

Здравословно отслабване с АкваСорс

Тялото ни се нуждае от много и разнообразни хранителни съставки, обаче някои от тях често липсват в обикновената храна. За да си ги набавим, ядем повече идебелеем, но си оставаме гладни на клетъчно ниво. За да не става така, най-добре е да си набавяме липсващите хранителни вещества, приемайки някои суперхрани и добавки; тогава няма да ни измъчва постоянен глад и ще се задоволяваме с по-малки количества храна.

Много диети за отслабване забавят метаболизма и след тях се напълнява (ефект йо-йо). При глад може да се стопят не мазнините, а мускулите, а след това се натрупат не мускули, а мазнини. Така диетите и гладуването водят до загуба на мускулна маса и увеличаване на мазнините. Като се подлагаме на диети и гладуване, пълнеем пъти по-бързо, отколкото ако се храним правилно и спортуваме редовно. За да стопим тлъстините, трябва да ускорим метаболизма като приемаме специални храни и добавки, и се движим повече. Най-лесно се отслабва с бягане, плуване, колоездене, сечене на дърва, косене и други дейности, с които поддържахме пулс 140-180 поне за 30-40 минути на ден. Ако натоварването не е достатъчно, няма да изгорим мазнините. Ако е прекалено, може да си навредим.

Предлагаме ви цялостна програма, която ускорява обмяната, намалява апетита, телесното тегло, целулита и отоците, изгаря тлъстините, съхранява мускулите, повишава енергията, пречиства черния дроб и снижава вредния холестерол. Тя ще ви помогне да отслабвате с около 5 кг./месец, ако спазвате указанията и нямате заболяване, което пречи на отслабването. Ще бъдете по-жизнени и енергични, лесно ще контролирате апетита си и ще преодолеете съпротивата на тялото си да отслабне. Чрез правилно хранене и леки физически упражнения бързо ще изгаряте мазнините като запазвате мускулите си. Чувството за глад ще изчезне, а намаленото тегло ще поддържате за цял живот.

За да отслабнете, хранете се поне 5 пъти дневно на малки порции. Яжте бавно и дъвчете добре, за да се заситите по-лесно (чувството за ситост се появява 20 минути след началото на храненето). Яжте лютиво – ускорява метаболизма. Пийте 2 л. вода дневно – на всеки 2 часа по 1 чаша. Ако ви е топло или тренирате, пийте още 1-2 чаши вода на ден. Ако нарушите програмата, върнете се към нея при първа възможност; Не се мерете, а преценявайте отслабването по дрехите си; лягайте си в 22 ч. и спете поне 8 часа на нощ.

Храни, които ускоряват изгарянето на мазнини: протеини – месо, риба, яйца, сирене, шейкове; свежи зеленчуци, които растат над земята; сурови накиснати ядки и семена, зехтин, авокадо, маслини; не толкова сладки плодове (грейпфрут, ябълки, круши, череши).

Храни, които пречат на изгарянето на мазнини: хляб, спагети, ориз, нишесте, бисквити, бонбони, пасти, шоколад, сладолед; грах, царевича, картофи, кореноплодни, сладки плодове, сладки сокове, алкохол, безалкохолни.

Приемайте в неограничено количество свежи салати от листни зеленчуци, подправени с лимон и малко зехтин, в умерено количество протеини (нетлъста риба и месо, яйчен белтък) и внимавайте с въглехидратите – яжте само добрите и избягвайте лошите!

Отлични въглехидрати: малко калории, много целулоза. Зеленчуци, които растат над земята и не съдържат нишесте. Свежите зеленчуци са идеалната храна за отслабване.

Добри въглехидрати: череши, ябълки, круши, праскови, сливи; овесени ядки, мюсли, ечемик, кафяв ориз, булгур; натурални сокове от грейпфрут, ябълка; кисело мляко.

Лоши въглехидрати: малко целулоза, много “празни” калории. Захар, сладкиши, бонбони, шоколад; бял хляб, кекс, баници, гевреци, нишесте; картофи, моркови, бял ориз, царевича; грозде, банани, портокали, манго; алкохолни и безалкохолни напитки, сладки сокове.

Колкото и правилно да се храните и редовно да спортувате, ако искате да отслабнете по-лесно и гарантирано да подобрите здравето си, най-добре приемайте подходящи хранителни добавки и суперхрани от АкваСорс – водорасли АФА, Зелена Енергия, Колаktiv-3, ЕМК, Коензим Q10 с хром, протеинов шейк Lighten-up, ензими, пробиотици. Тези продукти ще ви помогнат също така да съхраните тялото си стройно, здраво и гъвкаво без големи усилия за неограничено време. Ключът към успеха е в преодоляването на клетъчния глад, пълноценното клетъчно хранене и редовната физическа активност с цел натрупване на достатъчна мускулна маса и поддържане на достатъчно бърз метаболизъм.

Спорт, фитнес и суперхраните АкваСорс

Суперхраните АкваСорс са изключително полезни за спортуващите. Водещи британски атлети са подобрили своите постижения след консумация на водорасли. Българският национален отбор по художествена гимнастика съобщава отлични резултати след тяхната употреба. Почитатели на суперхраните са и състезателите от националния отбор по спортна аеробика на България, включително световните шампиони Мариан и Галя. Олимпийският отбор на Австралия, спечелил най-много медали, също ползва коластра.

Спортуването е въпрос на енергия и добра форма. Знаем, че най-много енергия се получава от слънчевите храни, на първо място от водораслите. Освен това те са най-богати на онези съставки, които липсват в обичайното ни меню. Това обяснява техния отличен ефект върху хората, които трябва да действат на по-високи обороти, в това число и спортистите.

Мускулната сила зависи от пълноценното клетъчно хранене. Затова е важно спортуващите да приемат Зелена енергия, коластра и ЕМК, при това в по-големи дози. Храносмилателните ензими подобряват усвояването на храните и съхраняват ензимната енергия на тялото. За производството на енергия е необходим CoQ10, а хромът заздравява мускулите. Затова е важно да се приемат по 1-2 капсули CoQ10/Хром ежедневно. Преди състезания дозата се увеличава 2-3 пъти и се добавя Клетъчна енергия (CoQ10 с мигновено действие).

Издръжливостта и бързината зависят главно от ензимната наличност в организма, състоянието на сърдечно-съдовата система, мускулатурата, кръвта и кръвообръщението. Те трябва да бъдат пречистени и укрепени – това става най-добре с програмата Лесно начало в комбинация с ЕМК и коластра. При състезания бързината и издръжливостта се повишават от Клетъчна енергия и Супер Антиоксидант. Последният предпазва клетките и неутрализира свободните радикали, което помага за по-бързо възстановяване.

Волята за победа, техниката и координацията до голяма степен зависят от състоянието на нервната система и усещането за сила и енергия. Приемането на водорасли, коластра, ЕМК, CoQ10/Хром и Супер Антиоксидант подобрява тонуса, самочувствието и устойчивостта, с което изгледите за победа се подобряват.

Предпазване от износване: Спортистите са подложени на повече травми и по-бързо износване, особено на ставите. Затова те трябва редовно да приемат Флексибилити, Зелена енергия, Коластра, ЕМК и Супер Антиокс.

Спортуващите девойки и жени имат нужда от пълноценно хранене, за да има ред в ендокринната им система. Вместо модни диети, водещи до разстройване на месечния цикъл и психоемоционална нестабилност, по-добре е те да ползват Lighten-up, Зелена енергия, коластра и ЕМК, за да предотвратят клетъчния глад и да отслабнат здравословно.

Спортувайте и отслабвайте със следните суперхраните и добавки АкваСорс:

Лесно начало за изчистване от токсини и регулиране на храносмилането.

АФА и Зелена Енергия за пълноценно клетъчно хранене и зареждане с енергия.

Колактив-3 за изграждане на здрави и силни мускули, кости, лигаменти, съдове, кожа и лигавици, за по-добър имунитет, клетъчна регенерация и забавяне на остаряването.

ЕМК за изгаряне на тлъстини, подхранване и здрава и хубава кожа и коса.

СоQ10 с хром и водорасли АФА за сила и издръжливост, здрава сърдечно-съдова система, ускоряване на обмяната, по-добро действие на инсулина и изгаряне на тлъстините.

Протеинов шейк Лайтън-ъп с L-карнитин за пълноценно диетично хранене, по-лесно отслабване, намаляване на апетита, ускоряване на обмяната и изгаряне на тлъстините.

Клетъчна енергия за подсилване преди и по време на тренировки и състезания.

Супер антиоксидант за възстановяване и предпазване на клетките от увреждане.

Флексибилити за поддържане на ставите в идеално състояние.

За консултации и поръчки:

Име:

тел: