

Optimalna razgradnja telesne maščobe

Štiri stopenjski program



**Uspešna, hitra in
trajna izguba maščob!**



Uspešna, hitra in trajna izguba maščob!

Na tem mestu namenoma ne govorimo o „izgubi teže“, kajti pravi vzrok ni prekomerna teža, pač pa „preveč telesne maščobe“ in „premalo mišične mase“!

Kako istočasno zmanjšamo telesno maščobo in gradimo mišično maso? Na naslednjih straneh vam bomo obširno opisali kako boste to uspešno dosegli, ne da bi morali pri tem stradati ali da bi doživeli tako imenovani „Jo-Jo-Efekt“.

Pridobite od aktualnih-najnovjših spoznanj ortomolekularnih raziskav!

► **Psyllium Husk - lupine trpotčevega semena** Izdelek št: 14120

Trpotčeva semena in lupine trpotčevih semen se zaradi svoje zelo dobre lastnosti nabrekanja uporabljajo kot balastne snovi pri dietah in za uravnavanje nivoja sladkorja.

Odmerjanje:

Dvakrat dnevno 3 kapsule **Psyllium Husk** tik pred obrokom s kozarcem vode.

Več informacij na straneh 4 in 5

► **High Class CLA 800® - „pospeševalec izgorevanja“ maščob** Izdelek številka: 14118

High Class CLA 800, njegovi razvijalci ga opisujejo kot „novo generacijo CLA“. Efektivno pospešuje izgorevanje maščob in podpira izgradnjo mišic!

Odmerjanje:

Trikrat dnevno 1 kapsulo **High Class CLA 800®** pri obroku.

Več informacij na straneh 6 in 7

► **7- KETO® DHEA** Izdelek številka: 14116

Zelo dobro deluje v povezavi z redno telesno aktivnostjo, kot tudi proti s starostjo pogojenim zviševanjem telesne teže in proti drugim s staranjem pogojenim procesom. Zvišuje metabolizem.

Odmerjanje:

1-2 kapsuli **7- KETO® DHEA** pri enem obroku.

Več informacij na straneh 8 in 9

► **LOGI-dieta - prehrambeno svetovanje po Dr. med. Nicolai Worm**

Logi-dieto je razvil Dr. Nicolai Worm po spoznanjih iz raziskav, ki so jih naredili na Harvard Univerzi. Logi je okrajšava za Low Glycemic Index (= nižji glikogeni index). Dr. Worm argumentira, da današnja običajna, z ogljikovimi hidrati bogata prehrana, ne spada k našim kamenodobnim genom.

Več informacij na straneh 10 in 11

Stopnja 1

Psyllium Husk - trpotčevo seme majhni pomočniki našemu črevesju

Trpotčevo seme in lupine trpotčevega semena se zaradi svoje zelo dobre lastnosti nabrekanja uporabljajo kot balastne snovi pri dietah, pa tudi pri počasnem črevesu, zaprtju in pri razdraženem črevesu. Že Hildegard von Bingen je uporabil trpotčeva semena pri zdravljenju črevesnih težav.

Lupine trpotčevih semen pri kalorijsko zniževalnih dietah

Lupine trpotčevih semen imajo odlične lastnosti nabrekanja, če pridejo v stik z vodo ali drugimi tekočinami. Pri tem se volumen lupin poveča za vsaj 40-krat. Pri proV so se odločili za lupine trpotčevih semen, ker je njihova lastnost nabrekanja večja kot pri samih trpotčevih semenih.

Ta nabreklostni faktor lahko zelo učinkovito uporabimo pri dietah, katerih osnova je zmanjšanje dnevno zaužitih kalorij. Pri večni diet se pojavlja „**grozni občutek lakote**“, katerega pa lahko z uživanjem teh lupin na nežen način zmanjšamo.

Če jih zaužijemo pred obroki, nabreknejo in nam zmanjšajo občutek lakote. Glede na svojo sposobnost nabrekanja se lupine trpotčevih semen zlahkoto kosajo z drugimi „polnilci želodca“ kot alginate ali methylceluloza. Spektrum delovanja lupin trpotčevih semen pa je še mnogo širši.

Lupine trpotčevih semen hitro znižajo dvig sladkorja v krvi in občutke lakote

Eden glavnih vzrokov za prekomerno težo je prehitro dvig sladkorja v krvi po obroku (postprandialni dvig sladkorja v krvi). Hiter dvig sladkorja v krvi povroči prekomerno izločanje inzulina. Po prekomernem izločanju inzulina hitro nastopi podsladkanost, ker inzulin spremeni nepotrebni sladkor v krvi v krvne maščobe. Podsladkanost pa povzroči občutke lakote.

Lupine trpotčevih semen zavirajo hitri dvig sladkorja v krvi, tako nastaja tudi manj inzulina in sladkor tako ostane v krvi kot gorivo dolgo časa na voljo vsem telesnim celicam. Ker ne pride do podsladkanosti, ostane občutek sitosti dalj časa. Ta lastnost lupine trpotčevih semen je zato tudi zelo zanimiva za osebe z diabetesom.

Uravnavanje prebave

Svoji uporabnosti se trpotčeva semena lahko zahvalijo visoki vsebnosti gela. Ta znaša približno med 10 in 12 % in je vsebovan predvsem v lupini. Geli so polysaharidi, ki v vodi nabreknejo. Masa nastala z nabrekanjem naredi črevesno vsebino bolj voljno in bolj voluminozno. Posledica nabrekanja je raztegen sten črevesa, kar sproži črevesno peristaltiko. To je pri lenem črevesu odločilnega pomena.

Trpotčeva semena uporabimo tudi ko moramo olajšati praznenje črevesa, na primer v času nosečnosti ali pri hemeroidih.

Del polysaharidov se razgradi v debelem črevesu, pri čemer nastanejo predvsem kratko verižne maščobne kisline. Te maščobne kisline dodatno spodbujajo črevesno peristaltiko in imajo odvajalni učinek.

Ogljikovi hidrati so nekaterim bakterijam debelega črevesa za hranilo. To je tudi vzrok zakaj so lupine trpotčevih semen cenjene tudi kot „bifidogen dodatek k prehrani“. Selektivno naj bi spodbujale določene klice v debelem črevesu.

Na prvi pogled se zdi uporaba lupin trpotčevih semen pri driski in občutljivem črevesu, presenetljiva. Razlaga pa je zelo preprosta. Lupine vežejo vodo in s tem utrjujejo blato. Tudi pri kroničnem vnetju črevesa kot „Morbus Crohn“ ali „Colitis ulcerosa“ lahko tako zmanjšamo število drisk.

Lupine trpotčevih semen znižujejo ho- lesterol

Dolgotrajno uživanje lupin trpotčevih semen dokazljivo znižuje nivo holesterola. V narejenih študijah se skupni nivo holesterina zniža po 8 tedenski terapiji za približno 10 odstotka. Domnevajo, da gel semen veže žolčne kisline, ki jih nato z blatom izločimo. Ker so žolčne kisline za prebavo maščob

nepogrešljive, morajo jetra iz holesterina zgraditi nove žolčne kisline.

Odmerjanje:

2 krat dnevno 3 kapsule **Psyllium Husk** tik pred obrokom s kozarcem vode.

Kapsula vsebuje:

500 mg čistih lupin trpotčevega semena, pridobljenih iz semen indijske rastline *Plantago asiatica*.

Zagotovo čist in ne vsebuje:

Sladkorja, soli, škroba, kvasa, pšenice, glutena, koruze, soje, mleka, jajc, barvil in konzervansov. Ne vsebuje sestavin, pridobljenih iz genetsko spremenjenih rastlin, primerno za diabetike.

Izdelek številka: 14120

Prosim zapominte si: Gibanje pomaga pri izgorevanju maščob!

Tudi če se vam na začetku zdi neprijetno, je gibanje zelo pomemben faktor pri izgorevanju energije oziroma maščob. Idealni športi za srce in krvni obtok so tisti, pri katerih uporabljamo vsaj 60-70% mišic (plavanje, tek, tekoči trak, elipsni tenažer, mini trampolin, naprava za veslanje, ...). Pri tem ne stremimo za podiranjem rekordov, ampak da naše telo dnevno malo obremenjujemo.

Za začetek zadostuje že 5-10 minut gibanja. Če vam je tudi to preveč potem prenehajte. Odvisno od vaših let, pulz med treningom ne sme preseči maksimalne frekvence. Za optimalen pulz med treningom pa velja: 180 minus starost = idealni trening pulz.

Redno 5-10 minutno gibanje prinese večji uspeh, kot če se enkrat na teden preobremenimo.

Stopnja 2

High Class CLA 800[®] - „izgorvvalec maščob“

Kako se razlikuje High Class CLA 800 od ostalih CLA izdelkov ?

High Class CLA 800 je pridobljen iz naravnega olja divjega žafrana in vsebuje z 80% deležem čiste konjugirane linolne kisline, najvišjo koncentracijo, ki jo sploh lahko dobimo na svetovnem tržišču. High Class CLA 800 lahko zaradi tega deluje 300% močnejše, kot vsi do sedaj znani izdelki, in njeni razvijalci jo opisujejo kot „novo generacijo“ CLA.

Več mišic, manj maščobe!

Vedno več študij dokazuje: da CLA topi telesno maščobo in obenem pospešuje gradnjo mišic! Različne znanstvene raziskave že več kot 20 let kažejo, da CLA (konjugirana linolna kislina) lahko pomaga topiti telesne maščobe in istočasno pomaga graditi mišično maso. Pri tem je CLA naravna maščobna kislina. Tako je CLA idealen dodatek k prehrani, če iščemo izdelek, ki istočasno topi telesno maščobo in pomaga graditi mišično maso.

Kako deluje CLA?

CLA zmanjša zmožnost, da telo shranjuje maščobe, in to tako, da vpliva na določene encime v zapletenem presnavljanju maščob. Michael W. Pariza / Univerza Wisconsin-Madison odkrije, da CLA pospešuje tudi razgradnjo že „nakopičene“ telesne maščobe. Pri tem je telesna maščoba transportirana v krvni obtok in tam „pokurjena“ in spremenjena v energijo.

Poleg tega CLA pospešuje transport hranilnih snovi v mišične celice, kar v povezavi s telesno aktivnostjo lahko rezultira v povečanje mišične mase. Hranilne snovi in kalorije bodo v večjem obsegu porabljene za gradnjo mišic in tako ne bodo shranjene kot telesna maščoba. CLA je 100% naravna maščobna kislina, ki razgrajuje telesno maščobo in hkrati lahko gradi mišice.

Prednosti CLA:

- **Pospešuje razgradnjo maščob !**
- **Povečuje gradnjo mišic !**
- **Krepi imunski sistem !**
- **Deluje antioksidativno !**
- **Povečuje energijo in moč !**

Raziskave potrjujejo delovanje!

Skandinavski znanstvenik Ola Gudmundsen je šele pred kratkim predstavil raziskavo, ki spet potrjuje, da CLA lahko pomaga na naraven način topiti telesne maščobe.

V tej zanimivi raziskavi je bilo 60-im prekomerno težkim osebam prepovedano, da bi med CLA raziskavo izvajali kakršno koli dieto ali da bi bili športno aktivni. Udeležencem, razdeljenim v pet različnih skupin so v časovnem obdobju 12 tednov, z naključno izbiro, razdelili dnevno, placebo (olivno olje) ali pa CLA. Mišična in maščobna masa sta bili izmerjeni vsem udeležencem pred začetkom, med in na koncu te raziskave.

„Opazili smo občutno spremembo v deležu telesne maščobe pri CLA skupini, v povprečju 1 kg v 12 tednih“ tako navaja Gudmundsen. Genialno pri tem pa je, da udeleženci v CLA skupini niso izvajali nobene diete, niti niso bili športno aktivni. Kljub temu je končni rezultat skoraj v celoti dobljen z razgradnjo telesne maščobe.

Še eno zanimivost so opazili. CLA povečuje delovanje drugih „izgorevalcev“ maščob (večkratni faktor); preberi tudi na straneh 8-9 !

Zakaj tehtnica laže !

Kdor uživa CLA, pri čemer se topi telesna maščoba in hkrati gradi mišično maso, bo seveda opazil zelo malo razlike na tehtnici. Mišice tehtajo veliko več kot maščoba, so bolj kompaktne in zato imajo manjši volumen. Zaradi tega pri uživanju CLA hitreje vidimo telesne spremembe v ogledalu in pri velikosti oblačil kot pa na tehtnici.

To je tudi vzrok, zakaj je veliko oseb, ki obiskujejo fitness centre in hočejo svoj uspeh kontrolirati samo s pomočjo tehtanja, razočaranih. S treningom se je sestava vašega telesa spremenila v smeri od maščob proti mišični masi in v resnici izgledate dosti bolje, na tehtnici pa se to skoraj ne pozna.

Pozabite torej na tehtnico, ker vam kaže samo celotno težo, ne pa tudi razmerja med maščobami in mišično maso vašega telesa.

Ima CLA stranske učinke ?

CLA je naravna maščobna kislina, ki lahko celo pozitivno vpliva na zdravje. Pri nobeni narejeni študiji o CLA niso opazili stranskih učinkov.

CLA je pri raziskovalnih nalogah pokazal, da kot antioksidant uničuje proste radikale, poleg tega pa lahko še znižuje raven holesterina. Tako je CLA idealen prehranski dodatek, ker ga lahko uživamo tudi daljše časovno obdobje.

Odmerjanje:

Trikrat dnevno eno kapsulo **High Class CLA 800** ob obrokih.

Da lahko **High Class CLA 800** razvije vse svoje delovanje ga je potrebno uživati najmanj 3 mesece nepretrgoma.

Vsaka kapsula vsebuje:

800 mg čistega CLA (konjugirana linolna kislina), ki je pridobljena iz 1000 mg olja divjega žafrana.

Zagotovo čist in ne vsebuje:

Sladkorja, soli, škroba, kvasa, pšenice, glutena, koruze, soje, mleka, jajc, barvil in konzervansov. Ne vsebuje sestavin, pridobljenih iz genetsko spremenjenih rastlin; primerno za diabetike.

Izdelek številka: 14118

Prosim zapominte si: Gibanje pomaga pri izgorevanju maščob!

Tudi če se vam na začetku zdi neprijetno, je gibanje zelo pomemben faktor pri izgorevanju energije oziroma maščob. Idealni športi za srce in krvni obtok so tisti, pri katerih uporabljamo vsaj 60-70% mišic (plavanje, tek, tekoči trak, elipsni tenažer, mini trampolin, naprava za veslanje, ...). Pri tem ne stremimo za podiranjem rekordov, ampak da naše telo dnevno malo obremenjujemo.

Za začetek zadostuje že 5-10 minut gibanja. Če vam je tudi to preveč potem prenehajte. Odvisno od vaših let, pulz med treningom ne sme preseči maksimalne frekvence. Za optimalen pulz med treningom pa velja: 180 minus starost = idealni trening pulz.

Redno 5-10 minutno gibanje prinese večji uspeh, kot če se enkrat na teden preobremenimo.

Stopnja 3

7- KETO® DHEA

uporabljam pri prekomerni teži, problemih srca in krvnega obtoka, Lupusu in sladkorni bolezni. Stimulira imunski sistem, deluje proti staranju kože in spodbuja spominske sposobnosti.

7-Keto® DHEA ima kot hormon DHEA „Anti-Aging lastnosti“, vendar pa je naraven produkt presnove DHEA. 7-Keto® DHEA nima nobenih stranskih učinkov in se ne spremeni kot DHEA v seksualne steroidne hormone kot estrogen ali testosteron.

S starostjo se človekova presnova upočasni. Prejete kalorije niso izgorene in spremenjene v energijo, pač pa se shranjujejo v obliki maščob. Posledica je zvišanje telesne teže z vsemi pripadajočimi problemi (bolezni srca in krvnega obtoka, motnje pri presnovi maščob, zamašitve žil, itd.).

Hormon ščitnice T3 (Trijodthyronin) je eden najvažnejših hormonov, ki poganjajo presnovo - nižja je koncentracija T3 v krvi, toliko manj energije se bo v telesu preoblikovalo oz. izgorelo. Vendar pa se proizvodnja tega hormona s starostjo zmanjšuje.

Pri poizkusih s 7 KETO® DHEA so ugotovili, da se nivo seruma hormona ščitnice T3 (Trijodthyronin) zviša in posledično se aktivirajo funkcije presnove.

Pride do zagona porabe energije. Drugače povedano, posledično izgoreva več energije in zato je manj odvečnih kalorij, ki bi se shranjevale v maščobne zaloge!

Študije potrjujejo delovanje

V tako imenovanih placebo kontroliranih dvojno slepih testiranjih so dokazali, da kombinacija s trikrat tedenskim gibanjem-telovadbo in uživanjem 7-KETO® DHEA, rezultira v precej boljšo razgradnjo telesnih maščob kot telovadba sama.

Poleg tega 7-KETO® DHEA pomenljivo zviša od ščitnice zgrajen hormon T3. Ta zviša metabolizem telesa, se pravi porablja energijo tudi ko telo miruje. Študije tudi dokazujejo, da 7-KETO® DHEA med celotnim potekom študij ni vplival na hormone (TSH*), kateri krmilijo ščitnico.

*TSH = *Thyroidea-stimulating-hormone*

Druga študija, ki je preiskovala neškodljivost 7-KETO® DHEA pa je pokazala, da pri človeku, ki je dnevno užival 200mg odmerka, niso bile

povišane vrednosti niti estrogena niti testosterona, in se niso pokazali nobeni drugi neželeni učinki. Tudi kratki poizkusi na živalih so pokazali, da tudi pri visokih odmerkih ni nobenih stranskih učinkov.

Področja uporabe 7 KETO® DHEA:

Adipositas/prekomerna teža
obolenja srca in krvnega obtoka
Lupus erythemadodes
diabetes mellitus
imunski sistem
staranje kože
spomin

Zanimiva so tudi spoznanja raziskav, da je pri določenih boleznih nivo DHEA ekstremno nizek.

Tako so opazili-izmerili, pri bolnikih z **arteriosklerozo, visokim krvnim pritiskom, zmanjšano koncentracijo in spominom, moteni maščobni presnovi, kroničnim sindromom utrujenosti, pri visokih vrednostih holesterina, pri Morbus Alzheimer-ju in pri multipli sklerozi, nizke vrednosti DHEA. Prav tako tudi pri osteoporozi, depresiji in astmi (Asthma bronchiale).**

Stranski učinki, kontraindikacije:

Pri uživanju 7-KETO® DHEA do sedaj niso bili ugotovljeni nobeni stranski učinki.

Navodila

7-KETO® DHEA je zelo učinkovita substanca. Če se trenutno zdravite ali redno jemljete zdravila ali hormonske preparate, potem se, preden začnete uživati 7-KETO® DHEA, najprej posvetujte s svojim zdravnikom.

Zaradi pomanjkanja podatkov, med nosečnostjo in v času dojenja, naj ne bi uživali DHEA nadomestkov. Bolniki z boleznijo ščitnice, bi se morali na podlagi

spoznanj, da 7-KETO® DHEA vpliva na nivo T-3 hormona ščitnice, prav tako pred začetkom uživanja 7-KETO® DHEA, **pogovoriti z zdravnikom.**

Izdelek številka: 14116

Odmerjanje:

1-2 kapsuli 7-KETO® DHEA poleg enega obroka.

Ena kapsula vsebuje:

100 mg 7-KETO® (DHEA Acetate-7-One)

Zagotovo čist in ne vsebuje:

Sladkorja, soli, škroba, kvasa, pšenice, glutena, koruze, soje, mleka, jajc, barvil in konzervansov. Ne vsebuje sestavin, pridobljenih iz genetsko spremenjenih rastlin, primerno za diabetike.

Prosim zapominte si: Gibanje pomaga pri izgorevanju maščob!

Tudi če se vam na začetku zdi neprijetno, je gibanje zelo pomemben faktor pri izgorevanju energije oziroma maščob. Idealni športi za srce in krvni obtok so tisti, pri katerih uporabljamo vsaj 60-70% mišic (plavanje, tek, tekoči trak, elipsni tenažer, mini trampolin, naprava za veslanje, ...). Pri tem ne stremimo za podiranjem rekordov, ampak da naše telo dnevno malo obremenjujemo.

Za začetek zadostuje že 5-10 minut gibanja. Če vam je tudi to preveč potem prenehajte. Odvisno od vaših let, pulz med treningom ne sme preseči maksimalne frekvence. Za optimalen pulz med treningom pa velja: 180 minus starost = idealni trening pulz.

Redno 5-10 minutno gibanje prinese večji uspeh, kot če se enkrat na teden preobremenimo.

Stopnja 4

LOGI dieta

Prehranjevalni nasvet Dr. med. Nicolai Worm / prehranjevalni znanstvenik

Logi dieto je razvil Dr. Nicolai Worm na osnovi spoznanj študije Harvardske univerze. Logi je okrajšava za Low Glycemic Index (= nižji glikogeni index). Dr. Worm argumentira, da današnja običajna, z ogljikovimi hidrati bogata prehrana, ne spada k našim kamenodobnim genom. Naša presnova zahteva, kot že pred tisoč leti, liste, zelišča, sadeže in oreščke, ne pa žit in krompirja, ki jih pridelujemo šele kratak čas. Velika količina ogljikovih hidratov naredi malo gibajočega človeka, iz danes na jutri, debelega in bolnega.

Prehrana z majhno vsebnostjo ogljikovih hidratov vodi k izgubi kilogramov

Današnjemu človeku so desetletja svetovali, jesti manj maščob in več ogljikovih hidratov. Rezultat je vedno debelejši in bolno prebivalstvo.

Človeški organizem je genetsko pogojeno odvisen od živalskih maščob in beljakovin. Z industrijsko revolucijo so postali cenovno ugodni in lahko prebavljivi ogljikovi hidrati dostopni vsakomur.

Pred približno sto leti se je še enkrat dvignil delež močno predelane hrane in sladkarij. Tudi žejo si večinoma potešimo s sokovi ali pivom namesto z vodo.

Visok delež ogljikovih hidratov v hrani, približno 45, 50 ali 60 odstotkov je idealen za športnike, za ljudi, ki pa se malo gibajo pa so ogljikovi hidrati v teh odstotkih velik problem.

Prebava, bolj točno povedano razgradnja sladkor-nih verig ogljikovih hidratov se začne že v ustih. Ko pride sladkor preko črevesa v kri, začne trebušna slinavka izločati hormon inzulin, da na eni strani prepreči presladkost telesa in na drugi strani, da neizkoriščen sladkor v krvi shrani „za slabe čase“ kot telesno maščobo. Molekule inzulina se zaradi tega „zasidrajo“ na celičnih stenah in s tem začnejo molekule sladkorja spravljati iz krvi v celice. V celicah pridobivamo iz sladkorja energijo (krvni sladkor je kot „bencin“ za celične motorje). Če pa je na voljo več sladkorja, kot ga telo potrebuje za pridobivanje energije, se sladkor spremeni v maščobo, kot rezerva za slabe čase.

Zato ogljikovi hidrati redijo. Kot posledica visokega nivoja inzulina se sladkor hitro porabi, pride do

podsladkanosti in po kratkem času spet do „volčje lakote“.

Ocena Logi diete v praksi

Logi dieta ni mišljena kot radikalna dieta ampak kot način dolgotrajne prehranjevalne navade.

- ▲ Kljub odklanjanju veliko virov ogljikovih hidratov, sta sadje in zelenjava, ki tudi vsebujeta ogljikove hidrate, dovoljena in tvorita osnovo prehranjevalnega načrta.
- ▲ Zelo pomembne maščobe, še posebej Omega-3 maščobne kisline, so pri hrani dovoljene.
- ▲ Pozitivno je, da se Logi dieta ne omejuje samo na beljakovine živalskega izvora.
- ▲ Priporoča se minimalno 500 gramov sadja in zelenjave dnevno. To je tudi v skladu s svetovno zdravstveno organizacijo.

Na nemškem TV programu **3sat** so nedavno poročali o rehabilitacijski kliniki Überra v mestu Isny.

Štirideset bolnikov te klinike se je tri tedne prehranjevalo po smernicah Logi diete (s hrano, ki je vsebovala malo ogljikovih hidratov).

Večina bolnikov je obolela za tako imenovanim sindromom „smrtni kvartet“: visok krvni tlak, zvišan maščobni nivo v krvi, zvišan sladkor v krvi in zvišan nivo inzulina.

Strokovni pogovor z zdravnikom in postavitve diagnoze z vsemi izmerjenimi parametri, je na kliniki obveza, ker se terapevtski uspeh po končani terapiji primerja z izmerjenimi parametri ob prihodu na kliniko.

Uspeh po teh tednih: Bolniki so shujšali, nivo sladkorja v krvi je ostal posebej nizek in strah vzbujajoče „špice“ krvnega sladkorja so bile preprečene.

Prehranjevanje po Logi dieti je, v primerjavi z ostalimi običajnimi dietami, opisana kot zelo prijetna. Človek ne sme tako prehranjevanje vzeti kot dieto, ampak kot osnovno obliko nekega premišljenega prehranjevanja.

Zaradi Logi prehranjevanja bo odvečna maščoba razgrajena, prav tako pa bosta nivo inzulina in „špice“ krvnega sladkorja znižana.

Ali je visok nivo inzulina nezdrav?

Če je trebušna slinavka zaradi prehrane bogate z ogljikovimi hidrati, vedno znova primorana okrepljeno proizvajati inzulini, lahko rečemo, da se bo to z veliko verjetnostjo končalo s sladkorno boleznijo. Ameriški lipidni raziskovalec Dr. Barry Sears kaže na direktno povezavo povišanega nivoja inzulina in gradnjo „slabih krmilnih hormonov“, tako imenovanih Eicosanoidov.

Tako postavlja visok nivo inzulina kretnico, pri pretvorbi rastlinskih maščobnih kislin v hormone, v napačno smer. Pod vplivom visokega nivoja inzulina se pospešeno gradita prostaglandin-E2 in thromboxan-A2. Prvo omenjeni hormon je odgovoren za vročino in vnetostne procese, drugi hormon pa je odgovoren za gradnjo krvnih strdkov (thromben).

Za zdravje in vitko linijo se obrestuje prehranjevanje po Logi dieti.

Logi knjige so na voljo v proV internetni trgovini.



„Glücklich und schlank“ (Srečen in vitek) s CD-ROM-om je knjiga za začetek poti v

„Das große LOGI Kochbuch“ (velika LOGI kuharica).

120 prefinjenih receptov za prehranjevalno revolucijo po Dr. Nicolai Worm.



Optimalna razgradnja telesne maščobe

brez
Jo-Jo efekta,
deluje
hitro,
je zabavna,
optimira vaše zdravje
in je
izvedljiva brez mučenja.



Naslov za naročila in
centralno skladišče za Evropo
proV Nutraceutical B.V.
Voorbancken 10d
NL-3645 GV Vinkeveen
Tel.: 0031 297 532 114
Fax: 0031 297 532 129
Pomoč naročnikom v Sloveniji
GSM: 040 666 957
e-mail: info@prov-bv.com
<http://www.prov-international.com>

© 2006 Copyright
Razmnoževanje dovoljeno samo s
pisnim dovoljenjem podjetja proV