

Koktejly i další produkty FiguActiv od LR

PRODUKTY VELMI MAJÍ NÍZKÝ OBSAH CUKRŮ

- V jedné porci jsou 3 g jednoduchých cukrů, **což je velmi nízké množství.** (při tak malém množství zamezíme „přestřelení“ hladiny inzulínu a rychlému nástupu pocitu hladu.)
- Slazeno přírodním sladidlem - stévií.

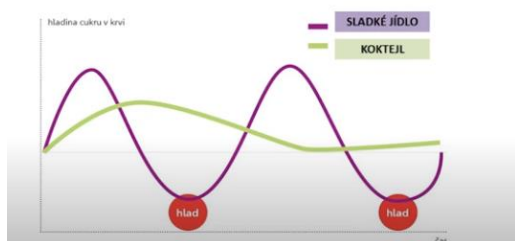
1) NÍZKÝ OBSAH JEDNODUCHÝCH CUKRŮ V KOKTEJLECH

- JEDNODUCHÉ A RYCHLE VSTŘEBATELNÉ CUKRY VEDOU K RYCHLÉMU VZESTUPU HLADINY GLYKÉMIE V KRVÍ, PŘEKOTNÉMU VYPLAVENÍ INSULÍNU S POMĚRNĚ RYCHLÝM POKLESEM HLADINY CUKRU V KRVÍ A RELATIVNĚ RYCHLÝM OBNOVENÍM POCITU HLADU, TO ZTĚŽUJE PROCES HUBNUTÍ
- JEDNODUCHÉ CUKRY VEDOU K NEPŘÍZNIVÉM SLOŽENÍ MIKROBIOMU VE PROSPĚCH TĚCH HNILOBNÝCH A PATOGENNÍCH
- V JEDNÉ PORCI KOKTEJLU JE 3 GRAMY JEDNODUCHÝCH CUKRŮ
- KOKTEJLY JSOU SLAZENY PŘÍRODNÍM SLADIDLEM –STEVÍÍ



Nízký obsah jednoduchých cukrů zamezuje tzv. glykemické houpačce – viz další graf

CO JE GLYKEMICKÁ HOUPAČKA ?



Je to stav, kdy přijmeme větší množství jednoduchých vstřebatelných cukrů, ty se pak rychle vstřebají do krevního oběhu a naše slinivka pak reaguje velmi rychle vyplavením překotného množství inzulínu.

Rychle tak dojde k poklesu hladiny cukru pod subnormální hodnoty a velmi rychle se objeví pocit hladu. **To naše koktejly nezpůsobují, protože mají nízký obsah cukru.**

PRODUKTY OBSAHUJÍ ČISTĚ ROSTLINNÉ ZDROJE

- Snižují zátěž organismu kyselinotvornými látkami
- Usnadňují proces hubnutí

2) NÍZKÁ KYSELINOTVORNÁ ZÁTĚŽ (ACID LOAD)

- KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY ZHORŠUJÍ PROCES HUBNUTÍ, SNIŽUJÍ AKTIVITU ENZYMŮ, KTERÉ JSOU NUTNÉ PRO ŠTĚPENÍ TUKOVÉ TKÁŇE A ZADRŽUJÍ NADBYTEČNOU VODU V TKÁNÍCH, COŽ ZVYŠUJE HMOTNOST
- PŘECHOD NA ČISTĚ ROSTLINNÉ ZDROJE SNIŽUJE ZÁTĚŽ ORGANISMU KYSELINOTVORNÝMI LÁTKAMI A USNADŇUJE PROCES HUBNUTÍ



- Složení našich produktů nepřekysluje organismus, protože mu nedodává větší množství kyselinotvorných látek. To je velmi důležité, protože chronické překyslení organismu zhoršuje hubnutí. Dochází ke snížené aktivitě enzymů, které odbourávají tukovou tkáň a k zadržování vody, což zvyšuje naši hmotnost.
- **Naše produkty dosahují jen nízké kyselinotvorné zátěže, protože se jedná o čistě přírodní produkty**

VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY V PRODUKTECH

3) VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY V PRODUKTECH

- VLÁKNINA JE PRO ORGANISMUS DŮLEŽITÁ Z MNOHA DŮVODŮ (PODPORA PERISTALTIKY, ABSORPCE TOXINŮ A KANCEROGENNÍCH LÁTEK, PODPORA ZDRAVÉ STŘEVNÍ MIKROFLORY, SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, ZPOMALENÍ VSTŘEBÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ŽIVIN VČETNĚ CUKRŮ)
- V PROCESU HUBNUTÍ JE VELMI DŮLEŽITÁ – ZASYCUJE TÍM, ŽE VÁŽE NA SEBE VODU (ROZPUSTNÁ VLÁKNINA) A SNÍŽUJE VSTŘEBÁVÁNÍ JEDNODUCHÝCH CUKRŮ, COŽ SNÍŽUJE RYCHLOST POKLESU GLYKÉMIE PO JÍDLÉ A TÍM I PRODLUŽUJE DOBU, KDY SE OBJEVÍ OPĚT POCIT HLADU
- DENNĚ BYCHOM MĚLI PŘIJMOUT MINIMÁLNĚ 30 GRAMŮ VLÁKNINY



- Vlákna má významné účinky na organismus: protinádorové, snižuje hladinu cholesterolu, vede k úpravě střevního mikro biomu, podporuje střevní peristaltiku a ten správný fyziologický mikro biom ovlivňuje stav naší psychiky.
- Vlákna má dvojí účinky na hubnutí:
 - **Vysoce sytící** (bobtná v žaludku a vede k pocitu nasycení).
 - A **zamezuje rychlému vyplavování inzulinu**. Váže na sebe jednoduché cukry, které se nevstřebávají překotně, ale z vlákniny se uvolňují velmi pomalu. Nedochozí tedy k rychlému vyplavování inzulinu a k rychlému nástupu pocitu hladu.
- Zdrojem vlákniny v produktech LR je psyllium - indické konopí. Psyllium je doplněk stravy, který vám **pomůže doplnit rozpustnou vlákninu**. Ta je v těle nezbytná pro normální funkci trávicího traktu a střev. Podporuje peristaltiku střev. Psyllium je vhodné pro vegany, také pro celiaky, při nesnášenlivosti laktózy i při hubnutí. V žaludku bobtná a způsobuje dlouhodobý pocit nasycení.
- **Jedna porce koktejlu nebo polévky obsahuje 7,5 g vlákniny. Pokud si dáme dvě porce denně, máme 50 % vlákniny, které bychom měli denně přijímat v naší stravě (podle WHO).**

BÍLKOVINY V PRODUKTECH JSOU ČISTĚ ROSTLINNÉHO PŮVODU

4) ZDROJE BÍLKOVIN JSOU ČISTĚ ROSTLINNÉHO PŮVODU

- BÍLKOVINY V JEDNOTLIVÝCH PRODUKTECH JSOU ČISTĚ ROSTLINNÉHO PŮVODU
- JAKO ZDROJE BÍLKOVIN SE POUŽÍVÁ SOJA, FAZOLE, HRÁŠEK A CIZRNA / ŘÍMSKÝ HRÁCH /
- BEZ PROBLÉMŮ MOHOU TEDY PRODUKTY UŽÍVAT I VEGANI (koktejly, polévky)



Vysoký obsah bílkovin

- Jsou čistě rostlinného původu – ze soji, fazole, hráčku a cizrny
- Vysoký obsah bílkovin v produktech řady Figu je velmi důležitý. Bílkoviny jsou zdrojem aminokyselin, které organismus potřebuje pro tvorbu hormonů, protilátek a neurotransmiterů v mozku, které ovlivňují přenos vzruchů. Když máme bílkovin málo, organismus si je bere z našich svalů a my hubneme na úkor svalové tkáně. A to je nesprávný způsob hubnutí. **Vysoký obsah bílkovin je důležitou vlastností našich koktejlů, protože zvyšuje účinnost naší diety.**

JAKO ZDROJ TUKŮ NENÍ POUŽITÝ PALMOVÝ OLEJ

5) JAKO ZDROJ TUKU SE NEUŽÍVÁ PALMOVÝ OLEJ !!!

- PALMOVÝ OLEJ JE RIZIKOVÝ Z HLEDISKA VELKÉHO OBSAHU KYSELINY PALMITOVÉ /NASYČENÁ MASTNÁ KYSELINA/ A OLEJOVÉ /MONONENASYČENÁ MASTNÁ KYSELINA/, JE PRAKTICKY NULOVÝ OBSAH POLYNEENASYČENÝCH OMEGA 3 MK, COŽ MŮŽE PŘI DLOUHODOBÉM UŽÍVÁNÍ MÍT VZTAH K KARDIOVASKULÁRNÍM CHOROBÁM –ZDRAVOTNÍ DŮVOD
- TÍM, ŽE NENÍ V PRODUKTECH PALMOVÝ OLEJ, NEPODPORUJE FIRMA JEHO PRODUKCI (TVORBA PALMOVÝCH PLANTÁŽÍ NA ÚKOR PRALESŮ – VYPALOVÁNÍ PRALESŮ- EMISE CO₂, POKLES BIOLOGICKÉ ROZMANITOSTI) EKOLOGICKÝ DŮVOD



To je důležité hlavně ze zdravotního důvodu. **Vysoká konzumace palmového oleje může mít vztah ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění**

Shrnutí:

produkty FiguActive neobsahují laktózu, mléčný cukr, žádná barviva, umělé látky aroma a dochucovadlo. Vše jen přírodní, produkty nezatěžují tak náš organismus cizorodými látkami, jsou bezlepkové a jsou i pro vegany.

KOKTEJLY ŘADY FIGUACTIVE



4 základní druhy koktejlů:

- jahodový, vanilkový, kakaový, kávový a nově velmi chutný s příchutí karamelovou

Základní dávkování

- do 300 ml nízkotučného mléka, nebo do vody rozpustit 3 vrchovaté polévkové lžíce. Přidáme čtvrt lžíce power proteinu.

DŮLEŽITÉ PRAVIDLO PRO UŽÍVÁNÍ KOKTEJLŮ A POLÉVEK

KAŽDOU DÁVKU
PRODUKTU
(POLÉVKA, KOKTEJL
KŘUPAVÉ LUPÍNKY)
ZAPÍT 1-2 SKLENIČKAMI
VODY !!! VLÁKNINA
(PSYLLIUM) JEŠTĚ VÍCE
NABOBTNÁ A ÚČINEK
NA REDUKCI VÁHY JE
VÝRAZNĚJŠÍ !!!



Abychom zvýšili účinnost našich koktejlů, můžeme zapít jednou až dvěma skleničkami čisté vody. Zvýší proces nabobtnání vlákniny a tedy zvýší účinek nasycení, což má vliv na redukci váhy.

Zvýhodněnou sérii produktů si můžete sledovat on-line, pokud budete napojeni na e-shop.

VHODNÉ SOUČASNĚ UŽÍVAT:

Pro balance – rychlejší odkyselení a podpora hubnutí

Protein power – pomáhá udržet svalovou hmotu při hubnutí – dáváme jednu čajovou lžičku do každé porce koktejlu, nebo pijeme večer – rozmícháme protein power v 1 dcl vody (oba produkty níže v příloze)

NAŠE ZKUŠENOSTI

- **Se snižováním váhy:** muž – během půl roku -9 kg, cítí se skvěle, zlepšení energie, pohyblivosti (klouby, vitalita). Žena - 5 kg během půl roku, cítí se skvěle, zlepšení stavu po vestibulární neuritidě, zlepšení kůže, vlasů, nehtů, pokožky
- **S vyváženou stravou na cesty bez stresů:** koktejl či polévka do termohrnku do kabelky 😊 nemám stres, že vyhládnou a zastavím u první benzinky pro bagetu, nebo na „drajvu“ u McDonaldu. Mám tak vyváženou stravu, jsem nasycená a vyživená, nedostavuje se pocit vlčího hladu
- **Se stravou v případě bolesti zubů či strava se zubními náhradami** – maminka si zvykla na koktejly, když nemohla kousat chleba a jiné potraviny (čekala na výrobu zubní náhrady).
- **S výživou po chemoterapii** – stará žena v rodině, opakované chemoterapie, chtělo se jí umřít, nic nepozřela. Poté, co ochutnala AV gel, ten jediný mohla vypít a zapít. Výrazně se jí zlepšila energie organismu, přestal bolet žaludek a při příští návštěvě jsme ji nabídli vanilkový koktejl. Nemohla si ho vynachválit. Po dvou měsících byla na kontrole krve a měla ji v pořádku. Navíc se cítila velmi dobře psychicky i fyzicky.
- **S výživou starších lidí** – zvláště lidé, kteří nemohou často nakupovat, případně si sami nejsou schopni vytvořit takovou skladbu potravy, aby je vyživila. Jeden koktejl denně velmi prospěje.
- **S úsporou času** – úplně jsme přestali kupovat pečivo a vše „na chleba, nebo k rohlíku“, úplně jsme tedy vyloučili lepek, omezili jsme maso, nemusíme obden nakupovat, ušetříme čas i peníze. Ani nás nehoní chuť na sladké či jiné pochutiny. Chutě máme na oříšky a sýry, které si k vínku dáváme 😊

ProBalance



Rovnováha je základ všeho

ProBalance dodává Vašemu tělu **cenné zásadité minerály**, podporuje acidobazickou rovnováhu, tím i **duševní pohodu a snižuje únavu**. Hektické dny a mnoho starostí si vybírají svou daň, stres a špatné stravování v našem těle spouštějí mechanismy, které vedu k onemocnění. Prvním **předstupněm nemoci je narušení kyselozásadité rovnováhy**. Tato nerovnováha ovlivňuje životně důležité biochemické reakce. Vše probíhá nejdříve skrytě, ale později se **tkáně snaží o neutralizaci** a začnou čerpat minerály z kostí a vlasů, a tím je oslabují. Kyselé prostředí v tenkém střevě **snižuje imunitu**.

Doplněk stravy s minerálními látkami a stopovými prvky:

- **Draslík** přispívá k normální činnosti nervové soustavy a svalů
- **Hořčík** přispívá ke snížení únavy a vyčerpání
- **Vápník** přispívá k normální srážlivosti krve a podporuje energetický metabolismus
- **Měď** přispívá k ochraně buněk před oxidačním stresem
- **Chrom** přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi
- **Molybden** přispívá k normálnímu metabolismu aminokyselin

Složení: hydrogenuhlíčan sodný, uhličitán vápenatý, plnidlo (sorbitol), plnidlo (mikrokrytalická celulóza), uhličitán hořečnatý, citrát draselný, citrát sodný, hydrogenuhlíčan draselný, citrát hořečnatý, citrát vápenatý, maltodextrin, kukuřičný

škrob, separátor (oxid křemičitý a soli hořčíku jedlých mastných kyselin), glukonát měďnatý, chlorid chromitý, molybdát sodný

Doporučené dávkování: 3x denně 4 tablety. Zapít malým množstvím tekutiny.

Upozornění: Nepřekračujte doporučené denní dávkování. Při nadměrném užívání by mohlo dojít k projímavým účinkům. Neslouží jako náhrada pestré a vyvážené stravy. Udržujte mimo dosah malých dětí. Skladujte v suchu. Dózu po otevření opět pevně uzavřete.

Protein Power



Proteiny jsou sloučeniny z aminokyselin, které mají různé podstatné úlohy v těle.

Aminokyselinové spektrum

Aminokyselina	Ve 100 g proteinu
L-Alanin	4,0 g
L-Arginin	4,9 g
Kyselina L-Asparagová	9,9 g
L-Cystein	1,0 g
Kyselina L-Glutaminová	20,6 g
L-Glycin	3,0 g
L-Histidin ¹	2,5 g
L-Isoleucin ¹	5,5 g
L-Leucin ¹	8,6 g
L-Lysin ¹	7,6 g
L-Methionin	1,9 g
L-Phenylalanin ¹	4,5 g
L-Prolin	6,3 g
L-Serin	4,8 g
L-Threonin ¹	4,4 g
L-Tryptophan ¹	1,8 g
L-Tyrosin	3,1 g
L-Valin ¹	5,8 g

Složení: 95 % prášku obsahujícího protein (sójový protein, syrovátkový protein, kaseinát vápenatý, mléčný protein, vaječné bílky), uhličitan hořečnatý, aroma, dělicí prostředek (oxid křemičitý), sladidlo (sukralóza), vitamín B6, barvivo (betakaroten).

Nutriční hodnoty	Ve 100 g	% NRV*	V denní dávce**	% NRV*	V denní dávce***	% NRV*
Energetická hodnota (kJ/kcal)	1 555 / 367		437 / 104			
Tuky	3,3 g		2,4 g		< 0,5 g	
- z toho nasycené mastné kyseliny	2,1 g		1,4 g		0,3 g	
Uhlhydráty	4,3 g		6,5 g		0,5 g	
- z toho cukr	2,5 g		6,3 g		0,3 g	
Bílkoviny	80 g		14 g		10 g	
Sůl	1,5 g		0,34 g		0,19 g	
Vitamín B6	3,0 mg	214	0,4 mg	29	0,4 mg	29
Hořčík	700 mg	187	103 mg	27	88,0 mg	23

** Referenční množství pro denní příjem (NRV)

*** 12,5 g prášku + 125 ml polotučného mléka (1,5 % tuku)

**** 12,5 g prášku + 100 ml vody

Doporučené dávkování: Smíchejte 1x denně 1 odměrku naplněnou po značku (12,5 g prášku) ve 125 ml polotučného mléka (1,5 % tuku) nebo ve 100 ml vody. Připravujte nejlépe v šejkru. Proteinový nápoj doporučujeme užívat nejlépe večer.