

Zadovoljna od Znotraj, Privlačna na Zunaj



*Trajno
zadovoljstvo*

*Urejena
presnova*

Tempirane bombe – ko podivja hormon inzulin

- Puberteta
- Nosečnost
- Mena
- Stres
- Kajenje
- Kofein
- Telesna nedejavnost
- Pomanjkanje spanja



Omega 3 maščobne kisline

1. pospešijo presnovo, preprečujejo razgradnjo mišične mase in povečujejo občutljivost inzulinskih receptorjev.
2. obdrži čvrsto in prožno mišično tkivo
3. pozitivno vpliva na prirast mišičnega tkiva
4. povečuje mišično moč
5. blagodejno delujejo na srce, ožilje
6. pomagajo pri delovanju možganov – depresija
7. pomagajo pri prožnosti sklepov





**Bučno olje vsebuje Omega 3 in Omega 6
maščobno kislino.**

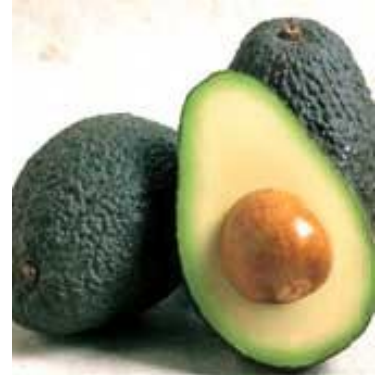
**Bučno olje bi morala uživati vsaka bodoča
mamica med nosečnostjo in v času dojenja!**

Črtajte slabe maščobe



E vitamin

- pospešuje prekrvavitev
- širi in krepí žile
- deluje na prožnost tkiv (srce, žile, koža)
- izboljšuje koncentracijo
- pomaga pri bronhitisu in astmi
- pomaga pri bolečih menstruacijah
- pomaga pri težavah v meni (uravnava delovanje hormonov)
- pomaga pri odpravi mozoljev (olje lahko namažemo r očiščeno kožo kot masko)
- vpliva na moško spolno moč
- pomaga pri ženski in moški plodnosti
- ob redni uporabi postanejo nohti bolj čvrsti, lase bolj voljni in koža prožnejša
- proti bolečinam v mišicah po naporni vadbi (izloča se mlečna kislina, ki povzroča t.i. muskelfiber)



Večerja za izdelavo rastnega hormona

- jajce
- 5 pistacij
- korenček
- 2 dl jogurta

- ribe - npr. file postrvi
- špinača
- 5 orehov

- skuta
- avokado ([recept](#))
- pest mandljev
- 5 jagod

- skuta
- borovnice
- 10 arašidov

- jajce
- paprika
- skodelica gozdnih sadežev

- pršut
- mocarela
- olive
- 5 orehov



Na dan potrebuje pet obrokov



Vlaknine pomagajo pri hujšanju in pri odstranitvi strupov iz telesa

- Dajejo občutek sitosti
- Uravnavajo sladkor v krvi
- Preprečujejo naval lakote
- Pomagajo pri čiščenju maščobnih kislin iz krvi
- Čistijo jetra
- Vlaknine so podlaga za rast dobrih bakterij v črevesju
- Vlaknine pomagajo pri zdravem hujšanju
- Pomagajo pri razstrupljanju telesa in praznjenju črevesja



Primer mini obroka – lahko tudi kot večerja za hujšanje



Priprava vmesnega obroka
– popoldanski mini obrok:

Skuta in avokado z
zelenjavo

Skuta in tunina z zelenjavo





Moč beljakovin



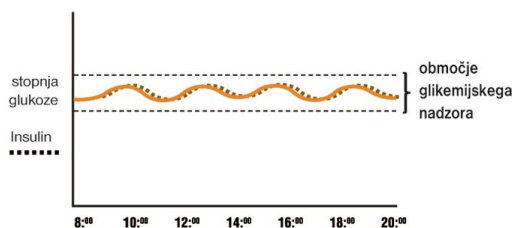
Aminokisliline iz beljakovin potujejo do možganov in kontrolirajo lakoto

Manj beljakovin – večja lakota

Več beljakovin – manjša lakota

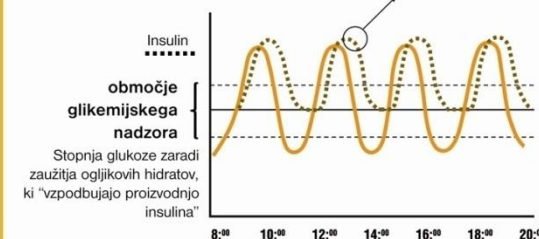


Optimalna raven insulina in glukoze, ki pripomoreta k razgradnji maščobe v telesu



Glikemijska toboganska železnica

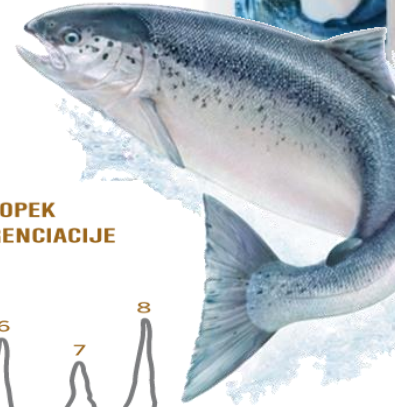
Visoke stopnje insulina povzročajo hipoglikemijo ter preprečujejo, da bi telo izkoristilo maščobe pri proizvodnji energije



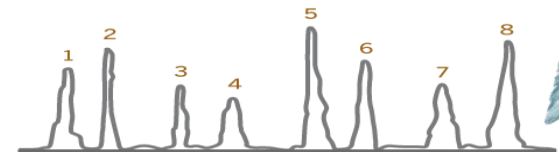
Možnosti za pospešitev hujšanja

Dodajte omega 3 maščobne kisline

1. pomagajo pri hujšanju tako, da pospešijo presnovo, preprečujejo razgradnjo mišične mase in povečujejo občutljivost inzulinskih receptorjev.
2. Obdrži čvrsto in prožno mišično tkivo
3. pozitivno vpliva na prirast mišičnega tkiva
4. povečuje mišično moč
5. Podpirajo strukturo in delovanje možganov in živčnega sistema
6. Učinkuje protivnetno

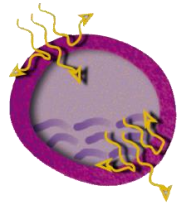


ZAŠČITEN POSTOPEK
MOLEKULARNE DIFERENCIACIJE



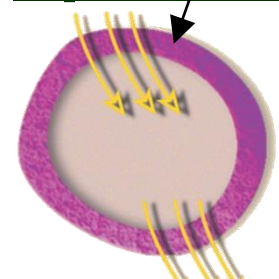
V VISOKO UČINKOVITI FORMI
KONCENTRIRA VSEH OSEM KORISTNIH
ČLANOV SKUPINE OMEGA-3 IN HKRATI
ODSTRANI ŠKODLJIVE SESTAVINE, KOT
STA ŽIVO SREBRO IN SVINEC

Pomoč pri dobri presnovi



1. Za presnovo ogljikovih hidratov potrebujete **B vitamine** (kontracepcijske table, inzulin, uspavalne tablete, antidepresivi)
2. Včasih je vzrok za nihanje teže pomanjkanje **železa**
3. **Krom** preprečuje napad neustavljive sle po hrani
4. C-vitamin
5. Magnezij

Lipidi & steroli



B- vitamini

- Pivski kvas
- Jetra
- Arašidi
- Postrvi
- Jajčni rumenjaki
- Mandlji
- Avokado
- Grah
- Pršut
- Rdeča pesa
- Gobe
- Špinača
- Rjavi riž
- Mleko
- Leča
- Tunaina
- banane

Slabši izkoristek :

Hormonske tablete, stres, kofein, alkohol, povišana telesna temperatura



