

Frezzor Weight management

Ylipaino

- Kasvava ongelma kaikkialla
- Diabeteksen, sydänsairauksien ja nivelongelmien riskitekijä
- Liiallinen kalorimäärä on yksipuolinen selitys. On hyvin vaikeaa pudottaa painoa laskemalla kaloreita.

Todellinen syy lihavuuteen on huonolaatuisen ruuan liiallinen syönti

- Sokeri, pikaruoka ym. sisältää kaloreita, mutta ei tarpeeksi valkuaisaineita, vitamiineja, mineraaleja tai antioksidantteja. Keho kaipaa näitä aineita ja nälkä jatkuu.
- Sokeri makeisissa tai jälkiruuissa nostaa ensin verensokeria, jonka jälkeen se putoaa. Matala verensokeri synnyttää uutta nälkää – tämä aiheuttaa pahan kierteen.

Hyvä ruokavalio

Tasapainoiseen ateriaan kuuluu:

- Valkuaisaineita maitotuotteista, munista, kalasta, lihasta ja pavuista. Valkuaisaineet tekevät kylläiseksi. Parasta eläinvalkuaista saa eläimistä, jotka elävät niille luontaista elämää, kuten esim. laiduntavat lehmät.
- **Rasva** on tärkeää keholle. Monet vitamiinit ja antioksidantit ovat rasvaliukoisia emmekä voi niitä hyödyntää, jos ruuassa ei ole rasvaa. Rasva antaa energiaa ja on tärkeä solukalvojen ja aivojen rakennusaine. Rasva vähentää myös makeanhimoa. Hyviä rasvoja ovat oliiviöljy, voi, kookosrasva ja Omega-3 -rasvat (Black Omega).
- Hyvänlaatuiset **hiilihydraatit** ovat myös tärkeitä. Vihannekset, hedelmät ja marjat antavat meille vitamiineja, mineraaleja ja antioksidantteja. Kokojyväviljaleipä ja -puuro ovat myös terveellisiä.
- Saat enemmän ravintoaineita ja vältät maatalousmyrkköjä jos syöt luonnonmukaisesti.
- On järkevää syödä **kunnon aamiainen**, joka sisältää sekä valkuaisaineita että rasvaa. Se tasapainottaa verensokerin koko päiväksi.
- Ilta-ateria voi sen sijaan olla vaatimattomampi ja sen voi syödä verrattain aikaisin. Tämä takaa paremman unen ja antaa vatsalaukulle aikaa supistua joka hillitsee nälkää seuraavana päivänä.
- Hidas painonpudotus ilman näläntunnetta on hyvä vaihtoehto.
- Säännöllinen, rentouttava liikunta on erittäin suotavaa.

Frezzor auttaa sinua saavuttamaan päämääräsi

- Frezzor on hyvin korkealaatuista ravintoa. *Weight Management* antaa sinulle mitä kehosi tarvitsee. Voit syödä vähemmän ja olla silti kylläinen. Saat enemmän energiaa ja liikunnasta tulee hauskaa. Monipuolinen ravinto pitää sinut terveenä.

Weight Managementin keskeisiä ravintoaineita

- **Heraproteiini**, jonka lähteet ovat terveet, Uuden Seelannin puhtaassa luonnossa laiduntavat lehmät.



- Valmistus tapahtuu matalassa lämmössä, jotta terveelliset vaikutukset säilyvät ja proteiinit eivät saostu.
- Hera on korkealuokkaista valkuaista, joka sisältää kaikki elintärkeät aminohapot. Se sisältää *haaraketjuisia aminohappoja*, jotka tukevat lihasten kasvua. Lisäksi hera on rikas *kysteiinin* lähde. Keho tarvitsee tätä aminohappoa valmistukseen *glutathionia*, joka on terveydelle hyvin tärkeä, sisäinen antioksidantti. Korkeampi Glutathionimäärä kehossa vähentää riskiä sairastua melkein kaikkiin sairauksiin.
- **Ternimaito** on ensimmäinen maito minkä nisäkäslapsi saa ja sen tarkoitus on suojata lasta infektioilta. Ternimaito on täynnä vasta-aineita jotka antavat vastustuskykyä.
- Ensimmäinen maito sisältää myös *laktoferrini-proteiiniä*, joka toimii bakteereja ja viruksia vastaan.
- Ternimaito sisältää lisäksi monta kasvutekijää kuten "*insuliininkaltainen kasvutekijä*", joka auttaa kehoa polttamaan rasvaa.
- Ternimaito tukee laihduttamista.
- Monet urheilijat käyttävät ternimaitoa saadakseen parempia tuloksia.
- *Weight Managementissä* on myös paljon kasvisperäisiä antioksidantteja ja yrttejä (superfoods).

Miten käyttää Weight Managementiä?

- Korvaa yksi tai kaksi päivittäistä ateriaa *Weight Managementillä*.
- Voit myös käyttää *Weight Managementia* ja *Superfoodia* (*Frezzorin toinen ravintolisävalmiste*) yhdessä sekoittaen yhden kauhallisen kumpaakin. Juo tarpeeksi.
- *Weight Management* soveltuu laihduttajien lisäksi myös urheilijoille sekä kaikille, jotka haluavat monipuolistaa ruokavaliotaan ja saada lisää energiaa.