

Nutripack

המלצות השימוש

הערכה כוללת:

- קורל אספסת, אריזה אחת (120 כמוסות);
- פרמיום ספירולינה, אריזה אחת (200 טבליות);
- לציטין חמניות, אריזה אחת (120 כמוסות צמחיות);
- O!Mega-3 TG, אריזה אחת (30 כמוסות);
- סופר-פלורה, אריזה אחת (30 כמוסות צמחיות);
- קורל-מיין, אריזה אחת (30 תיונים).

הערכה מסייעת ל:

- העשרת התפריט בנוטריינטים חיוניים;
- תמיכה בתפקוד התקין של מערכת הלב וכלי הדם, מערכת העצבים,
- מערכת העיכול ומערכת החיסון;
- יוסות תהליכי החילוף וההתחדשות בגוף.

תוסף תזונה. המוצר אינו תרופה.

קורל אספסת - O!Mega-3 TG – מקור של חומצות שומן רב בלתי רוויות שלא מופקות בגוף האדם אלא נכנסות אליו רק מהמזון. חומצות השומן אומגה-3 מוצגות במוצר בצורה של טריגליצרידים משוחזרים. צורה זו קרובה לצורה הטבעית אך מאופיינת בריכוז גבוה במיוחד של אומגה-3. רמה מספיק גבוהה של חומצות שומן אומגה-3 חשובה במיוחד למוח, ללב, למנגנון הראייה ולעור. המוצר מופק משומן הטבעי של דגי הים.

סופר-פלורה – קומבינציה מאוזנת של פרוביוטיקה (חיידקי ביפידו ולקטו) ופרה-ביוטיקה אינולין לשמירה על בריאות המיקרופלורה של המעינים. הגדלת כמות החיידקים המועילים במעינים משפרת את תהליך עיכול המזון ומחזקת את מערכת החיסון.

קורל-מיין – קומפוזיציה מינרלית מאלמוגים עתיקים שמכילה בהרכבה את המלחים של מאקרו- ומיקרו-אלמנטים מועילים (סידן, אשלגן, מגנזיום ועוד). בזמן האינטראקציה עם המינים, המלחים מעשירים אותם במינרלים ובכך משפיעים לטובה על התועלת הפיזיולוגית והתכונות האורגנולפטיות שלהם.

קורל אספסת – המוצר מכיל מיץ ואבקה טחונה של עלי אספסת. אספסת עשירה במינרלים חיוניים רבים (סידן, ברזל, זרחן, מגנזיום, גופרית, אשלגן, צורן) ומינרלים נדירים מן הצומח (למשל, פלואור). היא מכילה לא מעט ויטמינים (C, E, K, קבוצת B), חומצות אורגניות וכלורופיל מסייעת במקרים של מחסור בוויטמינים, מחלות של קיבה, כולסטרול גבוה. תורמת לשיפור בתפקוד הכליות.

פרמיום ספירולינה – ספירולינה היא "תיבת האוצר" של חומרים פעילים רבים, כגון חלבון צמחי, כלורופיל, נוגד החמצון הנדיר פיקוציאנין, ויטמינים B-1, C, E, בטא-קרופן, מינרלים וחומצות שומן רב בלתי רוויות. מסייעת לשיפור חילוף החומרים, תורמת לבקרת המשקל ומגנה על הגוף מפני הזדקנות מוקדמת. הרכב טבעי ב-100% ללא חומרי עזר.

לציטין חמניות משמש כמקור של פוספוליפידים. הגוף זקוק לאספקה קבועה של פוספוליפידים לצורך שיקום ממברנות התא שניזוקות על ידי אוקסידנטים באופן יומיומי. בנוסף, לציטין מכיל כולין ואיניזיטול שמשפיעים לטובה על המוח ומערכת העצבים. כתוצאה מכך, לציטין הוא חומר חשוב ומשמעותי לכלל האיברים ומערכות הגוף.

הוראות השימוש		יום 1-30
 בוקר	סופר-פלורה – כמוסה אחת 20 דקות לפני הארוחה קורל אספסת – 2 כמוסות עם ארוחה פרמיום ספירולינה – 2 טבליות עם ארוחה	לציטין חמניות – כמוסה אחת עם ארוחה O!Mega-3 TG – כמוסה אחת עם ארוחה
 צהריים	פרמיום ספירולינה – 2 טבליות עם ארוחה	לציטין חמניות – 2 כמוסות עם ארוחה
 ערב	קורל אספסת – 2 כמוסות עם ארוחה פרמיום ספירולינה – 2 טבליות עם ארוחה	לציטין חמניות – כמוסה אחת עם ארוחה

קורל-מיין: מבלי לפתוח, להניח תיון אחד של קורל-מיין בתוך 1.5 ליטר של מי שתיה בטמפרטורת החדר. כעבור 5 דקות המים מוכנים לשימוש.

הערה: יש להמשיך וליטול את 20 הטבליות של פרמיום ספירולינה שנותרו בסיום הטיפול באופן הבא: למשך 5 ימים נוספים 2 טבליות בבוקר ובערב.

התוויות נגד

רגישות אישית לרכיבי המוצר, הריון, הנקה. יש להיוועץ עם רופא לפני השימוש.

המלצות תזונה

- יש להימנע מאכילת יתר;
- הקפידו על תפריט מגוון תוך מתן העדפה למוצרים מן הצומח;
- הוסיפו לתפריט פירות וירקות טריים באופן יומיומי;
- מתוך מזונות עתירים בחלבון יש להעדיף דגים, בשר דל שומן, קטניות ועוף;
- הוסיפו לתפריט מוצרי חלב מותססים;
- הגבילו צריכה של מוצרים ומשקאות ממותקים, הגבילו צריכה של סוכר;
- הגבילו צריכה של מלח, מוצרים מלוחים, מעושנים ומיובשים;
- הגבילו צריכה של תה שחור חזק, קפה ומשקאות אלכוהוליים;
- העדיפו מנות מאודות, אפויות, מבשלות;
- הימנעו מהפסקות ממושכות בין הארוחות (מעל 3 שעות);
- אכלו את ארוחת הערב לפחות כשעתיים לפני השינה;
- אם ניתן, השתדלו לאכול מזון בטמפרטורת החדר.

המלצות משטר השתיה

- חשוב לצרוך מים בכמות מספיק גבוהה לספיגה תקינה של נוטריינטים וויסות של תהליכי החילוף בגוף, לכן:
- במהלך התוכנית מומלץ לשתות בכל יום לפחות 1.5 ליטר של מים
- עם הקומפוזיציה המינרלית קורל-מיין;
- יש להקפיד על שתיית מים איכותיים ונקיים;
- בממוצע, הנורמה היומית המומלצת של צריכת נוזלים לאדם מבוגר
- עומדת על 30-40 מ"ג לכל ק"ג של משקל;
- עדיף לשתות מים במנות של 200-250 מ"ל לפני כל ארוחה וביניהן.
- לא מומלץ לשתות בזמן האוכל.