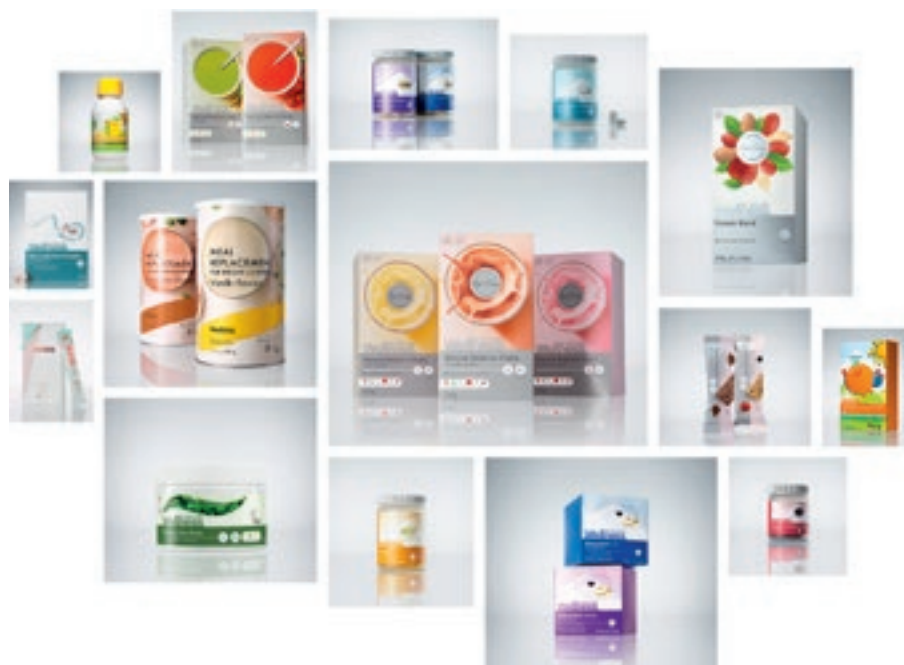


Conceptul suedez despre starea de bine

Oriflame a dezvoltat cu ajutorul experților o abordare holistică a frumuseții - corp, minte, piele sănătoasă. Grație filozofiei noastre în ceea ce privește dezvoltarea formulelor, ne concepem suplimentele pe baza unor ingrediente în care poți avea încredere, testate riguros pentru a fi sigure pentru tine și a căror performanță a fost dovedită. Oriflame are o abordare holistică a stării de bine. Noi credem în sinergia dintre o alimentație sănătoasă, exerciții fizice, somn, stare emoțională bună, incluzând conexiunile sociale și gestionarea stresului ca fundament al unei stări fizice și psihice bune. Nutriționiștii și dieteticienii noștri înțeleg nevoile organismului pe tot parcursul vieții, începând cu copilăria și continuând cu viața adultă sănătoasă. Domeniul nostru de interes include: starea de bine zilnică, controlul greutateii și sport & fitness.

“Beauty by Sweden” este conceptul nostru fundamental, iar sursa de inspirație pentru formulele noastre o reprezintă alimentația nordică. Dieta nordică este un model de alimentație care se concentrează pe produse locale, de sezon, integrale, ce provin din țările nordice, incluzând Suedia. Alimentația nordică de bază include fructe și fructe de pădure, legume (varză și rădăcini leguminoase), pește gras (hering, macrou și somon), pește slab, produse lactate, legume (mazăre și fasole boabe), cereale integrale (orz, ovăz și secară), nuci și ierburi. Uleiul din semințe de rapiță (canola) se folosește frecvent la gătit și în salate. Alimentației nordice i-au fost recunoscute multe beneficii pentru sănătate (Renzella et al.2018).



Wellness by Oriflame

2 CONCEPTUL SUEDEZ DESPRE STAREA DE BINE

4 RUTINA ZILNICĂ WELLNESS

6 CONSILIUL CONSULTANȚILOR ÎN NUTRIȚIE ORIFLAME

8 STANDARDE DE CALITATE

12 POVESTEA SHAKE-ULUI NATURAL BALANCE

14 POVESTEA PACHETULUI WELLNESS

16 SHAKE-UL NATURAL BALANCE

20 PUDRA PROTEICĂ

24 PACHETUL WELLNESS

29 MULTIVITAMINE ȘI MINERALE

33 OMEGA 3

37 ASTAXANTHIN & EXTRACT DIN AFINE

43 SUPA NATURAL BALANCE

46 COMPLEX HRĂNITOR PENTRU PĂR ȘI UNGHII

50 ULEI OMEGA 3 WELLNESSKIDS

54 MULTIVITAMINE & MINERALE PENTRU COPII WELLNESSKIDS

58 CALCIU MARIN & VITAMINA D

62 ÎNLOCUITOR DE MASĂ PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII

74 NUTRIENȚI

88 ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

92 UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

96 BIBLIOGRAFIE

Rutinele noastre zilnice Wellness

Mulți oameni caută o cale mai scurtă spre un stil de viață sănătos, care poate fi implementată mai ușor. În Oriflame, noi credem într-o abordare holistică a sănătății, care se concentrează pe fiecare aspect al unei vieți sănătoase. De asemenea, noi credem că pentru a avea consecvență în viață, ai nevoie de rutine. Rutine pe care le poți urma în timp. Cu rutinele Oriflame Wellness poți adopta în mod convenabil un stil de viață sănătos, care se potrivește nevoilor tale.

Beneficiile consumului regulat de suplimente alimentare

Suplimentele nutriționale furnizează vitamine, minerale și alți nutrienți pentru a completa și a îmbunătăți conținutul nutrițional al alimentelor pe care le consumăm.

Suplimentele nutriționale se folosesc pentru mai multe scopuri:

- pentru a ajuta la susținerea stării generale de sănătate și a nivelului de energie
- pentru a susține sistemul imunitar și a reduce riscul apariției unor afecțiuni legate de vârstă
- pentru a îmbunătăți performanța în activități sportive și intelectuale
- pentru a echilibra aportul de nutrienți consumați în perioadele în care se reduce consumul de alimente
- pentru a susține starea de bine în mod curent.

Consumul regulat de suplimente este soluția perfectă pentru a completa orice lipsă nutrițională, în funcție de nevoile noastre individuale, și de a ne asigura că oferim organismului tot ceea ce este necesar pentru funcționarea sa optimă.

Suplimentele nu trebuie folosite ca înlocuitor al unei alimentații echilibrate, ci ca o completare la o dietă variată, pentru a asigura un nivel sănătos de nutrienți.

Produsele Wellness by Oriflame respectă cele mai stricte standarde de siguranță UE. Filozofia noastră este că noi nu credem în doze mari, astfel încât produsele noastre conțin până la 100% din VNR (valoare nutrițională de referință). Astfel avem produse sigure, care pot fi folosite pe termen lung, în fiecare zi.



Comitetul de consilieri în nutriție Wellness by Oriflame

Consiliul consultativ al nutriționiștilor Wellness by Oriflame are în componență experți nutriționiști și dieteticieni foarte competenți în nutriție și sănătate. Cunoștințele lor combinate ne ajută să dezvoltăm produsele și ne ghidează în subiectele despre nutriție.



Caroline Cummins

BSc, MSc

Manager al Departamentului de Comunicare Științifică - Wellness, Cercetare și Dezvoltare Oriflame, Dublin, Irlanda

- Nutriționist Înregistrat RNutr
- Masterat în Nutriție la Universitatea Queen Margaret din Edinburgh, Scoția, UK
- Licențiată în Știința Alimentară la Universitatea din Dublin, Irlanda
- Diplomă în Marketing Digital, Institutul Fitzwilliam din Dublin, Irlanda
- Experiență industrială extinsă în dezvoltarea de produse noi, inovare și comunicare nutrițională
- Expertiză în cercetare nutrițională, alimentație sportivă și hrană funcțională



Isabella Lee

BSc, MSc, PhD

Global Senior Cercetător Nutriționist în Global Product Marketing - Wellness Oriflame, Stockholm, Suedia

- Nutriționist
- Masterat și licență în Nutriție Umană, Universitatea din Stockholm și Institutul Karolinska, Suedia
- Licențiată în Știința Alimentară, Universitatea Științelor Agricole, Suedia
- Conducător al unor studii clinice pentru evaluarea efectelor alimentelor ce conțin secară integrală, a fibrelor dietetice și a proteinelor din plante asupra apetitului, hormonilor, metabolismului și răspunsului intestinal în cazul adulților sănătoși



Marlene Nordlander

BSc, MSc

Senior Global Wellness Trainer în Global Sales Support - Wellness, Oriflame, Stockholm, Suedia

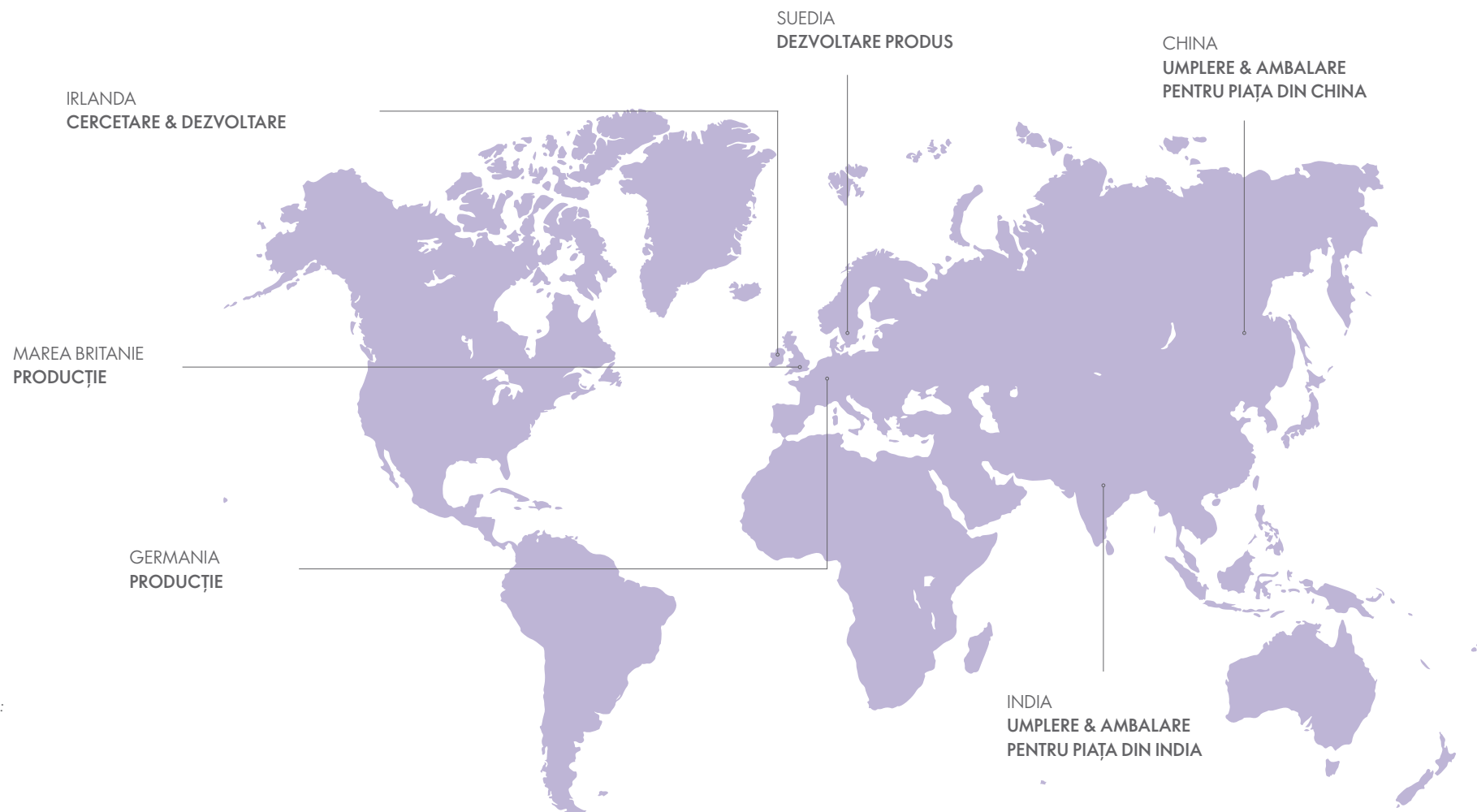
- Autor și co-autor a cinci articole recenzate de specialiști în domeniul apetitului și metabolismului
- Experiență în cercetarea inovației senzoriale și de consum în categoria alimentelor și băuturilor, combinând diverse discipline cum ar fi cea cantitativă, calitativă și neuroștiințifică pentru înțelegere aprofundată
- Expertiză în nutriție și cercetarea apetitului

- Dietetician Înregistrat RD
- Masterat și licență în Nutriție Umană & Dietetică, Universitatea Uppsala și Universitatea Umea, Suedia
- Antrenor de fitness certificat și specialist în masaj
- A început să lucreze ca trainer în nutriție și sănătate din 2009
- Expertiză în nutriție sportivă

Dezvoltate în Suedia și produse la STANDARDE DE CALITATE ACCEPTATE LA NIVEL INTERNAȚIONAL

FABRICILE NOASTRE CERTIFICATE DE PE ÎNTREGUL GLOB

Este important de știut faptul că toate produsele Wellness by Oriflame sunt dezvoltate și create respectând cel mai înalte standarde de siguranță, calitate și eficacitate. Siguranța și eficacitatea sunt susținute de date științifice recunoscute.



CertIFICATELE produselor:



Calitate în care poți avea Încredere

Toate produsele noastre urmează standardele stricte de calitate și siguranță Wellness by Oriflame, fiind certificate și de către diferite organizații pentru îndeplinirea criteriilor lor specifice.

INGREDIENTE



Uleiurile noastre de pește au certificare de sustenabilitate din partea FOS (Prietenii Mării)

PRIETENII MĂRII

Uleiurile noastre de pește sunt durabile și au certificatul organizației FOS (Prietenii mării). FOS este o organizație non-profit, organizație non-guvernamentală (ONG), a cărei misiune este conservarea habitatului marin. A devenit acum un proiect de anvergură pentru certificarea internațională a produselor provenite atât din pescuitul durabil, cât și din acvacultură. FOS recomandă companiilor de pescuit care se alătură programului de certificare să adopte metode de pescuit selective și să reducă impactul asupra ecosistemului având totodată un randament maxim. Certificarea asigură, de asemenea, standarde de înaltă calitate în ceea ce privește eficiența energetică și responsabilitatea socială.

FABRICANȚI

CERTIFICARE ISO/IFS/BRC

Pentru a se asigura că suplimentele alimentare și alimentele sunt produse într-un mediu sigur, Wellness by Oriflame lucrează cu unități de producție care sunt certificate fie de ISO (Organizația Internațională de Standardizare), de IFS (Standarde Internaționale în Alimentație) sau BRC (Consortiul Britanic de Comerț)

HACCP

(Analiza riscurilor și punctul critic de control) este un sistem de monitorizare a producției de alimente, depozitare și distribuție care își propune să identifice și să controleze riscurile pentru sănătate.

GMP

GMP este prescurtarea pentru Bune practici de fabricație și este o directivă strictă care indică aspectele de producție și de testare care pot afecta calitatea unui produs. Calitatea GMP este la un nivel farmaceutic.

CERTIFICATELE PRODUSELOR



Non-OMG (nu conține organisme modificate genetic)

Produsele noastre sunt fabricate în conformitate cu reglementările UE privind etichetarea 1829/2003 și 1830/2003 referitoare la OMG (organism modificat genetic).



MARCA COMERCIALĂ VEGAN SOCIETY

Supele Natural Balance sunt înregistrate sub marca comercială VEGAN SOCIETY. Astfel, vă garantăm că toate materiile prime și produsele finale ale Supelor Natural Balance nu conțin ingrediente derivate din animale.



Povestea shake-ului Natural Balance



Wellness by Oriflame este partener al Comunității Știință pentru Viață de la Igelösa, centrul de cercetare medicală din Lund, Suedia. Profesorul Stig Steen, chirurg în domeniul transplantului de inimă și plămâni, și echipa sa s-au concentrat pe dezvoltarea de noi metode clinice și inovații în domeniul transplantului de organe, resuscitării cardio-pulmonare și a prevenirii bolilor asociate stilului de viață. O componentă esențială a muncii lor o reprezintă nutriția, iar din momentul fondării centrului Igelösa în 1998, aceasta a constituit subiectul principal. Centrul de la Igelösa este recunoscut la nivel mondial ca fiind un centru al inovațiilor și este vizitat constant de oameni de știință, medici și cercetători din toată lumea. Robert af Jochnick, fondatorul Oriflame, s-a întâlnit cu profesorul Stig Steen în 2006, datorită interesului lor științific comun. Dezvoltarea și testarea formulei primului Shake

Natural Balance a fost făcută inițial în laboratorul pentru dezvoltarea produselor de la Igelösa, într-un efort de a găsi o modalitate pentru a îmbunătăți starea nutrițională a pacienților săi. Această realizare uimitoare aduce la viață viziunea comună împărtășită de profesorul Stig Steen și de Wellness by Oriflame, aceea de a aduce schimbări pozitive în viețile oamenilor prin intermediul unei nutriții adecvate.

Shake-ul Natural Balance a fost lansat în 2008 și dezvoltat apoi ulterior pe parcursul anilor, devenind unul dintre cele mai îndrăgite produse Oriflame. Este vândut în peste 40 de țări de partenerii noștri de brand Wellness by Oriflame. Shake-ul Natural Balance te ajută să-ți stabilești o rutină zilnică sănătoasă, împreună cu o alimentație sănătoasă și echilibrată.



Povestea Pachetului Wellness



Viața este agitată, zilele trec repede. Când fiecare moment este plin de întâlniri, termene limită și îndatoriri sociale, este ușor să simțim că pur și simplu nu sunt suficient de multe ore într-o zi sau zile într-o săptămână, pentru a realiza tot ceea ce avem de făcut - ca să nu mai vorbim de timpul necesar pentru prioritizarea rutinelor pe care trebuie să le păstrăm pentru a ne menține sănătatea fizică și mintală în formă maximă. Pachetul Wellness pentru femei și pentru bărbați te ajută să obții doza zilnică recomandată de vitamine, minerale, acizi grași și antioxidanți, în mod ideal, fără niciun efort și îți asigură impulsul de energie necesar pentru a întâmpina fiecare zi cu entuziasm. Mai mult decât atât, este produs și dezvoltat în Suedia, din ingrediente sigure și eficiente. Fiecare pliculeț din Pachetul Wellness conține:

Multivitamine & Minerale: conține 12 vitamine esențiale și 10 minerale esențiale, necesare pentru a susține cerințele nutriționale și psihologice unice ale bărbaților, respectiv ale femeilor. Completează deficiențele nutriționale din alimentația zilnică. Consumate împreună cu o alimentație echilibrată, aceste vitamine și minerale esențiale ajută în susținerea imunității, metabolismului, sănătății pielii și a stării generale de bine. **Omega 3:** conține acizi grași esențiali DHA și EPA de care organismul are nevoie pentru susținerea sănătății inimii*, creierului** și ochilor***. Conține ulei de pește, bogat în mod natural în DHA și EPA, provenit din practici sustenabile de pescuit și certificat de Organizația Prietenii Mării.

Astaxanthin: conține o combinație de antioxidanți care include unul dintre cei mai puternici antioxidanți naturali - astaxanthin din microalge, extract din afine, vitamina C și vitamina E. Această combinație ajută în combaterea efectelor stresului oxidativ cauzat de expunerea excesivă la efectele nocive ale radicalilor liberi.

Pachetul Wellness pentru femei/bărbați conține pliculețe cu suplimente nutriționale și oferă o modalitate convenabilă de a ne asigura suport nutrițional în fiecare zi.

*Suplimentele alimentare nu trebuie utilizate ca înlocuitor al unei alimentații echilibrate și variate.

**Efectul benefic se obține în urma consumului a 250mg de EPA și DHA.

***Efectul benefic se obține în urma consumului a 250mg de DHA.

Shake-urile Natural Balance



Formula originală a Shake-ului Natural Balance a fost dezvoltată de profesorul Stig Steen. Este o gustare ușoară, delicioasă și convenabilă, bogată în proteine și fibre dietetice. Conține proteine provenite din mazăre, ouă și zer și fibre dietetice din mere, măceșe și sfeclă de zahăr. Este ușor de amestecat cu apă pentru a crea o gustare delicioasă și are trei arome diferite: vanilie, căpșuni și ciocolată.*

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite ca înlocuitor al unei alimentații echilibrate și variate.

MOD DE UTILIZARE

- Se consumă ca gustare sănătoasă.
- 1-2 porții pe zi.
- Adăugați o lingură (18 g) de pudră Shake Natural Balance în 150 ml apă. Amestecați bine până când pudra este distribuită uniform.

CARACTERISTICI	BENEFICII
3 SURSE DE PROTEINE	Asigură 6.7-7.1 g de proteine per porție, inclusiv toți cei 9 aminoacizi esențiali, din mazăre, ou și zer (lapte)
3 SURSE DE FIBRE	Asigură 1.7 g de fibre dietetice per porție, din măr, măceșe și sfeclă de zahăr.
TREI AROME DELICIOASE	• Vanilie • Căpșuni • Ciocolată

AFIRMAȚII:	DESCRIERE:
MENTIUNI NUTRIȚIONALE EFSA*	• Bogate în proteine • Proteinele contribuie la creșterea și menținerea masei musculare • Bogate în fibre
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Certificare Halal • Nu conține gluten

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Shake Natural Balance Căpșuni Cantitate per porție (18 g)		
	VANILIE	CĂPȘUNI	CIOCOLATĂ
ENERGIE	71 Kcal	71 Kcal	70 Kcal
PROTEINE din care aminoacizi esențiali	7.1 g ~3 g	7.0 g ~3 g	6.7 g ~3 g
CARBOHIDRAȚI din care zaharuri din care lactoză	6.3 g 3.6 g 1.7 g	6.4 g 3.8 g 1.6 g	6.1 g 3.5 g 1.6 g
FIBRE DIETETICE	1.6 g	1.6 g	1.8 g
GRĂSIMI din care saturate	1.5 g 0.4 g	1.6 g 0.4 g	1.7 g 0.4 g
SARE	0.26 g	0.25 g	0.23 g

INGREDIENTE

Vanilie: proteină din mazăre (*Pisum sativum* L.) (30,2%), pudră din mere (măr, amidon de porumb) (*Malus pumila* L.), pulbere de **ou** întreg (14,2%), pulbere din zer dulce (**lapte**) (12%), pulbere de măceșe (*Rosa canina* L.), concentrat proteic din zer (lapte) (5%), pulbere de albuș din **ou** de găină (4%), fibre din sfeclă de zahăr, arome naturale, antioxidant: acid L- ascorbic (vitamina C), îndulcitor: sucraloză.

Căpșuni: proteină din mazăre (*Pisum sativum* L.) (29,7%), pudră din mere (măr, amidon de porumb) (*Malus pumila* L.), pulbere din **ou** întreg (14%), pulbere din zer dulce (**lapte**) (11,4%), pulbere din măceșe (*Rosa canina* L.) concentrat proteic din zer (lapte) (5%), pulbere din albuș de **ou** de găină (4%), arome naturale, fibre din sfeclă de zahăr, pulbere din suc de rădăcină de sfeclă (suc concentrat din rădăcină de sfeclă roșie, Maltodextrină) (*Beta vulgaris* L.), antioxidant: acid L- ascorbic (vitamina C), îndulcitor: sucraloză.

Ciocolată: proteină din mazăre (*Pisum sativum* L.) (25,1%), pulbere din mere (măr, amidon de porumb) (*Malus pumila* L.), pulbere din **ou** întreg (14,6%), pulbere din zer dulce (**lapte**) (10,7%), pulbere de cacao cu conținut redus de grăsime, pulbere de măceșe (*Rosa canina* L.), concentrat proteic din zer (**lapte**) (5%), pulbere de albuș din **ou** de găină (3,8%), arome naturale, fibre din sfeclă de zahăr, antioxidant: acid L- ascorbic (vitamina C), îndulcitor: sucraloză. Conține lactoză, poate conține urme de **soia** și este fabricat într-o unitate care procesează **lapte, soia, gluten și țelină**.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Ce este sucraloza?

R. Sucraloza este un îndulcitor sărac în calorii sau fără nicio calorie. Este extrasă din zahăr natural (zaharoză), dar este de 600 de ori mai dulce, deci chiar și o cantitate foarte mică va conferi o dulceață plăcută. Sucraloza a fost evaluată pe scară largă de diferite autorități de reglementare și considerată sigură pentru consum și necancerigenă, chiar și în cantități care depășesc cu mult consumul zilnic anticipat. Consumul zilnic acceptat a fost stabilit la 15 mg/ kg greutate corporală: pentru o persoană care cântărește 70 kg, consumul zilnic acceptat este de aproximativ $70 \times 15 = 1050$ mg. O porție din Shake-ul Natural Balance conține aproximativ 13mg de sucraloză, ceea ce este cu mult mai puțin decât consumul zilnic acceptat, pentru o persoană de greutate medie.

Î. Câte porții de Shake Natural Balance pot să consum într-o zi?

R. Cantitatea zilnică recomandată este de 1-2 porții pe zi. Cantitatea de sucraloză conținută de Shake-ul Natural Balance este atât de redusă, încât este perfect sigur a fi consumat de mai multe ori pe zi.

Î. Pot consuma shake-ul Natural Balance ca înlocuitor pentru o masă?

R. Shake-ul Natural Balance nu a fost creat pentru a fi un înlocuitor de masă. Este o gustare ușoară, delicioasă și convenabilă care îți asigură proteine de înaltă calitate și fibre dietetice. Shake-ul Natural Balance nu ar trebui promovat ca o soluție pentru controlul greutății, pentru că compoziția sa nu îndeplinește criteriile energetice și nutriționale necesare pentru a fi clasificat ca un înlocuitor de masă.

Î. Fac sport și merg la sală - pot consuma Shake-ul Natural Balance în locul altor formule cu proteine și carbohidrați de pe piață?

R. Formula Shake-ului Natural Balance a fost dezvoltată ca o gustare ușoară, delicioasă și convenabilă de care să te poți bucura cu diferite ocazii pe parcursul zilei. Deși conține deopotrivă proteine și carbohidrați care sunt importante pentru persoanele care fac sport, formula sa nu este optimizată pentru alimentația sportivă. Totuși, dacă vrei să consumi Shake-ul Natural Balance și să faci sport, te rugăm să îl amesteci cu lapte sau lapte de soia pentru a-i crește conținutul proteic, de carbohidrați, precum și cel caloric. Astfel va oferi corpului energie în timpul antrenamentului și va contribui la refacerea mușchilor după efort.

Î. Pot consuma Shake-ul Natural Balance dacă sufăr de o afecțiune și iau medicamente?

R. Shake-ul Natural Balance este considerat un aliment. Nu este un medicament și nu a fost creat pentru a trata, atenua sau vindeca o deficiență sau boală. Dacă suferi de o afecțiune medicală, te rugăm consultă-ți medicul pentru a discuta modul de utilizare.

Î. Pot consuma Shake-ul Natural Balance dacă am intoleranțe/ alergii la anumite alimente?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă ești alergic la oricare dintre acestea, ar trebui să eviți să consumi produsul. Shake-urile Natural Balance nu conțin gluten și conțin o cantitate minimă de lactoză (1,6- 1,7 g per porție), care este bine tolerată de majoritatea persoanelor cu intoleranță la lactoză. Cu toate acestea, dacă simți disconfort, te rugăm să întrerupi consumarea produsului.

Î. Pot consuma Shake-ul Natural Balance dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Shake-ul Natural Balance este considerat un aliment și este sigur pentru a fi consumat dacă ești însărcinată sau în perioada de alăptare.

Pudra proteică



Formula Pudrei Proteice a fost dezvoltată de profesorul Stig Steen. Este o formulă cu un conținut ridicat de proteine și fibre; proteinele provin din trei surse diferite: mazăre, ou și zer, fibrele provenind și ele din trei surse diferite: măr, măceșe și sfeclă de zahăr. Are un gust neutru și nu este nici aromată și nici îndulcită. Pudra Proteică a fost creată pentru a fi amestecată în orice mâncare sau băutură care îți place. Este soluția perfectă pentru creșterea valorii nutritive a meselor tale zilnice.

*Suplimentele nutritive nu trebuie folosite ca substitut al unei alimentații echilibrate și variate.

MOD DE UTILIZARE

- 2-3 porții pe zi.
- Adaugă o lingură (18 g) de Pudră Proteică în mâncare sau băutură. Amestecă până când pudra este distribuită uniform.

CARACTERISTICI	BENEFICII
3 SURSE DE PROTEINE	Asigură 8g de proteine per porție, inclusiv toți cei 9 aminoacizi esențiali, din mazăre, ou și zer (lapte)
3 SURSE DE FIBRE	Asigură 1.7 g de fibre dietetice per porție, din măr, măceșe și sfeclă de zahăr.
FĂRĂ AROMĂ	Fără adaos de arome, zahăr sau îndulcitori Un produs foarte versatil ce poate fi adăugat în orice fel de mâncare sau băutură.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENȚIUNI NUTRIȚIONALE EFSA*	• Bogate în proteine • Proteinele contribuie la creșterea și menținerea masei musculare • Bogate în fibre
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Certificare Halal • Nu conține gluten • Fără adaos de zahăr • Cu ingrediente de origine naturală

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INGREDIENTE

Proteine din mazăre (*Pisum sativum L.*) (31,4%), pulbere de măr (*Malus pumila L.*) (Măr 65%, amidon de porumb), pulbere din ou întreg (14,5%), pulbere din măceșe (*Rosa canina L.*), pulbere din zer dulce (lapte) (9,3%), concentrat proteic din zer (lapte) (8,3%), pulbere din albuș de ou de găină, fibre din sfeclă de zahăr, antioxidant: acid L- ascorbic (vitamina C). Conține **lactoză** și poate conține urme de **soia**.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Cantitate per porție (18 g)
ENERGIE	72 Kcal
PROTEINE	8.0 g
din care aminoacizi esențiali	~3 g
CARBOHIDRAȚI	5.3 g
din care zaharuri	3.7 g
din care lactoză	1.2 g
FIBRE DIETETICE	1.7 g
GRĂSIMI	1.7 g
din care grăsimi saturate	0.5 g
SARE	0.30 g
VITAMINA C	41.7 mg (52%*)

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Cu ce pot combina Pudra Proteică?

R. Pentru că formula Pudrei Proteice nu conține arome, zahăr adăugat și îndulcitori, există foarte multe modalități de a-i valorifica numeroasele beneficii, bucurându-te în același timp de aromele care îți plac. Pudra proteică poate fi adăugată unei game largi de mâncăruri și băuturi - fie în timpul procesului de gătit/coacere, fie chiar amestecată în farfurie în timpul mesei. Încearcă să o combini în băuturi, sosuri, supe, produse coapte, cereale, iaurt... fii creativ și bucură-te de multiplele posibilități!

Î. Fac sport și merg la sală - pot consuma Pudra Proteică în locul altor formule de proteine și carbohidrați existente pe piață?

R. Formula Pudrei Proteice a fost elaborată pentru a fi combinată cu o gamă largă de băuturi și alimente. Conține proteine și carbohidrați, ambele foarte importante pentru persoanele care practică exercițiile fizice. Adăugând-o la mesele tale zilnice, vei crește aportul total de proteine, carbohidrați precum și conținutul caloric. Aceasta va oferi organismului tău energia necesară în timpul antrenamentului, ajutând la creșterea și refacerea mușchilor.

Î. Pot consuma Pudra proteică dacă sufăr de o afecțiune sau urmez un tratament?

R. Pudra Proteică este considerată un aliment. Nu este un medicament și nu își propune să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau boală. Dacă ai o afecțiune medicală, te rugăm consultă-ți medicul pentru a discuta despre consumul acesteia.

Î. Pot consuma Pudra Proteică dacă am intoleranțe/alergii alimentare?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă ești alergic la oricare dintre acestea, ar trebui să eviți consumul produsului. Pudra Proteică nu conține gluten și are în compoziție o cantitate minimă de lactoză (1,2 g pe porție), care este foarte bine tolerată de majoritatea persoanelor cu intoleranță la lactoză. Totuși, dacă simți un disconfort, te rugăm să întrerupi consumul acestui produs.

Î. Pot consuma Pudra Proteică dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Pudra Proteică este considerată un aliment și este sigură pentru consum dacă ești însărcinată sau în perioada de alăptare.



Pachetul Wellness



Pachetul Wellness asigură un spectru larg de nutrienți care pot ajuta la completarea deficitului oricărui micronutrient din alimentația zilnică atât a bărbaților, cât și a femeilor*. Pachetul Wellness este compus din pliculețe zilnice practice, ce conțin fiecare o tabletă de Multivitamine & Minerale, 2 capsule Omega 3 ulei de pește și o capsulă de Astaxanthin & Extract de afine.

*Suplimentele nutritive nu trebuie folosite ca substitut al unei alimentații echilibrate și variate.

MOD DE UTILIZARE

- 1 pliculeț zilnic, în timpul mesei

CARACTERISTICI	BENEFICII
FORMULE PENTRU BĂRBAȚI ȘI FEMEI	Concepute pentru nevoile specifice ale femeilor și bărbaților – conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății.
MULTIVITAMINE & MINERALE	Până la 100% din VNR în UE (Valoare Nutrițională de Referință în Uniunea Europeană) de 12 vitamine și 10 minerale. Un spectru larg de nutrienți esențiali adaptați nevoilor bărbaților și femeilor, pentru a susține metabolismul, nivelul de energie, imunitatea, sănătatea pielii și starea generală de bine.
OMEGA 3	Omega 3 este certificat de către asociația Prietenii Mării.
ASTAXANTHIN & EXTRACT DIN AFINE	O combinație de antioxidanți puternici, printre care vitamina C și E, și astaxanthin pentru a ajuta la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.
SUSTENABIL	Omega 3 este certificat de către asociația Prietenii Mării.

** Rezultate benefice obținute cu o doză zilnică de 250 mg de EPA și DHA.

*** Rezultate benefice obținute cu o doză zilnică de 250 mg de DHA.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENTIUNI NUTRIȚIONALE EFSA*	Multivitamine & Minerale • Bogate în vitaminele A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, acid folic • Bogate în minerale: fier, zinc, cupru, mangan, seleniu, iod, crom și molibden • Sursă de calciu și magneziu Omega 3 • Bogate în acizi grași Omega 3 Astaxanthin & extract din afine • Sursă de vitamina C • Sursă de vitamina E
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Certificare Halal • Nu conține gluten • Fără adaos de zahăr • Certificat de către Asociația Prietenii Mării (Omega 3)

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Cantitate per 1 tabletă (1060 mg)	
	Multivitamine & Minerale PENTRU BĂRBAȚI	Multivitamine & Minerale PENTRU FEMEI
VITAMINA A	800 mcg (100%*)	700 mcg (87.5%*)
VITAMINA D	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
VITAMINA E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
VITAMINA C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
TIAMINĂ	1.1 mg (100%*)	1.1 mg (100%*)
RIBOFLAVINĂ	1.4 mg (100%*)	1.4 mg (100%*)
NIACINĂ	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
VITAMINA B6	1.4 mg (100%*)	1.4 mg (100%*)
ACID FOLIC	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
VITAMINA B12	2.5 mcg (100%*)	2.5 mcg (100%*)
BIOTINĂ	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
ACID PANTOTENIC	6 mg (100%)	6 mg (100%)
CALCIU	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
MAGNEZIU	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
FIER	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
ZINC	7mg (50%*)	14mg (100%*)
CUPRU	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
SELENIU	55 mcg (100%*)	40 mcg (73%*)
CROM	40 mcg (100%*)	30 mcg (75%*)
MOLIBDEN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
IOD	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

mcg = microgram = µg

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Omega 3 Cantitate per 2 capsule (1386 mg)	
ACID EICOSAPENTAENOIC (EPA)	150 mg	
ACID DOCOSAHEXAENOIC (DHA)	100 mg	

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Astaxanthin & extract din afine Cantitate per 1 capsulă (728 mg)	
EXTRACT DIN AFINE	50 mg	
VITAMINA C	12 mg (15%*)	
ASTAXANTHIN	3 mg	
VITAMINA E	1.8 mg (15%*)	

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință



INGREDIENTE

Multivitamine & Minerale pentru bărbați: carbonat de calciu, agent de încărcare (celuloză microcristalină), oxid de magneziu, acid L- ascorbic, amidon de porumb, agenți antiaglomeranți (acid stearic, silicon dioxid, stearat de magneziu), fumarat feros, nicotinamidă, d-succinat de acid alfa tocoferol, oxid de zinc, agenți de glazură (hidroxipropilmetilceluloză, glicerol), beta- caroten, gluconat de cupru, pantotenat de calciu, sulfat de mangan, colesterciferol, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, mononitrat de tiamină, acid pteroilmonoglutamic, iodură de potasiu, clorură de crom hexaditrat, selenit de sodiu, molibdat de amoniu, d-biotină, cianocobalamină.

Multivitamine & Minerale pentru femei: Carbonat de calciu, agent de încărcare (celuloză microcristalină), oxid de magneziu, acid L- ascorbic, amidon de porumb, fumarat feros, agenți antiaglomerare (acid stearic, silicon dioxid, stearat de magneziu), nicotinamidă, d- succinat de acid alfa tocoferol, agenți de glazură (hidroxipropilmetilceluloză, glicerol), oxid de zinc, beta- caroten, gluconat de cupru, pantotenat de calciu, sulfat de magneziu, colesterciferol, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, mononitrat de tiamină, acid pteroilmonoglutamic, iodură de potasiu, clorură de crom hexaditrat, selenit de sodiu, molibdat de amoniu, d-biotină, cianocobalamină.

Omega 3: ulei de pește (72%), capsulă (agent gelifiant: gelatină din pește, umectant: glicerol).

Astaxanthin & extract din afine: ulei de floarea soarelui, învelișul capsulei (agent de gelifiere: gelatină din pește, umectant: glicerol), astaxanthin (*Haematococcus pluvialis* L. (5%)), emulgator (lecitină din floarea soarelui, d- alfa tocoferol, 6- palmitat de l-ascorbil), extract de afine 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), agent de îngroșare (ceară de albine), acid L-ascorbic (vitamina C), emulgator (lecitină din soia), D- alfa tocoferol (vitamina E).



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Pot consuma Pachetul Wellness în fiecare zi?

R. Formula Pachetului Wellness este special dezvoltată pentru a asigura nutrienți valoroși atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Acesta furnizează până la 100% din VNR (Valoarea Nutrițională de Referință în UE) de vitamine și minerale esențiale, acizi grași și antioxidanți. Pachetul Wellness asigură necesarul zilnic de nutrienți când este consumat constant, nu există un beneficiu la întreruperea și apoi reluarea consumului. Consumul conform recomandărilor este sigur: un pliculeț pe zi în timpul mesei pentru o mai bună absorbție.

Î. Pot consuma Pachetul Wellness dacă sufăr de o afecțiune sau dacă urmez un tratament?

R. Pachetul Wellness nu este un medicament și nu are menirea de a trata, ameliora sau vindeca o deficiență sau boală. Dacă ai o afecțiune medicală, te rog consultă-ți medicul pentru a discuta despre consumul produsului.

Î. Pot consuma Pachetul Wellness dacă am o intoleranță/alergie alimentară?

R. Capsulele Astaxanthin & extract de afine și capsulele Omega 3 conțin gelatină din pește, iar Omega 3 provine din ulei de pește. Dacă ești alergic la pește sau la orice alt ingredient, ar trebui să eviți utilizarea produsului. Te rugăm să consulți medicul pentru a discuta despre consumul produsului.

Î. Pot consuma Pachetul Wellness dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Celor mai multe femei le sunt recomandate suplimente alimentare, în special acid folic, fier, omega 3 și calciu în timpul sarcinii sau în perioada de alăptare. Dacă ai în vedere o sarcină viitoare, ești însărcinată sau în perioada de alăptare, te rog consultă-ți medicul pentru a discuta despre modul de utilizare.

Multivitamine & Minerale - pentru bărbați și femei



Formula Multivitamine & Minerale a fost special dezvoltată pentru a asigura zilnic nutrienți valoroși atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Ajută la completarea deficienței oricărui micronutrient din alimentație*. Reprezintă o modalitate simplă și sigură de a satisface nevoile nutriționale ale bărbaților și ale femeilor. Asigură 12 vitamine esențiale și 10 minerale esențiale care completează carența oricărui micronutrient din dietă*. Ajută la susținerea metabolismului, nivelului de energie, imunității, performanței cognitive și mintale, sănătății pielii și stării generale de bine.

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite ca substitut al unei alimentații echilibrate și variate.

MOD DE UTILIZARE

- 1 tabletă pe zi în timpul unei mese principale

CARACTERISTICI	BENEFICII
FORMULE PENTRU BĂRBAȚI ȘI FEMEI	Dezvoltate pentru nevoile individuale ale bărbaților și femeilor
12 VITAMINE ȘI 10 MINERALE	Până la 100% din VNR în UE (Valoare Nutrițională de Referință în Uniunea Europeană). Un spectru larg de nutrienți esențiali adaptați nevoilor bărbaților și femeilor, pentru a susține metabolismul, nivelul de energie, imunitatea, sănătatea pielii și starea generală de bine.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENTIUNI DE SĂNĂTATE EFSA*	- Bogate în vitaminele A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 și acid folic - Bogate în minerale: fier, zinc, cupru, mangan, seleniu, iod, crom, și molibden - Sursă de calciu și magneziu
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	- Non-OMG - Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți - Certificare Halal - Nu conține gluten - Fără adaos de zahăr

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INGREDIENTE
Bărbați: carbonat de calciu, agent de încărcare (celuloză microcristalină), oxid de magneziu, acid L-ascorbic, amidon de porumb, agenți antiaglomeranți (acid stearic, silicon dioxid, stearat de magneziu), fumarat feros, nicotinamidă, d-succinat de acid alfa tocoferol, oxid de zinc, agenți de glazură (hidroxipropilmetilceluloză, glicerol), beta- caroten, gluconat de cupru, pantotenat de calciu, sulfat de mangan, colecalfiferol, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, mononitrat de tiamină, acid pteroilmonoglutamic, iodură de potasiu, clorură de crom hexaditrat, selenit de sodiu, molibdat de amoniu, d-biotină, cianocobalamină. Femei: carbonat de calciu, agent de încărcare (celuloză microcristalină), oxid de magneziu, acid L- ascorbic, amidon de porumb, fumarat feros, agenți antiaglomerare (acid stearic, silicon dioxid, stearat de magneziu), nicotinamidă, d-succinat de acid alfa tocoferol, agenți de glazură (hidroxipropilmetilceluloză, glicerol), oxid de zinc, beta- caroten, gluconat de cupru, pantotenat de calciu, sulfat de magneziu, colecalfiferol, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, mononitrat de tiamină, acid pteroilmonoglutamic, iodură de potasiu, clorură de crom hexaditrat, selenit de sodiu, molibdat de amoniu, d-biotină, cianocobalamină.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Cantitate per 1 tabletă (1060 mg)	
	Multivitamine & Minerale PENTRU BĂRBAȚI	Multivitamine & Minerale PENTRU FEMEI
VITAMINA A	800 mcg (100%*)	700 mcg (87.5%*)
VITAMINA D	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
VITAMINA E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
VITAMINA C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
TIAMINĂ	1.1 mg (100%*)	1.1 mg (100%*)
RIBOFLAVINĂ	1.4 mg (100%*)	1.4 mg (100%*)
NIACINĂ	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
VITAMINA B6	1.4 mg (100%*)	1.4 mg (100%*)
ACID FOLIC	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
VITAMINA B12	2.5 mcg (100%*)	2.5 mcg (100%*)
BIOTINĂ	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
ACID PANTOTENIC	6 mg (100%)	6 mg (100%)
CALCIU	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
MAGNEZIU	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
FIER	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
ZINC	7mg (50%*)	14mg (100%*)
CUPRU	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
SELENIU	55 mcg (100%*)	40 mcg (73%*)
CROM	40 mcg (100%*)	30 mcg (75%*)
MOLIBDEN	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
IOD	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

mcg = microgram = µg

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Pot consuma zilnic Multivitamine & Minerale?

R. Formula Multivitamine & Minerale este special dezvoltată pentru a oferi micronutrienți valoroși atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Asigură până la 100% din VNR în UE (Valoare Nutrițională de Referință în Uniunea Europeană) de vitamine și minerale esențiale. Multivitamine & Minerale furnizează necesarul zilnic de nutrienți dacă sunt consumate constant, nu există vreun beneficiu la întreruperea și apoi reluarea consumului. Consumul acestora conform recomandărilor este sigur: o tabletă pe zi în timpul mesei pentru o absorbție mai bună. Se administrează cu apă sau o băutură rece; evitați ceaiul fierbinte sau cafeaua pentru o absorbție mai bună.

Î. Pot consuma Multivitamine & Minerale dacă sufăr de o afecțiune sau dacă iau un tratament?

R. Multivitamine & Minerale nu sunt un medicament și nu sunt menite să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau boală. Dacă ai o afecțiune medicală, te rog consultă medicul pentru a discuta despre modul de utilizare.

Î. Pot consuma Multivitamine & Minerale dacă am o intoleranță/alergie alimentară?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă ești alergic la oricare dintre acestea, ar trebui să eviți consumul produsului. Multivitamine & Minerale nu conțin gluten și pot fi consumate de vegetarieni.

Î. Pot consuma Multivitaminele & Mineralele dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Celor mai multe femei le sunt recomandate suplimentele alimentare, în special acid folic, fier și calciu în timpul sarcinii sau alăptării. Consultă medicul înainte de utilizare, dacă suferi de o afecțiune medicală, planifici o sarcină, ești însărcinată sau în perioada de alăptare.

Omega 3



Suplimentul Omega 3 asigură în mod convenabil aportul zilnic de acizi grași omega 3. Conține ulei de pește provenit din surse sustenabile, bogat în acizi grași cu lanț lung- acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA)*. EPA și DHA sunt părți vitale ale tuturor membranelor celulelor din organism, incluzând celulele pielii, și au un rol important în buna funcționare a multor organe și țesuturi, precum și în menținerea funcției inimii**, creierului *** și a vederii***. Consumul regulat de Omega 3 ajută la susținerea stării generale de sănătate și a stării de bine.

* Rezultate benefice obținute cu o doză zilnică de 250 mg de DHA.

** Rezultate benefice obținute cu o doză zilnică de 250 mg de EPA și DHA.

MOD DE UTILIZARE

• 2 capsule pe zi, în timpul unei mese principale.

CARACTERISTICI	BENEFICII
ACIZI GRAȘI OMEGA 3 DE ÎNALTĂ CALITATE	Completează acizii grași EPA și DHA care ar putea lipsi din alimentație.
CAPSULĂ DIN GELATINĂ DE PEȘTE	Integral din gelatină din pește. Nu conține gelatină bovină sau porcină.
PROCES DE PURIFICARE ÎN 5 PAȘI	Îndepărtează orice posibile impurități și asigură un produs curat, de înaltă calitate.
SUSTENABIL	Certificat de Asociația Prietenii Mării.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENTIUNI NUTRIȚIONALE EFSA*	Bogat în acizi grași omega 3
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	- Non-OMG - Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți - Certificare Halal - Nu conține gluten - Fără adaos de zahăr - Cu ingrediente de origine naturală - Certificat de către Asociația Prietenii Mării

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Omega 3 Cantitate per 2 capsule (1386 mg)
ACID EICOSAPENTAENOIC (EPA)	150 mg
ACID DOCOSAHEXAENOIC (DHA)	100 mg

INGREDIENTE
Ulei de pește (72%), capsulă (agent gelifiant: gelatină din pește, umectant: glicerol).

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Care este cantitatea de omega 3 pe care ar trebui să o consum?

R. Având în permanență o alimentație echilibrată și variată care să includă consumul de pește și uleiuri vegetale în fiecare săptămână, poți obține nu numai necesarul recomandat de omega 3, dar și alți nutrienți importanți. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă consumul de pește gras, cum ar fi somon, hering, macrou, de cel puțin 2 ori pe săptămână pentru a obține un nivel adecvat de DHA și EPA. Și recomandările nutriționale nordice scot în evidență importanța consumului atât de pește slab cât și de pește gras, cel puțin de 2-3 ori pe săptămână. Totuși, consumul global de EPA și DHA este în general destul de scăzut și nivelul scăzut de omega 3 este asociat cu bolile cardiovasculare, cancer, inflamație cronică și tulburări cognitive. Pentru a te asigura că obții beneficii maxime pentru sănătate, îți poți îmbunătăți dieta zilnică cu suplimentul Omega 3.

Î. De unde provine Omega 3?

R. Uleiul de pește Omega 3 este un ulei triglicerid natural produs din pește integral prins în sălbăcie, dintr-un amestec de specii, cum ar fi hamsii, macrou, sardine și hering, care sunt bogate în mod natural în acizii grași omega 3 EPA și DHA. Peștele este recoltat în mod sustenabil, în acord cu criteriile Asociației Prietenii Mării pentru produse provenite din pescuit sustenabil, conform reglementărilor Uniunii Europene. Pescuitul sustenabil garantează că stocurile de pește sunt sub control guvernamental strict pentru a conferi sustenabilitate, chiar dacă peștele este prins în oceane diferite, în oceanul Pacific sau în oceanul Atlantic, după caz. Uleiul de pește este supus unui proces de purificare în 5 pași care include: neutralizare, albire, iernare, dezodorizare și standardizare pentru a garanta calitatea.

Î. De ce capsulele de Omega 3 conțin ulei de pește și nu ulei vegetal?

R. Acizii grași esențiali polinesaturați Omega 3 pot fi găsiți atât în uleiul de pește, cât și în uleiul vegetal. Totuși, uleiul de pește provenit din pește gras ca: somon, macrou, hering, sardine (de asemenea unele alge și crustacee), conține acizi grași EPA și DHA cu lanț lung. În timp ce uleiul vegetal din plante ca: semințe de rapiță, semințe de in, nuci și soia conține acid alfa linoleic cu catenă medie (ALA), care este transformat în EPA și DHA în organism. Totuși rata de conversie ALA în EPA și DHA nu este atât de eficientă ca în cazul consumului direct de EPA și DHA. Acesta este motivul pentru care am ales ulei de pește pentru suplimentele noastre, în locul uleiului vegetal.

Î. Pot consuma suplimentul Omega 3 dacă sufăr de o afecțiune sau urmez un tratament?

R. Suplimentul Omega 3 nu este un medicament și nu este destinat să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau boală. Dacă ai o afecțiune medicală, te rugăm consultă medicul în ceea ce privește modul de consum.

Î. Pot consuma suplimentul Omega 3 dacă am o intoleranță/alergie alimentară?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Uleiul Omega 3 provine din pește și capsula este fabricată din gelatină din pește. Dacă ești alergic la pește sau la orice alt ingredient, evită să consumi produsul. Te rugăm consultă medicul pentru a discuta despre modul de consum.

Î. Pot consuma suplimentul Omega 3 dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Aportul maternal de DHA contribuie la dezvoltarea normală a creierului și a vederii fătului și sugarilor alăptați. Recomandarea de sănătate publică este ca femeile însărcinate să consume omega 3 din pește bogat în grăsimi cel puțin o dată pe săptămână, pentru a asigura dezvoltarea normală a fătului. Dacă ai în vedere o sarcină viitoare, ești însărcinată sau în perioada de alăptare, te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de consum.

Astaxanthin & extract din afine



Suplimentul Astaxanthin & extract din afine asigură un aport zilnic de antioxidanți, incluzând și cel mai puternic antioxidant natural din microalge (*Haematococcus pluvialis* L.) și extract de afine (*Vaccinium myrtillus* L.). Conține și vitaminele C și E, care contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ*.

Această combinație ajută la combaterea efectelor negative ale stresului oxidativ și la susținerea stării generale de bine.

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite ca înlocuitori pentru o alimentație echilibrată și variată.

MOD DE UTILIZARE

- 1-2 capsule pe zi, în timpul mesei.

CARACTERISTICI	BENEFICII
ASTAXANTHIN	Cultivat în mod natural. Structură moleculară unică care îi permite să cuprindă întreaga membrană a celulei, oferind protecție antioxidantă de la interior spre exterior.
EXTRACT DIN AFINE	Conține mai multe tipuri de antioxidanți, printre care antocianine.
VITAMINA C	Antioxidant solubil în apă care contribuie la protejarea celulelor împotriva efectelor dăunătoare ale stresului oxidativ.
VITAMINA E	Antioxidant liposolubil ce contribuie la protejarea celulelor împotriva efectelor stresului oxidativ.
CAPSULĂ DIN GELATINĂ DE PEȘTE	Integral din gelatină din pește. Nu conține gelatină bovină sau porcină.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENȚIUNI NUTRIȚIONALE EFSA*	• Sursă de vitamina C • Sursă de vitamina E
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Certificare Halal • Nu conține gluten • Fără adaos de zahăr

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Astaxanthin & extract din afine	
	Cantitate per 1 capsulă (728 mg)	Cantitate per 2 capsule (1456 mg)
EXTRACT DIN AFINE	50 mg	100 mg
VITAMINA C	12 mg (15%*)	24mg (30%*)
ASTAXANTHIN	3 mg	6 mg
VITAMINA E	1.8 mg (15%*)	3.6 mg (30%*)

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință



INGREDIENTE

Ulei de floarea soarelui, învelișul capsulei (agent de gelifiere: gelatină din pește, umectant: glicerol), astaxanthin (*Haematococcus pluvialis* L. (5%), emulgator (lecitină din floarea soarelui, d-alfa tocoferol, 6- palmitat de l-ascorбил), extract de afine 4:1 (*Vaccinium myrtillus* L.), agent de îngroșare (ceară de albine), acid L-ascorbic (vitamina C), emulgator (lecitină din soia), D- alfa tocoferol (vitamina E).

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Câte capsule de Astaxanthin & extract din afine sunt recomandate pe zi?

R. Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor a publicat recent un comunicat științific care confirmă ca fiind sigur consumul zilnic a 8 mg de astaxanthin natural. Astfel, doza zilnică recomandată de Astaxanthin & extract din afine este de 2 capsule (6 mg astaxanthin), consumate în timpul mesei, pentru a facilita absorbția.

Î. Ce este stresul oxidativ și antioxidanții?

R. Termenul de stres oxidativ este folosit pentru a descrie efectele negative pe care le are asupra celulelor și țesuturilor noastre expunerea la atacul radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt generați în exces de foarte mulți factori, cum ar fi: alimentație nesănătoasă, săracă în fructe și legume, consumul de alcool, fumatul, expunerea la radiațiile UV și poluarea din aer. Stresul oxidativ poate apărea în orice organ sau țesut și joacă un rol decisiv începând cu îmbătrânirea pielii, leziuni musculare, boli cardiovasculare, până la inflamație cronică. Organismul nostru are propriul mecanism prin care menține stresul oxidativ sub control și o mare parte a acestui sistem de autoapărare provine din factori alimentari cunoscuți sub denumirea de antioxidanți. S-a dovedit faptul că antioxidanții protejează celulele împotriva stresului oxidativ, neutralizând radicalii liberi. Foarte mulți nutrienți acționează ca antioxidanți; printre aceștia se numără carotenoidele, vitaminele, mineralele și compușii bioactivi, care se găsesc în stare naturală în fructe, fructe de pădure, legume, cereale integrale, nuci și semințe.

Î. Care sunt ingredientele specifice?

Astaxanthin

Astaxanthin este unul dintre cei mai puternici antioxidanți naturali. Este o carotenoidă naturală găsită din abundență în microalgă de apă dulce *Haematococcus pluvialis*, cel mai adesea întâlnită în arhipelagul suedez. În condiții normale această microalgă este verde, dar în momentul expunerii la factorii de stres din mediu produce astaxanthin pentru a se proteja, motiv pentru care își schimbă culoarea devenind roșie. Multe vietăți colorate puternic în roșu cum ar fi homarii, somonul și păsările flamingo au această algă printre alimentele de bază. Astaxanthinul natural este transportat către toate țesuturile din organism și structura sa moleculară unică îi permite să cuprindă întreaga membrană a celulei, asigurând astfel protecție antioxidantă de la interior spre exterior. Prin comparație, vitamina C oferă protecție doar la exteriorul membranei celulei și vitamina E doar la interiorul acesteia. Efectele benefice ale astaxanthinului natural la nivelul pielii, a sistemului imunitar, vederii, mușchilor și articulațiilor a fost studiat în peste 60 de studii clinice umane.

Afine

Afinele (*Vaccinium myrtillus* L.) sunt fructe de pădure de dimensiuni mici care cresc în arbuști tipici unui climat rece. Sunt foarte des întâlniți în Suedia; aproximativ 17% din suprafața Suediei este acoperită cu tufe de afine. Acest tip de afină este adesea confundat cu afina americană, din cauza aspectului asemănător. Totuși, afinele suedeze au dimensiuni mai mici, sunt mai închise la culoare, sunt mai moi ca textură și au un gust dulce acrișor și acidulat. Conțin și mai multe antocianine decât afinele americane și un tip de flavonoide (polifenoli) cu proprietăți antioxidante. Antocianinele sunt responsabile pentru culoarea albastru închis a fructelor. Afinele sunt folosite în bucătăria nordică de secole, consumate de preferință proaspete sau deseori preparate sub formă de dulceață, suc și supe calde sau reci.

Vitamina C și Vitamina E

Vitamina C este solubilă în apă și vitamina E este solubilă în grăsimi, ambele având proprietăți care contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ. În plus vitamina C joacă un rol important în funcționarea normală a sistemului imunitar și a sistemului nervos, dar și în revitalizarea formei reduse a vitaminei E. Această revitalizare este un efect benefic psihologic pentru că ajută la refacerea proprietăților antioxidante ale vitaminei E.

Î. Pot consuma suplimentul Astaxanthin & extract din afine dacă sufăr de o afecțiune sau dacă urmez un tratament?

R. Suplimentul Astaxanthin & extract din afine nu este un medicament și nu își propune să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau o boală. Dacă ai o afecțiune medicală, te rugăm consultă medicul pentru a discuta despre modul de utilizare.

Î. Pot consuma suplimentul Astaxanthin & extract din afine dacă am o intoleranță sau o alergie alimentară?

R. Te rugăm citește lista de ingrediente. Învelișul capsulei de Astaxanthin & extract din afine este fabricat din gelatină din pește, nu din gelatină bovină sau porcină. Dacă ești alergic la pește sau la oricare alt ingredient, ar trebui să eviți utilizarea produsului. Te rugăm să consulți medicul pentru a discuta modul de utilizare. Nu conține gluten.

Î. Pot consuma produsul Astaxanthin & extract din afine dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Femeile însărcinate sau aflate în perioada de alăptare ar trebui să consulte medicul înainte de a consuma orice suplimente alimentare, iar acest lucru se aplică și în cazul astaxanthinului. Nu s-au efectuat studii privind consumul de astaxanthin de către femeile însărcinate sau în perioada de alăptare. Dacă ai în vedere o viitoare sarcină, ești însărcinată sau în perioada de alăptare, te rugăm să-ți consulți medicul pentru a discuta modul de utilizare.

Supele Natural Balance



Supa Natural Balance reprezintă o gustare ușoară, delicioasă și convenabilă, bogată în surse de proteine din mazăre, soia și cartofi, dar este și o sursă bună de fibre dietetice. Este foarte ușor să amesteci produsul cu apă fierbinte pentru a obține supe bogate și gustoase; are două arome diferite: roșii & busuioc și sparanghel.

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite ca înlocuitori pentru o alimentație echilibrată și variată.

MOD DE UTILIZARE

- Se consumă ca gustare sănătoasă.
- 1-2 porții pe zi.
- Se combină o lingură (20 g) de pudră de supă Natural Balance cu 150- 200 ml de apă clocotită și se amestecă până la omogenizare. Alternativ, se amestecă pudra de supă cu apă rece într-un vas pe aragaz și se aduce până în punctul de fierbere.

CARACTERISTICI	BENEFICII
3 SURSE DE PROTEINE VEGETALE	Asigură 7.1-7.3g de proteine per porție, inclusiv toți cei 9 aminoacizi esențiali, din mazăre, cartof și soia.
FIBRE	Roșii și Busuioc • Pudră de roșii • Rădăcină de cicoare (inulină) Sparanghel • Pudră de spanac • Vârfuri de sparanghel • Rădăcină de cicoare (inulină)
2 AROME DELICIOASE	Roșii și busuioc – cu pudră de roșii și busuioc uscat Sparanghel – cu pudră de spanac și vârfuri de sparanghel
VEGAN	Înregistrat de Vegan Society.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENTIUNI DE SĂNĂTATE EFSA*	• Bogate în proteine • Sursă de fibre
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Nu conține gluten • Cu ingrediente de origine naturală • Vegan (înregistrat la The Vegan Society)

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Supele Natural Balance	
	Roșii și Busuioc Cantitate per porție (20 g)	Sparanghel Cantitate per porție (20 g)
ENERGIE	69 kcal	76 kcal
PROTEINE	7.3 g	7.1 g
CARBOHIDRAȚI din care zaharuri	7.6 g 4.6 g	8.8 g 2.8 g
FIBRE DIETETICE	0.7 g	0.6 g
GRĂSIMI din care grăsimi saturate	0.9 g 0.2 g	1.3 g 0.4 g
SARE	1.36 g	1.45 g

INGREDIENTE
Roșii & Busuioc: proteine din mazăre (<i>Pisum sativum L.</i>, 18,1%), proteine din soia (17,9%), pudră de roșii (17,9%), fructoză, amidon din porumb, sare, arome, proteine din cartofi (<i>Solanum tuberosum L.</i>, 2,5%), inulină (din rădăcină de cicoare, 1,7%), ulei din semințe de rapiță (1,4%), busuioc (0,4%), acid (acid citric), extract de paprika (<i>Capsicum annum L.</i>), ulei de floarea soarelui, piper negru (<i>Piper nigrum, L.</i>). Sparanghel: proteine din mazăre (<i>Pisum sativum L.</i>, 18,1%), proteine din soia (18%), maltodextrină, amidon de porumb, fructoză, sare, arome, pulbere de frișcă vegetală, pudră de spanac, vârfuri de sparanghel (2,9%), proteine din cartofi (<i>Solanum tuberosum L.</i>, 2,5%), inulină (din rădăcină de cicoare, 1,7%), ulei din semințe de rapiță (1,4 %), pudră de ceapă.



Complex hrănitor pentru păr și unghii



Complexul hrănitor pentru păr și unghii este un produs care oferă o combinație de diverși nutrienți benefici pentru sănătatea părului și a unghiilor. Conține doi aminoacizi, L-lizină și L-cisteină, extract din măr bogat în flavonoide, antioxidantul vitamina C și fier. În plus conține seleniu și zinc, care contribuie la menținerea sănătății părului și a unghiilor.*

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite pentru a înlocui o dietă echilibrată și variată.

MOD DE UTILIZARE

2 tablete pe zi în timpul mesei; a se consuma timp de cel puțin 3 luni.

CARACTERISTICI	BENEFICII
L-LIZINĂ ȘI L-CISTEINĂ	Componente ale keratinei, proteină din structura părului și unghiilor.
EXTRACT DIN MĂR	Sursă de procianidină B2, tip de flavonoidă cu proprietăți antioxidante..
VITAMINA C	Contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ. Îmbunătățește absorbția fierului.
FIER	Contribuie la transportul oxigenului în organism, ceea ce este esențial pentru sănătatea părului și unghiilor.
ZINC ȘI SELENIU	Contribuie la menținerea stării optime a părului și unghiilor.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENTIUNI DE SĂNĂTATE EFSA*	- Bogat în vitamina C - Bogat în fier - Sursă de zinc - Sursă de seleniu
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	- Non-OMG - Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți - Nu conține gluten

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INGREDIENTE

Agenți de încărcare (celuloză microcristalină, acid stearic), l clorhidrat de lizină, maltodextrină, extract din măr, L-clorhidrat de cisteină, acid ascorbic, agenți antiaglomerare (stearat de magneziu, silicon dioxid), fumarat feros, agenți de glazură (hidroxipropilmetilceluloză, glicerol), oxid de zinc, selenit de sodiu.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Complex hrănitor pentru păr și unghii Cantitate per 2 tablete (1400 mg)
L-LIZINĂ	200 mg
EXTRACT DIN MĂR	140 mg
L-CISTEINĂ	50 mg
VITAMINA C	30 mg (38%*)
FIER	7 mg (50%*)
SELENIU	8.25 mcg (15%*)
ZINC	1.5 mg (15%*)

mcg = microgram = µg

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Cât de repede vor apărea rezultatele în urma utilizării Complexului hrănitor pentru păr și unghii?

R. Complexul hrănitor pentru păr și unghii a fost conceput având în vedere problemele specifice ale părului și unghiilor. Părul sănătos are un ritm de creștere de aproximativ 10 mm pe lună și unghiile de 3 mm, dar crește și în etape, așa că este nevoie de un pic de răbdare. Problemele părului și unghiilor pot avea numeroase cauze, cum ar fi cele genetice (cel mai des întâlnite), hormonale, stresul sau o nutriție inadecvată; din acest motiv este necesară abordarea mai multor factori, un rol important avându-l alimentația sănătoasă, eliminarea stresului și un somn odihnitor.

Î. Pot consuma Complexul hrănitor pentru păr și unghii mai mult de 3 luni?

R. Fă o pauză timp de trei săptămâni și apoi poți începe din nou.

Î. De ce trebuie să fac o pauză după 3 luni? Pot utiliza Complexul hrănitor pentru păr și unghii fără a face o pauză?

R. Spre deosebire de Pachetul Wellness, Complexul hrănitor pentru păr și unghii este un supliment ce vizează problemele specifice părului și unghiilor. Dacă ai uitat să faci pauză după primele trei luni de tratament, consumul acestuia va fi în continuare sigur și nu există motive de îngrijorare. Cu toate acestea, efectele pe termen lung nu au fost studiate și, prin urmare, produsul nu ar trebui utilizat pentru perioade lungi de timp fără pauze.

Î. Mă va ajuta Complexul pentru păr și unghii dacă sufăr de calviție?

R. Complexul pentru păr și unghii nu te va ajuta să recuperezi părul pierdut, dar poate contribui la revitalizarea părului rămas.

Î. Complexul pentru păr și unghii poate stimula creșterea părului în alte locuri pe corp?

R. Nu, doar un tratament hormonal poate avea acest efect.

Î. Pot combina Complexul hrănitor pentru păr și unghii cu celelalte produse Wellness?

R. Este sănătos să combini Complexul hrănitor pentru păr și unghii cu Pachetul Wellness, chiar dacă nivelul de vitamina C și fier este destul de ridicat și ar putea cauza unor persoane disconfort la stomac. Dacă simți un disconfort, poți consuma produsele la ore diferite. Nu recomandăm combinarea Complexului hrănitor pentru păr și unghii cu Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății, nici în perioada de scădere în greutate, nici în perioada de menținere a greutății, pentru că în acest caz s-ar depăși nivelul de micronutrienți.

Î. Pot consuma Complexul pentru păr și unghii dacă sufăr de o afecțiune sau urmez un tratament?

R. Complexul hrănitor pentru păr și unghii nu este un medicament și nu este menit să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau o boală. Dacă suferi de o afecțiune medicală, te rugăm consultă-ți medicul pentru a discuta modul de utilizare.

Î. Pot consuma Complexul pentru păr și unghii dacă am o intoleranță/ alergie alimentară?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă ești alergic la oricare dintre acestea, ar trebui să eviți să consumi produsul. Te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de utilizare.

Î. Pot consuma Complexul hrănitor pentru păr și unghii dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. În urma fluctuațiilor care apar în nivelul de estrogen, femeile însărcinate au adesea un păr mai bogat și mai strălucitor, comparativ cu perioada de după sarcină, când se pot observa unele pierderi de păr, dar de cele mai multe ori acesta nu este un motiv de îngrijorare. Dacă ai în vedere o sarcină viitoare, te rugăm consultă-ți medicul pentru a discuta modul de utilizare.



Ulei Omega 3 WellnessKids



Uleiul Omega 3 WellnessKids asigură un aport zilnic de acizi grași omega 3. Este un ulei de pește pur, lichid, cu aromă de lămâie, bogat în acizi grași esențiali cu catenă lungă (acid eicosapentaenoic - EPA și acid docosahexaenoic - DHA)*, care provin din surse sustenabile. EPA și DHA sunt părți vitale ale membranelor tuturor celulelor organismului și joacă un rol important în funcționarea multor organe și țesuturi. În plus, uleiul de pește conține și vitamina E.

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite pentru a înlocui o dietă echilibrată și variată.

MOD DE UTILIZARE

- De la vârsta de 3 ani: 1 linguriță (5 ml) pe zi, în timpul mesei; poate fi consumat ca atare sau adăugat în mâncare.

CARACTERISTICI	BENEFICII
ACIZI GRAȘI OMEGA 3 DE ÎNALTĂ CALITATE	Completează acizii grași EPA și DHA care ar putea lipsi din alimentație.
VITAMINA E	Un antioxidant.
FORMULĂ LICHIDĂ	Ușor de înghițit.
DELICIOS	Aromă naturală de lămâie.
PROCES DE PURIFICARE ÎN 5 PAȘI	Îndepărtează orice posibile impurități și asigură un produs curat, de înaltă calitate.
SUSTENABIL	Certificat de Asociația Prietenii Mării.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENȚIUNI DE SĂNĂTATE EFSA*	• Bogat în acizi grași omega 3 • Bogat în vitamina E
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Nu conține gluten • Fără adaos de zahăr • Cu ingrediente de origine naturală • Certificat de către Asociația Prietenii Mării

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INGREDIENTE

Ulei de pește (99 %), ulei de lămâie, vitamina E (DL alfa tocoferilacetat), antioxidant (amestec de tocoferoli naturali), ulei de floarea soarelui.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Ulei Omega 3 WellnessKids Cantitate per 1 linguriță (5 ml)
GRĂSIMI	4.6 g
din care grăsimi saturate	1.2 g
din care grăsimi monosaturate	1.1 g
din care grăsimi polinesaturate	2.3 g
dintre care grăsimi Omega 3	1.4 g
din care EPA	700 mg
din care DHA	500 mg
VITAMINA E	5.5 mg (46%*)

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. De unde provine Uleiul Omega 3?

R. Uleiul de pește Wellness Kids Omega 3 este un ulei triglicerid natural produs din pește integral prins în sălbăticie, dintr-un amestec de specii, cum ar fi hamsii, macrou, sardine și hering, care sunt bogate în mod natural în acizii grași omega 3 EPA și DHA.

Peștele este recoltat în mod sustenabil, respectând criteriile Asociației Prietenii Mării pentru produse ce provin din pescuit, conform Regulamentului European. Pescuitul sustenabil impune ca stocurile de pește să fie sub control guvernamental strict, pentru a asigura sustenabilitatea, chiar dacă este pescuit în oceane diferite, Pacific sau Atlantic, după caz. Uleiul de pește este supus unui proces de purificare în 5 pași care include: neutralizare, albire, iernare, deodorizare și standardizare pentru a asigura calitatea.

Î. Pot să ofer WellnessKids Omega 3 copilului meu dacă suferă de o afecțiune sau urmează un tratament?

R. WellnessKids Omega 3 nu este un medicament și nu este menit să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau o boală. Dacă copilul tău are o afecțiune medicală, te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de administrare.

Î. Pot să ofer WellnessKids copilului meu dacă are o intoleranță/alergie alimentară?

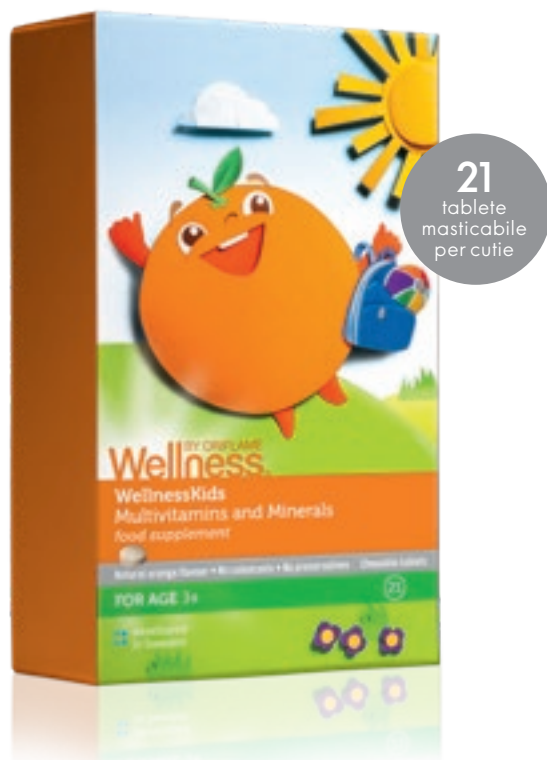
R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Uleiul Omega 3 provine din pește și capsula este fabricată din gelatină din pește. Dacă copilul tău este alergic la pește sau la oricare alt ingredient, ar trebui să evite consumarea produsului. Te rugăm să consulți medicul cu privire la modul de utilizare.



Î. Ce pot face dacă copilului meu nu îi place gustul suplimentului WellnessKids Omega 3?

R. Poate dura până la 3 săptămâni înainte ca un copil să se obișnuiască cu gustul uleiului de pește. De la început, include-l în masa zilnică a copilului, de exemplu pe pâine sau în cereale, și dă-i o conotație pozitivă.

Multivitamine și Minerale pentru copii WellnessKids



Suplimentul Multivitamine & Minerale WellnessKids a fost special conceput pentru a asigura nutrienți valoroși pentru creșterea copiilor. Sunt tablete masticabile, cu aromă de portocale, care asigură până la 100% din VNR în UE (Valoarea Nutrițională de Referință în Uniunea Europeană), cu 13 vitamine și 8 minerale ce susțin nevoile nutriționale ale copiilor și ajută la completarea oricărei carențe nutriționale din alimentație.*

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite pentru a înlocui o dietă echilibrată și variată.

MOD DE UTILIZARE

- Copii 3-9 ani: 1 tabletă pe zi, în timpul mesei.
- Copii 10-14 ani: 2 tablete pe zi, în timpul mesei.

CARACTERISTICI	BENEFICII
13 VITAMINE ȘI 8 MINERALE	Produs conform recomandărilor nutriționale pentru copii cu vârste cuprinse între 3-14 ani, emise de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).
MASTICABILE	Ușor de consumat de către copii.
DELICIOS	Aromă naturală de portocale.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENȚIUNI DE SĂNĂTATE EFSA*	• Bogate în vitaminele A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12 și acid folic. • Bogate în minerale: zinc, iod, crom și molibden. • Sursă de vitamina K și B7, fier, calciu, magneziu și seleniu.
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Nu conține gluten

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INGREDIENTE

Agenți de încărcare (isomalt, acid stearic vegetal), carbonat de calciu, oxid de magneziu, îndulcitori (xilitol, zaharină de sodiu), arome naturale, acid ascorbic, nicotinamidă, fumarat de fier, citrat de zinc, agenți antiaglomeranți (stearat vegetal de magneziu, silicon dioxid), regulator de aciditate (acid citric), d-alfa tocoferil hidrogen succinat, acetat de retinil, pantotenat de calciu, mononitrat de tiamină, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, colecalfierol, fitomenadionă, acid pteroilmonoglutamic, iodură de potasiu, clorură de crom, molibdat de amoniu, selenit de sodiu, biotină, cianocobalamină.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Multivitamine și Minerale pentru copii WellnessKids	
	Copii 3-9 ani Cantitate per 1 tabletă (1060 mg)	Copii 10-14 ani Cantitate per 2 tablete (2120 mg)
VITAMINA A (RE)	300 mcg (38%*)	600 mcg (76%*)
VITAMINA D	2.5 mcg (50%*)	5 mcg (100%*)
TIAMINĂ	0.5 mg (45%*)	1 mg (90%*)
RIBOFLAVINĂ	0.5 mg (36%*)	1.0 mg (72%*)
VITAMINA B6	0.5 mg (36%*)	1.0 mg (72%*)
VITAMINA B12	0.9 mcg (36%*)	1.8 mcg (72%*)
VITAMINA C	30 mg (38%*)	60 mg (76%*)
VITAMINA E	5 mg (42%*)	10 mg (84%*)
NIACINĂ	6 mg (38%*)	12 mg (76%*)
VITAMINA K	20 mcg (27%)	40 mcg (54%)
ACID PANTOTENIC	2 mg (33%)	4 mg (55%)
ACID FOLIC	100 mcg (50%*)	200 mcg (100%*)
BIOTINĂ	8 mcg (16%*)	16 mcg (32%*)
CALCIU	120 mg (15%*)	240 mg (30%*)
IOD	75 mcg (50%*)	150 mcg (100%*)
CROM	15 mcg (38%*)	30 mcg (76%*)
MAGNEZIU	60 mg (16%*)	120 mg (32%*)
FIER	3 mcg (21%*)	6 mg (42%*)
MOLIBDEN	20 mcg (40%*)	40 mcg (80%*)
SELENIU	13 mcg (24%*)	26 mcg (48%*)
ZINC	4 mg (40%*)	8 mg (80%*)

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

mcg = microgram = µg

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Pot da copilului meu suplimentele Multivitamine & Minerale WellnessKids în fiecare zi?

R. Copilăria este o etapă de creștere rapidă și copiii au cerințe nutriționale mari comparativ cu greutatea corporală. În funcție de vârstă, există cerințe nutriționale specifice pentru a susține în mod optim creșterea și dezvoltarea cognitivă. Suplimentele Multivitamine & Minerale WellnessKids conțin doza zilnică de micronutrienți recomandată pentru copii de către Organizația Mondială a Sănătății. Nivelurile nutrienților sunt cu mult sub limitele superioare tolerate și acestea pot fi consumate zilnic în condiții de siguranță, conform recomandărilor.

Î. Pot da copilului meu suplimentele Multivitamine & Minerale WellnessKids dacă ia și alte vitamine și/ sau minerale?

R. Nu este o idee bună să folosești mai multe suplimente alimentare care conțin aceiași micronutrienți, pentru că există riscul de supradozare a anumitor vitamine și minerale.

Î. Pot da copilului meu suplimentele Multivitamine & Minerale WellnessKids dacă suferă de o afecțiune medicală sau urmează un tratament?

R. Produsul Multivitamine & Minerale pentru copii WellnessKids nu este un medicament și nu este menit să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau o boală. Dacă copilul tău are o afecțiune medicală, te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul administrare.

Î. Este recomandat să dau copilului meu suplimentele Multivitamine & Minerale WellnessKids dacă are o intoleranță/alergie alimentară?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă copilul tău este alergic la oricare dintre acestea, ar trebui să eviți utilizarea produsului. Te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de utilizare.



Calciu marin & vitamina D



Suplimentul Calciu Marin & Vitamina D asigură o doză optimă de calciu și vitamina D, nutrienți importanți care susțin densitatea minerală osoasă și sănătatea dinților*.

Este un supliment masticabil, care conține complexul multimineral unic derivat din surse marine, numit Aquamin TG, care oferă calciu biodisponibil și peste 70 de oligominerale. În plus, conține vitamina D care ajută la absorbția calciului.

Consumul adecvat de calciu și vitamina D ajută la formarea și menținerea unor oase sănătoase.

*Suplimentele alimentare nu trebuie folosite pentru a înlocui o dietă echilibrată și variată.

MOD DE UTILIZARE

- 1-2 tablete pe zi în timpul mesei; a se consuma în momente diferite ale zilei pentru a facilita absorbția.

CARACTERISTICI	BENEFICII
NUTRIENȚI ESENȚIALI	Calciul și vitamina D sunt esențiale pentru susținerea optimă a densității osoase și pentru menținerea oaselor puternice și sănătoase. Împreună, acționează pentru protecția oaselor; calciul are rol în construcția oaselor, iar vitamina D ajută la absorbția calciului.
AVANTAJUL AQUAMIN TG™	100% calciu cu înaltă biodisponibilitate din Aquamin TG™, un complex multi-mineral natural unic, cu peste 70 de oligoelemente. Aquamin TG™ este recoltat în mod sustenabil din algele roșii ale apelor curate ale Islandei.
VITAMINA D NATURALĂ	Vitamina D are rolul dovedit clinic de a facilita utilizarea și absorbția optimă a calciului în organism.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENTIUNI NUTRIȚIONALE EFSA*	• Bogat în calciu • Bogat în vitamina D
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	• Non-OMG • Nu conține coloranți și arome artificiale sau conservanți • Nu conține gluten

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Calciu marin & vitamina D	
	Canțitate per 1 tabletă (1500 mg)	Canțitate per 2 tablete (3000 mg)
CALCIU (AQUAMIN TG™)	250 mg (31%*)	500 mg (62%*)
VITAMINA D	5 mcg (100%*)	10 mcg (200%*)

mcg = microgram = μg

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

INGREDIENTE

Carbonat de calciu marin (*Lithothamnion calcareum*), îndulcitor (xilitol), regulator de aciditate (acid citric) agenți antiaglomerare (acid stearic, silicium dioxid, stearat de magneziu), coledalciferol (vitamina D).

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Ce este Aquamin TG™?

R. Aquamin TG™ este un complex multi-mineral natural unic de origine marină, bogat în calciu. Este recoltat sustenabil din alge roșii (*Lithothamnion* sp.), ce se găsesc doar în unele ape, cum sunt apele foarte curate ale Islandei. Complexul Aquamin TG™ a fost studiat de oamenii ce știință și s-a dovedit biodisponibilitatea sa crescută comparativ cu alte suplimente care conțin calciu, cum ar fi carbonatul de calciu calcaros. Deși calciul este sub formă de carbonat, structura poroasă în formă de fagure a complexului Aquamin TG™ și prezența a peste 70 de oligoelemente îi conferă acestuia un grad sporit de biodisponibilitate. Numeroase studii arată că, spre deosebire de calciul simplu, combinația sa cu oligoelemente oferă beneficii crescute sănătății oaselor (cum ar fi densitatea minerală osoasă). Complexul Aquamin TG™ este susținut de studii apărute în 33 de publicații științifice, care îi certifică beneficiile asupra sănătății.

Î. De ce este calciul important?

R. Calciul este esențial pentru creșterea și mineralizarea oaselor și a dinților. De asemenea, joacă un rol regulator la nivelul mușchilor, enzimelor, sângelui și metabolismului. Consumul adecvat de calciu este unul dintre factorii importanți pentru construirea masei osoase și pentru menținerea acesteia la nivelul optim. Masa osoasă crește în mod continuu de la naștere până la sfârșitul adolescenței, atingând punctul maxim la aproximativ 25 de ani. Adulții încep să experimenteze pierderi ale masei osoase după vârsta de 40 de ani, proces accelerat la femei după menopauză. În multe țări, oamenii nu consumă suficient de multe alimente bogate în calciu. Calciul joacă un rol important în cadrul multor funcții ale corpului: permite sângelui să se coaguleze, mușchilor să se contracte și inimii să bată; de aceea, când nu este consumat în cantități suficiente, organismul îl ia din oase, care pot deveni mai slabe. Consumul insuficient de calciu poate duce la scăderea densității minerale a oaselor, care poate avea implicații asupra sănătății oaselor mai târziu în viață (risc crescut de apariție al osteoporozei). Multe studii arată că calciul în combinație cu vitamina D ajută la creșterea densității minerale osoase și reduce riscul de fractură. De fapt, calciul nu poate fi absorbit decât în prezența vitaminei D.

Î. Cum pot ști dacă trebuie să iau 1 sau 2 tablete de Calciu Marin & Vitamina D pe zi?

R. Pentru adulți se recomandă în general consumul a 3 porții de lactate bogate în calciu (lapte, iaurt sau brânză) pe zi, pentru a atinge un nivel de calciu adecvat. Alte alimente bogate în calciu sunt cerealele integrale, legumele, nucile, semințele și verdețurile.

Dacă nu poți obține necesarul de calciu recomandat din alimentație sau ești alergic la lactate, ar trebui să completezi această carență cu un supliment. Noi recomandăm 1-2 tablete de Calciu Marin & Vitamina D pe zi, în funcție de cât de multe alimente bogate în calciu consumi. De exemplu, dacă consumi două porții de alimente ce conțin calciu, poți lua o tabletă pe zi, dar dacă consumi doar o singură porție, se recomandă 2 tablete.

Î. Tabletele de Calciu Marin & Vitamina D trebuie mestecate?

R. Suplimentul Calciu Marin & Vitamina D este masticabil, deoarece suplimentele de calciu sunt de obicei mari ca dimensiune. Dacă preferi să înghiți tableta întreagă poți face acest lucru, efectul benefic va fi același și nu există nicio diferență în ceea ce privește absorbția.

Î. Pot consuma suplimentul Calciu Marin & Vitamina D împreună cu suplimentul Multivitamine & Minerale?

R. Da, se pot lua împreună. Pentru că EFSA (Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor) recomandă creșterea dozei zilnice recomandate de vitamina D de la 5 mcg la 15 mcg, nu este o problemă dacă atingi un nivel de 10 mcg sau 15 mcg, luând una sau două tablete de Calciu Marin & Vitamina D și o tabletă de Multivitamine & Minerale. Recomandăm să iei suplimentele la ore diferite, deoarece calciul poate inhiba absorbția fierului, zincului sau magneziului. Deși s-a dovedit că absorbția magneziului este inhibată de calciu, efectul poate fi observat dacă nu consumi magneziu deloc sau iei calciu în cantitate mare. Aceasta nu este o problemă dacă urmezi recomandările de dozare a suplimentelor alimentare.

Î. Pot consuma suplimentul Calciu Marin & Vitamina D dacă sufăr de o afecțiune sau urmez un tratament?

R. Suplimentul Calciu Marin & Vitamina D nu este un medicament și nu este menit să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau o boală. Mai mult decât atât, suplimentele de calciu pot interacționa cu medicamentele prescrise. Dacă ai o afecțiune medicală, te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de utilizare.

Î. Pot consuma suplimentul Calciu Marin & Vitamina D dacă am o intoleranță/alergie alimentară?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă ești alergic la oricare dintre acestea, ar trebui să eviți utilizarea produsului. Te rugăm să consulți medicul cu privire la modul de utilizare.

Î. Pot consuma suplimentul Calciu Marin & Vitamina D dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Celor mai multe femei le sunt recomandate suplimentele alimentare în perioada sarcinii sau alăptării. Dacă ai în vedere o sarcină viitoare, ești însărcinată sau te afli în perioada de alăptare, te rugăm să consulți medicul cu privire la modul de administrare.

Înlocuitor de masă pentru Controlul Greutății



21
porții per
cutie

Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății are o formulă de înaltă calitate, bogată în nutrienți, testată științific, cu o abordare holistică. A fost creat pentru a înlocui, fără dificultate și în siguranță, mese principale; îți oferă controlul asupra porțiilor și numărului de calorii consumate cu scopul de a obține și menține greutatea pe care ți-o dorești*. SuperShake-ul înlocuitor de masă este un produs perfect echilibrat, creat pentru a te ajuta într-un mod sigur, convenabil și eficient să fii sub control numărul de calorii. Inspirată din alimentația nordică, formula sa conține ingrediente naturale pe bază de plante și este bogată în proteine și fibre dietetice, grăsimi sănătoase și 23 de vitamine și minerale - creată pentru a te alimenta cu energie și a-ți conferi o senzație de sațietate pe tot parcursul zilei. Formula poate fi combinată cu lapte de vacă sau cu lapte din soia pentru dieta vegană, obținându-se un shake sănătos, complet din punct de vedere nutrițional, de care te poți bucura în locul meselor principale*. Are două variante de arome: vanilie și ciocolată, fără zahăr adăugat**.

*A se utiliza ca parte al unui regim restrictiv caloric împreună cu alte alimente și în combinație cu activitate fizică. Este important să menții un consum adecvat de fluide.

**Pudra nu conține adaos de zahăr. Laptele de vacă conține zaharuri naturale. Laptele din soia poate conține zaharuri adăugate.

MOD DE UTILIZARE

• 1-2 porții pe zi, funcție de scopul propus:

- > Pentru scădere în greutate: înlocuirea a două dintre mesele zilei într-o dietă restrictivă caloric cu SuperShake-ul înlocuitor de masă va avea ca efect scăderea în greutate. Înlocuiește două mese pe zi cu înlocuitorul de masă pentru controlul greutății și alege ca a treia masă să fie una echilibrată nutrițional.
- > Pentru o nutriție sănătoasă și menținerea greutății: înlocuirea unei mese zilnice în cadrul unei diete restrictive caloric cu înlocuitorul de masă va contribui la menținerea greutății obținute. Înlocuiește una dintre mesele zilei cu SuperShake-ul înlocuitor de masă și păstrează în programul alimentar două mese echilibrate nutrițional.
- Adaugă o porție (25g, aprox. 3 linguri) din pudra de SuperShake înlocuitor de masă în 250 ml lapte de 1,5% sau 310 ml de lapte de soia. Amestecă bine până când pudra este distribuită egal.

Notă: Este important să menții un consum adecvat de lichide. Acest produs a fost creat pentru a face parte dintr-o dietă restrictivă caloric împreună cu alte alimente și cu activitate fizică.

REGLEMENTĂRI:	DESCRIERE:
MENȚIUNI DE NUTRIȚIE & SĂNĂTATE EFSA*	• Bogate în proteine Proteinele contribuie la creșterea și menținerea masei musculare • Bogate în fibre • Bogate în vitamine: A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 (acid folic), B12 • Bogate în Ca, Fe, Zn, Cu, Mn, Se, I, Mg, K, Na • Înlocuirea a 2 mese pe zi în cadrul unei diete restrictive caloric cu SuperShake-ul înlocuitor de masă contribuie la scăderea în greutate • Înlocuirea unei mese pe zi în cadrul unei diete restrictive caloric cu SuperShake-ul înlocuitor de masă contribuie la menținerea greutății obținute.
	• Non-OMG • Nu conține coloranți artificiali, conservanți sau îndulcitori • Nu conține gluten • Fără adaos de zahăr** • Cu ingrediente de origine naturală • Potrivit pentru vegani*** & vegetarieni • Vegan (înregistrat la The Vegan Society)
ALTE AFIRMAȚII REGLEMENTATE	

*** Varianta vegană / fără lactate atunci când este consumat cu lapte de soia.

**Pudra nu conține adaos de zahăr. Laptele de vacă conține zaharuri naturale. Laptele din soia poate conține zaharuri adăugate.

*Conform EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor

CARACTERISTICI	BENEFICII
3 SURSE DE PROTEINE	Asigură 20,2-20,7 g de proteine per porție când este amestecat cu lapte de vacă sau cu lapte de soia, inclusiv toți cei 9 aminoacizi esențiali din mazăre, fasole Faba, lapte și lapte din soia.
5 SURSE DE FIBRE	Asigură 4.5-7,0 g de fibre dietetice per porție, provenite din fasole, cicoare și porumb, gumă xantan și gumă de guar, fibre de cacao pentru aroma de ciocolată.
2 AROME DELICIOASE	Vanilie Ciocolată

INGREDIENTE
Vanilie: proteine din mazăre (<i>Pisum sativum</i> L.) (41,7%), concentrat proteic din boabe de fasole Faba (<i>vicia faba</i> L.) (18,0%), maltodextrină, inulină (6,5%), săruri de potasiu ale acidului ortofosforic, arome naturale, lecitină din floarea soarelui, ulei de floarea soarelui, carbonat de calciu, agenți de îngroșare (gumă de guar, gumă xantan), oxid de magneziu, săruri de calciu ale acidului ortofosforic, acid l- ascorbic, îndulcitori (glicozidă de steviol), fumarat de fier, dl-acetat de alfa tocoferil, sulfat de zinc, nicotinamidă, acetat de retinil, sulfat de magneziu, filochinonă, d-pantotenat de calciu, selenit de sodiu, d-biotină, sulfat cupric, cianocobalamină, iodură de potasiu, acid pteroilmonoglutamic, ergocalciferol, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, mononitrat de tiamină. Notă: surse de proteine din fasole boabe Faba și mazăre. Fabricat într-o unitate care procesează de asemenea și dioxid de sulf și sulfiți. Ciocolată: proteine din mazăre (<i>Pisum sativum</i> L.) (41.5%), concentrat proteic din fasole boabe Faba (<i>Vicia faba</i> L.) (15.5%), pudră de cacao săracă în grăsimi (<i>Theobroma cacao</i>), inulină (6.5%), săruri de potasiu ale acidului ortofosforic, maltodextrină, fibre de cacao (<i>Theobroma cacao</i>), ulei de floarea soarelui, carbonat de calciu, arome naturale, lecitină din floarea soarelui, agenți de îngroșare (gumă de guar, gumă xantan), oxid de magneziu, săruri de calciu ale acidului ortofosforic, sare, îndulcitori (glicozidă de steviol), acid l-ascorbic, fumarat feros, dl-acetat de alfa tocoferil, sulfat de zinc, nicotinamidă, acetat de retinil, sulfat de magneziu, filochinonă, d-pantetonat de calciu, selenit de sodiu, d-biotină, sulfat cupric, cianocobalamină, iodură de potasiu, acid pteroilmonoglutamic, ergocalciferol, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, mononitrat de tiamină. Notă: surse de proteine din fasole Faba și mazăre. Fabricat într-o unitate care procesează de asemenea și dioxid de sulf și sulfiți.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Înlocuitor de masă pentru Controlul Greutății Vanilie Amestecă 25 g pudră cu 250 ml lapte de vacă cu 1,5% grăsime	Înlocuitor de masă pentru Controlul Greutății Vanilie Amestecă 25 g pudră cu 310 ml lapte de soia
ENERGIE	204 kcal	239 kcal
PROTEINE	20.2g	20.6g
CARBOHIDRAȚI din care zaharuri	14.2g 12.6g	18.2g 14.2g
FIBRE DIETETICE	4.8g	7.0g
GRĂSIMI din care grăsimi saturate din care acid linoleic	6.3g 2.8g 1.0g	7.8g 3.1g 1.0g
SARE	0.80g	0.94g
VITAMINE:		
VITAMINA A	312.3 mcg (39%*)	280.0 mcg (35%*)
VITAMINA D	4.3 mcg (86%*)	1.8 mcg (36%*)
VITAMINA E	5.1 mg (43%*)	5.0 mg (42%*)
VITAMINA K	29.0 mcg (39%*)	28.0 mcg (37%*)
VITAMINA C	34.5 mg (43%*)	33.0 mg (41%*)
TIAMINĂ	0.5 mg (45%*)	0.4 mg (36%*)
RIBOFLAVINĂ	0.9 mg (64%*)	0.5 mg (36%*)
NIACINĂ	6.2 mg (39%*)	6.0 mg (38%*)
VITAMINA B6	0.6 mg (43%*)	0.5 mg (36%*)
ACID FOLIC	111.5 mcg (56%*)	75 mcg (38%*)
VITAMINA B12	2.4 mcg (96%*)	0.9 mcg (36%*)
BIOTINĂ	17.5 mcg (35%*)	17.5 mcg (35%*)
ACID PANTOTENIC	2.3 mg (38%*)	2.3 mg (38%*)

mcg = microgram = µg

mg = miligram

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

MINERALE:		
POTASIU	1047.0 mg (52%*)	640.0 mg (32%*)
CALCIU	630.0 mg (79%*)	325.0 mg (41%*)
FOSFOR	629.0 mg (90%*)	369.0 mg (53%*)
MAGNEZIU	170.6 mg (45%*)	143.1 mg (38%*)
FIER	7.1 mg (51%*)	7.1 mg (51%*)
ZINC	6.1 mg (61%*)	5.1 mg (51%*)
CUPRU	0.6 mg (60%*)	0.6 mg (60%*)
MANGAN	1.1 mg (55%*)	1.1 mg (55%*)
SELENIU	28.1 mcg (51%*)	24.1 mcg (44%*)
IOD	90.0 mcg (60%*)	60.0 mcg (40%*)

mcg = microgram = µg

mg = milligram

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE	Înlocuitor de masă pentru Controlul Greutății Ciocolată Amestecă 25 g pudră cu 250 ml lapte de vacă cu 1,5% grăsime	Înlocuitor de masă pentru Controlul Greutății Ciocolată Amestecă 25 g pudră cu 310 ml lapte de soia
ENERGIE	202 kcal	238 kcal
PROTEINE	20.3 g	20.7 g
CARBOHIDRAȚI din care zaharuri	13.9 g 12.6 g	17.9 g 14.2g
FIBRE DIETETICE	4.5 g	6.7 g
GRĂSIME din care grăsimi saturate din care acid linoleic	6.2 g 2.9 g 1.0g	7.8 g 3.2 g 1.0g
SARE	0.9 g	1.0 g
VITAMINE:		
VITAMINA A	312.3 mcg (39%*)	280.0 mcg (35%*)
VITAMINA D	4.3 mcg (86%*)	1.8 mcg (36%*)
VITAMINA E	5.1 mg (43%*)	5.0 mg (42%*)
VITAMINA K	29.0 mcg (39%*)	28.0 mcg (37%*)
VITAMINA C	34.5 mg (43%*)	33.0 mg (41%*)
TIAMINĂ	0.5 mg (45%*)	0.4 mg (36%*)
RIBOFLAVINĂ	0.9 mg (64%*)	0.5 mg (36%*)
NIACINĂ	6.2 mg (39%*)	6.0 mg (38%*)
VITAMINA B6	0.6 mg (43%*)	0.5 mg (36%*)
ACID FOLIC	111.5 mcg (56%*)	75 mcg (38%*)
VITAMINA B12	2.4 mcg (96%*)	0.9 mcg (36%*)
BIOTINĂ	17.5 mcg (35%*)	17.5 mcg (35%*)
ACID PANTOTENIC	2.3 mg (38%*)	2.3 mg (38%*)

mcg = microgram = µg

mg = milligram

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

MINERALE:		
POTASIU	1135.0 mg (57%*)	727.5 mg (36%*)
CALCIU	632.5 mg (79%*)	327.5 mg (41%*)
FOSFOR	640.8 mg (92%*)	380.8 mg (54%*)
MAGNEZIU	180.2 mg (48%*)	152.7 mg (41%*)
FIER	7.7 mg (55%*)	7.1 mg (51%*)
ZINC	6.3 mg (63%*)	5.2 mg (52%*)
CUPRU	0.6 mg (60%*)	0.6 mg (60%*)
MANGAN	1.1 mg (55%*)	1.1 mg (55%*)
SELENIU	28.1 mcg (51%*)	24.1 mcg (44%*)
IOD	90.0 mcg (60%*)	60.0 mcg (40%*)

mcg = microgram = µg

mg = milligram

*VNR= Valoare Nutrițională de Referință

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Î. Care este motivul pentru care Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății conține adaos de vitamine și minerale?

R. Întrucât a fost conceput pentru a înlocui o masă, Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății trebuie să asigure nutrienții consumați în mod normal la o masă, incluzând vitamine și minerale esențiale. Pentru a putea fi considerată înlocuitor al unei mese, formula produsului trebuie să conțină micronutrienți esențiali (și, în același timp, calorii, proteine și grăsimi sănătoase în cantitate suficientă). De aceea, Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății include 23 de vitamine și minerale esențiale, care s-a dovedit că susțin metabolismul, funcția cerebrală, vederea, oasele și starea de sănătate per ansamblu.

Aceste substanțe nutritive esențiale ajută la:

- protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ (vitamina C, cupru, zinc)
- diminuarea stării de oboseală (vitamina B și C, fier, magneziu)
- susținerea sistemului imunitar (vitamina A, C, D, seleniu, fier, zinc)
- susținerea energiei și metabolismului (vitamina B și C, calciu, magneziu, mangan, zinc, cupru, fier, iod)
- susținerea funcției cognitive și a performanței intelectuale (vitamina B5, fier, iod și zinc)

Î. Cum funcționează Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății?

R. Există dovezi științifice care atestă că încorporarea Înlocuitorului de masă într-o dietă restrictivă caloric are ca efect pe termen lung scăderea în greutate. Înlocuitorul de masă oferă rezultate mai bune decât o cură de slăbire obișnuită, pentru că se pretează mai bine la o alimentație redusă în calorii. Au fost obținute efecte și mai bune de scădere în greutate prin combinarea utilizării Înlocuitorului de masă cu schimbări de comportament și o comunitate de sprijin (Astbury, 2019). Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății asigură o masă bogată în nutrienți de înaltă calitate, concepută pe baza unor studii științifice, care respectă reglementările Uniunii Europene în domeniu (EFSA - Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor, 2010), după cu urmează:

- Modul de preparare fiind ușor și convenabil - când alimentația ta este nutritivă și organizată, obții susținerea de care ai nevoie pentru a potoli senzația de foame, menținând nivelul de energie; astfel îți poți planifica mai ușor mesele, ceea ce va reduce riscul de a apela la alimente nesănătoase.
- Promovează un program alimentar regulat - în condițiile unui plan organizat de alimentație, poate deveni cu ușurință parte a unei rutine. S-a dovedit că Înlocuitorul de masă funcționează pe termen lung, deoarece susține obiceiuri alimentare sănătoase care pot fi adaptate ușor stilului tău de viață.
- Permite controlarea porțiilor - porții echilibrate care să te ajute să ții cont de numărul caloriilor, beneficiind în același timp de toți nutrienții necesari - totul într-un singur shake.
- Asigură o nutriție de înaltă calitate - dacă nu este planificată corect, o dietă restrictivă caloric poate avea ca rezultat un aport insuficient de macro și micronutrienți. Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății este bogat în nutrienți, asigurând proteine, carbohidrați, fibre dietetice, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale, ținând cont în același timp și de nivelul caloric.
- Ține departe senzația de foame - formula Înlocuitorului de masă abundă în proteine și fibre dietetice care vor asigura un efect de sațietate și vor elimina senzația de foame. Este mult mai ușor să respecti o dietă redusă în calorii când nu îți este foame tot timpul. În plus, conținutul bogat în proteine te ajută să-ți menții masa musculară.
- Poate fi combinat pentru a avea mai mult succes - Înlocuitorul de masă poate avea rezultate și mai bune dacă este utilizat în combinație cu alimente hrănitoare, controlate din punct de vedere caloric, cu exercițiu sportiv regulat, program de somn adecvat și o comunitate suport care să te motiveze și să te încurajeze.

Wellness by Oriflame crede într-o abordare holistică care susține sănătatea și starea de bine de la interior spre exterior și de la exterior spre interior - prin promovarea unei alimentații hrănitoare însoțită de exerciții fizice, program de somn adecvat, gestionare stresului și o comunitate suport.

Astbury NM, Piernas C, Hartman: Boyce J, et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev.* 2019 Apr;20(4):569-587.

Grup EFSA de produse dietetice, nutriție și alergii; Opinii științifice fundamentate pe criterii de sănătate care atestă eficiența Înlocuitorului de masă pentru controlul greutății (Directiva 96/8/EC cu privire la regimul restrictiv caloric pentru scăderea în greutate) și scăderea greutății corporale (ID 1417), precum și menținerea greutății obținute (ID 1418) conform Articolului 13(1) al Regulamentului (EC) nr. 1924/ 2006, EFSA Journal, 2010; 8(2): 1466-1485.

Î. Pot asocia SuperShake-ul Înlocuitor de masă pentru controlul greutății cu alte produse Wellness?

R. În perioada de scădere în greutate nu recomandăm combinarea a două porții de SuperShake Înlocuitor de masă cu suplimentul Multivitamine & Minerale, datorită conținutului său de vitamine și minerale. Totuși, poți consuma suplimentele Astaxanthin & extract din afine și Omega 3.

În perioada de menținere a greutății, poți combina în condiții de siguranță o porție de SuperShake Înlocuitor de masă cu suplimentul Multivitamine & Minerale. Deci, poți continua să consumi Pachetul Wellness ca de obicei, acesta conținând pe lângă Multivitamine & Minerale și Astaxanthin & Extract de afine și Omega 3. Dat fiind conținutul de vitamine și minerale al Înlocuitorului de masă pentru controlul greutății, nu recomandăm combinarea acestuia cu Complexul hrănitor pentru păr și unghii - nici în perioada de scădere în greutate, nici în cea de menținere a greutății. Dat fiind conținutul ridicat de fibre dietetice, recomandăm ca asocierea acestuia cu alte produse bogate în fibre (precum shake-urile Natural Balance) să fie făcută cu precauție. Consumă-le la ore diferite pe parcursul zilei, pentru a evita un eventual disconfort stomacal. Deși poate fi inconfortabil, nu este periculos. Consumă produsele la intervale de cel puțin 2 ore. Utilizarea shake-urilor și supelor Natural Balance nu este recomandată în perioada programului de scădere în greutate, când înlocuiești două mese principale cu Înlocuitorul de masă.

Î. Care este diferența între SuperShake-ul înlocuitor de masă pentru controlul greutății și Supele/Shake-urile Natural Balance?

R. Shake-urile Natural Balance și Supele Natural Balance nu au fost create în scopul de a fi înlocuitori de masă. Acestea sunt gustări delicioase și convenabile, ușor de preparat, care asigură un plus de proteine și fibre dietetice în alimentație (suplimentează o dietă normală), dar nu înlocuiesc o masă. Shake-urile și Supele Natural Balance nu trebuie descrise ca soluții pentru gestionarea greutății pentru că acestea nu îndeplinesc criteriile stricte energetice și de compoziție nutrițională pentru a fi clasificate ca înlocuitor de masă. Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății a fost creat pentru a înlocui o masă. Acesta asigură mai multe proteine, carbohidrați, fibre dietetice, grăsimi și calorii per porție comparativ cu Shake-urile Natural Balance și Supele Natural Balance, dar are mai puține calorii decât o masă obișnuită. Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății asigură, de asemenea, vitamine și minerale pe care Shake-urile și Supele Natural Balance nu le conțin.

Î. Pot face exerciții fizice în perioada în care utilizez produsul Înlocuitor de masă pentru controlul greutății?

R. Este excelent să combini exercițiile fizice regulate cu consumul Înlocuitorului de masă pentru controlul greutății. Noi chiar recomandăm acest lucru, atât în perioada în care urmărești să ajungi la greutatea ideală, cât și în perioada de menținere a greutății obținute. Spre deosebire de simpla urmare a unei diete, exercițiul fizic combinat cu o dietă redusă în calorii, susține mai bine scăderea în greutate și ajută la menținerea greutății astfel obținute. Acesta este motivul pentru care produsul este recomandat a fi folosit în combinație cu activitate fizică regulată. Exercițiul fizic regulat te va ajuta de asemenea să-ți păstrezi masa musculară în timpul unui regim restrictiv caloric, antrenamentele de rezistență fiind foarte bune pentru păstrarea masei musculare. Se recomandă minimum 30 de minute pe zi de antrenament mediu spre dificil.

Î. Pot să înlocuiesc toate mesele principale din zi cu Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății?

R. Nu, nu poți înlocui toate mesele principale cu Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății, pentru ca acesta nu suplinește în totalitate alimentația și de aceea nu ar trebui utilizat ca singura sursă de energie. Ținând cont de obiectivul de gestionare a greutății urmărit, înlocuiește una sau două mese dintre cele trei mese principale, hrănitoare și echilibrate (mic dejun, prânz și cină), cu SuperShake-ul Înlocuitor de masă pentru controlul greutății.

Î. Pot consuma Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății dacă sufăr de o tulburare de alimentație?

R. Dacă ai avut sau ai o tulburare de alimentație sau alte probleme de natură alimentară, te rugăm consultă medicul sau nutriționistul pentru a discuta modul de utilizare.

Î. Pot consuma Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății dacă sufăr de o afecțiune și urmez un tratament?

R. Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății este un aliment. Nu este un produs medicinal și nu este menit să trateze, să amelioreze sau să vindece o deficiență sau o boală. Dacă suferi de o afecțiune medicală, te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de utilizare.

Î. De ce experimentez disconfort stomacal ca urmare a consumului Înlocuitorului de masă pentru controlul greutății?

R. Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății este bogat în fibre și creșterea bruscă a aportului de fibre poate genera inițial disconfort stomacal pentru unii oameni. Fibrele dietetice, în special fibrele prebiotice, hrănesc microbiomul intestinal. Creșterea stimulării intestinale este benefică pentru sănătate, dar poate avea ca efect flatulență, balonare, scaune moi, etc. Deși poate fi inconfortabil, nu este periculos și ar trebui să se amelioreze în timp. Dacă experimentezi disconfort stomacal, începe cu o porție pe zi și crește gradual până la două porții pe zi, la intervale mari de timp, asigurându-te că bei suficiente lichide.

O altă explicație a disconfortului stomacal ar putea fi creșterea consumului de lapte. Laptele conține în mod natural lactoză, care de obicei este descompusă la nivelul tubului digestiv de o enzimă numită lactază. Cu toate acestea, unii oameni au intoleranță la lactoză, ceea ce înseamnă că nu au suficiente enzime lactază. Astfel, în lipsa procesului de descompunere enzimatică, lactoza se deplasează în interiorul sistemului digestiv, unde în primul rând atrage apă, cauzând scaune moi; în al doilea rând hrănește microbiomul intestinal având ca efect flatulența și eliminarea de gaze. Severitatea disconfortului stomacal depinde de cât de multă lactoză poți tolera și, de obicei, persoanele cu intoleranță la lactoză pot consuma produse lactate în cantități mici. Dacă ai intoleranță sau sensibilitate la lactoză, ar trebui să înlocuiești laptele clasic cu lapte fără conținut de lactoză sau lapte de soia și astfel vor dispărea problemele de disconfort stomacal. Dacă după o anumită perioadă de timp disconfortul stomacal se menține, ar putea exista un alt motiv și îți recomandăm să consulți un medic cu privire la modul de utilizare. Te rugăm să reții că formula Înlocuitorului de masă are la bază plante și nu conține produse lactate sau lactoză decât în amestec cu lapte.

Î. Pot consuma Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății dacă sufăr de intoleranță/alergie alimentară?

R. Te rugăm să citești lista de ingrediente. Dacă ești alergic la oricare dintre acestea, de exemplu legume (fasole boabe și mazăre), ar trebui să eviți utilizarea produsului. Produsul este fabricat într-o unitate care procesează de asemenea și dioxid de sulf și sulfiți. Dacă ești nesigur, te rugăm consultă medicul cu privire la modul de utilizare.

Î. Pot consuma Înlocuitorul de masă pentru controlul greutății dacă sunt însărcinată sau în perioada de alăptare?

R. Dacă ai în vedere o sarcină viitoare, ești însărcinată sau te afli în perioada de alăptare, te rugăm consultă medicul pentru a discuta modul de utilizare. Totuși, perioada de sarcină sau cea de alăptare nu sunt potrivite pentru a ține o dietă, pentru că ai nevoie de energie care să ajute copilul să crească și să-i poți oferi lapte în cantitate suficientă.

Nutrienții

Un nutrient este o substanță existentă în alimente, de care organismul are nevoie pentru a funcționa normal. Sunt mai mulți factori care influențează cantitatea de nutrienți necesară organismului, cum ar fi vârsta, genul, factori genetici și stilul de viață. Mulți nutrienți sunt esențiali, ceea ce înseamnă că sunt vitali pentru supraviețuire și trebuie asigurați prin intermediul alimentelor și/sau a suplimentelor alimentare, pentru că nu pot fi produși de organism. Niciun singur aliment nu asigură toți nutrienții necesari pentru buna funcționare a organismului, astfel încât este esențial să avem o alimentație echilibrată, o nutriție sănătoasă în fiecare zi. Nutrienții se împart în macro și micro nutrienți.

Macronutrienți

Macronutrienții sunt necesari în cantități mari (de ordinul gramelor) pentru a menține buna funcționare a organismului și a ajuta la realizarea activităților zilnice. Macronutrienții includ: apă, proteine, carbohidrați și grăsimi. Apa nu asigură energie, adesea măsurată în kilocalorii (kcal sau simplu calorii), dar este cea mai importantă substanță pentru viață pentru că asigură mediul în care se desfășoară toate procesele metabolice. De asemenea, este necesară pentru absorbția celorlalți trei macronutrienți care alimentează organismul cu energie. Principalele surse de energie ale organismului sunt carbohidrații și grăsimile, dar și proteinele contribuie la aportul zilnic. De asemenea și alcoolul aprovizionează organismul cu energie și tehnic este considerat un macronutrient, dar adesea nu este inclus în această categorie pentru că nu este esențial în buna funcționare a organismului.

Aport de energie (kcal)	
APĂ	0 kcal/g
PROTEINE	4 kcal/g
CARBOHIDRAȚI	4 kcal/g
GRĂSIMI	9 kcal/g
ALCOOL	7 kcal/g



PROTEINE

Funcția proteinelor

Proteinele sunt molecule mari formate din unul sau mai multe lanțuri de aminoacizi. În total sunt 20 de aminoacizi, dintre care 9 esențiali. În procesul de descompunere a proteinelor la nivelul sistemului digestiv, aminoacizii sunt eliberați și sunt folosiți într-o anumită măsură drept combustibil, dar cel mai mult sunt folosiți în construcția organismului. Proteinele construiesc și repară diferite structuri, cum ar fi pielea, părul, mușchii, organele și țesutul conjunctiv. De asemenea, ele îndeplinesc funcții de enzime, hormoni și anticorpi, funcții fundamentale în funcționarea organismului. Proteinele sunt esențiale în funcționarea întregului organism, ele fac posibilă viața. Datorită diverselor funcții pe care le îndeplinesc, proteinele sunt importante pentru creștere și dezvoltare mai ales în perioada copilăriei, adolescenței și pe durata sarcinii.

Recomandare proteine

Cantitatea de proteine de care are nevoie o persoană depinde de vârstă, nivelul de activitate și starea generală de sănătate. Grupurile specifice cum sunt copiii, femeile însărcinate și cele aflate în perioada de alăptare, atleții, cei care vor să îmbătrânească sănătos sau să scadă în greutate au o nevoie mai mare de proteine. Este recomandat un consum mai mare de proteine într-o dietă restrictivă caloric, deoarece consumul adecvat de proteine conferă o senzație de sațietate și previne pierderea masei musculare, ceea ce este foarte benefic pentru că menținerea masei musculare ajută la susținerea metabolismului energetic per total.

Modelele dietetice arată că consumul de proteine este adesea mai mare la cină, în timp ce micul dejun este de obicei bogat în carbohidrați și sărac în proteine. Totuși, ar fi de preferat să existe o distribuție mai uniformă a aportului de proteine pe parcursul zilei, pentru a avea o senzație de sațietate și pentru o mai bună stimulare a sintezei musculare a proteinelor pentru cei care au activitate fizică (Mamerow, 2014) și pentru refacerea masei musculare pe măsură ce înaintăm în vârstă (Paddon-Jones & Rasmussen, 2009). O regulă bună este să consumăm proteine de înaltă calitate (20-30 g) la cele trei mese principale: mic dejun, prânz și cină. Ținând cont de activitățile și obiectivele tale, între mese poți consuma gustări bogate în proteine.

Proteine animale versus proteine vegetale

Alimentele bogate în proteine sunt deseori împărțite în grupuri după sursa din care provin, animală sau vegetală. Proteinele din surse animale, cum sunt carnea, ouăle, peștele și laptele sunt denumite proteine complete, de înaltă calitate, deoarece conțin toți cei 9 aminoacizi esențiali la un nivel suficient și sunt digerate și absorbite cu ușurință. Cele mai multe proteine din plante, cum ar fi legumele, cerealele integrale, nucile și verdețurile, sunt considerate proteine incomplete pentru că le lipsesc sau au niveluri mai scăzute din unul sau mai mulți aminoacizi esențiali, neputând fi la fel de ușor de digerat și de absorbit în organism comparativ cu proteinele animale. Cu toate acestea, vegetarienii pot obține un nivel suficient de aminoacizi prin combinarea alimentelor ce conțin proteine din plante, astfel încât să rezulte un profil complet de aminoacizi în dietă, de exemplu, combinarea legumelor (fasole) cu cereale integrale (ovăz). Variația este cheia, asigură-te că consumi alimente pe bază de plante pe tot parcursul zilei pentru a avea un aport optim al aminoacizilor esențiali.

Totuși, sursele de proteine de origine animală conțin de obicei niveluri mai ridicate de grăsimi saturate decât sursele de proteine de origine vegetală. Consumul mare de carne roșie și carne procesată, cum sunt cârnații, slănină și șunca, a fost asociat cu riscul crescut de boli cardiovasculare, diabet și cancer de colon. Experți în sănătate din câteva instituții de cercetare bine cunoscute, cum sunt Fundația mondială de cercetare a cancerului, recomandă limitarea consumului de carne roșie și evitarea consumului de carne procesată, la un nivel maxim de 500 g pe săptămână, sau 70 g pe zi. Pentru a da un exemplu, 70 g este echivalentul a uneia dintre următoarele: 1/3 dintr-o porție de mușchi de vită, 5 felii de șuncă, 5 linguri de carne tocată gătită sau 1/2 dintr-un burger mare. O alternativă mai bună o reprezintă sursele de proteine pe bază de plante, cum ar fi mazărea, fasolea, linte, care sunt nu numai bogate în proteine și sărace în grăsimi saturate, dar și bogate în fibre dietetice, vitamine și minerale. Pe lângă efectele lor benefice asupra sănătății, plantele sunt de asemenea o alegere bună și din perspectiva sustenabilității, pentru că cultivarea lor nu utilizează atât de multe resurse: pentru producerea unui kilogram de proteină vegetală este necesar un consum mai mic de apă și de energie decât pentru producerea unui kilogram de proteină animală.

CARBOHIDRAȚII

Funcția carbohidraților

Carbohidrații reprezintă principala sursă de energie a organismului și carburantul esențial pentru creier și celulele roșii. Sunt formați din diferite molecule de zahăr și ținând cont de structura lor, se împart în carbohidrați digerabili sau nedigerabili (rezistenți).

Carbohidrații digerabili

Carbohidrații digerabili, cel mai adesea numiți simplu carbohidrați, sunt digerați ușor, transformați în molecule de zahăr de către enzimele organismului. Ei sunt absorbiți și folosiți ca sursă de energie de către celule. Glucoza (zahărul din sânge) este principala sursă de zahăr folosită de organism și este o sursă de energie foarte importantă, creierul și celulele roșii (hematii) utilizând doar glucoză ca energie. Pancreasul produce un hormon numit insulină care facilitează absorbția de glucoză la nivelul celulelor. Glucoza rămasă nefolosită este depozitată sub formă de glicogen la nivelul ficatului și mușchilor, pentru a putea fi folosită ulterior. Cercetătorii credeau că creșterea în greutate se datorează unei eliberări mari de insulină, dar ulterior acest lucru a fost dezmințit, ajungându-se la concluzia că prea multă energie (calorii), provenită din orice sursă alimentară, poate determina creșterea în greutate.

Carbohidrații pot fi împărțiți în zaharuri și amidon și se găsesc în mod natural în alimente de origine vegetală cum sunt: fructele, fructele de pădure, legumele, cerealele integrale și produsele lactate. De asemenea ele sunt adăugate ca zaharuri rafinate și procesate în diferite alimente cum sunt: bomboanele, prăjiturile și băuturile răcoritoare. Consumul de zaharuri rafinate și procesate trebuie limitat, deoarece acestea asigură o cantitate mare de energie, dar au o valoare nutrițională scăzută. Majoritatea aportului de carbohidrați ar trebui să provină din alimente integrale, care nu asigură doar energie ci și vitamine, minerale și fitonutrienți care sunt foarte importanți pentru sănătate.

Carbohidrații nedigerabili

Spre deosebire de carbohidrații digerabili, carbohidrații nedigerabili (rezistenți), adesea denumiți și carbohidrați complecși, nu pot fi transformați de către enzimele sistemului nostru digestiv, ei opunând rezistență. Carbohidrații nedigerabili trec prin intestinul subțire, ajungând intacti în intestinul gros. Aici ei sunt transformați și folosiți ca energie de către microbiom într-un proces numit fermentație. Ca urmare a acestui proces este obținută o cantitate mică de energie (2kcal/g de fibre dietetice) și rezultă diferiți compuși foarte importanți pentru sănătatea intestinală și sănătatea generală a organismului.



Carbhidrații nedigerabili se împart în fibre dietetice și amidonuri rezistente, care la rândul lor sunt clasificate ca insolubile și solubile. Fibra de sfeclă de zahăr și amidonul rezistent sunt insolubile și acționează ca material de încărcare, care este important pentru a menține buna funcționare a sistemului digestiv. Fibrele dietetice solubile, cum ar fi beta glucanii din ovăz, absorb apa și păstrează astfel nutrienții, scăzând rata de absorbție a glucozei, cu rezultate benefice asupra nivelului glucozei din sânge. Fibrele prebiotice sunt fibre dietetice solubile care stimulează selectiv creșterea și/sau activitatea bacteriilor bune ale microbiomului intestinal. Inulina și fructo-oligozaharidele sunt considerate prebiotice pentru că s-a descoperit că stimulează selectiv creșterea cantității de bacterii bune, având rezultate pozitive pentru sănătate. Inulina se găsește în multe alimente pe bază de plante, cum sunt sparanghelul, ceapa și usturoiul.

La fel ca în cazul carbhidraților digerabili, carbhidrații nedigerabili se regăsesc în mod natural în alimentele de origine vegetală precum: fructele, fructele de pădure, legumele și cerealele integrale. Deși ele asigură o cantitate mică de energie, conțin mulți nutrienți cum ar fi: vitamine, minerale și fitonutrienți care sunt foarte importanți pentru sănătatea noastră generală și pentru sănătatea intestinală. Alimentele bogate în carbhidrați nedigerabili ar trebui să reprezinte cea mai mare parte a aportului de carbhidrați; de exemplu, puteți alege pâine din cereale integrale și orez brun în loc de pâine procesată din făină albă și orez alb care au un conținut redus de fibre dietetice și nutrienți. Este important să alegem carbhidrați buni, de calitate, așa că obișnuiți-vă să verificați conținutul de cereale integrale și fibre dietetice al alimentelor. Creșterea consumului de alimente bogate în fibre este unul dintre scopurile principale ale politicii de sănătate globală, obiectivul fiind de 25-35 g pe zi.

GRĂSIMI

Funcția grăsimilor

Grăsimea este nutrientul cu cea mai concentrată formă de energie și reprezintă principala sursă de energie pe care o depozitează organismul. Grăsimile sunt importante pentru funcționarea normală a organismului, în special a creierului și a sistemului nervos. Mai mult, ele joacă un rol vital în sănătatea pielii și a părului, protejarea organelor corpului, susținerea funcționării celulelor și producerea de hormoni.

Grăsimi saturate versus nesaturate

Grăsimile se diferențiază după conținutul lor de acizi grași și pot fi împărțite în funcție de structură în grăsimi saturate și grăsimi nesaturate.

Grăsimile saturate au aspect solid la temperatura camerei. Ele se găsesc mai ales în alimente de origine animală, cum sunt carnea și produsele lactate (de exemplu laptele și brânza), dar și în alimente de origine vegetală, cum este uleiul de cocos.

Spre deosebire de acestea, grăsimile nesaturate sunt în stare lichidă la temperatura camerei. Ele pot fi clasificate în grăsimi mononesaturate și polinesaturate și se găsesc în pește gras, cum ar fi somonul și macroul, și în plante oleaginoase, cum sunt măslinele, semințele de rapiță, alte semințe și avocado.



Calitatea grăsimilor

Este important să alegem grăsimi bune, de calitate, și să stabilim un echilibru între ele. O alimentație bogată în grăsimi saturate poate crește riscul de apariție a unor boli netransmisibile, cum sunt bolile cardiovasculare; cercetările au dovedit că grăsimile nesaturate au efecte benefice de protecție a organismului.

Există un singur tip de grăsimi care ar trebui evitat în totalitate, acizii grași parțial hidrogenați, cunoscuți sub denumirea de grăsimi trans. Acestea sunt grăsimi obținute din uleiuri vegetale nesaturate prin procedee industriale, dar se comportă similar grăsimilor saturate, devenind solide la temperatura camerei. Grăsimile trans au fost și sunt folosite pe scară largă în gustări cum ar fi prăjiturile și în alimente prăjite, pentru că sunt mai stabile decât uleiurile vegetale, au un termen mai mare de valabilitate la raft și o textură asemănătoare grăsimilor saturate. Grăsimile trans cresc riscul de apariție a bolilor cardiovasculare, contribuie la creșterea nivelului colesterolului rău și întăresc procesele inflamatorii.

Un grup de acizi grași nesaturați foarte importanți pentru sănătate sunt acizii grași polinesaturați omega 3. Acizii grași omega 3, acidul alfa linolenic (AAL), acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA) sunt considerați esențiali. În organism, o mică cantitate de acid alfa linolenic este transformat în acid eicosapentaenoic EPA și acid docosahexaenoic DHA, doi dintre acizii grași al căror efect benefic asupra sănătății a fost cel mai mult studiat. EPA și DHA sunt părți componente ale tuturor membranelor celulare, incluzând celulele pielii. Aceștia susțin funcția inimii, creierului, vederii și sistemul nervos. Au de asemenea un efect benefic asupra scăderii nivelului colesterolului și a tensiunii arteriale, factori de risc al bolilor cardiovasculare (Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură, 2010). Acizii grași omega 3 se găsesc în stare naturală atât în alimentele de natură vegetală cât și în cele de natură animală. Acidul alfa linolenic este întâlnit mai ales în uleiuri vegetale din nuci, semințe (semințe de in și chia) și în legume (boabe de soia). Spre deosebire de acesta, EPA și DHA se găsesc în alimente de origine animală, cum ar fi pește (somon, hering, păstrăv), fructe de mare și alge. Ghidurile alimentare recomandă consumarea a cel puțin 2 porții de pește gras pe săptămână. Totuși, dacă ești alergic sau nu îți place peștele, poți include în alimentație uleiuri vegetale bogate în omega 3 și/sau poți completa aportul cu un supliment.

Micronutrienții

Spre deosebire de macronutrienți, micronutrienții sunt, cu câteva mici excepții, nutrienți esențiali necesari în cantități mici (de ordinul microgramelor). Ei nu alimentează organismul cu energie, dar lucrează împreună cu macronutrienții producători de energie (proteine, carbohidrați și grăsimi), pentru a asigura buna funcționare a organismului și prevenirea bolilor.

Micronutrienții ajută organismul să producă enzime, hormoni și alte substanțe necesare pentru o creștere adecvată, pentru dezvoltarea și întreținerea organismului. Deși ei sunt necesari în cantități mici, sunt vitali pentru sănătate și o stare de bine; un aport insuficient din anumiți micronutrienți pe termen lung poate cauza carențe și crește riscul de apariție al bolilor.

Micronutrienții sunt cel mai adesea denumiți vitamine și minerale. Vitaminele ajută la construcția oaselor și țesuturilor, susțin imunitatea și participă la desfășurarea proceselor metabolice de randament energetic. Pot apărea boli ca urmare a lipsei de vitamine, de exemplu deficitul de vitamina C poate duce la apariția scorbutului. Mineralele au rolul de regularizare a unui număr mare de procese ale organismului, de la formarea oaselor până la coagularea sângelui, și sunt importante pentru structura acestuia. Mineralele sunt adesea clasificate în macrominerale și oligominerale, ținând cont de cantitatea necesară din fiecare.

O alimentație echilibrată și variată, bogată în fructe, fructe de pădure și legume va asigura necesarul de vitamine și minerale al organismului. Experții în sănătate recomandă consumarea a cel puțin 5 porții de fructe și legume în fiecare zi, o porție având aproximativ 100 g. O regulă bună este să alegi fructe, fructe de pădure și legume variate, de culori diferite, de exemplu: mere verzi, fructe de pădure albastre, fructe de pădure roșii, brocoli verde, morcovi portocalii și sfeclă roșie, pentru a obține vitamine și minerale diferite. Nucile, migdalele, nucile caju, semințele de chia și floarea soarelui, sunt de asemenea bogate în vitamine și minerale. Fructele, fructele de pădure, legumele, nucile și semințele sunt și surse bune de fibre dietetice benefice sistemului intestinal și antioxidanți care protejează celulele.

Antioxidanții sunt substanțe care protejează celulele sănătoase împotriva efectelor negative oxidative ale radicalilor liberi. Antioxidanții protejează celulele sănătoase împotriva procesului de oxidare prin neutralizarea radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt instabili, molecule foarte reactive care apar în organismul nostru și care există peste tot în jurul nostru ca efect al respirației, poluării, radiațiilor UV, fumului, etc. Radicalii liberi "fură" electroni de la celelalte molecule ale organismului, declanșând o reacție în lanț. Exemple de antioxidanți sunt: vitamina C, vitamina A, vitamina E, seleniu, zinc, polifenoli (cum ar fi antocianinele), carotenoide (cum ar fi astaxanthinul).

VITAMINE

VITAMINELE LIPOSOLUBILE

Se găsesc de obicei în nuci, uleiuri vegetale, legume verzi, produse de origine animală și pește și pot fi stocate în ficat.

Vitamina A

Funcție: Importantă pentru piele, ochi și vedere. Are rol și în sistemul imunitar al organismului, contribuind în același timp la sănătatea procesului de creștere. Lumea plantelor ne oferă vitamina A sub formă de betacaroten. Organismul nostru transformă betacarotenul în cantitatea exactă de vitamina A de care are nevoie.

Surse: legume cu frunze verzi, morcovi, caise uscate, produse lactate, ouă și pește.

Vitamina D

Funcție: permite absorbția calciului din alimente și este necesară pentru funcționarea normală a sistemului imunitar, protecția împotriva inflamațiilor și menținerea funcționării normale a mușchilor. Lipsa acestei vitamine poate cauza boli ale sistemului osos, cum ar fi osteomalacia și rahitismul. Cea mai importantă sursă de vitamina D este lumina solară, iar o plimbare de 30 de minute în soarele amiezii se spune că face cât 10 pahare cu lapte.

Surse: pește gras și gălbenuș de ou.

Vitamina E

Funcție: Un antioxidant care protejează celulele organismului și alte componente împotriva radicalilor liberi. Acționează în strânsă legătură cu vitamina C.

Surse: nuci, migdale, fasole, ouă, legume cu frunze verzi, uleiuri vegetale și diferite cereale.

Vitamina K

Funcție: Importantă în coagularea sângelui și în buna funcționare a sistemului osos. Vitamina K nu este obținută numai din alimentație, ea poate fi produsă și de către bacteriile din intestin.

Surse: legume de culoare verde închis (broccoli, spanac, varza de Bruxelles), ficat și unele uleiuri vegetale (ex. ulei de rapiță și ulei de soia).

VITAMINE SOLUBILE ÎN APĂ

Se găsesc în fructe, legume și cereale integrale. Ele sunt transportate în organism prin intermediul apei, ceea ce înseamnă că ele nu pot fi stocate, iar orice exces este eliminat prin urină. Este necesar să mâncăm zilnic alimente care conțin aceste vitamine. Vitaminele solubile în apă pot fi distruse prin preparare termică. Acestea se găsesc în cereale în învelișul exterior al boabelor, așadar este important să mâncăm alimente cât mai puțin procesate, pentru a obține nivelul optim de vitamine.

Vitamina C

Funcție: Un antioxidant important. Joacă un rol esențial în procesul de formare a colagenului în țesutul conjunctiv și contribuie astfel la rezistența pielii, a dinților, oaselor și vaselor de sânge. De asemenea, vitamina C ajută organismul să extragă fierul din alimente.

Surse: fructe, fructe de pădure, germeni, legume și rădăcinoase.

Vitamina B

Funcție: Există 8 vitamine B recunoscute și, împreună, facilitează metabolismul, diviziunea celulară, funcționarea musculaturii și nervilor și multe altele. Deoarece acestea sunt solubile în apă și sensibile la procesare, mulți oameni au ușoare deficiențe de una sau mai multe vitamine B din cauza consumului pe scară largă de alimente procesate și gătit în alimentația modernă.

Surse: legume, fructe, rădăcinoase, nuci, produse din cereale integrale, ouă, carne și pește.



MINERALE

Mineralele sunt și ele împărțite în două categorii – macro și oligo, în funcție de cantitățile necesare organismului.

MACROMINERALE

Minerale de care avem nevoie în cantități relativ mari (milligrame spre grame).

Calciu

Funcție: Este o componentă structurală a oaselor, dinților și țesuturilor moi. Calciul reglează funcția mușchilor și nervilor, secreția glandelor, dilatarea și contracția vaselor de sânge și este esențial procesului de coagulare al sângelui.

Surse: Legume cu frunze verzi (sursa principală de calciu a vacilor), semințe de susan, migdale, fasole boabe, fructe și produse lactate.

Magneziu

Funcție: Este implicat în peste 300 de reacții metabolice esențiale incluzând producerea de energie, conductivitatea impulsurilor nervoase, contracția mușchilor și ritmul cardiac normal. La fel cum fierul este responsabil pentru culoarea roșie a sângelui, magneziul este responsabil pentru culoarea verde a frunzelor. Bărbații au nevoie de o cantitate puțin mai mare de magneziu decât femeile, dar toți oamenii au o ușoară carență de magneziu, pentru că nu se atinge nivelul de consum recomandat. Consecințele deficienței de magneziu pe termen lung sunt diferitele boli ale sistemului cardiovascular.

Surse: Toate legumele cu frunze verzi și nucile (în special caju și migdale), semințe și cereale integrale.

OLIGOMINERALE

Minerale de care avem nevoie doar în cantități minime (micrograme).

Seleniu

Funcție: Încorporat în proteinele organismului nostru pentru crearea unor importante enzime antioxidante în procesul de prevenire a deteriorării celulare provocate de radicalii liberi. Deficitul de seleniu poate avea ca efect deteriorarea funcției inimii, hipotiroidism și slăbirea sistemului imunitar.

Surse: Cereale, nuci și semințe, ciuperci, legume și pește.

Zinc

Funcție: Necesari pentru buna funcționare a sistemului imunitar, vindecarea rănilor, descompunerea carbohidraților, funcția vederii, pielea, păr, simțul mirosului și gustului.

Surse: Semințe de susan, floarea soarelui și dovleac, nuci, carne, linte, arahide, ciuperci și mazăre verde.

Iod

Funcție: Component esențial al hormonilor tiroidieni: triiodotironină (T3) și tiroxină (T4), cu rol în reglarea metabolismului, creștere și dezvoltare și funcția de reproducere. Deficiențele de iod provoacă afecțiuni cum ar fi hipotiroidismul, gușă și retard mental. Deficitul de seleniu poate exacerba efectele deficitului de iod.

Surse: Alge marine, sare iodată, fructe de mare, fasole boabe, cartofi, produse lactate și ouă.

Cupru

Funcție: Componentă funcțională a enzimelor implicate în funcționarea sistemului nervos central, producerea de energie, formarea țesutului conjunctiv (colagen și elastină de la nivelul pielii dar și de la nivelul inimii, vaselor de sânge și țesutului nervos), formarea de melanină și antioxidanți.

Surse: Fasole boabe, semințe, cereale și ciuperci.



Fier

Funcție: În toate organismele, fierul este încorporat într-o structură biologică numită "hemo" - o componentă esențială a proteinelor cu rol în detoxifiere și oxigenare. Exemplele includ proteinele care transportă oxigenul, hemoglobina și mioglobina, care se găsesc în celulele roșii ale sângelui și în celulele țesutului muscular.

Surse: Fierul anorganic se găsește în linte, fasole boabe, mazăre, legume cu frunze verzi și căpșuni. Fierul organic (hemo) provine din carne și sânge.

Crom

Funcție: Are rol de potențare a acțiunii insulinei și de îmbunătățire a toleranței la glucoză. Simptomele deficienței de crom apar ca semne ale diabetului, cum ar fi toleranța scăzută la glucoză, rezistența la insulină și neuropatia.

Surse: Produse din cereale integrale, ardei verzi, mere, banane și spanac.

Mangan

Funcție: Necesitar pentru sănătatea sistemului osos și a cartilajelor, pentru procesul de cicatrizare, de producție de collagen și pentru sănătatea arterială. Este un element constitutiv al enzimelor care participă la metabolizarea colesterolului, carbohidraților, aminoacizilor, neurotransmițătorilor și protejează țesuturile și componentele celulelor de efectele negative ale radicalilor liberi.

Surse: Cereale nerafinate, nuci, verdețuri și ceai.

Molibden

Funcție: Este un oligoelement esențial ce funcționează ca un co-factor al unor enzime (molibdoenzime) care catalizează reacțiile metabolice, în special cele implicate în procesul de descompunere a nucleotidelor (DNA și RHA). Simptomele deficienței de molibden includ accelerarea ritmului cardiac și respirator, cefalee și stare comatoasă.

Surse: Legume precum fasole, linte și mazăre.



Alimentația sănătoasă

Ați mai auzit, probabil, zicalele: “Un măr pe zi și doctorul nu va veni” și “Ești ceea ce mănânci”. Pentru o sănătate optimă organismul are nevoie de o alimentație de calitate. Nutriția este știința care explică existența, necesarul de consum și metabolismul nutrienților ingerați din alimente, precum și legătura dintre aceștia și starea noastră de sănătate.

O alimentație sănătoasă ar trebui să conțină toți nutrienții esențiali și să respecte necesarul de energie de care organismul are nevoie pentru o bună funcționare.

Wellness by Oriflame susține un stil de viață sănătos, echilibrat, care include o alimentație sănătoasă, exercițiu fizic regulat, somn suficient, gestionarea nivelului de stres și conectarea socială, ca factori primordialii ai sănătății și stării de bine ai corpului și minții.

Echilibrul energetic

Organismul uman are nevoie de energie pentru a putea funcționa. Cantitatea de energie necesară depinde de genul persoanei, vârstă, greutate corporală, starea de sănătate și nivelul de activitate. Energia nu se consumă doar în timpul prestării unei activități fizice, ci și în perioada sedentară, când stăm sau dormim.

Un aport echilibrat de energie asigură menținerea unui corp și a unei minți sănătoase. Dacă există echilibru între necesarul de energie (cheltuieli totale de energie) și aportul de energie (aport energetic alimentar), greutatea corporală rămâne aceeași. Dacă acestea nu sunt în echilibru, o creștere a aportului energetic (consum mai mare de alimente/mai puțină activitate fizică) va avea ca efect creșterea greutății corporale; în același timp, reducerea aportului alimentar (mai puține alimente/mai multă activitate fizică) va duce la scăderi în greutate. În teorie pare o ecuație simplă, dar în realitate există mulți factori care influențează acest echilibru, cum ar fi: factori biologici, apetit și comportament alimentar, mediul înconjurător (Hopkins & Blundell, 2016).

Nu există un aliment sau un macronutrient care predispune la creșterea în greutate; este vorba despre cantitatea totală de calorii consumată și decizia personală cu privire la menținerea greutății, luarea în greutate sau reducerea acesteia. Totuși, este mai ușor să luăm în greutate dacă consumăm alimente foarte gustoase, cum ar fi cele bogate în grăsimi și/sau zahăr, care conțin un număr mare de calorii, dar nu conferă o senzație de sațietate (de ex.: prăjituri, produse de patiserie, băuturi dulci). În același timp, este mai ușor să ne menținem greutatea sau să slăbim dacă consumăm alimente hrănitoare care ne vor conferi o senzație de sațietate și au și un număr redus de calorii, cum ar fi proteine slabe de bună calitate, cereale integrale și legume bogate în fibre dietetice (Smethers & Rolls, 2018). Când ne simțim mulțumiți și ținem senzația de foame sub control, este mult mai ușor să aderăm, să acceptăm o dietă alimentară pentru scădere în greutate fără să fim frustrați. Aderarea este cuvântul cheie aici, cu cât aderăm mai bine la o anumită dietă, cu atât vom avea mai mult succes în procesul de scădere în greutate (Gibson & Salisbury, 2017).

Model de farfurie

Crearea unui model de farfurie este o modalitate ușoară de a ne asigura un bun echilibru între cantitatea de energie și nutrienții consumați la o masă, acordând atenție și cantității de vitamine și minerale. Așezând pe farfurie în primul rând legume, îți vei asigura necesarul de vitamine, minerale, antioxidanți și fibre dietetice, care îți vor conferi o senzație de sațietate fără un aport inutil de calorii. Dacă adaugi proteine slabe de bună calitate, cereale integrale și un strop de ulei vegetal, vei obține o masă sănătoasă!

Modelul de farfurie din imaginea de mai jos poate fi folosit ca îndrumar pentru respectarea proporțiilor între cantitățile recomandate din diferite categorii de alimente, pentru cei care nu au nevoie de foarte multă energie, cum ar fi cei care doresc să piardă în greutate sau sunt mai mult sedentari. Totuși, modelul nu precizează ce cantitate de alimente este necesară, aceasta fiind determinată de nevoia de energie și de apetit.

- Umple ½ din farfurie cu legume și rădăcinoase, cum ar fi: roșii, brocoli, morcovi și sfeclă.
- Umple ¼ din farfurie cu proteine, cum ar fi: pește, ouă, carne de pui, produse lactate sau legume.
- Umple ¼ din farfurie cu carbohidrați, cum ar fi: cartofi, paste, bulgur, orez sau pâine.

Să mănânci respectând modelul de farfurie este bine atât pentru sănătatea ta, cât și pentru sănătatea planetei (Willet, 2019). Creșterea consumului de legume și proteine din plante și reducerea cantității de proteine de origine animală este mult mai eficientă din punctul de vedere al consumului de resurse și este benefică pentru mediu. Pentru un efect benefic maxim, încearcă să alegi produse de sezon, cultivate local.

Modelul de farfurie este un exemplu practic de sfat de alimentație, conform consiliului Recomandărilor Nutriționale Nordice (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 2014). De asemenea, aceste recomandări reprezintă baza alimentației nordice sănătoase, pe care noi, în Oriflame, am folosit-o ca sursă de inspirație în dezvoltarea suplimentelor noastre alimentare.





Lista ta pentru o alimentație sănătoasă

- Urmează sugestiile din modelul de farfurie, pentru a compune mese sănătoase.
- Alege în special alimente integrale în locul alimentelor procesate pentru a beneficia de mese mai hrănitoare.
- Alege pește, ouă, pui, lactate sau legume în locul cărnii roșii sau procesate.
- Alege cereale integrale în locul cerealelor rafinate (de ex. orez brun, în locul orezului alb).
- Alege uleiuri vegetale și unt de nuci în locul untului.
- Alege produse lactate slabe în locul produselor lactate grase (de ex. cremă de gătit în loc de frișcă).
- Evită produsele cu conținut mare de zahăr rafinat și/sau grăsimi saturate cu conținut redus de nutrienți. Acestea pot reprezenta o mică parte într-o dietă alimentară sănătoasă, consumate ocazional.
- Consumă mese regulate: mic dejun, prânz și cină și 1-2 gustări în funcție de nevoia de energie.
- Încorporează 20-30 g de proteine de bună calitate în fiecare din cele trei mese principale ale zilei: mic dejun, prânz și cină.
- Încearcă să gătești la abur, să fierbi sau să gătești la cuptor alimentele, în loc să le prăjești.
- Fii prezent atunci când ești la masă; nu lucra, nu intra pe rețelele sociale și nu urmări televizorul în timpul mesei.
- Mănâncă lent și mestecă bine alimentele; durează aproximativ 20 de minute până la instalarea senzației de sațietate.
- Ia un pliculeț din pachetul Wellness în fiecare zi, pentru a asigura organismului necesarul de vitamine, minerale, acizi grași esențiali și antioxidanți.
- Alege o gustare sănătoasă, cum ar fi Shake-ul sau Supa Natural Balance pentru a asigura organismului aportul necesar de proteine și fibre dietetice.

Stilul de viață sănătos

Stilul de viață sănătos are aspecte multiple. A fi sănătos nu este numai despre a avea o alimentație sănătoasă, chiar dacă acest aspect este foarte important. Pentru a menține o bună calitate a vieții, ar trebui, de asemenea, să încorporăm și alte aspecte cheie cum ar fi: exercițiile fizice regulate, somn suficient, gestionarea nivelului de stres și conectarea socială.



Activitatea fizică regulată

Organismul nostru are nevoie de mișcare în fiecare zi pentru a se menține sănătos. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă 150-300 de minute de activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână. Mai mult, OMS recomandă ca exercițiile pentru întărirea musculaturii, care să includă toate grupele mari de mușchi, să fie efectuate de 2 sau mai multe ori pe săptămână. Așa cum știi, exercițiul fizic ajută la menținerea masei musculare, a densității osoase și la sănătatea cardiovasculară. De fapt, activitatea fizică ajută, de asemenea, și memoria (Hotting & Roder, 2013), calitatea somnului (Hartescu, 2015) și acționează ca un antidepresiv (Dinas, 2011). Este benefică chiar și pentru sănătatea pielii și în procesul de îmbătrânire sănătoasă (Crane, 2015).

Dacă ți se pare greu să faci exerciții fizice 150-300 de minute pe săptămână, încearcă să mergi pe jos sau cu bicicleta la școală/muncă și alege întotdeauna scările în locul liftului. Încorporează activitatea fizică în viața ta în fiecare zi. Și nu uita, pașii mărunți fac diferența!

Setează un nivel realist al așteptărilor

Dacă ai așteptări realiste, îți cresc șansele de a-ți menține obiceiuri sănătoase de viață. Dacă ai așteptări prea mari, scopul ar putea părea de neatins și ai putea renunța mai ușor la rutina Wellness. Setarea unui obiectiv mai realist și mai ușor de atins nu te va face să te simți descurajat și poate chiar contribui la un mare succes.

Pașii mici și consecvenți în fiecare moment vor face o mare diferență la final! Află ce te motivează cel mai mult. Când te simți tentat să te complaci în obiceiuri nesănătoase, motivația te ajută să rămâi pe drumul cel bun.

Și nu uita, dacă se întâmplă să ai o zi în care să nu respecți rutina sănătoasă, nu fi prea aspru cu tine însuși. Alege mai înțelept data viitoare sau ieși la o plimbare și nu uita că mâine începe o nouă zi!

Calitatea somnului

Somnul este esențial pentru o sănătate optimă. Adulții ar trebui să doarmă 7 sau mai multe ore în fiecare noapte. În timpul somnului, organismul reîntinerește și se regenerează. Somnul este benefic pentru memorie. Privarea de somn pe termen lung este corelată cu afecțiuni cum ar fi: creșterea în greutate, obezitate, diabet, hipertensiune arterială, boli cardiovasculare, accident vascular cerebral, depresie și afectarea funcției imunitare (Consensus Conference Panel- Panelul conferinței de consens, 2015). Privarea de somn poate avea ca efect și creșterea apetitului și a mărimii porțiilor, ceea ce poate duce la creșterea consumului de calorii și, în cele din urmă, la creșterea în greutate (Yang, 2019).

Sfaturi pentru un somn odihnitor:

- Relaxează-te înainte de a merge la culcare.
- Fă un duș sau o baie înainte de a merge la culcare.
- Nu sta în lumină puternică sau zgomot puternic înainte de a merge la culcare.
- Evită să privești direct în ecrane. Lumina albastră a ecranelor este asemănătoare luminii zilei și interferează cu ritmul circadian al organismului.
- Alege să te relaxezi citind o carte, o variantă mult mai bună decât navigatul pe Facebook.
- Scoate „ecranele” din dormitor.
- Menține dormitorul răcoros și întunecat.
- Trage draperiile și evită să ai o lumină de veghe.
- Menține temperatura scăzută în dormitor, pentru ca organismul să perceapă că e timpul pentru somn.

Gestionarea stresului

Răspunsul la stres a fost necesar pentru ca omenirea să supraviețuiască, dar în societatea modernă nu se întâmplă des să fim implicați într-o luptă fizică pentru supraviețuire. Totuși, aceleași procese au loc în organismul nostru, chiar dacă suntem implicați într-o luptă adevărată sau alergăm după autobuz. Răspunsul la stres este, de asemenea, declanșat de stresul mental, de exemplu când ai multe de făcut și se apropie un termen limită.

Așa cum îți poți imagina, stresul în sine nu este periculos, este de fapt un mecanism de supraviețuire. Periculoasă este lipsa de recuperare. Mulți dintre noi au experimentat efectele fizice ale stresului cum ar fi: dureri de cap, creșterea ritmului cardiac și tensionarea umerilor. Aceste reacții sunt modul în care organismul ne atrage atenția să facem niște schimbări pentru reducerea nivelului de stres.

Iată câteva tehnici simple pentru reducerea stresului care pot:

- Respiră adânc de câteva ori
- Rotește umerii
- Întinde gâtul dintr-o parte în alta (apropie urechea de umăr, menține poziția timp de 10 secunde, relaxează și repetă în partea cealaltă)
- Zâmbește! Când zâmbim, mușchii obrajilor se contractă și aceasta transmite creierului impulsul de a elibera substanțe care să ne ajute să ne relaxăm

Conectarea socială

Interacțiunea socială este o componentă vitală a stării de bine și este extrem de benefică pentru minte, corp și spirit. Studiile arată că un factor important al longevității este apartenența la o comunitate. O rețea socială sănătoasă te poate ajuta să trăiești cu 50% mai mult (Berkman & Smith, 1979). Deci, acordă atenție relațiilor cu prietenii, familia și colegii. Gândește-te la oamenii care îți aduc cea mai mare bucurie și energie. Sună-i pe telefon și bucurați-vă împreună.

În Oriflame avem un sentiment unic al comunității. Sentimentul unei legături puternice care ne aduce împreună. Pentru că noi credem că împreună ne putem atinge mai ușor obiectivele Wellness decât o putem face singuri.



Bibliografie

Berkman LF, Syme SL. Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *Am J Epidemiol.* 1979; 109(2): 186-204

Consensus Conference Panel, Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med.* 2015; 11(8): 931-952.

Crane JD, MacNeil LG, Lally JS, et al. Exercise-stimulated interleukin-15 is controlled by AMPK and regulates skin metabolism and aging. *Aging Cell.* 2015; 14(4): 625-634.

Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD. Effects of exercise and physical activity on depression. *Ir J Med Sci.* 2011; 180(2): 319-325.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition. Report from an Expert Consultation. Geneva: FAO Food Nutr Pap. 2010; 91.

Gibson AA, Sainsbury A. Strategies to Improve Adherence to Dietary Weight Loss Interventions in Research and Real-World Settings. *Behav Sci (Basel).* 2017; 7(3): 44.

Hartescu I, Morgan K, Stevinson CD. Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people with insomnia: a randomized controlled trial. *J Sleep Res.* 2015; 24(5): 526-534

Hopkins M, Blundell JE. Energy balance, body composition, sedentariness and appetite regulation: pathways to obesity. *Clin Sci (Lond).* 2016; 130(18): 1615-1628.

Hötting K, Röder B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neurosci Biobehav Rev.* 2013; 37(9 Pt B): 2243-2257.

Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. *J Nutr.* 2014; 144(6): 876-880.

Nordic Nutrition Recommendations 2012. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. 2014; 5(11): 1

Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009; 12(1): 86-90.

Renzella J, Townsend N, Jewell J, et al. What National and Subnational Interventions and Policies Based on Mediterranean and Nordic Diets are Recommended or Implemented in the WHO European Region, and is there Evidence of Effectiveness in Reducing Noncommunicable Diseases? [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018.

Smethers AD, Rolls BJ. Dietary Management of Obesity: Cornerstones of Healthy Eating Patterns. *Med Clin North Am.* 2018; 102(1): 107-124.

The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications. Available at dietandcancerreport.org.

Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019 Feb 2; 393(10170): 447-492. Epub 2019 Jan 16. Erratum in: *Lancet.* 2019 Feb 9; 393(10171): 530. Erratum in: *Lancet.* 2019 Jun 29; 393(10191): 2590. Erratum in: *Lancet.* 2020 Feb 1; 395(10221): 338. Erratum in: *Lancet.* 2020 Oct 3; 396(10256): e56.

Yang CL, Schnepf J, Tucker RM. Increased Hunger, Food Cravings, Food Reward, and Portion Size Selection after Sleep Curtailment in Women Without Obesity. *Nutrients.* 2019; 11(3): 663.

BY ORIFLAME Wellness™

FII CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A TA



WellnessTM BY ORIFLAME

2022

GHIDUL DE PRODUSE
WELLNESS BY ORIFLAME

RO

GHIDUL DE PRODUSE WELLNESS BY ORIFLAME 2022

code 139637.1

Copyright ©2022 Oriflame Cosmetics AG

Cosmetics Oriflame România SRL, Strada George Enescu nr.11A, sector 1, București,
cod poștal 010301, CIF RO 6769403, Capital social 11 121 050 RON
Call Center: *7000 (Orange, Vodafone, Telekom, Cosmote). Apel cu tarif normal.
7000@oriflame.ro; www.oriflame.ro

ORIFLAME
SWEDEN

