

# Álomsúly könnyedén

ÚJ



**CM<sub>3</sub>**<sup>®</sup>  
ALGINAT **3**

***Csak aki jóllakott,  
az tud lefogyni!***

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban!



## Kedves Olvasónk!

A túlsúly korunk egyik égető problémája, amelyért leginkább a helytelen táplálkozás, és a mozgásszegény életmód felel. Az élelmiszerek túlkínálata, a gyorsételek térhódítása, a csábító nassolnivalók kiapadhatatlan kínálata mind-mind megnehezítik számunkra, hogy kiegyensúlyozottan táplálkozzunk, vagy nemet mondjunk egy-egy finomságra.

Emberek milliói nap, mint nap vágnak bele egy újabb csodadiétába. A siker azonban többnyire elmarad: a legtöbb fogyókúrának véget vet a kínzó éhségérzet, és fennáll a jo-jó effektus veszélye is: hiszen ha nem állunk át következetesen egy egészségesebb táplálkozásra, a visszahízás esélye magasabb.

Ön, mint e broszúra olvasója, már megtette az első lépést a fogyás felé vezető úton. Mi ugyanis megosztjuk Önnel, hogyan alakul ki a túlsúly, s hogyan fogyhat le eredményesen. Segítünk Önnek abban, hogyan valósítsa meg céljait.

Táplálkozástudományi szakemberek, orvosok, sportszakértők és pszichológusok ezért alkották meg a **CM3** – elvet. Ez egy olyan ésszerű táplálkozási program, amelyet sok-sok mozgással, valamint a túlsúly kezelésére szolgáló teltségérzetet okozó készítménnyel, a **CM3 Alginat** kapszulával egészítenek ki.



**Csak aki jóllakott,  
az tud lefogyni!**

## A CM3 Alginat segít, hogy végre végigcsináljam a fogyókúrát és a táplálkozási programot

A legtöbb fogyókúra a fellépő éhség miatt hiúsul meg. A **CM3** Alginattal végre lehetővé válik, hogy a táplálkozási programokat jelentősen könnyebben végig lehessen csinálni. A **CM3** Alginat szedése hosszantartó teltségérzetet okoz, s ezzel mindenfajta táplálkozási „teendőt” optimálisan támogat.

A **CM3** Alginat kapszulát minden étkezés előtt fél órával vegye be. Így az egészségesebb, optimálisabb táplálkozási formára való átállás nemcsak eredményesebb lesz, de még örömet is okoz Önnek.

Mivel a tartós fogyás csak hosszú távú táplálkozási formára való átállással lehetséges, ezért a **CM3** szakemberei kidolgozták Önnek a **CM3-SENSO-AKTIV-Életmód-Programot!** A Programot kérje az elárusítóhelyen, vagy a forgalmazótól.

## Hosszantartó teltségérzet a növényi összetevőjű CM3 Alginat kapszulával

A **CM3** Alginat kapszula a *Laminaria digitata* nevű tengeri algából kivont növényi összetevőjű nátrium-alginátot tartalmaz. A kapszula a gyomorban való feloldódás után puha, zselészerű anyaggá duzzad.



A **CM3** Alginat-test 6-8 órán át marad a gyomor savas közegében. Ez alatt az idő alatt a gyomorfalon található telítettség érzékelőket mechanikus úton arra ösztönzi, hogy hosszantartó teltségérzetet okozzanak. A **CM3** Alginat végül a vékonybélbe kerül, ahol a lúgos közeg hatására feloldódik.

A **CM3** Alginattal automatikusan kevesebbet fog enni, s megtanulja mérsékelni az elfogyasztott táplálék mennyiségét. A fogyás teljesen természetes módon történik.



## CM3 Alginat - a fogyókúrák támogatója

A **CM3** Alginattal sikerebben tudja végrehajtani a fogyókúra egyes szakaszait, hiszen csak az tud lefogyni, aki jóllakott!

### A CM3 Alginat jellemzői:

- Természetes eredetű, növényi összetevőkből áll
- Kisebb és nagyobb túlsúlynál is alkalmazható
- Személyre szabható adagolás
- Az 1-es és 2-es típusú cukorbetegség esetén is alkalmazható
- Mechanikus úton ható orvostechikai eszköz.  
Az Alginat-test nem vesz részt az anyagcserében, más gyógyszerekkel való kölcsönhatása nem ismeretes

**Tipp:** Ha Ön - főleg hosszantartó - táplálkozási programban vesz részt, kérje ki kezelőorvosa véleményét.

## A túlsúly okai...

Feketeerdő torta, hamburger – ki tud tartósan ellenállni ilyen kísértéseknek? Tény, hogy leginkább legyintünk az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásra.

Túl gyakran fogyasztunk zsíros-és kalóriadús ételeket. Magyarország lakosságának túlnyomó többsége több kalóriát vesz magához, mint amennyire szüksége van. A fölösleges energia zsírsejtekben raktározódik - szemmel látható következményekkel. Ezzel együtt egyre kevesebbet mozgunk. Az örökletes tényezők, a kor, valamint az egyéni anyagcsere tevékenység mind-mind jelentős szerepet játszanak a túlsúly kialakulásában.

## ...és súlyos következményei

A szakértők már régóta tisztában vannak azzal, hogy a túlsúly több mint esztétikai probléma: a felesleges kilók következményeiként fellépő testi panaszok és egészségügyi zavarok jelentősen ronthatnak az életminőségen.

Sőt: A túlsúly és az olyan megbetegedések között, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség, szívinfarktus, anyagcserezavarok, valamint az ízületi megbetegedések közvetlen kapcsolat áll fenn. Jó hír azonban, hogy már néhány kiló leadásával is csökkenhet ezen betegségek kialakulásának kockázata. A már meglévő betegségek kimenetelét pedig a leadott kilók pozitívan befolyásolhatják. Rengeteg okunk van tehát arra, hogy tegyünk a túlsúly ellen.

## Összegzésként:

A túlsúly kialakulásának számos oka van:

- Az élelmiszerek túlkínálata
- Zsíros, kalóriadús táplálkozás
- Helytelen étkezési szokások (rendszeretelenség, gyors evés, túl sok készétel fogyasztása)
- Evés frusztráció, stressz vagy unalom miatt
- Túl kevés mozgás

## Mi a túlsúly?

Túlsúly alatt a túlzott mértékű testzsírt értjük. A testtömeg index (**body mass index = BMI**) segítségével megállapítható, hogy valaki túlsúlyos-e, vagy sem, ezzel együtt az elhízás mértéke is kideríthető.

**Normál súly: BMI 18,5 - 24,9**

**Kisebb túlsúly: BMI 25,0 – 29,9**

**Erős túlsúly: BMI  $\geq$  30,0**

Különösen azok a táblázatok hasznosak, ahol a BMI index a méterben megadott magasságból, valamint a kilogrammban megadott testsúlyból közvetlenül leolvasható.

# Mérje meg BMI indexét

Súly / kg	Magasság méterben																Súly / kg						
	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84		1,86	1,88	1,90	1,92	1,94	1,96
130	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34	130
128	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	33	128
126	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	33	126
124	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	124
122	52	50	49	48	47	45	44	43	42	41	40	39	39	39	38	37	36	35	35	34	33	33	122
120	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	120
118	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	118
116	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	116
114	48	47	46	45	44	42	41	40	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	114
112	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	112
110	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	29	110
108	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	108
106	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	106
104	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	104
102	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27	102
100	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	100
98	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	98
96	40	39	38	37	37	36	35	34	33	32	31	30	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	96
94	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	94
92	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	92
90	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	90
88	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	88
86	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	86
84	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	84
82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	82
80	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	80
78	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	78
76	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20	76
74	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	74
72	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	72
70	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	70
68	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	18	68
66	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	17	66
64	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	64
62	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	62
60	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	60
58	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	58
56	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	56
54	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	54
52	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	14	52
50	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	50

BMI táblázat. Súlyának és magasságának metszéspontjából megkaphatja BMI indexét.

## Mit tehet a túlsúly ellen?

A hosszú távú tanács így hangzik: egyen kevesebbet. A legfontosabb azonban, hogy változtasson a táplálkozási szokásain és mozogjon többet!

A **CM3** Alginat készítmény segít Önnek, hogy a fogyáshoz vezető úton elérje ideális súlyát. A **CM3** Alginat szedését kösse össze egy kiegyensúlyozott és csökkentett kalóriatartalmú táplálkozással. Néhány ötlettel szeretnénk Önnek megkönnyíteni az új, egészségesebb táplálkozásra való áttérést.

## Hasznos táplálkozási tudnivalók

A hosszantartó siker érdekében megosztunk Önnel néhány fontos táplálkozási ismeretet, amely segíteni fogja Önt a diétájában, és ez egészségesebb életmódra való átállásban.

### A túl sok zsír hizlal

Ehhez szinte nincs is mit hozzáfűzni. Ügyeljen a rejtett zsírok fogyasztására! Az alábbi táblázat segítségére lehet:

<i>Élelmiszerek</i>	<i>kcal/100 gr</i>	<i>zsírtartalom (gr)</i>
uborka	12	0
sós stangli	347	1
pulykamell	107	1
disznóhús	107	2
pisztráng	120	3,6
marhahús	121	4
marcipán	459	17,6
croissant	279	18,3
avokádó	217	24
húsos felvágott	275	25
füstölt angolna	290	25,6
csokoládé	536	32
chips	535	39
földimogyoró	568	48



*Kezdje a napot zsír-és kalóriaszegény termékekkel:*

**✓** *Részesítse előnyben a :*

- zsírszegény tejet
- sovány túrót
- joghurtot
- író (tejtermék)
- teljes kiőrlésű kenyeret vagy zsemlét
- mazsolás zsemlét
- kukoricapelyhet zsírszegény tejjel

**X** *Kerülje a:*

- magas zsírtartalmú tejet
- tejszínes joghurtot
- fehérkenyeret
- croissant
- édesített müzlit

*A kenyérrevalók közül válassza a zsír- és kalóriaszegény ételeket:*

**✓** *Részesítse előnyben a:*

- sovány túrót
- zsírszegény friss sajtot
- paradicsom szósz
- uborkaszeleteket
- szárnyasból készült felvágottat
- csökkentett zsírtartalmú ömlesztett sajtot (20% zsírtartalom)
- mozzarella sajtot
- gouda sajtot (30% zsírtartalom)
- tonhalat (vízben, nem olajban)

**X** *Kerülje a:*

- vaját vagy margarint
- szalámit
- húsos felvágottat
- kenőmájast stb.

*A „tévénasit” helyettesítheti zsírszegény ropogtatni-  
valókkal:*

 *Részesítse előnyben a :*  *Kerülje a:*

- sós stanglit vagy
- zöldségcsíkokat fűszeres szósszal
- földimogyorót vagy burgonyachipset

*Az ételek elkészítésénél spóroljon a zsírral:*

 *Részesítse előnyben a :*  *Kerülje a:*

- sütésnél a teflonbevonatú edényeket
- párolásnál használjon fóliát
- dinsztelje az ételeket
- főzzön szitán keresztül
- fogyasszon bőr nélküli szárnyasokat
- a bőrös szárnyasokat szurkálja át és süsse ki belőlük a zsírt
- kisebb kiserelésű aromázolt olajokat (tökmag-ill., dióolaj)
- tápláló leveseket és a mustárt
- a zsírral vagy vajjal való sütést
- bőrös szárnyas húst
- ecetet-és a vinaigrette mártást

*A szószok többnyire magas zsírtartalmúak, mivel azonban nagyon ízletesek, senki sem szeretne róluk lemondani.*

 *Ötletünk:*

- Szedjük le a zsírt a hidegen tárolt szószokról
- Tálalás előtt a meleg szószokat (krepp papíron) szűrjük át
- A kalóriadús mártások/szószok sűrítésére szolgáló anyagokat pótoljuk a zöldségek természetes erejével: néhány gyors mozdulattal megsütött zellert, sárgarépát, póréhagymát és vöröshagymát a szószok zsírtalanítása után pürésítve adjuk a mártásokhoz, ami attól sűrűvé válik

*Használjon több növényi és kevesebb állati eredetű zsírt:*

 *Ötletünk:*

- Kukorica,- olíva,- napraforgó, és – bogáncsolaj



## Iktassa ki az édességet

*Az édességgel szembeni éhségrohamokat csillapíthatjuk zsírszegény élelmiszerekkel is.*

*Részesítse előnyben a:*

- zsírszegény gyümölcs-joghurtot
- banánt
- hígított gyümölcsleveket
- zsírszegény tejből (1,5%) készült gyümölcsfagyit és
- gyümölcsjoghurtot

*Kerülje a:*

- csokoládét
- bonbont
- mousse au chocolat
- fagyit
- gumicukrot
- medvecukrot

## A gyümölcs és a zöldség „menő”

Ha egy kicsit megéhezünk, jó ötlet, ha készítünk magunknak egy tál friss gyümölcsöt. A saláták, nyers ételek, valamint a zöldségek kalóriaszegények, s ezenkívül még fontos vitaminnal és ásványi anyagokkal is ellátják szervezetünket.

## A folyadékfogyasztás egészséges

Igyon bőségesen kalóriaszegény folyadékot pl. vizet, hígított gyümölcslevet, gyógy-ill., gyümölcsteát, vagy más kalóriaszegény italt. Szokjon hozzá, hogy napközben 1- 2 óránként megiszik egy pohár folyadékot.

## Még több ötlet az eredményes fogyáshoz

- Egyen lassan és úgy, hogy csak az evésre koncentrál
- Egyen inkább kis falatkákat
- Hizláló ételeket egyáltalán ne vásároljon
- Ne menjen éhesen bevásárolni, s mindig írja össze, mit kell vennie
- Étkezés előtt igyon meg egy pohár vizet, hogy csökkentse az étvágyát
- Kitartását jutalmazza sétával, vagy egy jó mozival stb.
- Ha mégis „elgyengülne”: egyen mértékletesen, tehát egy tábla csokoládé helyett egyen meg egy szeletet.

## Mozogni „trendi”

Az egészséges életmódhoz nemcsak a kiegyensúlyozott táplálkozás, de a mozgás is hozzátartozik. A sport ugyanis növeli a fittséget és a terhelhetőséget, s jó közérzetet okoz: testmozgással nemcsak több kalóriát égetünk el, de számos kedvező hatása is van:

- Erősíti a szív- és érrendszert
- Csökkenti a stresszt
- Elősegíti a lelki egyensúlyt
- Fokozza az oxigénfelvételt
- Javítja a közérzetet
- Erősíti a csontokat
- Javítja az ellenálló képességet
- Fokozza az anyagcserét

## A sikerhez vezető út: *Optimálisabb táplálkozás + testmozgás*

Aki túl keveset eszik, vagyis fogyás érdekében koplal, azt kockáztatja, hogy zsír helyett főleg az izomzatából veszít. Ezen kívül csökken az ún. alapanyagcsere szintje, ami azt jelenti, hogy a szervezet egy energiatakarékos üzemmódra áll be, azaz kevesebb kalóriát használ fel. A gyors hízás a táplálkozási program befejezésével szinte előre megjósolható (jo-jó effektus), mivel a szervezetnek kevesebb energiára van szüksége és így még gyorsabban raktározza el a zsírt.



Optimális táplálkozással – ahol a mennyiség és a minőség egyaránt fontos szempont – és némi testmozgással, pl. úszással, biciklizéssel, ez a jó-jó effektus messzemenően elkerülhető. Ráadásul javul a testösszetétel is, ami azt jelenti, hogy a zsír leépül, az izomzat pedig erősödik.

## Dinamikus sétával a túlsúly ellen

Tanulmányok megmutatták, hogy a dinamikus séta különösen kímélő, mégis igen hatékony mozgásforma: mozgásba hozza a vérkeringést, igénybe veszi a kisebb izmokat, kíméli az ízületeket és kitartóvá tesz. Ami a túlsúly esetén a legfontosabb: a dinamikus séta megkönnyíti a fogyást és még hatékonyabbá teszi a csökkentett kalóriatartalmú és zsírszegény táplálkozásra való átállást.

## A CM3 táplálkozási – és testmozgás program

Táplálkozástudományi szakemberek, orvosok, sportszakemberek és pszichológusok közösen alkottak meg egy 4 hetes étrenddel kiegészülő speciális táplálkozási- és testmozgás programot. Ezt a programot a „Napról napra könnyebben” c. könyv írja le részletesen. Fogyjon a **CM3** Programmal természetes módon: „Egészséges táplálkozás • rendszeres testmozgás • **CM3** Alginat”.

A **CM3** Alginat sok sikert kíván Önnek!



## A CM3 elve a túlsúly ellen

### **1. Egészséges táplálkozás**

Átállás a zsírszegény élelmiszerekre és optimális ételmennyiségre a célzott táplálkozási program segítségével. Rendelje meg a „Napról napra könnyebben” c.könyvet a jól bevált táplálkozási- és testmozgás programmal együtt!

### **2. Rendszeres testmozgás**

Heti 3-5 alkalommal, 30-60 percig tartó dinamikus séta edzi a testet és jó közérzetet biztosít

### **3. CM3 Alginat**

A CM3 Alginat segít, hogy Ön kevesebbet egyen: így természetes módon, mégis jóllakottan csökkentheti testsúlyát, míg végül eléri az álomalakját.

**CM3 Alginat - Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban!**

## CM3 Alginat

Az egyedülálló hatékonyságának alapja:

### A gyomorban kifejtett hatásmechanizmus

A **CM3**<sup>®</sup> Alginat kapszulát egy pohár vízzel kell bevenni. A kapszula a gyomorban egy puha, zselészerű anyaggá duzzad, amely a gyomor savas közegében hosszú ideig stabil marad. Ez idő alatt az Alginat - anyag szabadon úszik a gyomorban, s a gyomorfallal érintkezve folyamatosan stimulálja a gyomor jóllakottságáért felelős receptorait (érzékelőit). Ennek köszönhetően ezek a receptorok újra és újra elküldik az üzenetet az „agy éhségközpontjába”:

**Jóllaktam!**

### Alkalmazási javaslat

A **CM3** Alginat kapszulát étkezés előtt 30 perccel, legalább egy pohár folyadékkal (lehetőség szerint vízzel) kell bevenni. Napi 3 x 3 **CM3** Alginat kapszula szedése javasolt.

A **CM3** Alginat nem helyettesíti az étkezéseket. Azért fejlesztették ki, hogy segítsen csökkenteni az elfogyasztott étel mennyiségét, ezáltal lehetőséget biztosítson az optimálisabb és egészségesebb táplálkozásra való átlásra.



**Csak aki jóllakott,  
az tud lefogyni!**

# CM3 Alginat



A **CM3<sup>®</sup>** Alginat kapszula természetes alapanyagokból készült, a telítettség és jóllakottság érzetét keltő készítmény, melynek segítségével mérsékelhető az elfogyasztott táplálék, és ezzel a bevitt kalória mennyisége, így elérhető az egészséges súlycsökkenés.

**Egészséges táplálkozás • Rendszeres testmozgás • CM3 Alginat**

Idealbody Kft.  
1139 Budapest, Teve u. 41.  
Tel.: 06 1 237 0300  
E-mail: info@cm3.hu

**[www.cm3.hu](http://www.cm3.hu)**