



# LINE-X



- ✓ Mít pod kontrolou tělesnou hmotnost?
- ✓ Získat fyzické i psychické povzbuzení?
- ✓ Zajistit si normální metabolismus makroživin?
- ✓ Vylučovat přebytečnou vodu z organismu?
- ✓ Udržet normální činnost ledvin?
- ✓ Hlídat si správný metabolismus tuků?
- ✓ Udržovat normální hladinu glukózy v krvi?

## ZÁKAZNICKÝ SERVIS:

 NOVAX, PO BOX 66, 120 00 Praha 2

 246052946, po-pá 9-16:30

 [info@novaxnaturpharma.cz](mailto:info@novaxnaturpharma.cz)

 [www.novaxnaturpharma.cz](http://www.novaxnaturpharma.cz)



## Co je dobré vědět?

Rozhodnete-li se v rámci redukční diety omezit příjem kalorií a zvýšit svoji fyzickou aktivitu, je současně zapotřebí zvýšit pravidelný příjem tekutin, neboť při odbourávání tukové tkáně dochází k vyplavování toxických látek a ty mohou být díky dostatečnému pitnému režimu efektivně z těla odplavovány.

Ne vždy je v boji s nadváhou dobré zařazovat do jídelníčku nadměru nízkotučných potravin, neboť se mnohými studiemi prokázalo, že konzumace zdravých tuků, se současným omezením příjmu sacharidů, je v delším časovém horizontu výrazně efektivnější.

Pokud se pokoušíte shodit nějaké to kilo navíc a nárazově výrazně omezíte přísun kalorií, dojde přirozeně ke zpomalení metabolismu. Aby k tomuto přirozenému jevu nedocházelo, je potřeba metabolismus podpořit. Člověk s větším podílem svalové hmoty má vyšší rychlost metabolismu, proto je dobré udržovat si větší podíl svalové hmoty oproti tukové tkáni.

## Prevence

Jelikož téměř 95 % lidí, kteří se někdy snažili držet dietu, nabere svoje shozená kila během několika měsíců zpět, je jediným účinným způsobem, jak snížit hmotnost a udržet si ji, přejít na zdravější způsob stravování a udržovat se v odpovídající fyzické kondici.

Pokud se Vám podaří vyřadit z jídelníčku sušenky, moučníky a další sladkosti obohacené o rafinovaný cukr a nezdravé tuky a zároveň omezíte nadměrné solení (například i omezením konzumace přesolených uzenin, sýrů a instantních produktů), odlehčíte tak svému organismu, který je-li dlouhé roky zanášen, bude potřebovat o to delší dobu, aby mohl být dostatečně pročištěn. K pročištění mohou pomoci jednodenní půsty, výplachy střev, zvýšená fyzická aktivita, ale také speciální pročišťovací čaje a přípravky, které zrychlují metabolismus a odvodňování.

Kila navíc neřeší jen ženy, ale velmi často i muži, kterým se tuk ukládá v největší míře v oblasti břicha. Nejen u mužů, ale i u žen takto ukládaný tuk zvyšuje riziko srdečně cévních onemocnění.

## Vyživující složky

Hlavní složka **L-karnitin tartrát** je specifická aminokyselina, která pomáhá odbourávat tuky z organismu a současně využít energii z těchto tuků. K tomu, aby se tuk přesunul z tukových buněk do svalových, potřebuje lidský organismus látku L-karnitin. Ačkoli si tělo dokáže vytvořit tuto látku samo, jeho přísun, například v podobě potravinových doplňků, zvyšuje jeho hladinu ve svalích a tím více umožňuje přesun tuků do svalů, kde dochází k jeho spalování.

### Je dobré vědět, že ...

#### Garcinia cambogia a Citrum aurantium

- ✓ přispívají ke kontrole tělesné hmotnosti a napomáhají metabolismu lipidů (tuků)

#### Zelený čaj

- ✓ přispívá k oxidaci lipidů, k fyzickému a psychickému povzbuzení (zelený čaj obsahuje složky teofylin a kofein, které zvyšují metabolismus tuků)

#### Kopřiva dvoudomá

- ✓ napomáhá vylučování vody z organismu a podporuje normální činnost ledvin

#### Chrom

- ✓ přispívá k normálnímu metabolismu makroživin a k udržení normální hladiny glukózy v krvi

HUBNUTÍ • ODVODNĚNÍ  
• KONTROLA HMOTNOSTI