

Karcsúság, Dinamika, Erő, Egészség

A **POWERLine** egy koleszterinmentes „anyagcsere szabályozó” készítmény, amely több mint 60 féle természetes összetevőből áll, beleértve számos tápláló anyagot, amelyek energiát adnak a testnek és megtisztítják azt, növeli az életerőt és javítja az egészséget. Növekvő teljesítmény mellett csökkenti a test zsírtartalmát. A ma embere szeretne erős, energikus lenni, és emellett karcsú szeretne maradni. A test akkor működik a legjobban, ha optimális szinten funkcionál. Ha valamiből nagy mennyiséget fogyasztunk az csökkenti a teljesítő képességet. A túlzásba vitt tápanyagbevitel mérgezi a szervezetet és stresszt okoz, ezért a több mint **60 féle megfelelő arányú összetevő**. A készítmény minden adagja tartalmazza a szükséges mennyiségű szénhidrátokat, fehérjéket, rostanyagokat, az összes elengedhetetlenül szükséges vitaminokat, ásványi sókat és az életfontosságú aminosavakat. Energiavesztés nélkül megbízhatóan helyettesít egy-két étkezést, megfelelő körülmények között.

**A gyártó által szavatolt minőségű termék.
Zabkorparasztot, vitaminokat, nyomelemeket, fehérjéket
(aminosavakat) és komplex szénhidrátokat tartalmaz.**

Vitamin tartalom: 1 adag (10 g) RDA % 100 g			Esszenciális aminosavak: 1 adag (10 g) 100 g			
Béta karotin	0,72 mg	7,2 mg	L-Lizin	148 mg	1480 mg	
C	12 mg	20	120 mg	L-Methionin	30 mg	300 mg
E	2,5 mg	25	25 mg	L-Phenilalanin	89 mg	890 mg
Biotin	30 µg	20	300 µg	L-Threonin	101 mg	1010 mg
B1	0,15 mg	11	1,5 mg	L-Triptofan	16 mg	160 mg
B2	0,13 mg	8	1,3 mg	L-Isoleucin	107 mg	1070 mg
B3	2 mg	11	20 mg	L-Leucin	179 mg	1790 mg
B5	1 mg	10,7	10 mg	L-Valin	102 mg	1020 mg
B6	0,2 mg	10	2 mg	Járvulékos aminosavak: 1 adag (10 g) 100 g		
B12	0,2 µg	20	2 µg	L-Alanin	91 mg	910 mg
Folsav	40 µg	20	400 µg	L-Arginin	106 mg	1060 mg
Inozitol	2 mg	20 mg		L-Cistin	37 mg	370 mg
Ásványi anyagok: 1 adag (10 g) RDA % 100 g			L-Carnitin	5 mg	50 mg	
Kalcium	88 mg	11	880 mg	L-Ornitin	5 mg	50 mg
Réz	0,2 mg	11,3	2 mg	L-Prolin	162 mg	1620 mg
Vas	1,8 mg	12,9	18 mg	L-Tyrosine	42 mg	420 mg
Cink	1,5 mg	10	15 mg	L-Glicin	75 mg	750 mg
Szelén	9 µg	10	100 µg	L-Histidin	54 mg	540 mg
Magnézium	40 mg	13,3	400 mg	L-Asparagin sav	230 mg	2300 mg
Jód	15 µg	10	150 µg	L-Szerin	109 mg	1090 mg
Króm	10 µg	8,3	100 µg	L-Gutamin sav	406 mg	4060 mg
Mangán	0,25 mg	6,3	2,5 mg	Beltartalom		
Foszfor	100 mg	12,5	1000 mg	Átlagos tápérték 10,0 g (1 adag) termékre:		
Bór	5 µg	50 µg		Fehérje	2,0 g	
				Szénhidrát	6,6 g	
				Zsír	0,2 g	
				Energiatartalom:	153,6 kJ (36,0 Kcal)	

(RDA % = napi ajánlott bevitel)

CSAK TERMÉSZETES ANYAGOT TARTALMAZ!

Jó tanácsok

- A fogyókúra kezdésének időpontját egy nyugalmasnak ígérkező hétre tegye.
- Beteg, legyengült állapotban ne fogyókúrázzon!
- Ne fogyókúrázzon ha terhes. Többlet súly esetén kérje ki orvosa véleményét.
- Figyeljen oda, hogy a napi folyadék bevitel ne legyen kevesebb 2-2,5 liternél!
- Folyadékpótlásra próbálja ki a nyers zöldségek levéből készült italokat. Például: sárgarépa - remek karotin és C vitaminforrás, cékla - kiváló sejt és májvédő hatású.
- Étkezések során csínján bánjon a sózóval. A só vizet tart vissza a szervezetben.
- Fontos a rendszeresség. Napi 5 alkalommal való étkezés illetve néhány étkezés **POWERLine**-nal való helyettesítése.
- A **POWERLine** kúra első két napján csak vízzel készítse el a porokat, s a folyadék bevitel is víz legyen.
- Ha nem szokott otthon reggelizni, akkor kezdje a napot **POWERLine**-nal és a tízórai idején fogyasszon teát, tejeskávét, vagy tejet egy szendviccselel.

Fontos a kitartás, nem szabad feladnia, következetesen folytassa a megkezdett kúrát! Ha mégsem sikerül ne legyen lelkiismeret furdalása, a programot bármikor újból kezdheti, megismételheti.

MIÉRT ÁLL BE HÍZÁS A KOPLALÁSOS FOGYASZTÁST KÖVETŐEN?

Azok, akik ismételt sikertelenül próbálkoztak koplalással fogyasztani, nagyon is érzékelik e kérdés megalapozottságát. **A koplalással való fogyás egyik kellemetlensége a nehezen legyőzhető utólagos hízás.** A másik kellemetlenség még komolyabb: az önbizalom csökkenése öngyötrő pszichikai állapot kialakulása. A koplalásos testsúly csökkenés alkalmával, az izomzat csökken, nem pedig a hón áhított zsírszövet.

A **POWERLine** jótékony hatása az a titok, amely a testsúlycsökkenés mellett a teljesítményszint növekedésével ámulatba ejti nagyon sok fogyasztóját.

A POWERLine elsősztályú speciálisan kiválasztott, a sokéves kutatások és kísérletek alapján meghatározott arányban adagolt komponenseket tartalmazó egyedi készítmény.

A Testkarcsúsító (fogyókúras) program:

Fontos: a program ideje alatt naponta legalább 2 liter energiaszegény folyadékot igyon, és a **POWERLine** fogyasztása előtt és után 2 órával, folyadékon kívül, mást ne fogyasszon.

2 nap



7 nap



20 nap



reggeli

tízórai

ebéd

uzsonna

vacsora

1. PERIÓDUS: 1-2. NAP (2 NAP)

Az első szakaszban a szervezet kitisztul és megkezdődik a testsúly csökkenése. Két napig, naponta legalább négyszer csak **POWERLine**-t fogyasszon. Ebben az időszakban a készítményt kizárólag vízzel fogyassza. Ha erős éhségérzete támad, akkor nyugodtan fogyasszon el egy újabb **POWERLine**-t. Az első két napnak több kedvező hatását is érezheti: 2-5 kg súlycsökkenés, ízületi bántalmak csökkenése, javuló mozgáskoordináció stb.

2. PERIÓDUS: 3-9. NAP (7 NAP)

A második szakaszban, a megindult testsúlycsökkenés folyamatának további kedvező irányú fenntartása a cél. Ennek érdekében ebéd és vacsora helyett fogyasszon **POWERLine**-t. Ebben a fázisban már bármilyen energiaszegény italba keverheti a készítményt, de ne feledje, hogy a napi energiabevitel NE haladja meg a 800 kcal-t.

3. PERIÓDUS: 10-29. NAP (20 NAP)

A harmadik szakasz célja, hogy az elért testsúlycsökkenést maradandóvá tegyék, és súlyunkat az elért szinten tartsuk. Ebben a fázisban már csak a vacsorára fogyasszunk **POWERLine**-t. Ha éhségérzete támad, akkor ebben a periódusban is nyugodtan fogyasszon **POWERLine**-t. Figyeljen arra, hogy ebben a szakaszban is állati zsírokban szegény, fehérjében relatíve gazdag, sok komplex szénhidrátot tartalmazó ételt fogyasszon: zöldséget, főzeléket, gyümölcsöt, salátát stb. Napi energiabevitel ne haladja meg az 1000-1200 kcal-t.

A **POWERLine** hatékonyan, koplalás nélkül építi le a zsírréteget, miközben megőrzi az izmokat, és a fogyókúra alatt elősegíti a bőrregenerálódást. Ajánlott mindazoknak, akik karcsú, sportos testre vágyanak.

Fontos tudnivaló

Ha a program ideje alatt éhségérzete támad, akkor tudomásul kell vennie, hogy az éhség nem valódi. Az étvágya okoz szenvedést, az étvágy pedig könnyedén kontrollálható, ha növeli a test belső hőmérsékletét. Álljon fel, tegyen egy sétát vagy igyon meg egy meleg, élénkítőszert nem tartalmazó teát. A család és az Ön - mint fogyókúrázó - viszonya nagyon fontos, ha úgy érzi, nem kapna támogatást, megértést ehhez az Ön számára igen fontos cél megvalósításához, akkor ajánlom, hogy fokozatosan vezessen be olyan változásokat, melyek a család többi tagjának nagy valószínűséggel nem lesznek feltűnőek.

- Javasolom, hogy a magas kalória értékű élelmiszereket (vajás, tejszínes sütemények, zsíros húsok, felvágottak) kerülje. Ha egy kis csemegére vágyik, készítsen el egy adag **POWERLine** vanília ízű port sovány tejjel, s öntsön hozzá egy szimpla feketét.
- térjen át a sovány húsokra (bőr nélküli baromfi, hal, kevés marhahús)
- főzéskor zsírban sütés helyett alkalmazzon modern sütési főzési eljárásokat (teflon, alufólia, grill-, mikrohullámú sütő)
- kerüljön minél több zöldség, főzelékféle és gyümölcs az étrendbe
- óvakodjon a cukros üdítő italok fogyasztásától
- finomított cukrok „kristály és porcukor” fogyasztását minimalizálja