

BY ORIFLAME
Wellness™

Полный ассортимент продукции
Вэлнэс от Орифлэйм



РУКОВОДСТВО ПО ПРОДУКЦИИ
ВЭЛНЭС



Твоя здоровая и счастливая жизнь начинается сегодня!

Продукция Вэлнэс от Орифлейм разработана с целью помочь как можно большему количеству людей сбалансировать рацион питания даже в условиях высокого темпа жизни, который предлагает нам современный мир, став более здоровыми, энергичными и счастливыми.

Вся наша продукция производится в соответствии с высочайшими международными стандартами качества. Продукты и программы разрабатывались ведущими мировыми учеными в течение 15 лет научных исследований и тестов, проводимых в Швеции.

Формулы продуктов Вэлнэс созданы на основе натуральных шведских ингредиентов, взяя от них все самое лучшее, что может дать шведская природа и наука.

Это Руководство по продукции объединяет исследования и разработки нашей научной коллегии, которые послужили основой для всех наших продуктов. Уверены, что сможем вдохновить вас начать жить полной жизнью!

АССОРТИМЕНТ ПРОДУКЦИИ ВЭЛНЭС ОТ ОРИФЛЭЙМ

НАУЧНАЯ БАЗА

- 4** Научная коллегия Орифлейм
- 6** Международный Стандарт Качества
- 8** Качество, которому можно доверять
- 10** Профессор Стиг Стен и Научный центр Игёлеса

ПРОДУКЦИЯ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»



- 12** КОКТЕЙЛЬ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»
22138 Коктейль «Нэчурал Баланс»—Шоколад
- 15448** Коктейль «Нэчурал Баланс»—Ваниль
- 15447** Коктейль «Нэчурал Баланс»—Клубника



- 16** СУП «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»
28583 Суп «Нэчурал Баланс»—Томат и базилик
- 28584** Суп «Нэчурал Баланс»—Спаржа



- 18** ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»
25385 Протеиновые батончики «Нэчурал Баланс»—Шоколад
- 25386** Протеиновые батончики «Нэчурал Баланс»—Супер Ягоды

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ



- 22** «ВЭЛНЭС ПЭК»
22791 «Вэлнэс Пэк» для женщин
- 22793** «Вэлнэс Пэк» для мужчин



- 26** «ОМЕГА-3»
15397



- 28** «ШВЕДЕСКИЙ БЬЮТИ-КОМПЛЕКС ПЛЮС»
25414



- 30** КОМПЛЕКС «МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ»
22794 «Мультивитамины и минералы» для женщин
- 22795** «Мультивитамины и минералы» для мужчин



- 32** ВЭЛНЭС ДЛЯ ДЕТЕЙ
22465 Комплекс «Мультивитамины и минералы для детей»
- 22467** «Омега-3» для детей



- 36** «НУТРИКОМПЛЕКС ДЛЯ ВОЛОС И НОГТЕЙ»
23473

ПРОГРАММЫ ВЭЛНЭС

- 46** Программы поддержания здоровья и снижения веса
- 54** Вэлнэс-Завтрак™
- 57** Вэлнэс-Ужин™

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- 62** ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Научная коллегия Вэлнэс от Орифлэйм

В научную коллегию входят всемирно известные специалисты и эксперты, каждый из которых является непревзойденным авторитетом в своей области исследований. Они помогают нам создавать продукты на научной основе.



Стиг Стен,
Доктор медицины, профессор кардиохирургии
Отдел кардиоторакальной хирургии,
Университетская больница Сконе (ранее известная как Лундская университетская больница), Швеция

- Член научной коллегии Орифлэйм
 - Профессор кардиоторакальной хирургии, Университетский госпиталь Сконе, Швеция
- Больше информации о профессоре**
Стене читайте на стр.10



Ален Мавон,
Магистр биохимии, к.м.н., Директор по научным исследованиям Института исследования кожи, Орифлэйм, Швеция

- Опыт в сфере косметических исследований: 22 года. Обширные знания в области активных ингредиентов, метаболизма, получения растиральных экстрактов и проведения клинических тестов.
- Автор и соавтор более 50 научных публикаций в журналах и нескольких книжных глав, включая «Справочник по косметологии и технологии».
- Награжден за лучшую научную статью в Международном журнале косметологии в 2014 году.
- Несколько патентов, один из которых был утвержден в ноябре 2015 года. Патент был выдан на активные антивозрастные ингредиенты, которые используются в формулах косметических средств NovAge Ultimate Lift.range.



Бурчак Ульмер,
Магистр диетологии, старший нутрициолог группы разработчиков Вэлнэс от Орифлэйм, Швеция

- Магистр диетологии Стокгольмского Университета, Швеция.
- Соавтор научных публикаций в области нейробиологии, посвященных вопросам контроля аппетита.
- Клинический опыт в области антивозрастных исследований, профилактической медицины, а также интегрированной онкологии.
- Разработчик популярных продуктов Вэлнэс от Орифлэйм: протеиновых батончиков и детской линии продуктов Вэлнэс.



Клод Маркус,
Доктор медицины, к.м.н., отделения педиатрии и профессор эндокринологии, диабета и метаболизма в Институте Каролинса, Швеция

- Профессор педиатрии Института Каролинса, к.м.н. в сферах эндокринологии и метаболизма в Институте Каролинса, Стокгольм, Швеция.
- Специализируется на детской эндокринологии.
- Возглавляет Шведский национальный центр детского ожирения.
- Автор более 200 статей для международных научных изданий, посвященных физиологии жировых клеток, клинической эндокринологии, алгоритмов детской физической активности, преобразования и лечения ожирения для всех возрастных групп.



Элизабет Нордстрём,
Магистр диетологии, к.м.н., эксперт-натурициолог группы разработчиков Вэлнэс от Орифлэйм, Швеция

- К.м.н. в сфере физиологии растений, Университет Уппсала, Швеция, 1988.
- Разработал и внедрил метод культивации водоросли Haematococcus pluvialis для производства астаксантина в компании AstaReal, занимающейся биотехнологиями. В результате чего был выпущен первый в мире продукт с натуральным астаксантином.
- Принимал участие в создании девяти признанных патентов-аналогов.



Оке Лиггелт,
Бакалавр естественных наук, к.м.н., Разработчик и менеджер по производству астаксантина, Стокгольм, Швеция

- Профессор акушерства и гинекологии в Институте Каролинса, Стокгольм, Швеция.
- Занимается исследованием гормональных и генных механизмов на фоне низкой fertильности и метаболических расстройств у женщин.
- Автор/соавтор более 120 статей, 14 обзоров и научных писем, 24 книжных глав.
- Официальный гинеколог шведской Олимпийской сборной с 2001 года.
- Личный гинеколог Королевской семьи Швеции с 2009 года.



Анжелика Линдэн Хиршберг,
Доктор, к.м.н., Отделение женского и детского здоровья, Институт и Университетский госпиталь Каролинска, Швеция

- Профессор акушерства и гинекологии в Институте Каролинса, Стокгольм, Швеция.
- Занимается исследованием гормональных и генных механизмов на фоне низкой fertильности и метаболических расстройств у женщин.
- Автор/соавтор более 120 статей, 14 обзоров и научных писем, 24 книжных глав.
- Официальный гинеколог шведской Олимпийской сборной с 2001 года.
- Личный гинеколог Королевской семьи Швеции с 2009 года.



Продукция Вэлнэс разработана в Швеции в соответствии с МЕЖДУНАРОДНЫМИ СТАНДАРТАМИ КАЧЕСТВА



Наши сертифицированные заводы-изготовители в мировом масштабе.

Важно знать, что вся продукция Вэлнэс разрабатывается и производится в соответствии с высочайшими стандартами безопасности, качества и эффективности. Безопасность и эффективность нашей продукции гарантирована обширными научными исследованиями.



**ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
ПРОИЗВОДСТВО**



**ГЕРМАНИЯ
ПРОИЗВОДСТВО**

НАШИ СЕРТИФИКАТЫ:



Супы «Нэчурал Баланс» получили лицензию на использование товарного знака FOS (Fondation Oriflame du Savoir). Важное обстоятельство, которое удостоверяет, что наши супы для супов «Нэчурал Баланс», ни один из которых не содержит ингредиентов животного происхождения.



ПРОИЗВОДИТЕЛИ



HACCP

(Анализ рисков и критические контрольные точки) — система стандартов пищевой и фармацевтической безопасности. Эта система обеспечивает контроль на всех этапах производства пищевых продуктов, любой точке процесса производства, хранения и реализации продукции, где могут возникнуть опасные ситуации для здоровья потребителя.



GMP

(Надлежащая производственная практика) — это высочайший стандарт фармацевтического производства, который учитывает все аспекты создания и тестирования продукта, влияющие на его качество.

ISO/IFS/BRC СЕРТИФИКАЦИЯ

Продукция Вэлнэс от Орифлэйм производится на предприятиях, имеющих сертификацию ISO (Международная организация по стандартизации), IFS (Международный стандарт производства пищевых продуктов) или BRC (Британский консорциум предприятий розничной торговли), что гарантирует ее безопасность и качество.

ИНГРЕДИЕНТЫ



Используемый нами рыбий жир сертифицирован FOS

FRIEND OF THE SEA

Используемый нами рыбий жир сертифицирован ассоциацией FRIEND OF THE SEA (FOS). Это некоммерческая негосударственная организация (НПО), чьей миссией является сохранение морей. На данный момент это ведущий международный проект, который занимается сертификацией продукции, полученной в результате экологичного промысла возобновляемых водных биологических ресурсов. FOS поддерживает рыбные хозяйства, которые присоединились к сертификационной программе внедрения выборочного рыбного лова и сократили вмешательство в экосистемы, используя умеренный вылов рыбы. Сертификация FOS также гарантирует стандарты высокого качества и эффективности энергоиспользования и социальной ответственности.



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ (КАП)

Казахская академия питания (КАП) была основана в 1974 году. КАП исследует и определяет наиболее значимые для общественного здравоохранения проблемы питания в Казахстане и других республиках Центральной Азии.



Качество, которому можно доверять

Вся продукция Вэлнэс от Орифлэйм соответствует строгим стандартам качества и безопасности, а также различным стандартам производства и производственного менеджмента.

СЕРТИФИКАТЫ КАЧЕСТВА ПРОДУКЦИИ



Рекомендовано
Национальной
Ассоциацией Диетологов
и Нутрициологов

НАДН

НАДН — российская некоммерческая организация, способствующая развитию, распространению и внедрению передовых знаний и современных технологий в области диетологии и нутрициологии. Орифлэйм является членом НАДН с 2009 года.



НЕ СОДЕРЖИТ ГМО

Продукция Вэлнэс от Орифлэйм не содержит ГМО и произведена в соответствии с нормами ЕС (EU GMO). Безопасность и маркировка пищевых продуктов 1829/2003 и 1830/2003.



ВЕГАНСКОЕ СООБЩЕСТВО

Супы «Нэчурал Баланс» получили лицензию на использование торгового знака — логотипа Веганского общества, который удостоверяет, что ни сырье для Супов «Нэчурал Баланс», ни конечная продукция не содержит ингредиентов животного происхождения.

ГЕРМАНСКАЯ ШКОЛА СПОРТИВНЫХ И ДОПИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Германская школа спортивных и допинговых исследований тестирует продукты питания и пищевые добавки на содержание запрещенных веществ с целью определения пригодности продукции для употребления спортсменами. Тесты Коктейля «Нэчурал Баланс» и «Шведского бытии-комплекса Плюс» подтвердили, что продукты Вэлнэс не содержат веществ, запрещенных к употреблению международными спортивными ассоциациями.



Профессор Стиг Стен—разработчик Коктейля и Супа «Нэчурал Баланс»

Профессор кардиоторакальной медицины, один из всемирно признанных специалистов в области реаниматологии, сердечной и легочной трансплантологии. Специализируется в вопросах питания и его влияния на здоровье.

На базе лабораторий и клиники Научного центра Игелёса, основанной им в 1998 году, Стиг Стен изучал потребности организма в нутриентах в зависимости от состояния здоровья. Запатентованная формула коктейля «Нэчурал Баланс» была создана Стигом Стеном и его командой по истечении восьми лет научных исследований и тестов.

РЕЗЮМЕ

Имя: Стиг Йоар Стен | Дата рождения: 07.02.1948

Квалификация:

- Доктор медицины—1974
- Общая хирургия—1981, Кардиоторакальная хирургия—1988
- Профессор хирургии, Лундский университет—1987
- Профессор кардиоторакальной хирургии, Лундский университет—1997
- Почетный профессор, Китайский Медицинский Университет—1997, Университет Чжэнчжоу 2000, Медицинский Университет Ксинкиао, Чунцин, 2001

Научные работы и публикации:

- «Первая трансплантация легкого от донора с констатированной биологической смертью после поддержания жизнеспособности органа ex vivo», 2000 (Lancet 2001);
- «Отчет об исследовании физиологии сердца после остановки сердечной деятельности» (Resuscitation 2002; 2003; 2004);
- Европейский комитет по реанимации (ERC): в соответствии с отчетом внес поправки в руководство по реанимации пациентов во внебольничных условиях, 2002;
- «Первая трансплантация легкого после поддержания жизнеспособности органа ex vivo 70-летнему пациенту», 2005 (Ann Thorac Surg 2007).

Изобретения:

- инструмент механической компрессии сердца LUCAS®, который продается по всему миру крупнейшим производителем медицинского оборудования Medtronic (www.jolife.com);
- препарат для восстановления донорского легкого ex vivo STEEN Solution™ (www.vitrolife.com);
- оборудование, позволяющее консервировать донорское легкое на 48 часов, Vivoline® LS, которое продается по всему миру компанией Vivoline Medical AB (www.vivoline.se), сооснователем которой является Стиг Стен;
- разработчик Коктейля и Супа «Нэчурал Баланс».

Научный центр Игелёса – родина Вэлнэс от Орифлэйм

Стиг Стен—основатель Научного центра Игелёса, имеющего сильные научные связи с Лундским университетом, который занимается изучением вопросов диетологии и здорового питания.

Центр находится в районе Сконе на юге Швеции. В нем работают врачи, технологи, медсестры, нутрициологи, повара; в Научном центре есть своя лаборатория и сертифицированная клиника, оборудована кухня и гостевые комнаты для пациентов. Центр питания в Игелёсе—это особое отделение Научного центра, которое занимается нутрицевтикой и разработкой новых продуктов. Во всех исследованиях профессор Стен лично принимал участие, уделяя особое внимание развитию эффективных программ и продуктов для минимизации факторов риска при реабилитации пациентов после хирургических операций, а также при таких заболеваниях, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение.

Представляем действующие и находящиеся в разработке научные проекты Игелёса:

4-недельное клиническое нутрициологическое исследование с участием 28 пациентов с диабетом второго типа способствовало существенному снижению веса, уровня сахара и инсулина в крови и т.д.

- Похожее нутрициологическое исследование будет проводиться в 2017 году с еще большим количеством пациентов. Данное исследование станет отправной точкой и очередной инициативой в сфере здравоохранения Швеции.
- Сотрудничество с MCCIR (Манчестерский Центр Исследования Воспалительных Процессов) по вопросам трансплантации легких, сердца и клиническому питанию. В сентябре 2015 года была опубликована научная статья, которая может стать переломным моментом в мировой практике трансплантации легких.
- Совместная работа по исследованиям трансплантации сердца с Институтом Трансплантации, Ньюкасл, Великобритания



История Коктейля «Нэчурал Баланс»



В результате многолетних исследований сердечной и легочной трансплантации, профессор Стен разработал формулу Коктейля «Нэчурал Баланс».

Профессору Стигу Стену, основателю Научно-исследовательского Центра Игелёса и его команде потребовалось восемь лет, чтобы сделать одно из самых важных открытий — оптимальный способ, позволяющий улучшить питание своих пациентов, что является важнейшей частью их выздоровления. Они разработали уникальную сбалансированную комбинацию натуральных ингредиентов, которая сегодня известна как **Коктейль «Нэчурал Баланс»** — настоящий прорыв в науке, вдохновленный самой природой.

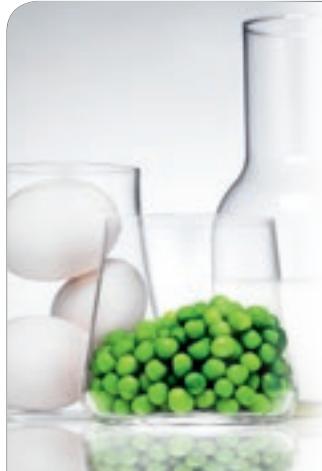
Когда профессор Стиг Стен начал использовать Коктейль на практике, он обнаружил великолепные результаты у своих пациентов. Но на этом исследования не прекратились. Профессор и его команда начали изучать эффект от употребления Коктейля здоровыми людьми и обнаружили, что люди с избыточным весом стали терять килограммы естественным образом, в то время как люди с нормальным весом получали пользу для здоровья в виде большого количества энергии и улучшенной концентрации.

Сегодня **Коктейль «Нэчурал Баланс»**, созданный профессором Стигом Стеном, предлагается Консультантами Орифлэйм более чем в 40 странах мира!





Рекомендовано
Национальной
Ассоциацией Диетологов
и Нутрициологов



КОКТЕЙЛИ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТА:

БОГАТ ПРОТЕИНОМ

— примерно 7 г протеина в каждой порции

БОГАТ КЛЕТЧАТКОЙ сахарной свеклы

— примерно 1,5-2 г в каждой порции

ТРИ ИСТОЧНИКА БЕЛКОВ

— яичный, молочный и зеленого горошка

ВСЕГО 65 КАЛОРИЙ

в порции

НАТУРАЛЬНЫЕ

ароматизаторы и питательные ингредиенты

НЕ СОДЕРЖИТ

глютен, искусственные красители и консерванты

НЕ СОДЕРЖИТ ГМО



КОКТЕЙЛИ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

СОСТАВ:

Коктейль «Нэчурал Баланс» — **Ваниль**: протеин гороха, яичный порошок, молочный протеин (молочная сыворотка), порошок из семян шиповника, сухой яичный белок, клетчатка свеклы, натуральный ароматизатор, антиоксидант (аскорбиновая кислота) и подсластитель (сукралоза).

Коктейль «Нэчурал Баланс» — **Клубника**: протеин гороха, яблочный порошок, яичный порошок, молочный протеин (молочная сыворотка), порошок из семян шиповника, сухой яичный белок, натуральный ароматизатор, клетчатка свеклы, натуральный краситель (экстракт свеклы), антиоксидант (аскорбиновая кислота) и подсластитель (сукралоза).

Коктейль «Нэчурал Баланс» — **Шоколад**: протеин гороха, яблочный порошок, яичный порошок, молочный протеин (молочная сыворотка), обезжиренный какао-порошок, порошок из плодов шиповника, сухой яичный белок, натуральные ароматизаторы, клетчатка свеклы, антиоксидант (аскорбиновая кислота) и подсластитель (сукралоза).





Супы «Нэчурал Баланс» получили лицензию на использование торгового знака — логотипа Веганского сообщества, который удостоверяет, что ни сырье для Супов «Нэчурал Баланс», ни конечная продукция не содержит ингредиентов животного происхождения.



СУП «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТА:

БОГАТ ПРОТЕИНОМ

- примерно 7 г протеина в каждой порции

ТРИ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ИСТОЧНИКА ПРОТЕИНА

- протеин зеленого горошка, картофеля и сои

ВСЕГО 70 КАЛОРИЙ

в порции

ВЕГАНСКИЙ ПРОДУКТ

- Супы одобрены Веганским сообществом

НАТУРАЛЬНЫЕ

ингредиенты

НЕ СОДЕРЖИТ

- лактозу, глютен, искусственные красители, подсластители и консерванты

НЕ СОДЕРЖИТ ГМО



28584

28583

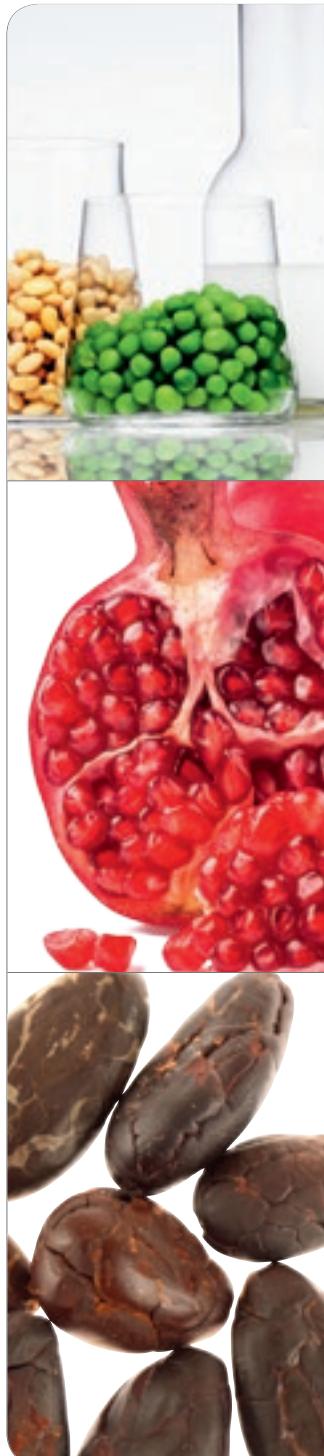
СУПЫ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

СОСТАВ:

Суп «Нэчурал Баланс» — Спаржа: гороховый протеин, соевый протеин, мальтодекстрин, кукурузный крахмал, фруктоза, соль, натуральный ароматизатор, шпинат в порошке, сухие сливки растительного происхождения, головки спаржи, картофельный протеин, клетчатка (инулин), рапсовое масло, лук в порошке.

Суп «Нэчурал Баланс» — Томат и базилик: гороховый протеин, соевый протеин, томатный порошок, фруктоза, кукурузный крахмал, соль, натуральный ароматизатор, картофельный протеин, клетчатка (инулин), рапсовое масло, базилик (0,4%), лимонная кислота, краситель (экстракт паприки), перец.





ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТА:

БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ

— примерно 4 г в 1 батончике

БОГАТЫ ПРОТЕИНОМ

— примерно 7,5 г в 1 батончике

ТРИ ИСТОЧНИКА ПРОТЕИНА

— горошек, молоко и соя

ВСЕГО 150 КАЛОРИЙ

— в одном батончике

НАТУРАЛЬНЫЕ

ингредиенты

НЕ СОДЕРЖАТ

— искусственных подсластителей, красителей и консервантов

НЕ СОДЕРЖИТ ГМО



25385 Шоклад



25386 Супер Ягоды

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

Протеиновый батончик «Нэчурал Баланс» – Шоколад: соевая мука (17,3%), фруктозный сироп, экстракт ячменного солода, овсяные хлопья, соевые хлопья (соевый протеин, маниоковый крахмал, соль), пшеничный крахмал, шоколадная крошка (сахар, тертое какао, масло какао, эмульгатор (соевый лецитин), ваниль) 6,3%, мальтодекстрин, фруктоза, пальмовое масло, молочный белок (2,8%), гороховый белок (2,8%), воздушный рис (рисовая мука, пшеничный глютен, сахар, пшеничный солод, глюкоза, соль), какао пониженной жирности, вода, натуральный ароматизатор. Содержит молоко, сою и глютен. Может содержать незначительное количество арахиса, яиц и кунжутных семян.

Протеиновый батончик «Нэчурал Баланс» – Супер Ягоды: соевая мука (18,7%), фруктозный сироп, экстракт ячменного солода, овсяные хлопья, пшеничный крахмал, соевые хлопья (соевый протеин, маниоковый крахмал, соль), мальтодекстрин, фруктоза, пальмовое масло, смесь кусочков фруктов 4,3% (фруктозный сироп и крахмальная патока (глицерол), сахар, пшеничная клетчатка, фрукты (сок граната, пюре из ягод асаи, пюре из ягод черники), загуститель (пектин), пальмовое масло, регулятор кислотности (лимонная кислота, яблочная кислота), ароматизаторы), протеин молока (3%), воздушный рис (рисовая мука, пшеничный глютен, сахар, пшеничный солод, глюкоза, соль), подкислитель (лимонная кислота), натуральный ароматизатор (содержит молоко), пищевые красители (концентрат свеклы). Содержит молоко, сою и глютен. Может содержать незначительное количество арахиса, яиц и кунжутных семян.



Продукция «Нэчурал Баланс»: продукты с низким гликемическим индексом и высоким содержанием протеина

Большинство продуктов, представленных на рынке, содержат лишь один источник протеина в отличие от «Нэчурал Баланс», которые богаты сразу тремя источниками протеина. В Коктейлях это — протеины яиц, молока и зеленого горошка, в Супах—три вегетарианских источника протеина—гороховый, картофельный и соевый, в Батончиках—молочный, гороховый и соевый. Питательные элементы из разных источников всегда более полезны, чем элементы одного и того же источника. Например, яйца не только обеспечивают организм аминокислотами, но также витаминами и минералами.

Всемирная Организация Здравоохранения (WHO) и Управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA) разработали теорию аминокислотного коэффициента усвояемости белков (PDCAAS), которая позволяет оценить качество протеина.

Коэффициент усвояемости просчитывается путем умножения количества аминокислот в составе изучаемого протеина на показатель усвояемости чистого протеина, принятого за эталон (в процентах). За исключением соевого протеина, который имеет схожий состав с животными протеинами, протеины из вегетарианских источников обычно содержат меньше аминокислот, чем протеины из животных источников. Однако комбинируя различные виды вегетарианских протеинов, можно повысить общее качество белков в продукте, так как протеины из различных источников содержат разные аминокислотные составы, которые выгодно дополняют друг друга.

Коктейли и Батончики «Нэчурал Баланс» богаты клетчаткой. В Коктейлях содержится клетчатка из свеклы, а в Батончиках клетчатка злаковых: овса, риса, пшеницы и ячменя. Коктейли также содержат углеводы из яблок и шиповника. Супы «Нэчурал Баланс» содержат водорастворимую клетчатку (инулин) из корня цикория. Исследования показали, что водорастворимая клетчатка помогает организму избавляться от токсинов и холестерина, а также обеспечивает наличие здоровых бактерий в кишечнике. Все продукты «Нэчурал Баланс»—Коктейли, Супы и Батончики имеют низкий гликемический индекс (далее ГИ). Формулы с низким ГИ способствуют стабильному уровню сахара в крови и уменьшают потребность в инсулине.

Аминокислотная ценность по PDCAAS у разных типов протеинов

Тип протеина	PDCAAS
Яйца	1.00
Изолят соевого протеина	1.00
Сывороточный проеин (из молока)	1.00
Говядина	0.92
Изолят протеина гороха	0.82
Арахис	0.52

Источники: Филипп Г. О. и Уильямс П. А. (редакторы). «Справочник пищевых протеинов». Pulse Canada, www.pulsecanada.com

Как измеряется гликемический индекс продуктов?

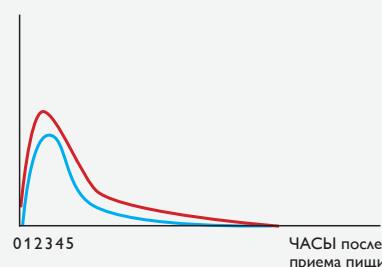
Гликемический индекс (ГИ) продуктов, содержащих углеводы, определяется следующим образом:

В течение нескольких дней волонтеры употребляют в пищу тестовые продукты или же контрольный продукт (чистая глюкоза, разведенная в воде), который всегда обеспечивает их организмы точным количеством углеводов. У волонтеров берутся анализы крови до приема тестовой или контрольной пищи, а затем через регулярные промежутки времени в течение нескольких часов после еды. Изменения количества в крови глюкозы с течением времени фиксируются в виде кривых, демонстрирующих данные по тестовому приему пиши и по контрольному образцу. Гликемический индекс вычисляется как отношение между площадью под кривой глюкозы в крови для тестируемого продукта и соответствующей области для контрольной пиши, умноженной на 100. Продукты с ГИ 55 и ниже считаются низкогликемическими. Продукты со значениями ГИ 56-69 считаются пищей с умеренным или с низким ГИ, продукты, чей ГИ равен 70 и выше — это пища с высоким ГИ. Все продукты «Нэчурал Баланс» были протестированы представленным выше способом и доказанно имеют низкий ГИ.

Употребление в пищу продуктов с высоким ГИ приводит к большему и более быстрому росту уровня глюкозы в крови, чем употребление продуктов с низким ГИ. Резкое повышение уровня глюкозы в крови — это сигнал клеткам поджелудочной железы, в результате которого они начинают вырабатывать инсулин. Высокие уровни инсулина в крови, вызванные приемом пиши с высоким ГИ, могут привести к резкому снижению уровня глюкозы в крови, в то время как продукты с низким ГИ способствуют медленному, но более долговременному повышению глюкозы в крови, при котором потребность организма в инсулине в разы ниже. Высокий уровень глюкозы в крови и избыточная выработка инсулина — факторы, повышающие риск развития сахарного диабета второго типа.

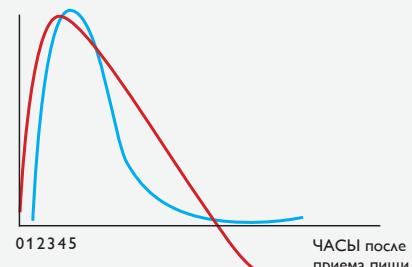
ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГИ

например, продукция «Нэчурал Баланс»



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГИ

например, глюкоза



КРАСНЫЙ = УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ ГОЛУБОЙ = УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА

История «Вэлнэс Пэк»



Современные ученые пришли к выводу, что правильное питание – это одна из основ здорового функционирования организма.

В «Вэлнэс Пэк» мы объединили необходимые ингредиенты для снижения негативного воздействия окружающей среды на организм и подавления факторов, вызывающих преждевременное старение, таких как окисление и воспаления, благодаря ключевому ингредиенту в борьбе с ними — астаксантину.

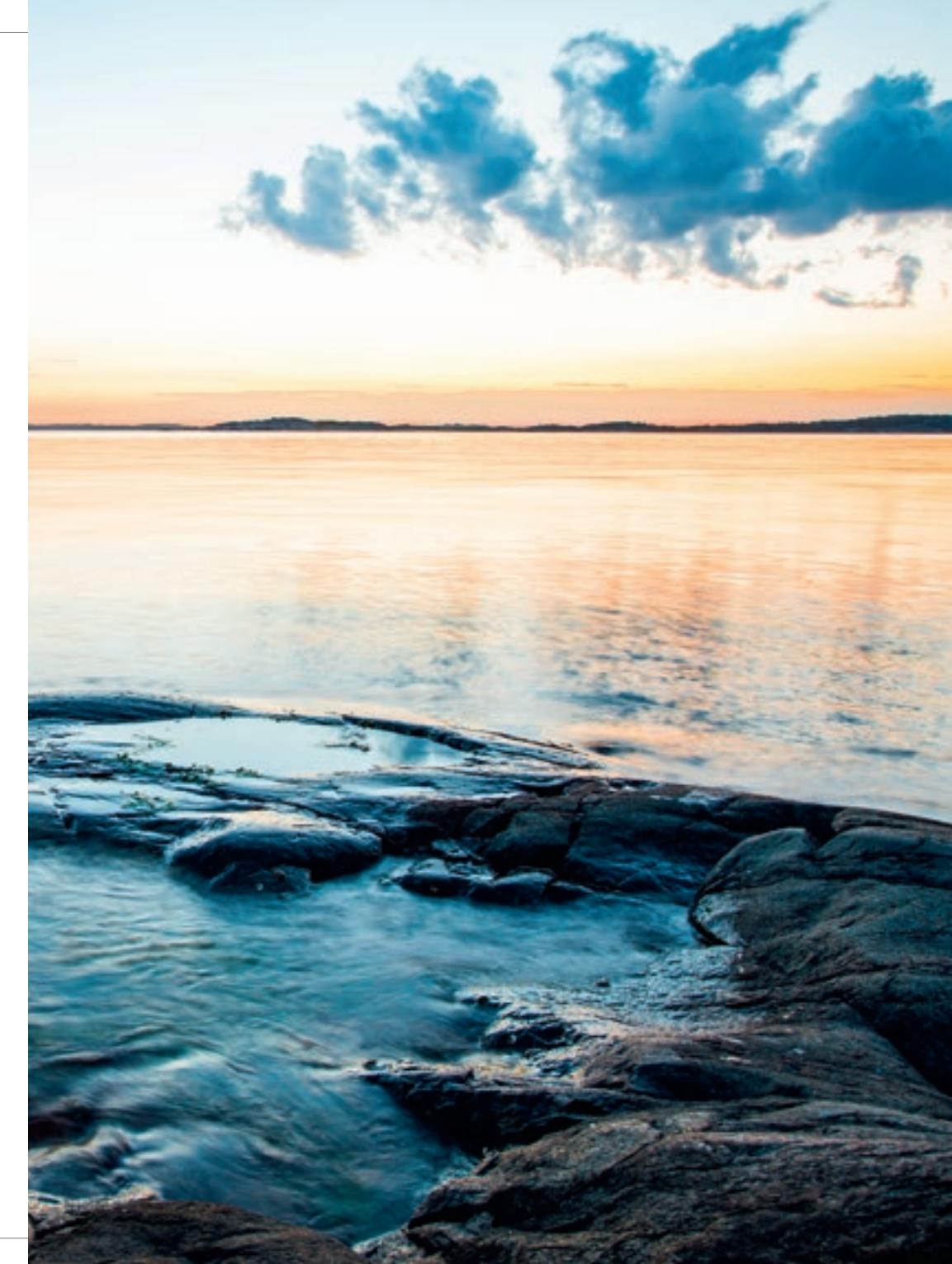
Добываемый из водоросли, астаксантин помогает организму выстраивать натуральную защитную систему, которая борется с окислением клеток. Суровые природные условия заставляют водоросли запасать астаксантин, в результате чего их зеленые клетки становятся красными. Астаксантин помогает клеткам выживать. Еще в начале 90-х клинические исследования показали, что астаксантин столь же благотворно влияет на человеческий организм.

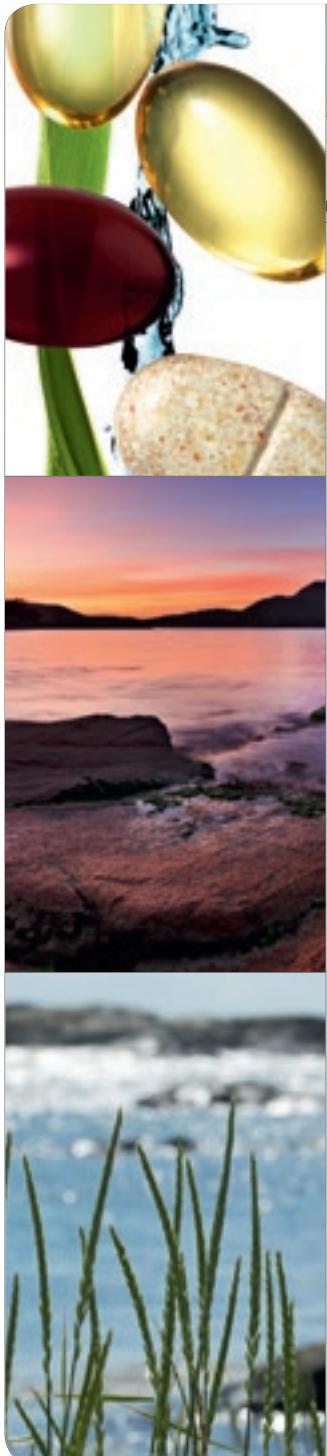
В отличие от других антиоксидантов, астаксантин имеет уникальную структуру, которая нейтрализует свободные радикалы как во внутренней, так и во внешней части клеточных мембран, создавая защитный слой против вредоносных факторов, вызывающих преждевременное старение организма, таких как УФ-излучение, загрязненная окружающая среда и несбалансированное питание.

«Вэлнэс Пэк» также содержит и другие жизненно необходимые ингредиенты: Омега-3, мультивитамины и минералы. Доказано, что Омега-3 жирные кислоты (ЭПК и ДГК) положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. А мы в свою очередь гарантируем высокую степень очистки этого продукта: Омега-3 производится из экологичного высококачественного рыбьего жира атлантических видов рыб.

Дневная доза мультивитаминов и минералов поможет избежать дефицита необходимых организму нутриентов, который может привести к развитию хронических заболеваний. Наши капсулы содержат широкий спектр витаминов и минералов, которые специально подобраны с учетом потребностей женского и мужского организмов.

Принимая содержимое одного пакетика «Вэлнэс Пэк» в день, вы получаете уникальную комбинацию необходимых нутриентов и эффективных антиоксидантов – отличный старт для здоровой жизни.





«ВЭЛНЭС ПЭК» ДЛЯ ЖЕНЩИН/ДЛЯ МУЖЧИН

ПРЕИМУЩЕСТВА «ВЭЛНЭС ПЭК»:

КОЖА

- Биотин (витамин B7), йод, ниацин (витамин B3), рибофлавин (витамин B2), витамин А и цинк способствуют поддержанию здоровья кожи.
- Витамин С способствует образованию коллагена для сохранения красоты и молодости кожи.
- Доказано, что астаксантин способствует сокращению морщин и пигментации.
- Доказано, что астаксантин увеличивает эластичность и увлажненность кожи как при приеме внутрь, так и наружно*.

СЕРДЦЕ

ЭПК и ДГК способствуют нормальной работе сердца.

Исследования астаксантина показали, что его прием в качестве биологически активной добавки способствует окислению ЛПНП (липопротеинов низкой плотности), также известных как «плохой холестерин»*. Исследования астаксантина выявили, что его прием в качестве биологически активной добавки способствует повышению уровня ЛПВП (липопротеинов высокой плотности), также известных как «хороший холестерин», и уменьшает уровень триглицеридов*.

ИММУННАЯ СИСТЕМА

- Медь, фолат, железо, селен, витамин А, витамин B12, витамин B6, витамин С, витамин D, и цинк способствуют нормальной функции иммунной системы.
- Исследования астаксантина показывают, что при его употреблении в качестве биологически активной добавки иммунные реакции повышаются*.
- Исследования астаксантина показывают, что он обладает клинически доказанными антивоспалительными свойствами и защищает ткани организма от окислительного процесса*.

МОЗГ

ДГК (полиненасыщенная жирная кислота класса Омега-3) способствует нормальной работе мозга.

ЗРЕНИЕ

ДГК (полиненасыщенная жирная кислота класса Омега-3) поддерживает функцию нормального зрения.

МЫШЦЫ

Кальций, магний и витамин D способствуют нормальной работе мышц.

МЕНЬШЕ УСТАЛОСТИ И УТОМЛЕМОСТИ

Фолиевая кислота, железо, магний, ниацин (витамин B3), пантотеновая кислота, рибофлавин, витамин B12, витамин B6 и витамин С способствуют снижению усталости.



22793 «Вэлнэс Пэк» для мужчин

22791 «Вэлнэс Пэк» для женщин

«ВЭЛНЭС ПЭК»



В одном саше:
2 капсулы Омега-3

В среднем: минимум 150 мг ЭПК, 100 мг ДГК, всего 290 мг Омега-3 жирных кислот. Содержит рыбий жир, полученный из возобновляемых ресурсов.

Подробнее на страницах 26-27.

1 капсула Шведского бьюти-комплекса Плюс

Состав: 3 мг астаксантина, 50 мг экстракта черники
Астаксантин — это мощный антиоксидант, получаемый из водорослей. Ягоды черники богаты антиоксидантами другого типа — антоцианинами.

Подробнее на страницах 28-29.

1 таблетка «Мультивитамины и минералы» для женщин или для мужчин

Специально разработанные для потребностей мужского и женского организма.

Подробне на страницах 30-31.



*Вся справочная информация по астаксантину на стр. 42



Используемый нами рыбий жир сертифицирован FOS



Используемый
нами рыбий жир
сертифицирован FOS



15397



Омега-3



Ингредиент «Вэлнэс Пэк» (см. на с. 24)

ПРЕИМУЩЕСТВА ОМЕГА-3:

СЕРДЦЕ

ЭПК и ДГК (Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты) способствуют нормальной работе сердца.

МОЗГ

ДГК способствует нормальной работе мозга.

ЗРЕНИЕ

ДГК поддерживает функцию нормального зрения.

ОЧИЩЕННЫЙ И НЕТОКСИЧНЫЙ

Рыбий жир добывается из рыбы, обитающей в Атлантическом океане.

ПЯТИСТУПЕНЧАТАЯ СИСТЕМА ОЧИСТКИ

Способствует очищению рыбьего жира от всех возможных примесей. Чистота рыбьего жира проверяется дважды в год аккредитованной лабораторией в Германии.

ТОЛЬКО РЫБА

Капсулы покрыты рыбьим желатином, в то время как в индустрии производства Омега-3 часто используют свиной или бычий желатин.

ВОЗОБНОВЛЯЕМОСТЬ

Используемый нами рыбий жир сертифицирован организацией FOS и производится из возобновляемых источников.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ

Не содержит искусственных красителей или консервантов.

ОМЕГА-3

Состав: рыбий жир, рыбий желатин, глицерол. Вес одной капсулы: 693 мг.
Дополнительная информация:

В 2 капсулах содержится:

1000 мг рыбьего жира**

150 мг ЭПК, 100 мг ДГК

**Рекомендованная суточная норма в ЕС не установлена

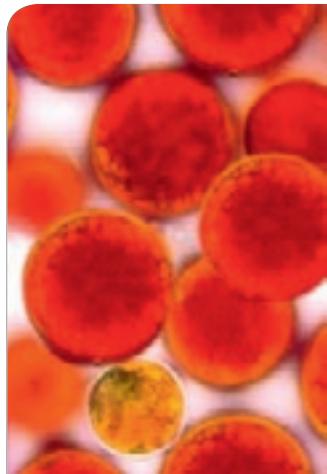
Комплекс Омега-3 содержит высококачественный очищенный рыбий жир из возобновляемых источников, который обеспечивает организм человека длинноцепочечными жирными кислотами ЭПК и ДГК.

АЛК

Молекулы Омега-3 бывают различной длины, самая распространенная из них – альфа-линоленовая кислота. АЛК – это Омега-3 вегетарианского происхождения, которая есть в зеленых листовых овощах, льняном семени, грецких орехах, соевом масле и масле виноградной косточки.

ЭПК и ДГК

Длинноцепочечные Омега-3 – это эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Они важны для работы сердечно-сосудистой системы, а также для мозга и нервной системы. АЛК считается основной формой Омега-3, встречающейся в продуктах, но ее способность расщепляться в ЭПК и ДГК варьируется от 0,2 до 15%, по разным научным данным. Поэтому самый надежный способ обеспечить организм этими незаменимыми жирными кислотами – употреблять в пищу рыбу или принимать их дополнительно.



«Шведский бьюти-комплекс Плюс»



Ингредиент «Вэлнэс Пэк» (см. на с. 24)

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДТВЕРДИЛИ, ЧТО АСТАКСАНТИН*:

УМЕНЬШАЕТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПРОЦЕССЫ ОКИСЛЕНИЯ ТКАНЕЙ

путем подавления активных форм кислорода (АФК) и маркеров воспаления

ПОВЫШАЕТ ИМУННЫЕ РЕАКЦИИ

при приеме в качестве биологически активной добавки

УВЕЛИЧИВАЕТ УРОВЕНЬ ЛПВП

(«хорошего холестерина»). Сокращает уровень триглицеридов

СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ЛПНП

(«плохого холестерина»)*.

СОКРАЩАЕТ МОРЩИНЫ И ПИГМЕНТАЦИЮ

при регулярном приеме в рекомендованной дозировке

ПОВЫШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ И УВЛАЖНЕННОСТЬ КОЖИ

при регулярном приеме в рекомендованной дозировке

НЕЙТРАЛИЗУЕТ АКТИВНЫЕ ФОРМЫ КИСЛОРОДА (АФК), вызванные воздействием УФ-излучения

УМЕНЬШАЕТ ПОСЛЕДСТВИЯ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА И ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

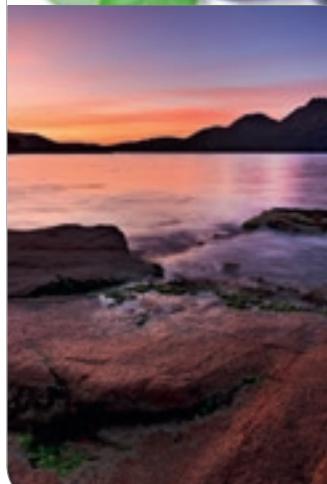
снижает количество молочной кислоты в мышцах

ПОДАВЛЯЕТ АКТИВАЦИЮ МАКРОФАГОВ,

которые играют центральную роль в образовании, прогрессии, развитии и разрыве атеросклеротических бляшек

ОКИСЛЕНИЕ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6 ЖИРНЫХ КИСЛОТ В КРОВИ УМЕНЬШАЕТСЯ

после приема астаксантину



25414

«ШВЕДСКИЙ БЬЮТИ-КОМПЛЕКС ПЛЮС»

Состав: кокосовое масло, масло подсолнечника, рыбий желатин, глицерин, зеленые микроводоросли (астаксантин), черника обыкновенная (экстракт черники), соевый лецитин.

Вес одной капсулы: 720 мг.

Дополнительная информация:

В одной капсуле содержится:

3 мг астаксантин**

50 мг экстракта черники**

**Суточная потребность согласно рекомендациям ЕС не установлена.

«Шведский бьюти-комплекс Плюс» – это сочетание антиоксидантов, полученных из водорослей и черники.

Астаксантин

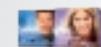
В научном мире одной из самых популярных теорий, объясняющих механизм старения, является свободнорадикальная теория. Согласно ей, кислород, который мы вдыхаем, окисляет клетки нашего тела и таким образом влияет на его старение. Однако организм имеет свой механизм контроля за свободнорадикальным окислением, и существенная роль в этом процессе отводится диетическим факторам. Астаксантин – это уникальный антиоксидант, который проникает во все ткани нашего организма и защищает их от окислительного процесса. Прием этого мощного антиоксиданта помогает каждый день защищать организм от повреждения клеток свободными радикалами.

Черника

Эта ягода, произрастающая в лесах Швеции, является источником витамина С, клетчатки и антиоксидантов. Антиоксиданты в составе черники называются антоцианами и принадлежат к семейству флавоноидов – полифенолов. Как и каротиноиды, антоцианы являются пигментом, благодаря которому черника имеет характерный темно-фиолетовый цвет. Антоцианы черники давно используются для повышения остроты зрения и оказывают благотворное действие на здоровье сердечно-сосудистой системы.



«Мультивитамины и минералы» для мужчин и женщин



Ингредиент «Вэлнэс Пэк» (см на с. 24)

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЛЕКСА МУЛЬТИВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ:

КОЖА

- Биотин (витамин B7), йод, ниацин (витамин B3), рибофлавин (витамин B2) и цинк способствуют поддержанию здоровья кожи.
- Витамин С способствует нормальному образованию коллагена для правильного функционирования кожи.

МЕНЬШЕ УСТАЛОСТИ

Фолиевая кислота, железо, магний, ниацин, пантотеновая кислота, рибофлавин, витамин B12, витамин B6 и витамин С способствуют снижению усталости.

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Медь, фолат, железо, селен, витамин А, витамин B12, витамин B6, витамин С, витамин D, и цинк способствуют нормальной работе иммунной системы.

МЫШЦЫ

Кальций, магний и витамин D поддерживают нормальную работу мышц.



22794
для Женщин

22795
для Мужчин

«Мультивитамины и минералы» для мужчин и женщин

Какие нутриенты содержатся в комплексе «Мультивитамины и минералы» для мужчин и женщин, и как их количество соотносится с ежедневной суточной потребностью организма согласно исследованиям ЕС?

Ингредиент	В одной таблетке	В одной таблетке	% от рекомендованной суточной нормы ЕС (данные 2008 года)	
Витамин А	1.6 мг	1.4 мг	100	87.5
Витамин D	5 мкг	5 мкг	100	100
Витамин B1 (тиамин)	1.1 мг	1.1 мг	100	100
Витамин E	12 мг	12 мг	100	100
Витамин B2 (рибофлавин)	1.4 мг	1.4 мг	100	100
Витамин B3 (ниацин)	16 мг	16 мг	100	100
Витамин B5 (пантотеновая кислота)	6 мг	6 мг	100	100
Витамин B6 (пиридоксин)	1.4 мг	1.4 мг	100	100
Витамин B9 (фолиевая кислота)	200 мкг	200 мкг	100	100
Витамин B12 (кобаламин)	2.5 мкг	2.5 мкг	100	100
Витамин C	80 мг	80 мг	100	100
Биотин	50 мкг	50 мкг	100	100
Кальций	150 мг	135 мг	19	22
Магний	100 мг	75 мг	27	20
Марганец	2 мг	2 мг	100	100
Йод	150 мкг	150 мкг	100	100
Медь	1 мг	1 мг	100	100
Железо	7 мг	14 мг	50	100
Цинк	10 мг	7 мг	100	70
Селен	55 мкг	40 мкг	100	73
Молибден	50 мкг	50 мкг	100	100
Хром	40 мкг	30 мкг	100	75





«Омега-3» для детей

Шведское национальное агентство по питанию рекомендует детям есть рыбу три раза в неделю, чтобы получать достаточное количество Омега-3 жирных кислот ДГК. Однако некоторые виды рыбы могут содержать большое количество диоксина, ПХБ или ртути, поэтому необходимо проявлять осторожность. Более того, некоторые виды рыбы не стоит употреблять из соображений возобновляемости— существует риск, что популяция некоторых видов может быть исчерпана.

ВЭЛНЭС ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРЕИМУЩЕСТВА ОМЕГА-3:

СИСТЕМА ОЧИСТКИ

Пятиступенчатая система очищает рыбий жир от всех возможных примесей. Чистота рыбьего жира проверяется дважды в год аккредитованной лабораторией в Германии.

НАТУРАЛЬНЫЙ

вкус лимона

НЕ СОДЕРЖИТ

искусственных ароматизаторов или консервантов, ингредиентов, полученных из генно-модифицированных продуктов или желатина

ЭКОЛОГИЧНЫЙ

рыбий жир из возобновляемых источников, сертифицированный ассоциацией FRIEND OF THE SEA



ЖИДКАЯ
ФОРМУЛА



22467



Используемый
нами рыбий жир
сертифицирован FOS



«ОМЕГА-3» ДЛЯ ДЕТЕЙ

Данные по нутриентам на 1 чайную ложку (5 мл = 4,6 г)

Насыщенные жиры	1.2 г
Мононенасыщенные жиры	1.1 г
Полиненасыщенные жиры	2.3 г
из которых омега-3 жирных кислот	1.4 г
из которых ЭПК	0.7 г
из которых ДГК	0.5 г
Витамина Е	5.5 мг*46%

Состав:

рыбий жир (99%), масло лимона, витамин Е (DL-альфа-токоферола ацетат), антиоксидант (смесь натуральных токоферолов), масло подсолнечника.

Рекомендации по применению: детям от трёх лет и старше принимать одну чайную ложку (5 мл) ежедневно.

*% от рекомендованной суточной нормы ЕС



«Мультивитамины и минералы» для детей

ВЭЛНЭС ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЛЕКСА «МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ»:

РОСТ

Йод способствует нормальному росту ребенка

КОСТИ

Кальций и витамин D необходимы для нормального роста и развития костей

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

Железо способствует нормальному развитию когнитивных функций

НАТУРАЛЬНЫЙ

вкус апельсина

НЕ СОДЕРЖИТ

искусственных красителей, ароматизаторов или консервантов



27996

«Мультивитамины и минералы» для детей

Что содержится в Комплексе «Мультивитамины и минералы» для детей и как количество нутриентов соотносится с ежедневной суточной потребностью детского организма согласно исследованиям ЕС?

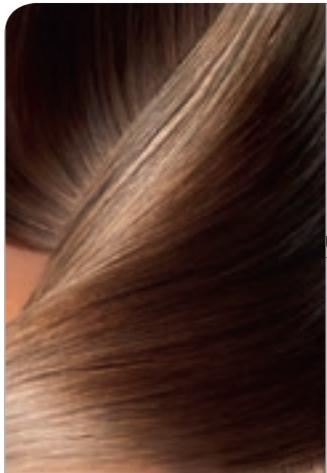
Ингредиент	В одной таблетке	Рекомендации ВОЗ для детей 4-6 лет	Рекомендации ВОЗ для детей 7-9 лет
Витамин А	300 мкг	450	500
Витамин D	2.5 мкг	5	5
Витамин E	5 мкг	5	7
Витамин K	20 мкг	20	25
Витамин B1 (тиамин)	0.5 мг	0.6	0.9
Витамин B2 (рибофлавин)	0.5 мг	0.6	0.9
Витамин B3 (ниацин)	6 мг	8	12
Витамин B5 (пантотеновая кислота)	2 мг	3	4
Витамин B6 (пиридоксин)	0.5 мг	0.6	1.0
Витамин B9 (фолиевая кислота)	100 мкг	200	300
Витамин B12 (кобаламин)	0.9 мкг	1.2	1.8
Биотин	8 мкг	12	20
Витамин C	30 мг	30	35
Кальций	120 мг	600	700
Магний	60 мг	76	100
Йод	75 мкг	*150	*150
Железо	3 мг	4.2	5.9
Цинк	4 мг	4.8	5.6
Селен	13 мкг	22	21
Молибден	20 мкг	*50	*50
Хром	15 мкг	*40	*40

Рекомендации по применению:

детям 3-9 лет принимать одну таблетку в день, детям старше 10 лет – две таблетки в день.

*При отсутствии рекомендаций ВОЗ, используются принятые в ЕС нормы для взрослых. В ЕС нормы потребления витаминов и минералов для детей не применяются.





Нутрикомплекс для волос и ногтей

ПРЕИМУЩЕСТВА НУТРИКОМПЛЕКСА ДЛЯ ВОЛОС И НОГТЕЙ:

ВОЛОСЫ И НОГТИ

Селен и цинк способствуют поддержанию роста волос и укрепляют ногти

ЦИНК И СЕЛЕН —

это элементы, участвующие во многих процессах организма

ПРОЦИАНИДЫ ЯБЛОКА

увеличивают количество и диаметр волос, укрепляя их. Вместе с L-лизином процианидины подавляют ферменты волосяного фолликула, отвечающие за выпадение волос

L-ЦИСТЕИН

содержится в волосах и ногтях, делая их более сильными, прочными и менее ломкими.

L-ЛИЗИН

замедляет выпадение волос и продлевает их жизненный цикл, особенно в сочетании с железом

ЖЕЛЕЗО

приостанавливает выпадение волос, вызванное дефицитом железа, и стимулирует их рост. Оказывает положительное влияние на укрепление ногтей.

ВИТАМИН С

улучшает усвоение железа



28507

НУТРИКОМПЛЕКС ДЛЯ ВОЛОС И НОГТЕЙ

Состав: активные ингредиенты (L-Лизин гидрохлорид, экстракт яблока, L-Цистеин гидрохлорид, аскорбиновая кислота, железа фумарат, оксид цинка, селенит натрия), вспомогательные ингредиенты (носители (микрокристаллическая целлюлоза, стеариновая кислота), мальтодекстрин, агенты антислеживающие (магния стеарат, кремния диоксид), глазирователи (гидроксипропилметилцеллюлоза, глицерин)).

Рекомендации по применению:

- Принимать по две таблетки в день.
- Курс приема составляет 12 недель.
- Можно принимать параллельно с «Вэлнэс Пэк».
- Между курсами необходим перерыв три недели.



Витамины

Все витамины делятся на два типа: жирорастворимые и водорастворимые.

1. ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ (A, D, E и K), как правило, содержатся в орехах, растительных маслах, зеленых овощах, рыбе и продуктах животного происхождения и могут накапливаться в печени человека. Высокие дозы витамина A применяются в медицине для лечения кожных заболеваний, но в больших количествах могут быть токсичными. Витамин K не входит в комплекс «Мультивитамины и минералы» для мужчин/женщин поскольку многие люди принимают антикоагулянты, а витамин K может помешать лечению.

Витамин А важен для кожи и зрения. Он также необходим для иммунной системы организма и способствует его здоровому развитию. Витамин А встречается в составе зеленых листовых овощей, моркови, кураги (бета-каротин), молочных продуктов, яиц и рыбы. Организм человека преобразует столько бета-каротина в витамин А, сколько ему нужно.

Витамин D помогает кальцию, поступающему из пищи, усваиваться в организме и необходим для нормального функционирования иммунной системы, здоровых реакций на воспалительные процессы и поддержания функции мышц. Основным источником витамина D является солнечный свет: получасовая прогулка на солнце столь же полезна, как 10 стаканов молока. Жирные виды рыбы, яичный желток и витаминизированные продукты обеспечивают поступление витамина D с пищей. Недостаток витамина D может привести к развитию костных заболеваний, таких как остеомаляция и ракит.

Витамин Е является антиоксидантом, который защищает клетки организма от вредного воздействия свободных радикалов наряду с витамином С. Орехи, миндаль, фасоль, яйца, зеленые листовые овощи, растительные масла и различные зерновые являются важными источниками витамина Е.

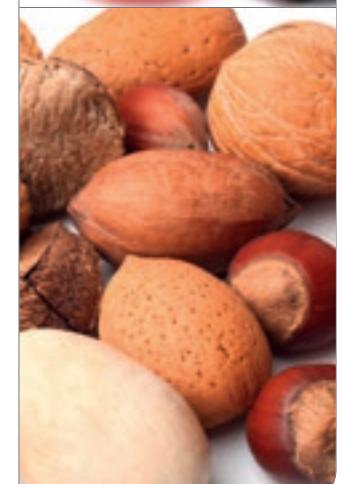
Витамин К важен для свертывания крови и прочности костей. Витамин К не только усваивается из пищи, которую мы едим, но и производится бактериями в кишечнике. Полезными источниками витамина К являются темно-зеленые листовые овощи, такие как брокколи, шпинат, брюссельская капуста и некоторые растительные масла (например, рапсовое и соевое).

2. ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

(витамины группы В и витамин С) содержатся во фруктах, овощах и цельнозерновых продуктах. Они выводятся из организма вместе с жидкостью, то есть сохранить и накопить их в организме достаточно сложно. Продукты, в которых содержатся эти витамины, необходимо употреблять каждый день. Водорастворимые витамины могут быть уничтожены во время готовки, так как они находятся во внешних оболочках зерен, поэтому также важно съедать необработанные термически продукты, чтобы получать оптимальное количество витаминов.

Витамин В существует восемь витаминов группы В, вместе они отвечают за метаболизм, деление клеток, нервные и мышечные функции и многое другое. Поскольку они являются водорастворимыми и чувствительным к обработке, многие люди испытывают дефицит того или иного витамина из-за частого потребления обработанных приготовленных продуктов. Различные витамины группы В также могут содержаться в овощах, фруктах, корнеплодах, орехах, цельнозерновых продуктах, яйцах, мясе и рыбе.

Витамин С также является антиоксидантом. Он играет важную роль в процессе образования коллагена в соединительной ткани и, таким образом, укрепляет кожу, зубы, кости и кровеносные сосуды. Витамин С также помогает организму усваивать железо из пищи. Фрукты, ягоды, капуста, овощи и корнеплоды являются основными источниками этого витамина.



Минералы

Минералы также подразделяются на две группы: макро и микроэлементы в зависимости от того, в какой дозировке человеку необходим тот или иной минерал.

- Калий, натрий, кальций, фосфор и магний принадлежат к группе макроэлементов, потому что человеку необходимы относительно большие дозы этих веществ (от миллиграммов до граммов).
- Цинк, железо, марганец, медь, йод и селен относятся к группе микроэлементов, потому что человеку необходимо их потребление в очень малых количествах (от микрограммов до миллиграммов).

Кальций является структурным компонентом костей, зубов и мягких тканей. Он регулирует мышечные и нервные функции, секрецию желез, сжатие и расширение кровеносных сосудов, а также влияет на правильное свертывание крови. Пищевые источники кальция — это зеленые листовые овощи, семена кунжута, миндаль, бобы, фрукты и молочные продукты.

Магний участвует в более чем 300 основных метаболических реакциях, включая выработку энергии, проводимость нервных импульсов, сокращение мышц и нормальный сердечный ритм. В то время как железо отвечает за цвет крови, магний ответственный за зеленый пигмент в листьях растений. Полезными источниками магния являются все зеленые листовые овощи, орехи (особенно кешью и миндаль), семена и цельнозерновые. Мужчинам нужно немного больше магния, чем женщинам, однако дефицит магния встречается у большинства людей, поскольку они не употребляют рекомендованную дозу. Долгосрочные последствия дефицита магния могут выражаться в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Селен — это элемент, содержащийся в структуре протеинов, он участвует в синтезе антиоксидантных энзимов, предотвращающих разрушение клеток результате вредного воздействия свободных радикалов. Недостаток селена может способствовать ухудшению функции сердца, гипотиреозу и ослаблению иммунной системы. Основные пищевые источники селена: злаки, орехи, семена, грибы, бобовые и рыба.

Цинк необходим для чёткой работы иммунной системы, заживления ран, расщепления углеводов, полезен для зрения, кожи, волос, чувств обоняния и осязания. Полезными источниками цинка являются семена кунжута, подсолнечника и тыквы, орехи, мясо, чечевица, арахис, грибы и зеленый горошек.

Йод является основным компонентом гормонов щитовидной железы — трийодтиронина (T3) и тироксина (T4), которые регулируют обмен веществ, рост, развитие и репродуктивную функцию. Дефицит йода провоцирует гипотиреоз, увеличение щитовидной железы и умственную отсталость. Дефицит селена может усиливать последствия дефицита йода. Полезными источниками йода являются морские водоросли, йодированная соль, морепродукты, бобы, картофель, молочные продукты и яйца.

Медь является функциональным компонентом ферментов, участвующих в работе центральной нервной системы, производстве энергии, формировании соединительных тканей (коллагена и эластина в коже, а также в сердце, кровеносных сосудах и костных тканях), формировании меланина и антиокислительных процессах. Медь содержится в таких продуктах как бобовые, орехи, семена, зерновые и грибы.

Железо содержится во всех организмах. Этот элемент является основной частью биоструктуры, участвующей в процессах детоксикации и кислородном обмене. Железо входит в состав гемоглобина, отвечающего за насыщение красных клеток крови кислородом, и миоглобина — кислород связывающего белка, содержащегося в мышцах. Полезные источники неорганического железа — это чечевица, бобы, горох, зеленые листовые овощи и клубника.

Функции хрома — усиливать действие инсулина и повышать толерантность к глюкозе. Симптомы дефицита хрома проявляются в первых признаках диабета, таких как нарушение толерантности к глюкозе, инсулинорезистентность и невропатии. Источники хрома: цельнозерновые, зеленый перец, яблоки, бананы и шпинат.

Марганец необходим для здоровья костей, хрящей и артерий, участвует в заживлении ран, отвечает за выработку коллагена. Этот элемент является составной частью ферментов, которые принимают участие в метаболизме холестерина, углеводов, аминокислот и нейротрансмиттеров, а также защищает ткани и клеточные компоненты от вредного воздействия свободных радикалов. Пищевые источники марганца: крупы, орехи, листовые овощи и чай.

Молибден регулирует работу энзимов, участвующих в обменных процессах, особенно в обмене нуклеотидов (ДНК и РНК). Симптомы дефицита молибдена — это быстрое сердцебиение, учащенное дыхание, головная боль и слабость. Молибден богаты фасоль, чечевица и горох.



Ссылки на исследования астаксантина

Окисление и воспаления являются факторами старения и способствуют развитию дегенеративных заболеваний. Исследование Парка и подобные ему показали, что астаксантин уменьшает окислительные и воспалительные процессы в организме путем ингибирования активных форм кислорода (АФК) и маркеров воспаления. Было также показано, что астаксантин, употребляемый внутрь, улучшает иммунные реакции в организме человека.

Park JS et al. Astaxanthin decreased oxidative stress and inflammation and enhanced immune response in humans. Nutr Metab (Lond) 2010;7:18.

(Астаксантин уменьшает окислительный стресс, воспаление и усиливает иммунитет*.)

Состояние сердечно-сосудистой системы зависит от здорового уровня липидов в крови. В исследовании, проведенном Ивамото и др., астаксантин снизил окисление липопротеинов низкой плотности (ЛПНП также известных как «плохой холестерин»). Это было подтверждено в более поздней работе Ёсида и его коллег, которая показала, что употребление астаксантина в качестве пищевой добавки приводит к повышению уровня липопротеинов высокой плотности (ЛПВП или «хорошего холестерина») и понижению уровней триглицеридов.

Iwamoto T et al. Inhibition of low-density lipoprotein oxidation by astaxanthin. J Atheroscler Thromb 2000;7(4):216–22.

Yoshida H et al. Administration of natural astaxanthin increases serum HDL-cholesterol and adiponectin in subjects with mild hyperlipidemia. Atherosclerosis 2010;209(2):520–3.

(Ивамото и др.: Ингибирование окисления липопротеинов низкой плотности с помощью астаксантин. *J Atheroscler Thromb 2000; 7 (4): 216-22.**)

Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты могут окисляться в крови так же, как и ЛПНП (липопротеин низкой плотности). Окисленные жирные кислоты и холестерин ЛПНП представляют собой атерогенный риск. Карппи и его коллеги доказали, что уровни окисленных линоленовой (Омега-3) и линоловой (Омега-6) жирных кислот в крови уменьшаются после приема астаксантина в качестве пищевой добавки.

Karppi J et al. Effects of astaxanthin supplementation on lipid peroxidation. Int J Vitam Nutr Res 2007;77(1):3–11.

(Карппи и др.: Влияние добавки астаксантина на перекисное окисление липидов*. *Int J Vitam Nutr Res 2007;77(1):3-11.*)

В клиническом исследовании, проведенном Томинага и коллегами, астаксантин применялся контрольной группой как наружно, так и внутрь. Среди прочих открытий были отмечены сокращение морщин и пигментации, а также увеличение эластичности и увлажненности кожи.

Tominaga K et al. Cosmetic benefits of astaxanthin on humans subjects. Acta Biochim Pol 2012;59(1):43–7.

(Томинага и др.: Косметические преимущества астаксантина на людях. *Acta Biochim Pol 2012; 59 (1): 43-7.**)

Камера и др. доказали, что астаксантин ингибирует (подавляет) активные формы кислорода (АФК), вызванные УФ-излучением.

Camera E et al. Astaxanthin, canthaxanthin and beta-carotene differently affect UVA-induced oxidative damage and expression of oxidative stress-responsive enzymes. Exp Dermatol. 2009;18(3):222–31.

(Камера и др.: Астаксантин, кантахантин и бета-каротин по-разному влияют на УФА-индукционное окислительное повреждение и экспрессии окислительного стресса реагирующих ферментов.*)

Макрофаги играют центральную роль в инициации, прогрессии, развитии и разрыве атеросклеротической бляшки. В исследовании, проведенном Кишимото и др., было доказано, что астаксантин подавляет активацию макрофагов.

Kishimoto Y et al. Astaxanthin suppresses scavenger receptor expression and matrix metalloproteinase activity in macrophages. Eur J Nutr 2010;49(2):119–26.

(Кишимото и др.: Астаксантин подавляет экспрессию рецептора и поглощает металлопротеиназы матрикса активность в макрофагах. *Eur J Nutr 2010; 49 (2): 119-26.**)

Исследования показали, что астаксантин уменьшает окислительный стресс, снимает воспаления и уменьшает выработку молочной кислоты, то есть подавляет факторы, ограничивающие частоту и интенсивность физических упражнений, способствуя улучшению выносливости и производительности во время тренировки.

Malmsten CL and Lignell A. Dietary supplementation with astaxanthin-rich algal meal improves strength endurance — a double blind placebo controlled study on male students. Carotenoid Sci 2008;13:20–22.

Sawaki K et al. Sports performance benefits from taking natural astaxanthin characterized by visual activity and muscle fatigue improvements in humans. J Clin Ther Med 2002;18(9):73–88.

(Мальмстен и Лигнелл: Биологически активные добавки, богатые астаксантином повышают выносливость — двойное слепое плацебо-контролируемое исследование с участием мужчин. *Carotenoid Sci 2008; 13: 20-22.*

(Саваки и др.: преимущества эффективности спорта с природным астаксантином характеризуется визуальной активностью и снижением усталости мышц в организме. *J Clin Ther Med 2002; 18 (9): 73-88.**)

*Перевод редакции.





ПРОГРАММЫ ВЭЛНЭС

46	ПРОГРАММЫ ВЭЛНЭС ОТ ОРИФЛЭЙМ
48	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА
	ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА
50	ПРОГРАММА
	«ТВОЯ ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ»
52	ПРОГРАММА «ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»
54	ВЭЛНЭС-ЗАВТРАК™
56	МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ
57	ВЭЛНЭС-УЖИН™
58	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
60	ОБРАЗ ЖИЗНИ
62	ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Программы «Твоя жизненная энергия» и «Твой идеальный вес» от Вэлнэс

Программы снижения веса и поддержания здорового образа жизни Вэлнэс от Орифлейм были разработаны в сотрудничестве с нашей научной коллегией.

Программы основаны на употреблении продукции «Нэчурал Баланс»—Коктейлей, Супов и Батончиков, а также содержат рекомендации по здоровому образу жизни от Гарвардского Университета и других международных признанных медицинских учреждений. Что такое Вэлнэс-Завтрак™ и почему он важен?

Обе программы включают в себя Вэлнэс-Завтрак™, который состоит из комбинации «Вэлнэс Пэк», Коктейля «Нэчурал Баланс» и других полезных ингредиентов, таких как нежирное молоко, фрукты, ягоды и некоторые цельнозерновые (опционально). Коктейль богат протеином и диетической клетчаткой, а также содержит углеводы с низким гликемическим индексом. «Вэлнэс Пэк» обеспечивает организм длинноцепочечными жирными кислотами Омега-3, астаксантином и другими антиоксидантами, а также основными витаминами и минералами.

Научно доказано, что люди, регулярно пропускающие завтрак, попадают в группу повышенного риска развития таких заболеваний как ожирение, инсулиновая резистентность, сердечно-сосудистые заболевания или диабет второго типа. Другими словами, завтрак — очень важный прием пищи. Однако самое главное — это не только завтракать, но и делать это правильно.

Каковы преимущества Вэлнэс-Завтрака™?

Регулярный завтрак, содержащий пищу, богатую диетической клетчаткой, может улучшить контроль за уровнем сахара в крови, предотвратить развитие ожирения и других хронических заболеваний. Некоторые исследования показали, что употребление в пищу продуктов с низким гликемическим индексом предпочтительно вместе с продуктами, содержащими большое количество протеина, (концепция, похожая на Вэлнэс-Завтрак™) — уровень глюкозы в крови более стабилен, чем при употреблении пищи с высоким гликемическим индексом. Продукты, добавляемые к Вэлнэс-Завтраку™, улучшают пищевую ценность любого завтрака. Высокое содержание диетической клетчатки в Коктейлях «Нэчурал Баланс» способствует уменьшению калорийности пищи, при том, что организм обеспечен оптимальным количеством энергии. Это существенно не только для тех, кто завтракает регулярно, но и для тех, кто хочет похудеть.

Что такое Вэлнэс-Ужин™?

Вэлнэс-Ужин™ — это порция Коктейля или Супа «Нэчурал Баланс», тарелка овощей (в том числе авокадо, оливки, орехи, семена и немного заправки из масла или уксуса) и небольшой кусочек цельнозернового хлеба. Такой ужин является хорошей комбинацией белков, углеводов и здоровых жиров без лишних калорий. Вэлнэс-Ужин™, низкокалорийный рацион и регулярные физические нагрузки могут способствовать снижению веса.

Что такое здоровый перекус?

Дополнительно, помимо Вэлнэс-Завтрака™ и Вэлнэс-Ужина™, программы Вэлнэс предусматривают один–два здоровых перекуса в день, например, протеиновый Батончик

«Нэчурал Баланс», порция Коктейля или Супа «Нэчурал Баланс», фрукты и орехи. Исследования показывают, что перекусы с высоким содержанием белка и небольшим количеством калорий уменьшают чувство голода, а это приводит к тому, что при следующем приеме будет меньшее количество пищи. Супы, Коктейли и Батончики «Нэчурал Баланс» богаты протеином: одна порция Супа, Коктейля или половинка Батончика — это примерно 70 Ккал — как в одном яблоке.



ПРОГРАММА «ТВОЯ ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ»



ПРОГРАММА «ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»

Коктейли и Супы

Употребление Супов и Коктейлей «Нэчурал Баланс» в рамках программы «Твоя жизненная энергия»:

- дарят энергию, физический и эмоциональный подъем на весь день
- может являться частью завтрака, перекусом между основными приемами пищи или перед тренировкой
- помогает побороть тягу к сладкому

Батончики

Употребление Протеиновых батончиков «Нэчурал Баланс» в рамках программы «Твоя жизненная энергия»:

- это перекус с низким гликемическим индексом, который помогает стабилизировать уровень сахара в крови и позволяет сохранять концентрацию внимания
- дарит съестность и энергию для тренировки после рабочего дня.

Коктейли и Супы

Многие люди начинают принимать Коктейли и Супы «Нэчурал Баланс» с целью похудения, но продолжают прием даже после избавления от лишнего веса, так как ведут здоровый образ жизни. Употребление Супов и Коктейлей «Нэчурал Баланс» в рамках программы «Твой идеальный вес»:

- обеспечивают оптимальное питание при минимуме калорий
- стабилизируют уровень сахара в крови, что помогает бороться с тягой к сладкому, нормализует аппетит и мысли о еде
- обеспечивают сытость без употребления лишних калорий благодаря высокому содержанию протеина

Батончики

Употребление Протеиновых батончиков «Нэчурал Баланс» в рамках программы «Твой идеальный вес»:

- это здоровая еда, в которой всего 150 Ккал на Батончик
- перекус с низким гликемическим индексом, который помогает стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови
- прием пиши с высоким содержанием протеина и клетчатки, который насыщает без лишних калорий.

Программа «Твой идеальный вес».

Контрольная группа, Стокгольм, Швеция.

Тринадцать человек (11 женщин, два мужчины в возрасте от 20 до 67 лет, ИМТ 25, 1–38,9 кг/м²) приняли участие в программе «Твой идеальный вес» в течение 12 недель.

Участники еженедельно посещали полуторачасовые встречи с экспертами по питанию Вэлнэс, где делились своими ощущениями, обсуждали трудности и успехи, получали рекомендации экспертов. Каждую неделю производилось плановое взвешивание. На первой и заключительной встречах производилось измерение состава тела при помощи специальных весов.

Исследуемым рекомендовалось три основных приема пищи—завтрак, обед и ужин, а также один–два здоровых перекуса между ними.

Максимальное количество килокалорий в сутки равнялось примерно 1500, однако, участникам не приходилось вести подсчеты, так как им предлагалось сократить калорийность рациона за счет богатой нутриентами пищи с низкой энергетической ценностью. Коктейль «Нэчурал Баланс» использовался как часть здорового завтрака, например, в составе смюзи из молока, фруктов и ягод. Вторая обязательная составляющая Вэлнэс-Завтрака™ — это 1 пакетик «Вэлнэс Пэк».

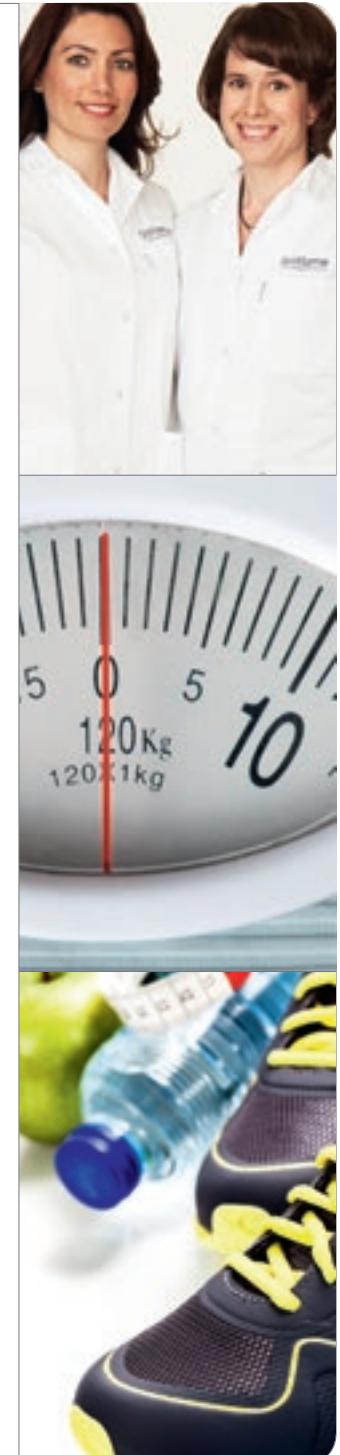
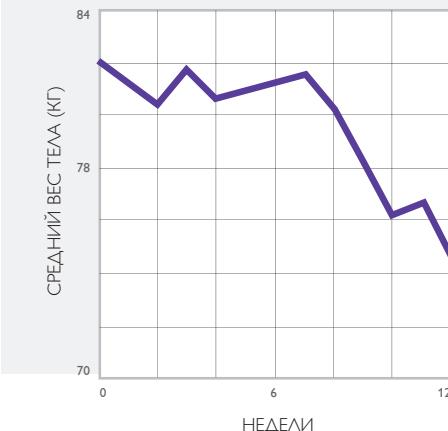
На обед было рекомендовано съедать пищу из трех основных групп—фрукты и овощи, медленные углеводы, а также рыбу или другие нежирные источники

протеина. На ужин участникам было необходимо употреблять Супы «Нэчурал Баланс» с большой тарелкой овощей и куском цельнозернового хлеба. Рекомендовалось сократить количество употребляемого алкоголя до одного бокала в неделю, выбирать неподслащенные напитки: воду, чай, кофе. Участников попросили начать пользоваться шагомером и стараться ежедневно проходить не менее 10000 шагов. Дополнительные рекомендации: кардионагрузки в течение 30–60 минут как минимум трижды в неделю, не сидеть подолгу на месте, вести активный образ жизни.

Средняя потеря веса в группе за 12 недель составила 7,5 кг. Семь из тринадцати участников потеряли от 8 до 15 кг. Жировая масса их тел уменьшилась в среднем на 5,6%, а наилучший результат составил минус 12% жира.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ПО ПРОГРАММЕ «ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»

- Коктейли и Супы «Нэчурал Баланс», используемые как часть низкокалорийной диеты, в сочетании с физическими упражнениями способствуют снижению веса.
- Результаты контрольной группы в Стокгольме, Швеция.
- 13 человек с ожирением/лишним весом в среднем потеряли 7,5 кг за 12 недель. Жировая масса их тел уменьшилась в среднем на 5,6%.





ПРОГРАММЫ «ТВОЯ ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ»

Продукция Вэлнэс в рамках программы «Твоя жизненная энергия» работает следующим образом:

- Каждый ваш день начинается со здорового завтрака, который обеспечивает мозг и тело множеством полезных нутриентов.
- Вы получаете все витамины, минералы, Омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты, необходимые для поддержания функций тела и обеспечения организма питательными веществами.

1



Вэлнэс-Завтрак™

- 1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»
1 пакетик «Вэлнэс Пэк»
+ ваша любимая здоровая еда
см. примерное меню на стр. 52

2



Здоровый обед

- ½ тарелки овощей
¼ тарелки нежирных протеинов
¼ тарелки медленных углеводов

3



Здоровый перекус: 1-2 в день

- Пример:
1 Батончик «Нэчурал Баланс» или
+ фрукты и орехи

4



Здоровый ужин

- ½ тарелки овощей
¼ тарелки нежирных протеинов
¼ тарелки медленных углеводов

Примерное меню

для программы
«Твоя жизненная энергия»

ЗАВТРАК

- Пакетик «Вэлнэс Пэк»
1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»
Кофе/чай без сахара
Нежирное молоко (300 мл)
1 банан
Малина (50 г)
Черника (50 г)

ПЕРЕКУС

- Порция Супа «Нэчурал Баланс» или
1 яблоко (150 г) и миндаль (10 г) или
1 Батончик «Нэчурал Баланс»

ОБЕД

- Зелень (20 г)
Желтый болгарский перец (70 г)
Томаты (50 г)
1/4 авокадо
Оливки (20 г)
Приготовленные овощи: горох, кукуруза, морковь, зеленые бобы (100 г)
Оливковое масло (2 ст. ложки)
Куриная грудка, запеченная в духовом шкафу (150 г)
Отварные цельнозерновые крупы (например, ячмень) (150 г)

ПЕРЕКУС

- Порция Супа «Нэчурал Баланс» или
1 яблоко (150 г) и миндаль (10 г) или
1 Батончик «Нэчурал Баланс»

УЖИН

- Молодой шпинат (20 г)
Огурец (50 г)
Желтый болгарский перец (70 г)
Томаты (100 г)
Приготовленные овощи: горох, кукуруза, морковь, зеленые бобы (100 г)
2 ст. ложки оливкового масла
Лосось, запеченный в духовом шкафу (140 г)
Нешлифованный отварной рис (100 г)

Листок самоконтроля

для программы
«Твоя жизненная энергия»

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ

- Вэлнэс-Завтрак™ (включающий в себя 1 пакетик «Вэлнэс Пэк» и 1 порцию Коктейля «Нэчурал Баланс»).
- Основные приемы пищи: завтрак, обед и ужин, а также один – два перекуса.
- Следуйте рекомендациям по здоровому обеду/ужину при составлении меню.
- Избегайте сладких (высокогликемических) и жирных продуктов, соусов и блюд.
- Готовьте на пару, варите или запекайте еду. Избегайте готовки во фритюре, жарки и подгорания пищи.
- Вода должна быть основным напитком. Избегайте/сокращайте количество послакшенных напитков и алкоголя.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Будьте более активны и стремитесь ежедневно проходить 10000 шагов.
- Тренируйтесь три раза в неделю. Комбинируйте кардио и силовые тренировки, растяжку.
- Не сидите подолгу на одном месте.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Старайтесь хорошо высыпаться, бороться со стрессом и всегда быть в хорошем настроении.
- Получайте поддержку единомышленников в рамках вашей программы.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮД В КНИГЕ РЕЦЕПТОВ ВЭЛНЭС!



ПРОГРАММА «ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС»

Продукция Вэлнэс в рамках программы «Твой идеальный вес» работает следующим образом:

- Каждый ваш день начинается со здорового завтрака, который обеспечивает мозг и тело множеством полезных нутриентов.
- Вы получаете все витамины, минералы, Омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты, необходимые для поддержания функций тела и обеспечения организма питательными веществами.

1



Вэлнэс-Завтрак™

1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»
1 пакетик «Вэлнэс Пэк»
+ ваша любимая здоровая еда

см. примерное
меню на стр. 52

Примерно 350 Ккал

2



Обед для снижения веса

3/4 тарелки овощей
1/8 тарелки нежирных протеинов
1/8 тарелки медленных углеводов

Примерно 500 Ккал

3



Здоровый перекус: 1-2 в день

Пример:
1 Батончик «Нэчурал Баланс» или
+ фрукты и орехи

В среднем 250 Ккал в день

4



Вэлнэс-Ужин™

1 порция Супа «Нэчурал Баланс» или
1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»
(примерно 85 Ккал)
1 тарелка овощей + 1 кусок
цельнозернового хлеба
(примерно 515 Ккал)

Примерно 400 Ккал

Примерное меню

для программы
«Твой идеальный вес»

ВЭЛНЭС-ЗАВТРАК™

«Вэлнэс Пэк»	10
1 порция коктейля «Нэчурал Баланс»	65
Кофе/чай без сахара	5
Нежирное молоко (300 мл)	120
1 банан	103
Малина (50 г)	19
Черника (50 г)	28
350 Ккал в общей сложности	

ПЕРЕКУС

Суп «Нэчурал Баланс» или	70
1 яблоко (150 г) и миндаль (10 г) или	145
1 Батончик «Нэчурал Баланс»	150
125 Ккал в общей сложности	

ОБЕД

зелень (40 г)	12
желтый болгарский перец (70 г)	20
томаты (100 г)	18
приготовленные овощи: горох, кукуруза, морковь, зеленые бобы (200 г)	130
оливковое масло (2 ст. ложки)	80
запеченная в духовом шкафу куриная грудка (100г)	135
цельнозерновые отварные крупы (150 г)	105
500 Ккал в общей сложности	

ПЕРЕКУС

Суп «Нэчурал Баланс» или	70
1 яблоко (150 г) и миндаль (10 г) или	145
1 Батончик «Нэчурал Баланс»	150
125 Ккал в общей сложности	

ВЭЛНЭС-УЖИН™

суп «Нэчурал Баланс» (порция 20 г)	73
кусок цельнозернового хлеба (30 г)	75
¼ авокадо	80
семена подсолнечника (15 г)	90
молодой шпинат (40 г)	12
зеленые оливки (20 г)	25
огурец (50 г)	7
желтый болгарский перец (70 г)	20
томаты (100 г)	18
400 Ккал в общей сложности	

ОБЩАЯ СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ:

1500

Листок самоконтроля

для программы
«Твой идеальный вес»

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ

- Вэлнэс-Завтрак™ (включает 1 пакетик «Вэлнэс Пэк» и 1 порцию Коктейля «Нэчурал Баланс»).
- Вэлнэс-Ужин™ (включает 1 порцию Коктейля или Супа «Нэчурал Баланс»).
- Обязательные приемы пищи: завтрак, обед и ужин, а также 1–2 перекуса.
- Следуйте рекомендациям программы «Твой идеальный вес» при составлении меню обеда и ужина.
- Избегайте сладких (высокогликемических) и жирных продуктов, соусов и блюд.
- Готовьте на пару, варите или запекайте вашу еду. Избегайте готовки во фритюре, жарки и подгорания пищи.
- Вода должна быть вашим основным напитком. Избегайте посладченных напитков и алкоголя.
- Будьте внимательны и сосредоточены во время еды. Не занимайтесь рабочими делами и не смотрите телевизор во время приема пищи.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Насыщение наступает примерно через 20 минут.
- Чистите зубы после каждого основного приема пищи, чтобы не возникало желания съесть что-нибудь еще.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Прогулки в быстром темпе в течение 30–60 минут. Страйтесь ежедневно проходить 10000 шагов.
- Выполнайте 3 кардиотренировки в неделю: занимайтесь плаванием, бегом или велосипедными прогулками как минимум три раза в неделю по 30 минут.
- Не сидите подолгу на одном месте.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Страйтесь хорошо высыпаться, бороться со стрессом и всегда быть в хорошем настроении.
- Получайте поддержку единомышленников в рамках вашей программы.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮД В КНИГЕ РЕЦЕПТОВ ВЭЛНЭС!

Вэлнэс-Завтрак™

Пример Вэлнэс-Завтрака™



+



+



1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс» + 1 пакетик «Вэлнэс Пэк» + ваше любимое полезное блюдо (например, йогурт, фрукты, ягоды, злаки)

Варианты меню для Вэлнэс-Завтрака™

ОМЛЕТ	ккал
«Вэлнэс Пэк»	10
1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»	
на воде (150 мл)	65
Смешать ингредиенты и готовить	
на сковороде с антипригарным покрытием:	
2 яйца	170
нежирное молоко (30 мл)	12
немного соли и перца	
молодой шпинат (30 г)	30
томаты (50 г)	10
огурцы (50 г)	27
сладкий перец (30 г)	36
Общая калорийность	360



ЯГОДНЫЙ ЗАВТРАК	ккал
«Вэлнэс Пэк»	10
несладкие цельнозерновые мюсли (30 г)	110
нежирный йогурт без добавок (200 мл)	100
1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»	65
(смешать с йогуртом)	
красные ягоды (100 г)	55
Общая калорийность:	340

ЗАВТРАК С ОВСЯНКОЙ	ккал
«Вэлнэс Пэк»	10
порция Коктейля «Нэчурал Баланс»	65
кофе/чай без сахара	5
овсянка, приготовленная на воде	135
нежирное молоко (200 мл)	80
малина (50 г)	19
черника (50 г)	28
Общая калорийность:	350



ВЭЛНЭС-СМУЗИ «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАРЯД»	ккал
«Вэлнэс Пэк»	10
Смешайте в блендере следующие	
ингредиенты:	
1 порция Коктейля «Нэчурал Баланс»	65
желтые фрукты (100 г)	100
нежирный йогурт (200 мл)	125
сок одного апельсина	65
щепотка корицы	
Общая калорийность:	365

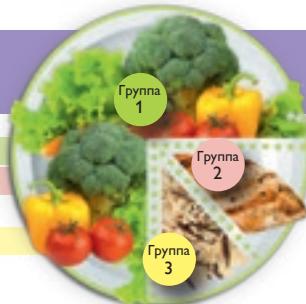


Рекомендации для обеда и ужина

Составьте свой рацион, используя продукты трех групп, и не забывайте каждый день принимать один пакетик «Вэлнэс Пэк».

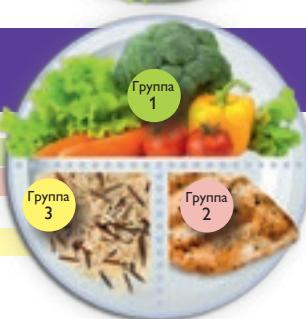
Обед для снижения веса

Группа 1 (3/4 тарелки)
Группа 2 (1/8 тарелки)
+
Группа 3 (1/8 тарелки)



Обед/ужин для поддержания веса

Группа 1 (1/2 тарелки)
Группа 2 (1/4 тарелки)
+
Группа 3 (1/4 тарелки)



ТРИ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

ГРУППА 1
Преимущественно овощи
Латук, шпинат, руккола (зелень)
Петрушка, кинза (травы)
Сельдерей, фенхель, пак-чой
Капуста
Ростки (все виды)
Огурцы, перец
Помидоры, морковь
Брюссельская, цветная капуста, брокколи
Спаржа
Свекла, редис
Зеленый горошек
Оливки
Авокадо
Лук, чеснок

ГРУППА 2
Преимущественно протеины
Грибы
Чечевица, фасоль
Горох
Бобы
Тофу
Соевый соус
Рыба
Морепродукты
Яйца
Курица
Индейка
Обезжиренные молочные продукты (сыр, йогурт, молоко)

ГРУППА 3
Преимущественно углеводы
Цельнозерновые крупы и хлопья (овес, рожь, пшеница)
Нешлифованный рис
Гречка
Картофель
Сладкий картофель
Корневой сельдерей
Тыква
Кукуруза
Киноа
Булгур
Цельнозерновые макароны
Цельнозерновой хлеб

Вэлнэс-Ужин™

Еда – это источник энергии для организма, поэтому вечернее переедание ведет к набору веса. Один из способов избежать этого – следовать рекомендациям Вэлнэс-Ужина™

СУП «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

В Супе содержатся три типа растительных протеинов высокого качества, которые не содержат ГМО. Такая комбинация ингредиентов обеспечивает ваш организм всеми необходимыми аминокислотами, а протеины надолго насыщают.

- Протеины картофеля содержат большое количество основных аминокислот.
- Протеины горошка обеспечивают оптимальную сытость.
- Соевый протеин полезен для сердца и сосудов.



Варианты меню Вэлнэс-Ужина™



ВЭЛНЭС-УЖИН™ с салатом из 10 ингредиентов «Иглёса»

4 порции
Калорий на порцию: 350-400

Суп «Нэчурал Баланс» на выбор:
Салат (ромэн, руккола, шпинат, айсберг или пак-чой)
Помидоры
Огурцы
Морковь
Зеленый лук/порей/лук-шалот
Красный/желтый/зеленый/оранжевый перец
Редис
Проростки
Свекла отварная или запеченная
Зелень (например, петрушка, базилик, кинза, тимьян и мята)
Брокколи
Цветная капуста
Фенхель
Сельдерей (стебли или корень)
Зеленый горошек

Вымыть салат и порвать на небольшие кусочки. Выбранные овощи вымыть, очистить и нарезать кубиками или соломкой. Соединить все ингредиенты и заправить свежевыжатым цитрусовым соком и оливковым маслом, посыпать семенами подсолнечника.

УЖИН ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА (ОДНА ПОРЦИЯ)

Суп «Нэчурал Баланс»	Ккал
(среднее количество для двух вкусов)	73
Ломтик цельнозернового хлеба (30 г)	75
¼ авокадо	80
семена подсолнечника (15 г)	90
молодой шпинат (40 г)	12
зеленые оливки (20 г)	25
огурец (50 г)	7
желтый болгарский перец (70 г)	20
томаты (100 г)	18
Общая калорийность	400

Физическая активность

Всемирно известные учреждения, такие как Гарвардская школа общественного здравоохранения, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и клиника Майо признают, что первостепенное значение для нашего здоровья имеет активный образ жизни. Представляем 10 причин начать тренировки:

1. Физическая активность помогает худеть и удерживать достигнутый вес.

Когда вы тренируетесь, то расходуете больше энергии из пищи, которую потребляете.

2. Заряжают энергией.

К концу дня мы обычно чувствуем себя разбитыми из-за психологической усталости, голода и плохой циркуляции крови. Занятия помогут вам зарядиться энергией для бодрости и крепости духа!

3. Спорт помогает бороться со стрессом и нервозностью.

Эффект от прогулки в быстром темпе куда более качественный и длительный по сравнению с успокаивающими препаратами.

4. Физические упражнения предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза и некоторых видов рака, таких как рак груди и кишечника.

Регулярные занятия спортом снижают кровяное давление, улучшают уровень холестерина и уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний вдвое. Физическая активность стимулирует удержание кальция в костях, и это намного эффективнее для профилактики развития остеопороза, чем прием лекарственных средств.

5. Регулярные тренировки продлевают жизнь.

Люди, которые сжигают хотя бы 2000 Ккал в неделю за счет физических нагрузок, в среднем живут на два здоровых года дольше, чем те, кто пренебрегает занятиями.

6. Занятия спортом уменьшают выраженность предменструального синдрома и признаков менопаузы.

Упражнения улучшают циркуляцию крови, расширяют капилляры и облегчают менструальные спазмы. Спортивные женщины испытывают менее выраженные приливы во время менопаузы.

7. Занятия спортом способствуют улучшению пищеварения.

Физическая активность стимулирует пищеварение и предотвращает запоры.

8. Спорт полезен для здоровья спины.

Упражнения придают дискам, мышцам, сухожилиям и связкам спины силу и жесткость. Корсет мышц вокруг туловища снимает часть нагрузки с позвоночника.

9. Улучшают терморегуляцию тела.

Усиливая кровообращение и, как следствие, обмен веществ, физические нагрузки нормализуют терморегулирующую функцию организма, позволяя нам меньше мерзнуть.

10. Позволяют сохранить красоту и молодость.

Более здоровая кожа, блеск в глазах, высокий тонус мышц, ровная осанка, менее выраженные проявления варикоза и целлюлита — физическим нагрузкам все под силу!

ВОЗ рекомендует 30–45 минут тратить на прогулку, а также тренировки: кардио, силовые и растяжку, как часть вашего регулярного тренинга. Распределите физические нагрузки в течение недели/дня в следующей пропорции:

Кардиотренировка – 50%

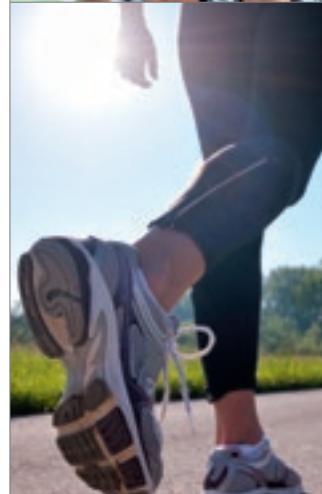
быстрая ходьба, велосипед, танцы, аэробика, плавание.

Силовая нагрузка – 40%:

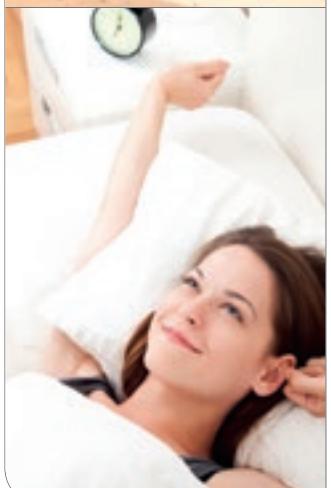
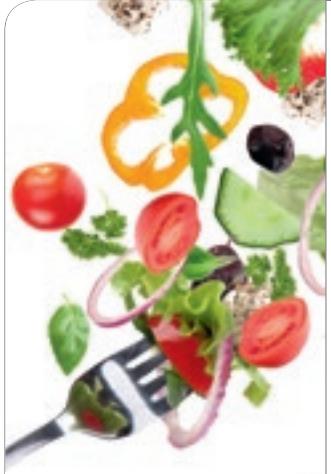
поднятие тяжестей, йога, плавание, скалолазание, пешие прогулки.

Растяжка – 10%:

стретчинг, йога.



Образ жизни



Разнообразная диета и физические упражнения помогут вам достичь цели, неважно, является ли ею похудение или улучшение здоровья. Однако здоровый образ жизни подразумевает метод «360 градусов».

Не курите!

- Курение сокращает срок жизни примерно на 10 лет.
- Курение повышает риск развития рака легких, печени и хронических обструктивных заболеваний дыхательной системы и т.д.
- Продолжительность жизни курильщиков меньше чем у некурящих.

Высыпайтесь!

- Недосып провоцирует переедание.
- Недостаток сна негативно сказывается на состоянии иммунной функции.
- Недостаток сна ухудшает умственную работоспособность.
- Беспокойный сон может повысить риск развития диабета второго типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

Управляйте стрессом!

- Уровень и длительность стрессовой ситуации усиливают ущерб для здоровья.
- Стресс оказывает воздействие на все клетки в организме и может вызвать физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе, проблемы с пищеварением, высокое кровяное давление, проблемы со сном, боль в челюсти, аутоиммунные заболевания, депрессию, болезни сердца и рак.
- С эпизодическим стрессом можно бороться с помощью ведения дневника, медитаций, физических упражнений. Чаще общайтесь с другими людьми, найдите себе хобби.

Будьте счастливы!

- Счастье и оптимизм повышают качество жизни, улучшают здоровье и продлевают жизнь.
- Чтобы чувствовать себя счастливее, фокусируйтесь на позитивных событиях дня, будьте благодарны за всё хорошее, что с вами происходит, проявляйте дружелюбие к окружающим.



Общайтесь!

- Доказано, что когда вы делитесь своими планами с друзьями и семьей—это повышает ваши шансы на успех. Близкие люди поддержат вас, вдохновят и помогут не опустить руки, если вы почувствуете, что сдаетесь.
- Окружите себя людьми, с которыми вам хорошо, ставьте общие цели, чтобы помогать друг другу в их достижении.

Часто задаваемые вопросы



Коктейль «Нэчурал Баланс»

Зачем нужно принимать Коктейли «Нэчурал Баланс»?

Так как первоначально «Нэчурал Баланс» предназначался для больных, ожидающих пересадки донорского органа, его формула составлена таким образом, чтобы обеспечить максимум необходимых нутриентов организму. Коктейль содержит набор белков, оптимальный по составу, аминокислот, жирные кислоты Омега-3 в правильном соотношении, низкогликемические углеводы и клетчатку. Сбалансированный по питательным веществам, натуральный и низкокалорийный Коктейль «Нэчурал Баланс» является уникальным продуктом. Он способствует насыщению, обеспечивает организм энергией и всеми питательными веществами, так что вы не потеряете ничего, кроме лишних калорий. Калорийность одной порции готового коктейля — 65 ккал. Так как все питательные ингредиенты Коктейля исключительно натуральные (то есть не искусственно синтезированные или составленные из гидролизованных аминокислот), «Нэчурал Баланс» можно принимать так долго, как это вам необходимо. Сами ученые, принимавшие участие в его разработке, употребляли его каждый день, хотя не ставили целью снижение веса. Коктейль — это идеальное решение, если вы проголодались, устали или чувствуете упадок сил в середине рабочего дня или вечером перед тренировкой. Так как он легко переваривается и дает насыщение, «Нэчурал Баланс» является здоровой низкокалорийной альтернативой перекусам.

Все ли ингредиенты Коктейля «Нэчурал Баланс» натуральные?

В составе Коктейля используются натуральные ингредиенты и ароматизаторы, включая ваниль и клубнику. Искусственный подсластитель сукралоза составляет крайне незначительную долю формулы продукта.

Что такое гликемический индекс (ГИ) и каков он у Коктейля «Нэчурал Баланс»?

Гликемический индекс — это способ классификации пищевых продуктов на основе их влияния на содержание сахара в крови. Продукты, содержащие быстро усваиваемые углеводы (например, сладкие газированные напитки), обычно имеют высокий ГИ, так как заставляют поджелудочную железу мгновенно производить инсулин, и содержание сахара в крови резко увеличивается. А те продукты, которые содержат медленно усваиваемые углеводы (например, овощи и цельнозерновой хлеб), наоборот, имеют низкий ГИ, так как для их переваривания организму нужно больше времени, а значит резкого скачка уровня глюкозы в крови не происходит. Низким считается ГИ меньше 55. Первонациально классификация по ГИ предназначалась для диабетиков, чтобы помочь им в выборе правильных продуктов питания. Чем меньше ГИ потребляемой пищи, тем стабильнее содержание сахара в крови. Это важно знать не только тем, у кого диабет, но и каждому, кто заботится о своем здоровье. Гликемический индекс Коктейля «Нэчурал Баланс» равен 28.

Помогает ли Коктейль «Нэчурал Баланс» снизить вес?

Исследования показали, что многим людям удалось значительно снизить вес, регулярно принимая Коктейли «Нэчурал Баланс» в сочетании с правильной диетой и необходимыми физическими нагрузками. Вклад Коктейля в процесс похудения прежде всего связан со снижением выработки инсулина при регулярном применении «Нэчурал Баланс». Инсулин является анаболическим гормоном, то есть способствующим образованию лишнего веса у людей, склонных к полноте. Его нормализация с помощью приема Коктейля и более регулярного питания приводит к снижению веса. В этом и заключается основной механизм похудения от употребления «Нэчурал Баланс». Кроме того, все, кто испытал его благотворное действие на себе, отмечают, что Коктейль помогает уменьшить порции еды и общую калорийность рациона.

В рамках здорового образа жизни и при похудении мы рекомендуем употреблять Коктейль «Нэчурал Баланс» по одной из следующих схем:

- 1) одна порция Коктейля как часть здорового завтрака, а также часть ужина для снижения веса (как холодная и сладкая альтернатива Супам «Нэчурал Баланс»);
- 2) употребляйте Коктейль в качестве перекуса в любое время, когда вы голодны (гарантирует, что вы не съедите что-то более калорийное и менее полезное).

Может ли Коктейль «Нэчурал Баланс» стать заменой приема пищи?

Нет, сами по себе Коктейли не содержат достаточное количество калорий, витаминов и минералов, чтобы являться полноценным приемом пищи. В Коктейлях «Нэчурал Баланс» небольшое количество углеводов, поэтому рекомендуется дополнять его овощами, фруктами, орехами или ягодами. В наших программах мы всегда уточняем, что Коктейль — это дополнение к основному приему пищи, а не его замена.

Как коктейль «Нэчурал Баланс» влияет на аппетит?

Коктейли «Нэчурал Баланс» богаты белками и клетчаткой. Белки — это одна из групп макронутриентов (жиры, белки, углеводы), которые обеспечивают наибольшую сытость на калорию. Клетчатка увеличивает объем съеденного и переваривается лишь частично, что дарит организму насыщение с очень небольшой калорийностью. Стабилизация уровня сахара в крови предупреждает тягу к сладкому, поэтому употребление Коктейля между основными приемами пищи может помочь справиться с голодом и умерить аппетит.

Безопасно ли принимать Коктейль «Нэчурал Баланс» в течение долгого времени?

Коктейль «Нэчурал Баланс» может употребляться как дополнение к основным приемам пищи так долго, как вам хочется.

Коктейль «Нэчурал Баланс» влияет на уровень кровяного давления?

Нет, употребление коктейля не влияет на кровяное давление.

Можно ли принимать Коктейль «Нэчурал Баланс» людям с аллергией?

Если у вас есть аллергия на один из ингредиентов Коктейля (например, молочный белок или яйца), избегайте употребления или проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать употреблять коктейль. Продукт не содержит глютен и в нем минимальное количество лактозы, поэтому обычно люди с аллергией на молочный белок могут его употреблять. Натуральный клубничный ароматизатор не является аллергеном.

Можно ли приготовить Коктейль заранее и взять с собой, чтобы принять позже?

Мы рекомендуем по возможности брать с собой отдельно порошок и воду и готовить напиток незадолго до приема. Тем не менее коктейль можно приготовить заранее и держать в холодном месте в течение дня, только не забудьте перед применением хорошо его встряхнуть, так как Коктейль разделяется на фракции в состоянии покоя уже через 10 минут после приготовления.

Подходит ли Коктейль «Нэчурал Баланс» диабетикам?

Да, подходит, поскольку не содержит сахара, обладает подтвержденным исследованиями низким гликемическим индексом и способствует сохранению низкого уровня сахара в крови. Одна порция содержит всего 6 г углеводов, из которых 3,5 г представлены моносахаридами. Если у вас диабет и вам прописан инсулин и/или другие лекарства, возможно, вам потребуется изменить дозировку принимаемых препаратов, в связи с низким ГИ и небольшим количеством углеводом в составе коктейля. Это особенно актуально, если вы худеете. Проконсультируйтесь с врачом, при необходимости изменения дозировки ваших препаратов.

Содержатся ли в Коктейлях «Нэчурал Баланс» сахара?

В составе смеси для коктейля «Нэчурал Баланс» не содержится сахара, кроме природных сахаридов и углеводов, входящих в состав его натуральных ингредиентов. Для придания приятного вкуса и снижения гликемического индекса в его формулу включена сукралоза, которая используется в очень малых количествах.

Содержатся ли в Коктейлях «Нэчурал Баланс» подсластители?

Для придания Коктейлю приятного вкуса и сохранения содержания углеводов на низком уровне в составе Коктейля присутствует наилучший на настоящий момент подсластитель, одобренный ЕС — сукралоза. Это единственный подсластитель, одобренный ЕС, который не вызывает резкого повышения содержания сахара в крови. Сукралоза вырабатывается из сахара, но сладче его приблизительно в 600 раз. Вот почему при самом минимальном количестве (всего 0,08%) она стоит в конце списка ингредиентов коктейля. Сукралоза проходила экспертизу в Европейском научном комитете по продуктам питания (SCF) в 1987, 1988, 1989 и 2000 гг. По ее результатам была определена приемлемая суточная норма подсластителя — до 15 мг на килограмм веса. По данным Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) суточная норма сукралозы составляет 5 мг на килограмм веса человека. В одной порции Коктейля (18 г) содержится примерно 12,6 мг сукралозы. Таким образом, теоретически человек весом 70 кг может употребить 28 порций Коктейля «Нэчурал Баланс» без вреда для здоровья.

Если я употребляю Коктейль «Нэчурал Баланс», нужно ли мне принимать витаминно-минеральные комплексы?

«Нэчурал Баланс» не является витаминно-минеральным комплексом, скорее, это уникальная смесь обычных пищевых компонентов.

С какого возраста можно употреблять Коктейль «Нэчурал Баланс»?

По российскому законодательству, коктейль рекомендован людям, начиная с 14-летнего возраста.

Можно ли добавлять смесь для Коктейлей «Нэчурал Баланс» в какие-либо другие напитки, кроме воды?

Да, вы можете приготовить коктейль на основе холодных напитков: молока, сока, йогурта, соевого молока и т.п. Это зависит от потребности вашего организма в энергии и ваших личных предпочтений, но не забывайте, что энергетическая ценность (количество калорий) и гликемический индекс увеличится, если вы добавите в Коктейль что-либо, кроме воды.

Можно ли принимать Коктейли «Нэчурал Баланс» во время беременности?

Беременным или планирующим беременность женщинам, а также в период кормления грудью необходимо проконсультироваться с врачом.

Суп «Нэчурал Баланс»**Можно ли использовать Суп «Нэчурал Баланс» в качестве замены пищи?**

Нет, по калорийности и витаминно-минеральному составу этот продукт не может заменить полноценный прием пищи. Для эффективного снижения веса вы можете употреблять Суп в качестве одного из ингредиентов полноценного приема пищи. Как средство закрепления достигнутых результатов снижения веса Суп можно использовать для легкого обеда — мы рекомендуем комбинировать его с салатом. Также Суп является полноценным здоровым перекусом.

С какого возраста можно есть Суп «Нэчурал Баланс»?

Можно давать Суп детям начиная с трехлетнего возраста. При необходимости объем порции можно пропорционально уменьшить.

У меня пищевая непереносимость/аллергия. Можно ли мне есть Суп «Нэчурал Баланс»?

Если у вас аллергическая реакция на любой компонент Супа, то не следует его есть. Продукт не содержит молочный протеин и яйца — достаточно распространенные аллергены. Он также не содержит глютен и лактозу. Однако в его состав входит соя.

Я принимаю лекарственные средства по предписанию врача. Можно ли мне есть Суп «Нэчурал Баланс»?

Суп «Нэчурал Баланс» — это обычная еда, которую можно употреблять согласно инструкции на упаковке. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, если у вас особый случай.

Можно ли есть Суп «Нэчурал Баланс» диабетикам?

Суп «Нэчурал Баланс» можно есть людям, страдающим диабетом. Гликемический индекс этого продукта низкий (ГИ=50). Содержание углеводов в одной порции равно 10–12 граммам, 4–6 из которых — простые виды сахара. Если вы хотите употреблять Суп для снижения веса, важно проконсультироваться с врачом. Снижение веса может повлиять на потребность в инсулине и/или других пероральных лекарственных средствах.

У меня высокое кровяное давление. Можно ли мне есть Суп «Нэчурал Баланс»?

Имейте ввиду, что Суп «Нэчурал Баланс» содержит соль (натрий) и не подходит людям, придерживающимся бессолевой диеты. Вы можете есть Суп, в случае если вам не предписано ограниченное употребление соли.

Можно ли есть Суп «Нэчурал Баланс» во время беременности или в период лактации?

Да, можно. Суп не наносит никакого вреда и во время беременности, и в период лактации. Можно есть его как одно из блюд или в качестве здорового перекуса. Но все же проконсультируйтесь с врачом, если вы собираетесь есть Суп «Нэчурал Баланс» с целью снижения веса.

**Протеиновые Батончики «Нэчурал Баланс»****С какого возраста можно употреблять Батончики «Нэчурал Баланс»? С трех лет.****Я хожу в тренажерный зал и занимаюсь спортом, можно ли мне употреблять батончики «Нэчурал Баланс» вместо других протеиновых батончиков, которые есть на рынке?**

Да! У батончиков «Нэчурал Баланс» низкий гликемический индекс (ГИ=40), они содержат сложные углеводы и примерно 8 г протеина, вот почему это идеальный вариант для перекуса перед тренировкой. Батончики заряжают энергией надолго, но следует помнить, что у них низкий гликемический индекс, и поэтому они не дают анаболический (стериоидный) эффект.

Можно ли употреблять Батончики «Нэчурал Баланс» диабетикам?

Да, можно, у них низкий гликемический индекс = 40. Содержание углеводов в батончике примерно 18 г, 11 из которых представляют собой простые сахара. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом перед употреблением, если у вас есть какие-то вопросы или сомнения.

У меня пищевая непереносимость/аллергия на некоторые продукты. Можно ли мне употреблять Батончики «Нэчурал Баланс»?

Если у вас наблюдается аллергическая реакция на такие ингредиенты, как молоко, соя, глютен, этот продукт употреблять не стоит.

Можно ли употреблять Батончики «Нэчурал Баланс» в период беременности и лактации?

В качестве полезного перекуса эти продукты безвредны как для матери, так и для ребенка.

Можно ли заменять Батончиками «Нэчурал Баланс» приемы пищи?

Нет. Это просто полезный перекус, но не замена полноценного приема пищи.

Почему вы добавили сою как источник протеина в Батончики «Нэчурал Баланс»?

Соя — это высококачественный источник растительного белка, который имеет несколько полезных свойств важных для поддержания здоровья. Он может снижать уровень вредного холестерина в крови и риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Соя в составе Батончиков «Нэчурал Баланс» берется из натуральных источников и не содержит ГМО.

Что придает Батончикам «Нэчурал Баланс» сладкий вкус?

Батончики содержат фруктозу. Она придает приятный вкус, мягкость и хорошие органолептические свойства продукту. Фруктоза — это натуральный сахар, такой же, как глюкоза или сахароза, но у нее очень низкий гликемический индекс.

**«Вэлнэс Пэк»****Могу ли я принимать другие мультивитамины одновременно с «Вэлнэс Пэк»?**

Делать это не рекомендуется, так как комплекс «Мультивитамины и минералы» для женщин/мужчин, входящий в серию Вэлнэс от Орифлейм, идеально сбалансирован и уже содержит полный набор необходимых питательных элементов, соответствующий ежедневным потребностям взрослого человека.

Можно ли принимать «Вэлнэс Пэк» с любыми напитками (например, с кофе, чаем, газировкой и т.п.)?

Мы рекомендуем запивать «Вэлнэс Пэк» большим количеством воды или любого безалкогольного напитка. Для достижения наилучшего результата советуем принимать «Вэлнэс Пэк», запивая его как минимум 200 мл воды. Вода доставляет питательные вещества в организм и выводит из него шлаки и токсины. Также не рекомендуется запивать продукт горячими напитками, так как желатиновые капсулы «Омега-3» и «Шведского бьюти-комплекса Плюс» могут начать растворяться, а значит проглотить их будет труднее.

Безопасно ли употреблять «Вэлнэс Пэк» в течение всего года?

Да, безопасно. Некоторые пищевые добавки и медикаменты нельзя принимать постоянно (например, эхинацею). Но что касается «Вэлнэс Пэк» и комплекса «Мультивитамины и минералы», здесь нет ограничений, так как они содержат только необходимую суточную норму нутриентов. Рекомендуется принимать не больше одного пакетика в день.

Безопасно ли употреблять «Вэлнэс Пэк» в дополнение к диетическому питанию?

Да, безопасно. Организм будет усваивать только то, что ему необходимо.

Могут ли кальций и железо усваиваться одновременно?

Витамин С повышает усвоение неорганического железа, а высокий уровень кальция подавляет его. В «Вэлнэс Пэк» есть и витамин С, и кальций, поэтому на абсорбцию железа они не влияют. Это объясняет, почему во многих витаминно-минеральных комплексах одновременно присутствуют железо, кальций и витамин С. Средства, содержащие высокие дозы кальция и железа (например, для профилактики остеопороза или лечения анемии), лучше друг с другом не употреблять.

Можно ли принимать «Вэлнэс Пэк» или Комплекс «Мультивитамины и минералы» во время беременности?

Большинству беременных и кормящих женщин рекомендованы биологически активные добавки, особенно фолиевая кислота, железо и Омега-3. Таким образом, комплексы «Мультивитамины и минералы» и «Омега-3» могут быть рекомендованы. Однако экстракт черники и морские водоросли никогда не проходили тестирований на предмет полезности для беременных женщин. Поэтому мы рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать принимать комплекс до/в время/после беременности.

Допустимо ли употребление «Вэлнэс Пэк» детям?

«Вэлнэс Пэк» разработан для взрослых. Содержание витаминов и минералов рассчитано с учетом потребностей взрослого человека. Поэтому не рекомендуется принимать комплекс детям до 12 лет или до возраста, указанного в законодательстве отдельной страны. Вместо «Вэлнэс Пэк» целесообразно использовать Вэлнэс для детей. В России витаминно-минеральные комплексы для взрослых рекомендуется употреблять с 14 лет.



Шведский бьюти-комплекс Плюс

Что такое астаксантин?

Астаксантин — это натуральный красный пигмент семейства каротиноидов, который содержится в хромопластах растений, водорослей, грибов, бактерий, а также в организмах птиц и рыб, питающихся ими (например, в лососе, фламинго, креветках). В клетках растений и водорослей этот пигмент выполняет две важные функции: поглощает ультрафиолет (энергию) для процесса фотосинтеза и защищает хлорофилл от повреждения ультрафиолетом. Каротиноиды, которые попадают в наш организм с пищей, аккумулируются в клетках кожи и защищают их от солнечных лучей.

Исследования доказали, что астаксантин является мощнейшим антиоксидантом. Свободные радикалы — это нестабильные молекулы кислорода с неспаренным электроном, которые «крадут» электроны у других молекул, превращая их тем самым в свободные радикалы. Таким образом, возникает цепная реакция свободнорадикального окисления. Ученые полагают, что этот процесс (повреждение клеток в силу неконтролируемого образования свободных радикалов) является одной из главных причин старения. Астаксантин имеет уникальную молекулярную структуру, которая обладает мощным антиоксидантным действием.

Как работает астаксантин?

Астаксантин — это жирорастворимый антиоксидант, который защищает клеточные мембранные во всех тканях тела от свободнорадикального окисления и пересекает гемато-энцефалический барьер, оказывая благотворное действие на работу нервной системы, мозга и глаз. Астаксантин оказывает влияние и на другие ткани организма. Исследования подтвердили его способность повышать мышечную выносливость за счет подавления процессов синтеза в мышцах молочной кислоты, образующейся после физических нагрузок. В коже этот уникальный антиоксидант замедляет процессы фотостарения, не только защищая клетки от повреждения ультрафиолетом, но и уменьшая воспалительную реакцию от пребывания на солнце.

В чём польза от регулярного приема астаксантина?

Астаксантин является ключевым элементом защиты клеток нашего организма от окислительного стресса. Таким образом, на настоящий момент установлен целый ряд положительных эффектов для организма человека:

- улучшение состояния кожи и защита от повреждения ультрафиолетом
- увеличение мышечной силы и выносливости
- повышение остроты зрения.

За счет чего астаксантин в сто раз сильнее витамина Е?

Традиционные антиоксиданты, такие как витамины С и Е, эффективно работают в паре, замещая недостающий электрон свободным радикалом от одного из них и превращая свободные радикалы в стабильные молекулы. В отличие от обычных антиоксидантов, астаксантин обладает двумя дополнительными группами молекул кислорода, которые нейтрализуют свободные радикалы и при этом сами остаются стабильными. Другими словами, формула астаксантина способна «обезвредить» свободные радикалы и не нуждается в дополнительном электроне, чтобы сохранить свою стабильность. Такая уникальная химическая структура присуща классу каротиноидов, известных как ксантофиллы и обладающих огромным антиоксидантным потенциалом.

Способствует ли астаксантин уменьшению морщин?

Да, способствует. Морщины возникают как результат мимической активности мышц, обезвоживания кожи и повреждения клеток вследствие ультрафиолетового излучения, неправильного питания, курения, стресса, плохой экологии и т.д. В частности, кожа подвергается вредному воздействию солнечных лучей UVA и UVB. Излучение первого типа проникает вглубь кожи, повреждая отвечающие за упругость кожи волокна коллагена, что приводит к образованию морщин. Солнечные лучи UVB воздействуют на поверхностный слой кожи и вызывают ожоги. UVA лучи проникают глубоко в кожу, обеспечивая длительный загар и в то же время разрушая коллагеновые волокна в коже, что приводит к образованию морщин. Астаксантин оказывает двойное действие: защищает мембранные клеток и волокна эластина от атаки свободных радикалов и нейтрализует свободные радикалы, образующиеся в коже под влиянием ультрафиолета.

Как астаксантин улучшает состояние кожи?

Астаксантин помогает коже выглядеть свежей и здоровой, защищая ее от воздействия окружающей среды и преждевременного старения. Кожа — самый крупный орган нашего тела, выполняющий барьерную функцию. Она защищает нас от воздействия окружающей среды: микроорганизмов, ультрафиолета, жары, холода и загрязнений. Здоровье кожи зависит от правильного питания, обеспечивающего ее всеми необходимыми витаминами, минералами и антиоксидантами. К сожалению, немногие из нас способны съедать ежедневно до килограмма свежих овощей, фруктов и злаков. Поэтому, чтобы компенсировать коже дефицит полезных веществ, необходимо дополнительно принимать витамины и антиоксиданты. Астаксантин улучшает состояние кожи, обезвреживая свободные радикалы и сохраняя целостность клеточных мембран. Как результат восстанавливается нарушенный баланс влаги в коже, улучшается ее эластичность, сокращаются морщины, что подтверждено исследованиями.

За счет чего астаксантин повышает мышечную силу и выносливость?

Наш организм производит свободные радикалы не только под воздействием неблагоприятных условий (УФ-излучение, курение, неправильное питание), но и в результате обычных физиологических процессов: дыхания, выработки энергии, движений, переваривания пищи. Для физической активности нам необходим воздух. Чем больше кислорода мы вдыхаем и «прокачиваем» через ткани организма, тем больше свободных радикалов производится. Они разрушают клетки мышц (их оболочку и ДНК). Такой мощный антиоксидант, как астаксантин, нейтрализует свободные радикалы и защищает мышечные ткани от деградации. Кроме того, исследования доказали, что прием одной капсулы астаксантина в день в течение четырех недель снижает уровень молочной кислоты в мышцах после физических нагрузок и в течение шести месяцев многократно повышает мышечную силу и выносливость. Можно сказать, что астаксантин не только предотвращает разрушение мышечных тканей, но и способствует более быстрому восстановлению мышц после физической активности.

Как долго можно принимать астаксантин?

В одной капсуле содержится столько же астаксантина, сколько в одной порции лосося. Так как астаксантин является натуральным продуктом, его можно принимать постоянно на протяжении всей жизни (поэтому он был также включен в состав «Вэлнэс Пэк»).

Как следует принимать астаксантин: до или после еды?

Астаксантин (как и «Вэлнэс Пэк») рекомендуется принимать после завтрака или основного приема пищи. Неважно, сделаете вы это утром или после обеда, главное, чтобы вы привыкли это делать (утром, как правило, проще привыкнуть принимать капсулы). Являясь жирорастворимым веществом, астаксантин нуждается в жирах для максимального всасывания в кишечнике. В капсуле астаксантина содержится масло, так же как и в капсулах Омега-3, которые способствуют лучшему усвоению астаксантина.

Можно ли принимать астаксантин детям?

Специальных исследований астаксантином с участием детей не проводилось, поэтому детям не рекомендуется его принимать. Однако если ребенок случайно проглотил капсулу с астаксантином от Орифлэйм, его здоровью ничего не будет угрожать, так как содержимое капсулы не токсично и безопасно.

Можно ли принимать астаксантин во время беременности и кормления грудью?

Специальных исследований астаксантином на беременных и кормящих женщинах не проводилось. Беременным и кормящим женщинам рекомендуется консультироваться с врачом по всем вопросам приема витаминов и минералов, в том числе и относительно астаксантином.

Можно ли принимать астаксантин при сахарном диабете?

Когда речь идет о хронических заболеваниях при которых вы принимаете назначенные медикаменты, вам всегда следует советоваться с врачом, прежде чем принимать какие-либо пищевые добавки. Диабетикам не запрещается принимать астаксантин. Исследования показывают, что активные формы кислорода (АФК), индуцированные гипергликемией, способствуют атеросклерозу и осложнениям диабетической прогрессии, таким как слепота, почечная недостаточность и ампутация. Астаксантин сохраняет функцию бета-клеток и снижает токсичность глюкозы.

Омега-3

Как действует Омега-3?

- Поддерживает функцию мозга, глаз, иммунной и нервной систем. Дефицит Омега-3 вызывает депрессию, различные виды слабоумия, мышечную атрофию, трудности в обучении и синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.
- Уменьшает уровень триглицеридов, «плохого» холестерина, атеросклеротических явлений (сужение сосудов) и кровяного давления — ключевые факторы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Снимает воспаление, в том числе купирует воспалительные процессы кожи, мышц, суставов, облегчая состояние при экземе, псориазе, артрите и синдроме раздраженного кишечника.



Сколько Омега-3 необходимо организму?

Согласно данным Европейского агентства по безопасности продуктов питания, суточная доза ДГК и ЭПК, способствующая нормальной работе сердца, равна 250 мг. Две капсулы комплекса «Омега-3» обеспечивают организм этим количеством.

Почему так важно принимать жирные кислоты ряда Омега-3 каждый день?

Большинство людей не потребляют достаточное количество жирных кислот из пищи, но этот дефицит можно восполнить с помощью дополнительного приема Омега-3. Эти жирные кислоты служат строительным материалом для мембран клеток и помогают им сохранять влагу и силу. Также доказано их положительное влияние на эластичность кожи.

Рыбий жир может содержать токсичные составляющие. Что в связи с этим можно сказать о продукте «Омега-3» от Орифлэйм?

Хотя известно, что определенные примеси могут накапливаться в рыбе из окружающей среды, они по большей части откладываются в плоти, а не жире рыб. Наш рыбий жир получают рыб небольшого размера, в связи с чем этот вопрос не так актуален. Кроме того, мы обеспечиваем нашему рыбому жиру пятиступенчатую очистку в процессе изготовления, чтобы удалить или уменьшить до ничтожных количеств любые нежелательные вещества и обеспечить нашим потребителям безопасную продукцию. Компания «Орифлэйм» подтверждает, что все ингредиенты, используемые в продуктах Вэлнэс — безопасны и полностью соответствуют самым последним международным нормам и стандартам.

Я беременна. Правда ли, что рыбий жир полезен для внутриутробного развития ребенка?

Правда. Кислоты Омега-3, в частности ДГК, важны для формирования и развития нервной системы ребенка, особенно в третьем триместре беременности и первые полгода жизни. Малыш может получать эти кислоты только от матери.

Можно ли детям принимать «Омега-3»?

Если ребенок достаточно вырос, чтобы проглотить капсулу, то да, можно. Детям младшего возраста лучше употреблять «Омега-3» для детей — рыбий жир в жидкой форме.

Можно ли принимать «Омега-3» людям с аллергией на рыбу?

Аллергия на рыбу — это реакция организма на белок рыбы. В «Омега-3» от Орифлэйм содержится

только очень небольшое его количество, но, к сожалению, его может оказаться достаточно для того, чтобы вызвать аллергическую реакцию. Поэтому мы не советуем принимать препараты, содержащие рыбий жир, людям, страдающим аллергией на рыбу.

Почему капсулы «Омега-3» содержат рыбий жир, а не растительное масло?

В составе обоих продуктов есть жирные кислоты Омега-3. Но в них содержатся разные группы кислот: в рыбьем жире — длинноцепочечные эйкозапентаеновая (ЭПК) и декозагексаеновая (ДГК), а в растительном масле — короткоцепочечная альфа-линолевая кислота (АЛК), которая в нашем организме превращается в ЭПК и ДГК. Эти кислоты оказывают благотворное действие на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, а также обладают антивоспалительными свойствами. Именно из-за позитивного воздействия на организм этих длинноцепочечных жирных кислот мы отдали предпочтение Омега-3 из рыбьего жира, а не растительного происхождения.



Комплекс «Мультивитамины и минералы» для женщин/мужчин

Можно ли принимать «Мультивитамины и минералы» каждый день?

Одна таблетка «Мультивитаминов и минералов» для мужчин/женщин обеспечивает организму суточную норму полезных веществ, поэтому риск передозировки исключен. Некоторые пищевые добавки и медикаменты нельзя принимать постоянно (например, эхинацею). Но что касается «Вэлнэс Пэк» и комплекса «Мультивитамины и минералы», здесь нет ограничений, так как они содержат только необходимую суточную норму нутриентов. Рекомендуется принимать не больше одного пакетика в день.

Могут ли кальций и железо усваиваться одновременно?

Витамин С повышает усвоение неорганического железа, а высокий уровень кальция подавляет его. В «Вэлнэс Пэк» есть и витамин С, и кальций, поэтому на абсорбцию железа они не влияют. Это объясняет, почему во многих витаминно-минеральных комплексах одновременно присутствуют железо, кальций и витамин С. Средства, содержащие высокие дозы кальция и железа (например, для профилактики остеопороза или лечения анемии) лучше друг с другом не употреблять.



Вэлнэс для детей «Мультивитамины и минералы» для детей, «Омега-3»

Насколько безопасны для детей пищевые добавки?

Они не только безопасны, но и полезны. Продукты Вэлнэс для детей содержат дневную норму нутриентов, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения, а уровень содержания ингредиентов значительно ниже предельно допустимой границы.

В чем польза «Омега-3» и Комплекса «Мультивитамины и минералы» для детей?

Содержащиеся в рыбьем жире полиненасыщенные жирные кислоты ряда Омега-3, такие как ЭПК и ДГК, необходимы для развития мозга и органов зрения. Витамины и минералы поддерживают стабильную работу иммунной системы, укрепляют мышцы, придают энергию, обеспечивают здоровое развитие всех тканей, включая кости, зубы, центральную нервную систему и органы зрения.

Можно ли давать Вэлнэс для детей на постоянной основе?

Да, можно. Все нутриенты, входящие в состав, представлены в безопасной дозировке.

Мой ребенок болеет и принимает лекарства. Можно ли давать ему Вэлнэс для детей?

Да, для ребенка важно получать необходимое количество нутриентов вне зависимости от состояния здоровья. Однако не забывайте проконсультироваться предварительно с лечащим врачом.

Мой ребенок принимает другие витамины и/или минералы. Можно ли одновременно давать ему Вэлнэс для детей?

Нет. Не рекомендуется одновременно принимать несколько продуктов, содержащих одни и те же витамины и минералы, это представляет опасность передозировки определенных минералов и витамина А. Витамин С является исключением — он безопасен, даже если принять несколько граммов, поэтому вы можете смело давать дополнительно витамин С одновременно с комплексом «Мультивитамины и минералы» для детей.



Нутрикомплекс для волос и ногтей

Можно ли принимать «Нутрикомплекс для волос и ногтей» параллельно с «Вэлнэс Пэк»?

Да, можно. «Вэлнэс Пэк» содержит основные питательные вещества, которые необходимы для здоровья волос и ногтей: биотин, медь, йод.

Не слишком ли много железа, селена и цинка получит мой организм?

Организм нуждается в железе, цинке и селене, ведь их недостаток неблагоприятно оказывается на волосах и ногтях. Молоко и сыр уменьшают усвояемость железа. Поэтому если в вашем рационе присутствуют такие продукты, дополнительное поступление железа просто необходимо.

Как скоро я увижу результаты?

За месяц волосы отрастают примерно на 1 см, а ногти на 3 мм. Будьте терпеливы, и результат не заставит себя ждать. Принимайте по две таблетки ежедневно в течение трех месяцев — это оптимальная доза для наилучшего результата.

Можно ли я принимать Нутрикомплекс больше трех месяцев?

Сделайте трехнедельный перерыв и затем продолжайте прием.

Зачем делать перерыв после трех месяцев приема Нутрикомплекса. Можно ли употреблять его на постоянной основе?

В отличие от «Вэлнэс Пэк», «Нутрикомплекс для волос и ногтей» подразумевает курсовый прием, оказывающий целенаправленное воздействие на ногти и волосы. Если вы забыли сделать рекомендованный перерыв в первый раз, то вам не о чем беспокоиться. Тем не менее, имейте в виду, что исследования действия продукта в долгосрочной перспективе не проводились, поэтому мы не рекомендуем употреблять Нутрикомплекс без положенного трехнедельного перерыва.

Какие ингредиенты входят в состав «Нутрикомплекса для волос и ногтей» и безопасны ли они?

Нутрикомплекс содержит антиоксиданты молодых зеленых яблок, аминокислоты (составляющие протеинов), витамин С и железо. Все ингредиенты натуральные и исключительно важные для синтеза кератина — белка, входящего в состав волос и ногтей, необходимого для здоровья волос.

Я лысею. Поможет ли мне «Нутрикомплекс для волос и ногтей»?

Нутрикомплекс не вернет выпавшие волосы, но приостановит выпадение в дальнейшем, если принимать его регулярно.

Лучше сразу принять две таблетки или по одному днем и вечером?

Лучше принимать сразу две таблетки утром вместе с «Вэлнэс Пэк». Пусть это войдет в привычку. Неправильное употребление снижает эффективность препарата. Если вы забыли принять препарат в один день, не прекращайте прием и никогда не увеличивайте дозу более двух 2 таблеток в следующий прием.

Можно ли принимать «Нутрикомплекс для волос и ногтей» во время беременности или при кормлении грудью?

Мы рекомендуем дождаться окончания грудного вскармливания и только затем начать курс.

Стимулирует ли «Нутрикомплекс для волос и ногтей» рост волос по всему телу?

Нет, таким действием обладают только гормоны.

Мы верим, что каждый из нас должен жить полной жизнью. Это означает жизнь долгую и здоровую.

У нас не так много времени, чтобы работать круглыми сутками, неправильно и не вовремя питаться, не заниматься спортом и ждать, когда же наступит тот «правильный» момент, чтобы наконец позаботиться о себе.

С Вэлнэс этот «правильный» момент наступит уже **сегодня**. Мы станем вашим проводником в мир правильного питания, полезных пищевых привычек и здорового образа жизни, поможем в достижении **ваших целей и воплотим мечту о прекрасном самочувствии.**

Как? С помощью серии наших высококачественных продуктов, разработанных и протестированных всемирно известными учеными и диетологами из Швеции. Их знания и советы помогут вам совершенно изменить образ жизни и встать на путь здоровья и долголетия.

Wellness™
BY ORIFLAME

