрява общото здраве и жизненост.

Резултатът: Излишните килограми се смъкват много по-лесно и на мястото на грозните тлъстинки се появят мускули и красив релеф!

Да запомня

Акай бери не е магическо хапче, което ще стопи килограмите, нито е заместител на правилното хранене и спортуването. Това е хранителна добавка, която ще направи отслабването по-лесно, в съчетание с диета и спорт. Има и един неочакван, но мечтан от всички страничен ефект: заглажда и заличава бръчките! Това се дължи на чудесното свойство на акай да увеличава производството на колаген по естествен начин! избери акай бери на Nature's Way и очаквай прекрасни резултати!

Аква Слендър

Напитка за контрол на теглото

Аква Слендър е вкусна, освежаваща напитка от натурални съставки, която допринася за поддържане на нормално телесно тегло чрез създаване на усещане за ситост. Не съдържа захар, подсладен с ксилитол. Само 15 kcal за порция! Осигурява клинично проверена доза от протеазен инхибитор II (PI-2), получен от генно-немодифицирани картофи, стандартизиран до 15 mg PI-2 за порция (пакетче). Повишава нивото на холецистокинина (CCK), отделян от червата: сигнализира на мозъка да притъпи чувството за глад и да създаде усещане за ситост. Аква Слендър спомага да приемаш по-малко храна и, съответно, по-малко калории.

Да запомня

Аква Слендър ти предлага лесен и уникален начин за контролиране на глада. Намалява желанието за похапвания между основните хранения и дълготрайно намалява апетита! Предлага се в два вкуса: горски плод с лимон и лимон.

Тоналин Кла

Сигурно отслабване!

Тоналин Кла е добавка за отслабване, която ще ти помогне не само да отслабнеш, но и да изгориш излишните мазнини. Тя е на пазара повече от 10 години и има огромен успех!
Тоналин Кла е съкратеното название на свързаната линоленова киселина, която е 100% естествен продукт. Среща се в някои меса и млечни продукти, но не е възможно да погълнеш толкова от нея чрез храната, че да отслабнеш. Всъщност това ще има точно обратния ефект, тъй като калориите, които ще приемеш, ще се отразят пагубно на килограмите ти.
Щом не може да си набавиш достатъчно свързана линоленова киселина с храната, най-добре е да приемаш добавката Тоналин Кла. В храносмилателната система Тоналин Кла възпрепятства ензима, наречен липопротеин липаза, да разгради мазнините от храната. Когато ензимите не са в състояние да разградят мазнините, тогава на мазнините им е невъзможно да навлязат в тялото и да бъдат абсорбирани.

Да запомня

Нашето тяло е устроено така, че абсорбира малка част от мазнините, които приемаме с храната. Те се използват като източник на енергия при спортуване и за ежедневните ни нужди. Принципът на действие на Тоналин Кла е свързан с това, че тялото ти вече няма да използва новопостъпилите мазнини, а ще изгаря вече натрупаните в тялото. Така отслабването ще е абсолютно ефективно и сигурно!

Зелен чай

Как отслабнаха Джони Деп, Дженифър Лопес и Гуинет Полтроу? Със зелен чай!

Отслабването със зелен чай става все по-актуално, особено след като звезди като Джони Деп, Дженифър Лопес и Гуинет Полтроу са го включили в диетата си за намаляване на талията. Въпреки че идеята за отслабване със зелен чай изглежда преувеличена, това е научно доказан метод за намаляване на теглото. Не само е модерно, но отслабването със зелен чай е факт!

Първо, трябва да е ясно, че зеленият чай не компенсира прекомерно калоричното хранене, той е по-скоро катализатор, който подпомага усилията ти да отслабнеш. Изследванията показват, че ако 2 групи хора са подложени на една и съща диета, като едната група приема и антиоксиданти от зелен чай, хората приемали чай отслабнали повече, особено в областта на корема. Това доказва помощната роля на зеления чай.

Открито е, че пиенето на зелен чай преди спортуване повишава количеството изгорени мазнини със 17%. Екстрактът от зелен чай притежава много сериозен ефект! Ефектът на зеления чай се дължи на антиоксидантите в него, наречени полифеноли. Те понижават риска от инфаркт и рак, подпомагат метаболизма и повишават броя калории, които тялото ни изразходва всеки ден. Дори може да се каже, че полифенолите директно изгарят мазнините. Излишните калории се превръщат в триглицериди, които, ако не се използват, се натрупват под формата на телесни мазнини. Полифенолите на зеления чай буквално разтварят част от тези триглицериди в кръвта и не позволяват напълняването.

Да запомня

Вероятно вече си се убедила колко е важно да включиш зеления чай в диетата си за отслабване. Толкова е лесно – просто вземаш една капсула всеки ден и си готова за реализиране на мечтаното отслабване! Формулата е проста: зеленият чай топи мазнините, а ти изглеждаш все по-добре и секси!

Горчив портокал

Отслабвай и спести пари

Екстрактът от горчив портокал е мощно средство за отслабване. Съдържа 6% екстракт от плод и има високо съдържание на синефрин. Освен това повишава енергийното ниво и подобрява метаболизма. Хиляди хора по света постигат отлични резултати и спестяват много пари като използват горчивия портокал като ефективно средство за намаляване на теглото.

Да запомня

Екстрактът от горчив портокал на Nature's Way е с висока потенция, 4 пъти по-мощен от конкурентите си на пазара. Защо ти е да приемаш горчив портокал? Защото повишава метаболизма, помага ти да се чувстваш по-жизнена и енергична и подпомага здравословното отслабване!

Кратък план за успешно отслабване:

Избягвай досадните диети! Вместо това, увеличи физическата активност: ходи пеша до работа, танцувай, разхождай кучето...Обърни гръб на газираните напитки и сладкишите. Замени ги с вкусни и свежи пресни плодове и зеленчуци. Постави си малки и разумни цели като загуба на 10 или 20% от телесното тегло. Също така пий повече вода и консумирай „добри" храни като зехтин и пълнозърнести продукти, например. Следвай тези съвети на Харвардското училище за обществено хранене и ще видиш как ще стопиш килограмите!

Успех!

Глюкоманан

Спира глада и желанието за сладко

При наличието на толкова различни добавки за отслабване е много трудно човек да се ориентира коя точно да избере. Къде е мястото на глюкоманана? Дали това е едно от най-добрите средства за контролиране на глада?
Глюкомананът представлява сложен въглехидрат, извлечен от грудките на растението картофена палма. То съдържа само няколко калории и дава чувство за ситост. Как точно ще те накара да не се чувстваш гладна? Глюкомананът е незаменим източник на фибри, които набъбват в стомаха и абсорбират излишните течности. Той намалява и усвояването на въглехидратите и холестерола. Всички тези комплексни качества подпомагат отслабването. Голямото предимство на глюкоманана е, че чувството за ситост, което създава, не е придружено с подуване на корема и газове!
Глюкомананът не съдържа добавки, силни химически вещества или лекарствени средства и е напълно безопасен. Важно е да се приема с големи количества вода.

Храни, които ще ти помогнат да отслабнеш:

- Зелен чай. Той увеличава метаболизма и гори мазнините.
- Високо протеинови храни: пиле, не мазна пържола на скара...Разбира се, в разумни количества, защото прекомерния прием на протеини може да повиши холестерола и да навреди на черния дроб.
- Горски плодове: боровинки, малини... Те са богати на фибри и са най-правилният избор, ако искаш да отслабнеш вкусно и бързо.
- Бобови храни: те са добри източници на протеини и фибри, които са от ключово значение за изгарянето на мазнините.
- Пълнозърнести продукти: осигуряват ключови хранителни вещества, които са неизменна част от здравословното хранене.
- Зеленолистни зеленчуци: страхотен начин да похапваш нещо вкусно и същевременно нискокалорично.

Спирулина

Как спирулина ще ти помогне да намалиш обиколките?

Спирулината е микроскопично синьо-зелено водорасло, което играе превъзходна помощна роля в борбата с наднорменото тегло. Повечето продукти за отслабване са фокусирани върху приема на по-малко храна. Но ако се храниш по-малко, ще приемаш и по-малко от нужните ти хранителни вещества. Спирулината подсигурява тези необходими вещества по естествен начин в концентрирана форма без излишни калории, което ще те направи по-здрава и ще намали чувството за глад. Много полесно е да отслабнеш, без да се чувстваш уморена или апатична!
Приемай спирулината половин час преди хранене, за да може тялото ти да получи необходимите му хранителни съставки. Центърът за глад в мозъка ще получи информация, че в кръвта вече са налични всички необходими вещества, което ще накара чувството за глад да изчезне. Предимството на спирулина е, че тя е 100% натурална, без никакви вредни вещества. Друго нейно предимство е изключително ниското й съдържание на калории.

Удивителни факти

Само 10 гр спирулина съдържа повече от пет пъти необходимата дневна доза витамин B12, четири пъти повече витамин A, 83% от необходимото количество желязо, 30% витамин B2 и 25% витамин B1. Спирулината е продукт с огромна концентрация на белтъчини. Тя съдържа и някои незаменими за човешкия организъм аминокиселини. Въглехидратите са около 15% от общото тегло на спирулината и се усвояват без да оказват негативно влияние на задстомашната жлеза в организма. Спирулината съдържа почти всички известни видове витамини, без витамин C и витамин D. Освен това е много богата на микроелементи – съдържа пет пъти повече желязо, отколкото бирените дрожди, както и важните антиоксиданти селен и германий. Изследвания в Медицински център в Ню Йорк пък доказват, че спирулината е дала положителни резултати при лечението на СПИН, алергии и понижаването на нивото на холестерола в кръвта. В същия център за първи път се доказва и способността на спирулината да укрепва имунната система, както и да помага при хронични болести. При 36% от болните от хроничен ринит например, лекувани с 2 гр. спирулина дневно, алергичните симптоми напълно изчезнали само за един месец.

Псилиум (хуск)

Пречисти се от токсините и отслабни!

Съществуват различни методи за отслабване, които подпомагат елиминирането на мазнините от тялото чрез пречистване на дебелото черво. Псилиумът (люспите от живоляк) е превъзходно средство за пречистване на храносмилателния тракт. Освен това абсорбира токсините в дебелото черво. Притежава и нежно, разхлабващо действие, което си е бонус за повечето от нас.

Псилиумът не изгаря мазнините, а намалява количеството им. Това се дължи на изключителната му способност да помага за бързото елиминиране на преработените хранителни остатъци. Псилиумът се използва като средство за отслабване и благодарение на способността му да създава усещане за ситост, което води до приема на по-малки порции и следователно и на по-малко калории.

Чрез редовното приемане на псилиум и окуражаването на освобождаването от натрупани отпадни вещества, може да постигнеш усещане за лекота на тялото и да се сдобиеш с по-плоск корем!

Да запомня

Псилиумът е много по-добра природна алтернатива за прочистване на червата, отколкото химическите вещества. Той е незаменима част от програмите за отслабване и помага за подобряване на общото здраве и за увеличаване приема на фибри. Редовното изпразване на дебелото черво е важно за здравето на цялата храносмилателна система и за метаболизма в организма.

10 начина за детоксикация

Познати са много практики и програми за детоксикация. За да изчистиш организма си и да и в перфектно здраве, ти предлагаме 10 начина за постигане на заветната цел.

1. Приемай фибри, кафяв ориз и био отглеждани пресни плодове и зеленчуци! Добавяй редовно към менюто си цвекло, репички, ябълки, зеле, броколи, спирулина, хлорела и морски водорасли!
2. Подсили функцията на черния дроб с билки: глухарче, млечен бодил, репей, зелен чай, артишок, куркума, червено цвекло, магданоз!
3. Приемай повече витамин С! Той помага на тялото да произвежда глутатион – веществото в черния дроб, което прогонва токсините.
4. Пий поне 2 литра вода дневно!
5. Дишай дълбоко, за да може кислородът да стига до всяка клетка в организма ти!
6. Намали стреса, като се отдадеш на повече положителни емоции!
7. Използвай хидротерапия! Остави гореща вода да се стича по гърба ти за 5 минути, след което пусни студената вода за 30 секунди!
8. Отиди на сауна, за да може тялото ти да изхвърли всички токсини чрез потта!
9. Всеки ден практикувай йога или скачай с въже! Всички физически упражнения са от изключителна полза за здравето.
10. Остави настрани цигарите, алкохола, кафето, захарта и мазнините!

Как отслабна Бионсе?

С лют червен пипер!

Тази добре позната в готварството подправка вече намира широко приложение и в други области. Отдавна се знае за нейното противовъзпалително действие, но едва в последните години тя навлезе и в диетите за отслабване и режимите за прочистване на организма.
Червеният пипер доби широка известност покрай включването ѝ като част от диетата на Бионсе. Известната поп дива свали 25 килограма за 3 месеца след раждането на дъщеря си! Оказва се, че червеният пипер, чийто активна съставка е капсацин, има мощно стимулиращо въздействие върху кръвообращението и неутрализира киселините. „Нямате представа колко усилено работих, за да възвърна фигурата си. Свалих близо 30 килограма! Сега отново мога да си позволя да ям шоколад", споделя Бионсе пред списание Us Weekly.

Да запомня

Екстрактът от лют червен пипер е особено ефективен за изгаряне на калориите и потискане на апетита, особено при хора, които не са привикнали към него. Изследванията показват, че приемът на една капсула лют червен пипер помага за изгарянето на 10 калории повече за период от 4 часа. Направи ли вече сметката?

Силата на хрома

може да те изненада приятно!

Знаеш ли, че може да ускориш метаболизма си с помощта на хром? Ако имаш нужда от промяна и тя включва свалянето на няколко излишни килограма, довери се на хрома. Възможно е в организма ти да има недостиг на този микроелемент и това да пречи да отслабнеш. Силата на хрома може да те изненада приятно!
През 1970 година доктор Валтер Мертц от Департамента по селско стопанство в САЩ установява, че хромът е необходим за метаболизма на инсулина, растежа на мускулите и контрола на съдържанието на мазнините в организма. Доказано е, че дневно са нужни минимум 50-200 мкг в зависимост от начина на живот. Друго изследване твърди, че са необходими 290 мкг, ако човек води застоял начин на живот. Дефицитът на хром е често явление за съвременния човек, а с още по-голяма сила това важи за спортуващите, тъй като при тях разходната норма е много по-голяма. Учени от Colgan Institute препоръчват спортистите да приемат ежедневно от 200 до 600 микрограма хром.
Хромът е необходим за регулиране на кръвната захар. При недостиг на хром, нивата на кръвната захар в организма са нестабилни и това води до умора, нервност и най-вече до почти непрекъснато чувство за глад! Обикновено при тези състояния, първо посягаме към нещо сладичко, и още едно...което бързо води до натрупване на килограми. И проблемът с наднорменото тегло вече е факт!

Да запомня

Хромът ще стабилизира нивата на кръвната захар, ще премахне нервността, умората и желанието да похапваш нещо между основните хранения. А когато силното желание за сладичко ей така, за успокоение, изчезне, ще разбереш, че да отслабнеш и да се чувстваш добре всъщност е много лесно!

Отслабни с д-р Оз за 7 дни

	Закуска	Обяд	Вечеря
понеделник	**САНДВИЧ ЗА КРАСИВО КОРЕМЧЕ** Направете сандвич от 2 филийки хляб без брашно, 1/2 ч.ч. яйца, 1 блокче нискомаслено топено сирене с подправки, лист маруля, резен домат, 1/4 ч.ч. авокадо. Общо калории: **347**	**КЮФТЕТА** 1/2 пълнозърнеста пита, 2 зеленчукови кюфтета, 1 с.л. нарязани различни видове сирена, овкусени с 1 с.л. екстра върджин зехтин и сос маринара. Общо калории: **346**	**ПАСТА С ПИЛЕ** 1/3 ч.ч. пълнозърнеста пшенична паста, 1 с.л. сос песто, 85 гр сварени пилешки гърди, 1/3 ч.ч. нарязан домат, 1/2 ч.ч. нарязани моркови, 1 с.л. нарязано сирене. Общо калории: **341**
вторник	**ВАНИЛОВО КИСЕЛО МЛЯКО С ПЛОДОВЕ И ЯДКИ** Смесете 1 1/2 ч.ч. пълнозърнеста зърнена закуска със 130 гр. обезмаслено кисело мляко с вкус ванилия, 1/2 ч.ч. сини боровинки и 2 с.л. бадеми. Общо калории: **343**	**ПИЛЕ, ЗАВИТО В МАРУЛЯ** Разпределете 1 с.л. марината върху 60 гр. изпечени на скара охладени пилешки гърди, комбинирайте с 1/4 ч.ч. нарязани моркови и увийте в 4 големи марулени листа. Потопете 1/4 ч.ч. бейби моркови в 1 с.л. хумус и посипете с 1 с.л. кедрови ядки. Общо калории: **358**	**КАЛИФОРНИЙСКИ БУРГЕР** Поставете зеленчуково кюфте между 2 филии пълнозърнест хляб, овкусете с 1 с.л. горчица, 3 големи листа маруля, 1/2 пресен домат, 2 с.л. нарязан лук и 1/8 ч.ч. нарязано авокадо. Общо калории: **353**
сряда	**ОВЕСЕНИ ЯДКИ С ЯГОДИ** Сварете 2/3 ч.ч. овесени ядки с вода (с желаната консистенция) и добавете 3/4 ч.ч. ягоди (ако са замразени, размразете ги за 1 минута в микровълновата печка) и 1 с.л. пекан (американски орех). Общо калории: **344**	**САНДВИЧ СЪС СЬОМГА** Намажете 2 филии пълнозърнест хляб с 2 с.л. тапенада с черни маслини, по между им сложете 85 гр. консервирана сьомга, 1/2 нарязан пресен домат и 2 големи листа маруля. Общо калории: **332**	**ПИЛЕ „КАПРЕЗА"** Сервирайте 60 гр. изпечени на скара пилешки гърди с 1/2 ч.ч. див ориз, сварен на пара, и салата с домат и сирене. (Сложете 1 нарязан домат, 1/4 ч.ч. нарязани различни видове сирена, 2 свежи листа от босилек, 1 с.л. екстра върджин зехтин и 1 с.л. балсамов оцет и поръсете с черен пипер.) Общо калории: **325**

	Закуска	Обяд	Вечеря
четвъртък	**ОВЕСЕНИ ЯДКИ С БАНАН** Сварете 1/2 ч.ч. овесени ядки с вода и добавете 1/4 ч.ч. ягоди (ако са замразени, размразете ги за 1 минута в микровълновата печка), 1/4 ч.ч. нарязан банан. 1 с.л. шоколадови зърнена закуска и 2 с.л. бадеми. Общо калории: **353**	**ОХЛАДЕНА ПАСТА С ПИЛЕ** Смесете 1/4 ч.ч. сварена и охладена пълнозърнеста паста с 1 с.л. сос песто, 85 гр. нарязани сварени пилешки гърди, 1 ч.ч. нарязани домати, 3/4 ч.ч. нарязани моркови и 2 ч.л нарязан пармезан. Общо калории: **340**	**МЕКСИКАНСКА САЛАТА** Към 2 ч.ч. зелени листни зеленчуци се добавят 1/2 ч.ч. боб, зелено чили, 3/4 ч.ч. сладка царевица, 1/4 ч.ч. червен лук, 1/4 ч.ч. салса и 1/4 ч.ч. нарязано авокадо. Общо калории: **350**
петък	**ФИЛИЙКА** Намажете 1 филия пълнозърнест хляб с 2 с.л. масло (за предпочитане от фъстъчено) и 1/8 ч.ч. грозде. Общо калории: **319**	**ХРУПКАВА РИБА ТОН** Върху 1 филия пълнозърнест хляб се слагат 85 гр. риба тон на парченца в собствен сос, 1 с.л. слънчогледови семена и 4 с.л. нарязан пармезан. Поставете в тостера или във фурната до разтапянето му. Общо калории: **336**	**ПИЦА** 1/4 пълнозърнеста пита се намазва с 1 с.л екстра върджин зехтин и с 1/4 ч.ч. сос маринара, 12 резена вегетариански салам и 1 с.л. нарязани различни видове сирена. Запечете до стопяването на сиренета. Общо калории: **324**
събота	**ФИЛИЙКА СЪС СИРЕНА** Препечете 1 пълнозърнеста филийка и добавете 1/8 ч.ч. обезмаслено сирене и 2 с.л. орехи. Сервирайте с 1 малка ябълка. Общо калории: **360**	**ВЕГЕТАРИАНСКИ БУРГЕР** В 1 разрязана пълнозърнеста питка сложете 1 зеленчуково кюфте, 1/2 ч.ч. бейби спанак, 2 с.л. нарязан лук и 1/8 ч.ч. нарязано авокадо. Общо калории: **317**	**СЪОМГА НА СКАРА** Гарнирайте 120 гр. изпечена на скара сьомга с 1 1/2 ч.ч. зелен фасул на пара, овкусен с черен пипер и 2 с.л. филирани бадеми. Общо калории: **335**
неделя	**ПИТКА** Направете сандвич от предварително затоплена 1/2 пълнозърнеста пита с 2 бъркани белтъка на тиган, 1/2 ч.ч. листа от спанак, 1/4 ч.ч. салса и 1/4 ч.ч. нарязано авокадо. Общо калории: **325**	**САНДВИЧ** 2 филийки ръжен хляб намажете с 1 с.л. горчица, добавете 10 резена вегетариански салам, 8 големи черни маслини и 1/2 ч.ч. бейби моркови с 1/4 ч.ч. хумус за заливка. Общо калории: **352**	**МАКАРОНИ СЪС СПАНАК И СИРЕНЕ** Смесете 1/4 ч.ч. сварени пълнозърнести макарони с 1 с.л. екстра върджин зехтин, 1/8 ч.ч. нискомаслено сирене, 2 с.л. нарязани различни видове сирена, 1/2 ч.ч. свежи листа от спанак, 2 с.л. нарязан лук и 1/2 ч.ч. сос маринара. Общо калории: **323**

Тисилин Клийнс

Премахва токсините в организма

Усещаш ли умора, главоболие, болки в ставите и мускулите? Чувстваш ли, че имунната ти система е отслабена, а кожата – чувствителна и податлива на възпаления? Качила ли си някое и друго килце напоследък? Това са само част от възможните прояви, които сигнализират, че тялото ти е пренаситено с токсини. Човешкият организъм има свои механизми за борба с тях, но понякога те не са достатъчни. В резултат на това токсините се натрупват и увреждат тялото.

Токсините са вещества, които имат отрицателно влияние върху организма. За съжаление, те са навсякъде около нас – в храната, във въздуха и дори в питейната вода. Самото ни тяло и неговите чревни бактерии също произвеждат токсини. Основните групи токсини са: тежки метали, чернодробни токсини, микробни и метаболитни токсини. Тежките метали проникват в организма като резултат от индустриални отпадъци, козметика, цигарен дим, заразена риба и др. Чернодробните токсини включват алкохол, лекарства, пестициди... Микробните токсини се произвеждат от бактерии и ферментират в храносмилателната система. Метаболитните токсини, какъвто е амоният, са резултат от разпада на протеина в тялото.

Нашият организъм има сложни механизми, чрез които директно неутрализира токсините или ги отделя чрез урината, изпражненията, потта и белите дробове. Токсините, които организмът не успее да премахне, се натрупват в мастната тъкан. Спирането на тютюнопушенето, намаляването на приема на алкохол, правилното хранене, физическите упражнения и профилактиката с Тисилин Клийнс помагат на организма да се пребори с токсините.

Основният орган, който отговаря за елиминирането на токсините, е черният дроб. С цел подпомагане на неговите функции американската фирма Nature's Way разработи Тисилин Клийнс със стандартизиран екстракт от бял трън. Най-ценната му съставка се нарича силимарин – тя е мощен антиоксидант, който унищожава част от токсините и блокира навлизането им в черния дроб. Докато повечето екстракти от бял трън се натрупват в храносмилателния тракт, Тисилин Клийнс се разтваря лесно, в резултат на което до черния дроб достига повече силимарин, който подпомага очистителния процес.

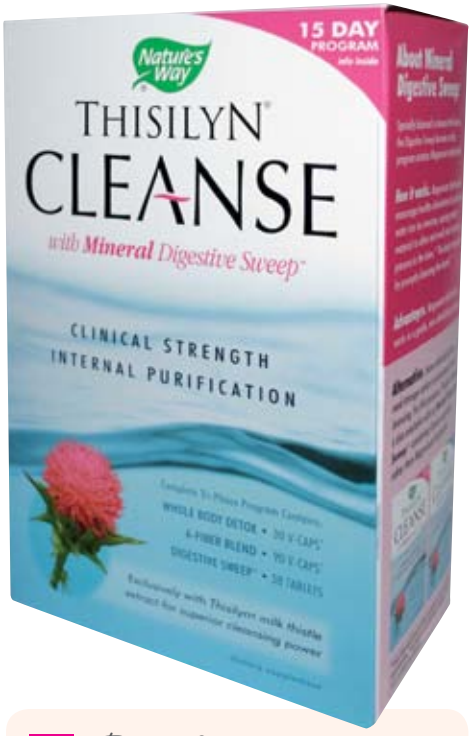
Тисилин Клийнс представлява билкова или минерална пречистваща програма в три фази. За най-добри резултати приемът на трите формули трябва да започне в един и същи ден. По време на цялата програма се приема много вода. Програмата Тисилин Клийнс продължава само 15 дни.

Първата фаза е насочена към цялостната детоксикация на организма. При нея екстрактът от бял трън в съчетание с останалите внимателно балансирани активни съставки системно неутрализира и изхвърля токсините от черния дроб, кръвообращението, жлъчката, лимфната система и отделителната система.

Втората фаза включва приема на комплекс от 6 вида фибри, които улавят токсините, отложени в стомашно-чревния тракт и ги неутрализират, като по този начин стимулират нормалната функция на стомаха и червата.

Последната трета фаза обхваща пречистването на храносмилателната система и има за цел да освободи организма от уловените и неутрализирани в другите два етапа токсини, като по този начин завършва цикъла на пречистването.

След прилагането на тази програма организмът се освобождава напълно от натрупаните токсини.



Да запомня

Пречистването на организма е много важно и трябва да се прилага два пъти годишно. Само след 15 дни детоксикация ще се чувстваш не само по-здрава, но и по-слаба!

Кратък наръчник за отслабване

Спазвай тези безценни съвети и ще се чувстваш и ще изглеждаш страхотно!

Винаги се стреми да консумираш сложни вместо прости въглехидрати, т.е. предпочитай пълнозърнести храни без захар, кафяв ориз, бобови пред рафинирани тестени изделия, сладкиши, десерти и подсладени безалкохолни напитки;

Редовното и често хранене е за предпочитане пред храненето веднъж или 2 пъти дневно. Най-добре е разликата между храненията да не надвишава 4 часа;

Стреми се във всяко хранене да присъстват 3-те големи групи хранителни вещества – протеини, въглехидрати и мазнини;

Консумирай достатъчно според възможностите и нуждите плодове и зеленчуци, защото те са най-пълноценния източник на витамини и минерали. За предпочитане е плодовете да се консумират преди хранене и никога като десерт. Пресмятай плодовете си като източник на въглехидрати – някои от тях съвсем не са нискокалорични, а повечето са източник на прости захари;

Най-пълноценният източник на протеин и същевременно един от най-евтините протеини е яйчният белтък. Следва рибата и чак накрая червените меса. Протеините от растителен произход са в по-голямата си част непълноценни, затова не разчитай изцяло на тях;

По отношение на мазнините, винаги предпочитай растителните мазнини и то най-вече зехтина. Една кулинарна приказка гласи, че и най-лошият зехтин е по-добър и от най-качественото слънчогледово олио. Тя е напълно в сила и от диетологична гледна точка. Мазните риби и лененото семе са превъзходен източник на важните омега-3 мастни киселини, затова предвиждай редовното им присъствие в твоето меню;

Приемай достатъчно количество течности. Почти няма здрав човек, който да се нуждае от по-малко от 2 литра на ден. Водата трябва да е приета равномерно през деня, за да не се натоварват сърдечно-съдовата система и бъбреците. Избягвай напитки като кафе, черен чай и безалкохолни – повечето от тях ще те обезводнят или ще доставят т.нар. „празни калории“, които ще саботират усилията ти за отслабване;

Специално за теб! Безплатна онлайн консултация с диетолог Георги Балджиев! Само на www.revita.bg!

Движи се – дори 30 минутна разходка, когато е провеждана системно ежедневно, има невероятно благотворен ефект върху метаболизма. Всяка физическа дейност, дори елементарната домакинска работа, е за предпочитане пред заседяването;

И накрая, но не по значимост – често причина за неуспех при отслабване е недоброто контролиране на стреса. Научи се да релаксираш, придобий по-ведро мислене и целеустременост. Само тогава твоята психика ще работи в синхрон с физическото тяло и ще постигнеш желаната цел.

Полезни съвети от Георги Балджиев - лицензиран диетолог, магистър по биология. Работи като експерт в областта на безопасност на храните.
За контакти тел. 0889 763 755, http://dieteks.com

Колко секси можеш да бъдеш?

Влез бързо във форма с Хербал Слим отслабване!

Съдържа три уникални съставки:

Патентован екстракт от семена на африканско манго (IGOB 131)
Топи мастните депа, забавя въглехидратната абсорбция след хранене, контролира апетита.

GreenSelect® PhytosomeTM
Стандартизиран екстракт от лист на зелен чай: Ускорява метаболизма. Не съдържа кофеин!

SolaThin®
Натурален протеинов изолат, осигуряващ дългосрочен контрол на апетита. Намалява трайно усещането за глад и желанието за сладко.

Търсете в аптеките!

Nature's Way®

КАЧЕСТВО от Nature's Way, USA

мел.: 02 953 05 83, 032 64 16 16, info@revita.bg, **www.revita.bg**