



Руководство по продукции Вэлнэс



Полный
ассортимент
продукции Вэлнэс
от Орифлэйм

BY ORIFLAME
Wellness™



Зачем инвестировать в свое здоровье?

Мы все хотим быть здоровыми, полными сил и позитива, однако в современном ритме трудно вести ту жизнь, на которую рассчитан наш организм.

Физическая активность, низкокалорийный и одновременно богатый питательными веществами рацион – вот основные принципы профилактики многих болезней и главные условия высокого качества жизни. Продукция Вэлнэс разрабатывалась для того, чтобы помочь найти правильный баланс между оптимальным питанием для организма и удобством для потребителя.

«Яблоко на ужин, и врач не нужен» – эта старейшая поговорка объясняет важность рационального питания для здоровья. Люди, сделавшие выбор в пользу здорового образа жизни, берут на себя ответственность за качество своего питания и состояние здоровья. Именно для вас мы подготовили «Руководство по продукции Вэлнэс», в котором собрали лучшие экспертные мнения и научные данные о здоровом питании, изложенные в простой для понимания и увлекательной для чтения форме.

Мы приглашаем вас присоединиться к миллионам людей, которые уже выбрали Вэлнэс, чтобы жить полной жизнью!

Бурчак Ульмер,

Магистр диетологии,
старший нутрициолог группы
разработчиков Вэлнэс от
Орифлэйм

Элизабет Нордстром,

нутрициолог, к.м.н.,
Вэлнэс от Орифлэйм

Руководство по продукции Вэлнэс

УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ



КОКТЕЙЛЬ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

12-17

22138 Коктейль «Нэчурал Баланс» – Шоколад

15448 Коктейль «Нэчурал Баланс» – Ваниль

15447 Коктейль «Нэчурал Баланс» – Клубника



СУП «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

18-21

24693 Суп «Нэчурал Баланс» – Томат и базилик

24694 Суп «Нэчурал Баланс» – Спаржа

ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



«ВЭЛНЭС ПЭК»

32-35

22791 «Вэлнэс Пэк» для женщин

22793 «Вэлнэс Пэк» для мужчин

«ОМЕГА-3»

36-37

15397



«ШВЕДСКИЙ БЬЮТИ-КОМПЛЕКС ПЛЮС»

38-41

25414

КОМПЛЕКС «МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ»

42-43

22794 «Мультивитамины и минералы» для женщин

22795 «Мультивитамины и минералы» для мужчин



КОМПЛЕКС «МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ»

44-49

27039

ЗАБОТА О РЕБЕНКЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ВЭЛНЭС ДЛЯ ДЕТЕЙ

50-53

22465 Комплекс «Мультивитамины и минералы» для детей

22467 «Омега-3» для детей

РЕШЕНИЯ ДЛЯ КРАСОТЫ



«НУТРИКОМПЛЕКС ДЛЯ ВОЛОС И НОГТЕЙ»

54-55

23473

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ВЭЛНЭС ФИТО ФОРМУЛА

56-57

24695 Вэлнэс Фито Формула «Тонус»

25035 Вэлнэс Фито Формула «Релакс»

Вэлнэс и научная коллегия Орифлэйм

Для нашей компании важно, что продукция Вэлнэс разработана и произведена в соответствии с высочайшими стандартами качества. Их безопасность и эффективность гарантированы научными разработками и документально подтвержденными результатами.

Члены научной коллегии Орифлэйм – это всемирно признанные специалисты и эксперты, каждый из которых является непревзойденным авторитетом в своей области исследований. Они помогли нам разрабатывать продукты на научной основе.



Стиг Стен,

Доктор медицины, профессор кардиохирургии, Лундский университет, Швеция

Подробнее см. на с. 6.



Ален Мавон

Биохимик, к.м.н., директор по научным исследованиям, Институт исследования кожи Орифлэйм, Швеция

Эксперт трансдермальной косметологии, изучает проблемы барьерной функции кожи и фотостарения, занимается разработкой увлажняющих и антивозрастных формул. Вместе с экспертами Вэлнэс участвует в разработке новых формул и составов, а также занимается вопросами эффективного тестирования.



Бурчак Ульмер

Магистр диетологии, старший нутрициолог группы разработчиков Вэлнэс от Орифлэйм

Бурчак имеет международный клинический опыт в сфере антивозрастной и профилактической медицины, а также в интегрированной онкологии. Она проводила исследования для шведского Института Каролинска и Стокгольмского университета и опубликовала ряд работ, посвященных вопросам голодания мозга и механизмам насыщения. Бурчак придерживается холистического взгляда на здоровье, где питанию, физическим нагрузкам, эмоциональному здоровью, сну и связи с природой отводятся главные роли.



Анке Клак

К. фарм. н., менеджер по качеству и техническому контролю, сотрудник глобального офиса Орифлэйм, Швеция

Анке закончила Гамбургский университет, Германия. Сертифицированный фармаколог, кандидат химических наук, она является экспертом в области антиоксидантной химии и разработки натуральных ингредиентов. До вступления в научную коллегию Вэлнэс занималась разработкой технологий активных ингредиентов и количественных методов оценки влияния биологически активных добавок и питания на кожу.



Клод Маркус

Профессор, доктор наук

Глава отделения педиатрии шведского Института Каролинска и автор более 200 научных работ, специализируется на детской эндокринологии и возглавляет Шведский национальный центр детского ожирения. Занимается вопросами общественного здравоохранения, в частности лечением и профилактикой ожирения, а вместе с ним и сердечно-сосудистых заболеваний.



Элизабет Нордстром

К.м.н., эндокринолог, диетолог

Специализируется на вопросах снижения веса и метаболических процессах, имеет научную степень по эндокринологии в Институте Каролинска. Автор научных статей, посвященных изучению физиологии жировых клеток, снижению веса и генетике.



Оке Лигнелл

Доктор наук, разработчик и менеджер производства астаксантина, Стокгольм, Швеция

*Опираясь на научные исследования по физиологии растений, проведенные в Университете Уппсала, Оке разработал и внедрил метод культивации водоросли *Haematococcus pluvialis* для производства астаксантина в компании AstaReal, которая занимается биотехнологиями при университете. В сотрудничестве с ведущими шведскими учеными и клиниками он возглавил несколько новаторских исследований, демонстрирующих позитивное влияние астаксантина на состояние здоровья животных и человека. И эта работа еще продолжается.*



Профессор Стиг Стен – разработчик коктейля и супа «Нэчурал Баланс»

Член научной коллегии Орифлэйм, доктор медицины, профессор кардиоторакальной хирургии, Лундский университет, Швеция

Профессор кардиоторакальной медицины, один из всемирно признанных специалистов в области реаниматологии, сердечной и легочной трансплантологии. Специализируется в вопросах питания и его влияния на здоровье. На базе лабораторий и клиники Научного центра Игелёса, основанной им в 1998 году, Стиг Стен изучал потребности организма в нутриентах в зависимости от состояния здоровья. Запатентованная формула коктейля «Нэчурал Баланс» была создана Стигом Стеном и его командой по истечении 8 лет научных исследований и тестов.

РЕЗЮМЕ

Имя: Стиг Йоар Стен | Дата рождения: 07.02.1948

Квалификация:

- Доктор медицины – 1974
- Общая хирургия – 1981, Кардиоторакальная хирургия – 1988
- Профессор хирургии, Лундский университет – 1987
- Профессор кардиоторакальной хирургии, Лундский университет – 1997
- Почетный профессор, Китайский Медицинский Университет

Научные работы и публикации:

- «Первая трансплантация легкого от донора с констатированной биологической смертью после поддержания жизнеспособности органа ex vivo», 2000 (Lancet 2001);
- «Отчет об исследовании физиологии сердца после остановки сердечной деятельности» (Resuscitation 2002; 2003; 2004);
- Европейский комитет по реанимации (ERC) в соответствии с отчетом внес некоторые поправки в руководство по реанимации пациентов во внебольничных условиях, 2002;
- «Первая трансплантация легкого после поддержания жизнеспособности органа ex vivo 70-летнему пациенту», 2005 (Ann Thorac Surg 2007).

Изобретения:

- инструмент механической компрессии сердца LUCAS® , который продается по всему миру крупнейшим производителем медицинского оборудования Medtronic (www.jolife.com);
- препарат для восстановления донорского легкого ex vivo STEEN Solution™ (www.vitrolife.com);
- разработчик коктейля и супа «Нэчурал Баланс».

Научный центр Игелёса – родина Вэлнэс от Орифлэйм

Стиг Стен – основатель Научного центра Игелёса, имеющего сильные научные связи с Лундским университетом, который занимается изучением вопросов диетологии и здорового питания. Центр находится в районе Сконе на юге Швеции. В нем работают доктора, технологи, медсестры, нутрициологи, повара; в Научном центре есть своя лаборатория и сертифицированная клиника, оборудована кухня и гостевые комнаты для пациентов. Центр питания в Игелёсе – это особое отделение Научного центра, которое занимается нутрицевтикой и разработкой новых продуктов. Во всех исследованиях профессор Стен лично принимал участие, уделяя особое внимание развитию эффективных программ и продуктов для минимизации факторов риска при реабилитации пациентов после хирургических операций, а также при таких заболеваниях, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение.



Научное обоснование и безопасность

Когда наука встречается с природой

Продукция Вэлнэс разработана и протестирована всемирно известными шведскими учеными. Основанная на натуральных ингредиентах, она воплощает лучшее, что есть в природе и науке.

Эффективные ингредиенты и инновационные формулы, вдохновленные природой

Активные ингредиенты выбирались с учетом новейших научных исследований и публикаций об их эффективности и безопасности. А сочетания ингредиентов разрабатывались, исходя из эффекта синергии отдельных ингредиентов и эффективности конечной формулы состава.

Безопасная, этичная и экологичная

- Продукция Вэлнэс не содержит вредных трансжиров.
- Упаковка для продукции Вэлнэс всегда, когда это возможно, производится из биоразлагаемых материалов.
- Продукция Вэлнэс не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и ГМО.

Высочайший стандарт качества

Все растения, используемые в качестве сырья для продукции Вэлнэс, отмечены международными сертификатами качества.

Все драже, капсулы и масла производятся на предприятиях Швеции в соответствии со стандартами фармацевтического качества и безопасности GMP.

Good Manufacturing Practice – это высочайший стандарт производства, который учитывает все аспекты создания и тестирования продукта, влияющие на его качество.

Его требования распространяются на различные факторы производства: от квалификации персонала, чистоты сырья и оборудования до бухгалтерского учета. В соответствии с этим стандартом производятся и тестируются на безопасность любые фармацевтические ингредиенты и препараты, пищевые продукты, медицинское оборудование и инструменты.

Все порошкообразные продукты и ингредиенты (например, коктейль «Нэчурал Баланс») производятся в Германии на предприятии, имеющем сертификацию HACCP, ISO и IFS. HACCP – система стандартов пищевой и фармацевтической безопасности, которым должны отвечать физические, химические и биологические факторы производства.

Серия продуктов Вэлнэс прошла сертификацию во многих странах

Международные стандарты производства и производственного менеджмента



Международные стандарты контроля качества ингредиентов



Рекомендовано
Национальной ассоциацией
диетологов
и нутрициологов



Собственный сертификационный значок Вэлнэс означает, что наша продукция отвечает всем требованиям безопасности и обладает высоким качеством, согласно политике компании Орифлэйм.

Как дефицит питательных веществ влияет на наше здоровье

Наверняка вам знакомо выражение: «Человек есть то, что он ест». Действительно, организм потребляет из пищи питательные вещества, необходимые для его функционирования, роста и поддержания защитных механизмов. Если у вас быстро устают глаза или ухудшилось зрение, возможно, что это вызвано дефицитом витамина А, цинка, рибофлавина (витамин В₂) и Омега-3. При синдроме хронической усталости наблюдается нехватка железа, магния, витамина В₁₂ и других витаминов группы В. Хрупкие ногти, выпадение волос, проблемная кожа часто являются клиническими проявлениями дефицита биотина, йода, селена, меди, витамина С и Омега-3. Этот список можно продолжать до бесконечности.

Нужны ли вам витамины?

Пищевые привычки большинства людей (предпочтения в еде и способах ее приготовления, размер порций, употребление алкоголя и т.д.) обусловлены скорее социальным уровнем и семейными традициями, чем соображениями здорового питания и долгой жизни. В семьях с обоими работающими родителями использование полуфабрикатов (консервированной и максимально приготовленной к употреблению пищи) диктуется нехваткой времени, а не заботой о здоровье. К сожалению, наименее полезная еда является самой дешевой и калорийной. К тому же ее гораздо проще найти в магазинах, чем цельнозерновые, свежие и органические продукты.

Изучение пищевых привычек населения показало, что даже в Швеции – общепризнанно здоровой стране, 80% людей не употребляют в пищу даже минимума положенных овощей и фруктов – около 500 г в день. Детям в возрасте от 4 до 10 лет рекомендовано не менее 400 г свежих овощей и фруктов, и 90% детей не получают и этого. (По данным Swedish National Food Agency, 2012.) В конечном счете, большинству из нас трудно обеспечить себя питанием, которое удовлетворяло бы все потребности организма в макро- и микронутриентах.

Серия Вэлнэс специально разработана, чтобы ваш организм получал все необходимые питательные вещества каждый день.



Проверьте, нужны ли вам витамины и другие добавки

Отметьте те утверждения, которые применимы к вам:

- Хотите ли вы похудеть?
- Вы часто едите на ходу, покупаете сладости и фастфуд?
- Вы живете в городе или курите?
- Вы среднего возраста и старше?
- Полуфабрикаты и переработанная пища (консервы, колбасы, рафинированные продукты) составляет более 50% вашего рациона?

Отметьте те утверждения, которые не применимы к вам:

- Ваш ежедневный рацион состоит из 3 основных приемов пищи и 1-2 перекусов?
- Можете обеспечить ежедневную 15-минутную солнечную ванну для кожи рук и ног?
- Вы съедаете ежедневно от 0,5 до 1 кг свежих овощей и фруктов?
- Вы едите рыбу дважды в неделю?

Если вы сделали хотя бы одну или несколько отметок, значит вам стоит употреблять продукты Вэлнэс.

Коктейль «Нэчурал Баланс»

15447



15448



22138



Запатентованная формула коктейля «Нэчурал Баланс» была разработана профессором Стигом Стеном и его командой по истечении 8 лет исследований. Уникальная композиция коктейля «Нэчурал Баланс» служит двум целям.

Помогает снизить вес

Многие потребители начинают прием коктейля с целью снизить вес и продолжают употреблять его, чтобы закрепить достигнутый результат.

- Коктейль «Нэчурал Баланс» обеспечивает оптимальное питание при минимуме калорий.
- «Нэчурал Баланс» имеет низкий гликемический индекс, что позволяет нормализовать содержание сахара в крови и уровень инсулина.
- Выравнивание уровня сахара в крови помогает избежать приступов голода, контролировать аппетит и навязчивые мысли о еде.

Помогает улучшить качество жизни

- Употребление коктейля в качестве здоровых перекусов между приемами пищи позволяет сохранять бодрость на протяжении всего дня.
- Благодаря чувству насыщения и энергии у вас будет хватать сил на физические нагрузки по вечерам.
- Стабильный уровень сахара в крови означает, что вы не будете испытывать приступы голода.

Преимущества коктейля «Нэчурал Баланс»



ПОДТВЕРЖДЕННОЕ

снижение веса по Системе естественного снижения веса™



СНИЖАЕТ

чувство голода и потребность в сладком



ПОВЫШАЕТ

энергию и способность к концентрации



ПОЛНОЦЕННАЯ

еда со сбалансированным содержанием протеинов, клетчатки и Омега-3



НАТУРАЛЬНЫЕ

питательные вещества и ароматизаторы



НЕ СОДЕРЖИТ

ГМО, глютена, искусственных красителей и консервантов

Содержание в одной порции (18 г)

Энергетическая ценность – 65 ккал/280 Дж – калорийность одного яблока

- Белки – 7,5 г
- Углеводы – 6 г
- Жиры – 1,5 г

Коктейль «Нэчурал Баланс»: В чем его уникальность

1. Разработан всемирно известными учеными из Швеции

Формула коктейля была разработана профессором Стигом Стеном и членами его команды в Научно-исследовательском центре Игелёса, Швеция. Для защиты уникальности продукта он был запатентован и продается эксклюзивно компанией Орифлэйм.

2. Эффективность и безопасность, подтвержденная клиническими исследованиями

Компания Орифлэйм провела уникальное двухлетнее исследование по снижению веса на добровольцах, принимавших коктейль «Нэчурал Баланс» дважды в день и следовавших рекомендациям Системы естественного снижения веса™. Исследованием руководил профессор Стиг Стен, и результаты были весьма впечатляющими. Средняя потеря веса у участников, страдающих ожирением, составила 13,6 кг за два года. Клинические данные подтвердили улучшение различных биологических показателей, в частности уровня энергии, умственных функций и общего состояния здоровья.

3. Произведен на фабрике, сертифицированной по стандарту НАССР

НАССР – система стандартов качества пищевой и фармацевтической безопасности, которым должны отвечать физические, химические и биологические факторы производства на всех этапах производственного цикла. Соответствие стандартам НАССР гарантирует безопасность конечного продукта.

4. Только натуральные ингредиенты

Коктейль «Нэчурал Баланс» получен из таких натуральных продуктов, как молоко, яйца, зеленый горошек, яблоки, шиповник и сахарная свекла. Для сохранения чистоты и натурального вкуса продукта мы используем натуральные ароматизаторы и красители – экстракт свеклы для клубничного коктейля и порошок какао для шоколадного.

5. Оптимальное сочетание Омега-3 и Омега-6 жирных кислот

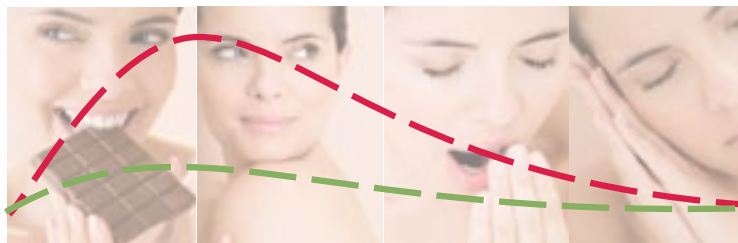
В коктейле «Нэчурал Баланс» в качестве источника Омега-3 используются яйца от кур, выращенных на корме, содержащем льняное семя. Поэтому в конечном продукте жиры содержатся в оптимальном для здоровья соотношении Омега-6 и Омега-3 жирных кислот.

6. Низкий ГИ и источник клетчатки

Коктейль содержит клетчатку сахарной свеклы и обладает низким гликемическим индексом ГИ=28. (ГИ <55 считается низким). Благодаря такому ГИ уровень сахара в крови остается стабильным, что позволяет избегать приступов голода и сохранять энергичность и собранность в течение всего дня.

Гликемический индекс описывает влияние потребляемых углеводов на уровень сахара в крови

Уровень сахара в крови



■ «Быстрые» углеводы

Когда мы едим пищу с высоким GI, уровень сахара подскакивает, и мы испытываем прилив энергии. Через некоторое время это состояние сменится резким упадком сил.

■ «Медленные» углеводы

Когда мы едим пищу с низким GI, уровень сахара в крови, как и уровень энергии, стабилен.

7. Три источника белка

Большинство аналогичных продуктов на рынке содержат только один вид белка. Формула коктейля «Нэчурал Баланс» идеально сбалансирована по составу и пропорции протеинов из трех источников: зеленого горошка, яиц и молока. Чем больше разных ингредиентов в продукте, тем большей пользой обладает ваш рацион. Например, организм получает не только полноценный набор незаменимых аминокислот, которыми богаты яйца, но и витамины группы В, и минералы (железо, фосфор, цинк, селен).

Три источника растительных белков (яичный, молочный и зеленого горошка)



2-летнее исследование влияния коктейля «Нэчурал Баланс» на снижение веса у пациентов с избыточной массой тела.

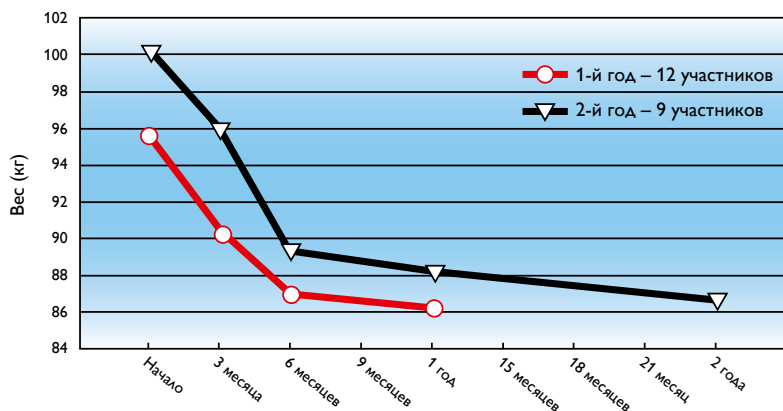
Данное исследование было проведено, чтобы подтвердить, что употребление коктейля «Нэчурал Баланс» людьми с избыточной массой тела помогает снизить вес, улучшить состояние здоровья (измеряется по маркерам крови) и повысить качество жизни.

В первый год в исследовании приняли участие 12 человек (8 мужчин и 4 женщины), средний возраст которых составил 43 года и ИМТ >30. Программа включала ежедневное употребление коктейля «Нэчурал Баланс» под контролем нутрициологов. Исследование было продлено на год и продолжилось с участием 9 пациентов. Ученые выяснили, что до тех пор, пока у испытуемых держался высокий уровень инсулина, вес оставался неизменным. Но как только уровень инсулина стал падать, они начали худеть. У участников регулярно брали биохимический анализ крови, проверяли артериальное давление, проводили контрольные взвешивания и обмеры объемов талии и бедер.

Шкала VAS (Visual Analogue Scale) использовалась для оценки субъективных мнений пациентов о собственном самочувствии, мотивации, уровне энергии, потребности в сне, физических нагрузках.

Средняя потеря веса за первый год составила 9,4 кг. Причем если в большинстве других исследований вес участников второго года снова увеличивался, в данном случае вес испытуемых продолжал уменьшаться, хоть и более медленными темпами. Средняя потеря веса на втором году исследования составила 13,6 кг. В результате уменьшения веса снизилось и артериальное давление. Уровень инсулина упал с 14,4 ммоль/л до 9,0 ммоль/л, а уровень ЦРБ (С-реактивного белка), индикатора повреждения тканей, обычно повышенный при избыточной массе тела, также значительно снизился. По личным оценкам участников, показатели общего самочувствия, энергии, мотивации и физической активности также существенно возросли, а тяга к сладкому, наоборот, значительно уменьшилась.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что употребление коктейля «Нэчурал Баланс» людьми с избыточной массой тела позволяет значительно снизить вес и изменить образ жизни благодаря здоровым привычкам.



Стен С. 2-летнее исследование влияния коктейля «Нэчурал Баланс» на снижение веса у пациентов с избыточной массой тела, 2010. Отчет

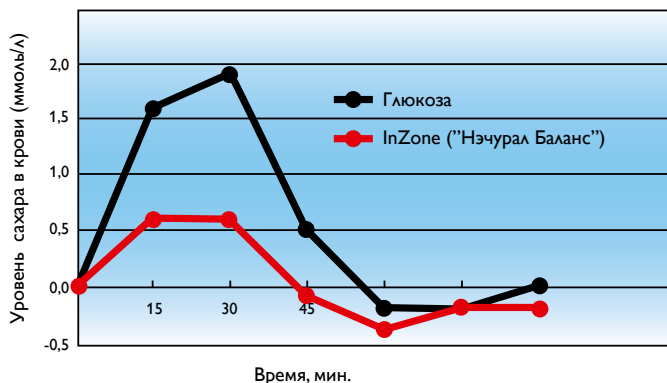
Отчет об исследовании гликемического индекса

Проведен с целью измерить GI коктейля «Нэчурал Баланс» (рабочее название коктейля в период разработки InZone®Omega Plus). Для исследования отобрали 10 некурящих человек (8 мужчин и 2 женщин) из числа студентов и преподавателей Сиднейского университета в возрасте от 18 до 45 лет. Средний возраст участников составил 23,3 года, а средний ИМТ – 21,9 кг/м².

Испытуемые употребляли коктейль и раствор глюкозы, содержащие по 10 г легкоусваиваемых углеводов. Анализы крови проводились через 15, 30, 45, 60, 90 и 120 минут после употребления напитков. Скачки уровня сахара в крови через 2 часа после приема напитков оценивали с учетом средней концентрации глюкозы во всех пробах крови.

Гликемический индекс для коктейля «Нэчурал Баланс» рассчитывали отдельно по каждому участнику. За эталон принят раствор глюкозы с GI=100, продукты с GI выше 70 считаются высокогликемическими, ниже 55 – низкогликемическими, GI в пределах от 56 до 69 считается средним. **Выяснилось, что коктейль «Нэчурал Баланс», приготовленный с использованием воды, обладает самым низким GI= 28, что намного ниже, чем у напитков на основе молока и молочного порошка.**

Для того чтобы было понятно, какую пищу и в каком количестве нужно употреблять для относительно невысокого повышения уровня сахара в крови после их потребления, используется понятие гликемической нагрузки (ГН). Показатели ГН необходимо знать людям, страдающим диабетом или с риском его развития. Низкий уровень ГН – меньше 10, средний – между 11 и 20, высокий – более 20. Исследования показали, что одна порция коктейля «Нэчурал Баланс» (18 г) обладает ГН, равной 1,6.



Суп «Нэчурал Баланс»



24694



24693



Суп «Нэчурал Баланс» – это вкусное, здоровое блюдо для всей семьи. Изготовлено из 100% натуральных ингредиентов для обеспечения оптимального питания. Как и коктейль, суп «Нэчурал Баланс» служит двум целям.

Помогает снизить вес

Многие потребители начинают употреблять суп с целью снижения веса и продолжают это делать, чтобы стабилизировать вес. Суп «Нэчурал Баланс»:

- обеспечивает оптимальное питание при минимуме калорий;
- является низкогликемическим продуктом для быстрого перекуса, что позволяет стабилизировать уровень инсулина и сахара в крови;
- нормализует уровень сахара в крови, уменьшая приступы голода, аппетит и навязчивые мысли о еде.

Улучшает качество жизни

- Употребление супа «Нэчурал Баланс» между приемами пищи позволяет поддерживать оптимальный уровень энергии, а также высокий уровень физической и интеллектуальной активности в течение дня.
- Вы будете полны энергии и сил для занятий физическими нагрузками после работы.
- Служит профилактикой приступов голода.

Преимущества супа «Нэчурал Баланс»



ОПТИМАЛЬНЫЙ

баланс питательных веществ: богат протеином и клетчаткой



СОСТОИТ ИЗ 100%

натуральных ингредиентов



СНИЖАЕТ

чувство голода и тягу к перекусам



НЕ СОДЕРЖИТ

ГМО, глютен, лактозу, искусственные красители и консерванты



ПОВЫШАЕТ

энергию и концентрацию



БЫСТРО ГОТОВИТСЯ

– за 1 минуту

Содержание в одной порции (28 г):

Энергетическая ценность – 100 ккал/418 кДж – как у одного банана

- Белки – 10 г
- Углеводы – 11 г
- Жиры – 1,5 г

Суп «Нэчурал Баланс»

В чем его уникальность

Разработан всемирно известными учеными из Швеции

Формула супа была разработана профессором Стигом Стеном и членами его команды в Научно-исследовательском центре Игелёса. Профессор Стиг Стен возглавляет кафедру кардиоторакальной хирургии Лундского университета и является всемирно известным экспертом в области сердечной и легочной трансплантологии. Научно-исследовательский центр Игелёса проводит исследования по питанию и корректировке образа жизни.

100% чистые и натуральные ингредиенты высокого качества

Суп изготовлен из цельных продуктов – спаржи, томатов, базилика и т.д., и не содержит консервантов, искусственных подсластителей, ароматизаторов и красителей.

Подходит для вегетарианцев, веганов и людей с аллергией на глютен и лактозу

Суп является на 100% вегетарианским продуктом и не содержит молока, яиц, глютена и лактозы. Единственным ингредиентом, обладающий свойствами аллергена, является соевый протеин.

Произведен на фабрике, сертифицированной по стандарту НАССР

НАССР – система стандартов качества и пищевой и фармацевтической безопасности, которым должны отвечать физические, химические и биологические факторы производства на всех этапах производственного цикла. Соответствие стандартам НАССР гарантирует безопасность конечного продукта.

Не содержит ГМО

Суп не содержит генно-модифицированных ингредиентов.

Три вида вегетарианского белка: соя, горошек, картофель

Большое содержание белка трех растительных источников вместе обеспечивают полноценный набор незаменимых аминокислот. Кроме того, производство растительного белка оказывает меньшую нагрузку на окружающую среду, чем производство животного белка.

Омега-3 кислоты из масла рапса

Суп содержит мало жиров, и они представлены рапсовым маслом – лучшим среди пищевых масел, богатых Омега-3 жирными кислотами. Нутрициологи и диетологи рекомендуют использовать рапсовое масло для приготовления пищи для младенцев и детей.

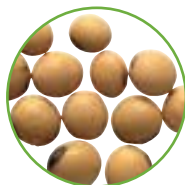
Низкий GI. Пребиотик и водорастворимая клетчатка (инулин)

Суп содержит водорастворимую клетчатку, пребиотик инулин. Водорастворимая клетчатка связывает и выводит их организма токсины и холестерин. Пребиотики обеспечивают хорошее пищеварение и укрепляют иммунитет. Благодаря низкому гликемическому индексу употребление супа нормализует уровни сахара и инсулина в крови.

100% НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ!



Протеины из 3 растительных источников – горошка, сои, картофеля.



Знаете ли вы, что...?

Протеины картофеля отличаются высоким содержанием и сбалансированной композицией незаменимых аминокислот.

Протеины горошка дают большее насыщение, чем другие источники белка.

Соевые протеины снижают уровень холестерина и вредных липидов в крови.

Жиры из шведского рапсового масла, богатого Омега-3.



Растворимая клетчатка, получаемая из корня цикория (инулин).



Микронутриенты:

томата и базилика (богаты антиоксидантами);



спаржи (богата витамином К, железом и фолиевой кислотой).



Система естественного снижения веса™

Система естественного снижения веса™ разработана в Научно-исследовательском центре Игелёса (Швеция) профессором Стигом Стеном и его коллегами. Она основана на сбалансированном питании, употреблении коктейлей «Нэчурал Баланс» и поддержании здорового образа жизни с учетом рекомендаций профессоров Гарвардского университета и других всемирно признанных организаций. Эффективность и долгосрочный результат Системы естественного снижения веса™ подтверждены клиническими исследованиями, которые проводились в Игелёсе более 3 лет. Попробуйте с ее помощью снизить вес или просто стать поклонником более здорового образа жизни!

5

**обязательных
условий
достижения
цели**

1. Коктейли и супы «Нэчурал Баланс»

Употребляйте в соответствии с поставленной целью/выбранной программой.

2. Сбалансированное питание

Питайтесь, используя Модель тарелки, в соответствии с поставленной целью/выбранной программой и ежедневно принимайте один пакетик «Вэлнэс Пэк».

3. Физические упражнения

Регулярно тренируйтесь, следуя рекомендациям в контрольном листке.

4. Сверяйтесь с листком самоконтроля

Составляйте распорядок дня и выполняйте все пункты до тех пор, пока они не войдут в привычку.

5. Вэлнэс-сообщество

Вступите в Вэлнэс-клуб, организованный вашим Консультантом, чтобы общаться с единомышленниками и пользоваться их поддержкой.

1. «Нэчурал Баланс»

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Принимайте коктейль в следующем режиме:

- **1 порция за 30 минут до обеда;**
- **1 порция за 30 минут до ужина,**

чтобы снизить чувство голода и контролировать размер порции.

Употребляйте суп в следующем режиме:

- **1 порция вместе с тарелкой салата в качестве обеда или ужина.**

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ВЕСА

Принимайте коктейль в любое время, если:

- **хотите перекусить между основными приемами пищи или**
- **испытываете острую потребность в сладком.**

Употребляйте суп в следующем режиме:

- **в качестве обеда или ужина вместе с хлебом и тарелкой салата.**



Система естественного снижения веса™

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО ВЕСА:

Программа снижения веса

ВАРИАНТ МЕНЮ ДЛЯ ЗАВТРАКА

- Обезжиренный натуральный йогурт с мюсли и ягодами – 150 мл
- 1 ломтик цельнозернового хлеба с нежирным мясом
- Овощи – 150 г
- «Вэлнэс Пэк» – 1 пакетик



ПЕРЕКУС: ВТОРОЙ ЗАВТРАК И ПОЛДНИК

Утром или днем

- ½ авокадо + 1 ложка обезжиренного деревенского творога
- 1 свежий фрукт + 5 любых орехов



КОКТЕЙЛЬ «НЭЧУРАЛ БАЛАНС»

- 1 порция за 30 минут до обеда;
- 1 порция за 30 минут до ужина, чтобы снизить чувство голода и контролировать размер порции.



ОБЕД И УЖИН

Модель тарелки для снижения веса

¾ сырые или паровые овощи

¼ нежирные протеины и медленные углеводы или

1 порция с тарелкой салата на обед/ужин



2. Сбалансированное питание

ДЛЯ ЭНЕРГИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА:

Программа поддержания веса

ВАРИАНТ МЕНЮ ДЛЯ ЗАВТРАКА

- Обезжиренный натуральный йогурт с мюсли и ягодами – 150 мл
- 1 ломтик цельнозернового хлеба с нежирным мясом
- Овощи – 150 г
- «Вэлнэс Пэк» – 1 пакетик



ПЕРЕКУС: ВТОРОЙ ЗАВТРАК И ПОЛДНИК

В любое время, когда вам нужен здоровый перекус или вы испытываете острую потребность в сладком

- 1 порция супа «Нэчурал Баланс»
или
- 1 фрукт + 5 любых орехов
или
- 1 порция коктейля «Нэчурал Баланс»



ОБЕД И УЖИН

Модель тарелки для поддержания веса:

- ½ сырые или паровые овощи
 - ¼ нежирные протеины
 - ¼ медленные углеводы
- или

1 порция супа «Нэчурал Баланс» с хлебом и тарелкой салата



2. Сбалансированное питание

3 группы продуктов

1-я группа Преимущественно овощи	2-я группа Преимущественно белки	3-я группа Преимущественно углеводы
Латук, шпинат, руккола (зелень) Петрушка, кинза (травы) Сельдерей, фенхель Капуста Огурцы, перец Помидоры, морковь Брюссельская, цветная капуста, брокколи Спаржа Свекла, редис Зеленый горошек Оливки Авокадо Лук, чеснок	Грибы Чечевица, фасоль Горох Бобы Тофу Соевый соус Рыба Морепродукты Яйца Курица Индейка Обезжиренные молочные продукты (сыр, йогурт, молоко)	Цельнозерновые крупы и хлопья (овес, рожь, пшеница) Цельнозерновой рис Гречка Картофель Сладкий картофель Корневой сельдерей Тыква Кукуруза Киноа Булгур Цельнозерновые макароны Цельнозерновой хлеб

- Вариант завтрака 1:** Бутерброд из цельнозернового хлеба с огурцом, помидором, оливками, латуком или петрушкой, 1 яйцо, 1 апельсин или любой фрукт. Чай/кофе.
- Вариант завтрака 2:** 150 г обезжиренного био-йогурта с пробиотиками, 50 г мюсли с 50 г свежих ягод, 1 апельсин или любой фрукт. Кофе/чай.
- Вариант завтрака 3:** Овсяная каша (100 г хлопьев, сваренных в 250 мл воды), 50 г свежих ягод, 1 апельсин или любой фрукт. Кофе/чай.
- Завтрак «на скорую руку»:** 1 порция коктейля «Нэчурал Баланс», 1 свежий фрукт. Кофе/чай.
- Вариант перекуса 1:** 1 свежий фрукт и 5 орехов на свой вкус.
- Вариант перекуса 2:** 1 порция коктейля «Нэчурал Баланс».
- Вариант перекуса 3:** 150 г обезжиренного йогурта или творожного сыра со свежими ягодами или мелко нарезанными фруктами.
- Вариант перекуса 4:** горсть сухофруктов с орехами + овощные палочки (нарезанные полосками сельдерей, морковь, огурец и т.д.).

Модель тарелки Системы естественного снижения веса™

Составьте свой рацион, используя продукты трех групп, и не забывайте каждый день принимать один пакетик «Вэлнэс Пэк».

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО ВЕСА: Система естественного снижения веса

Завтрак: вариант №1 или №2

Для перекусов: любой вариант из 4

Обед: продукты 1-й группы (75% тарелки)
продукты 2-й и 3-й групп (25% тарелки)

Для перекусов: любой вариант из 4

Ужин: продукты 1-й группы (75% тарелки)
продукты 2-й и 3-й групп (25% тарелки)



обед и ужин

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ВЕСА Система естественного снижения веса

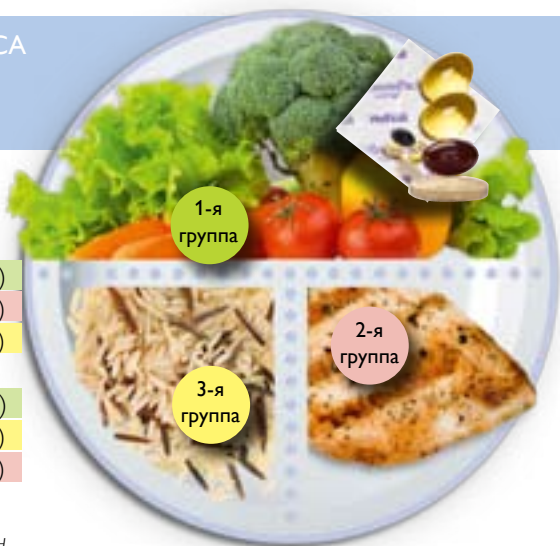
Завтрак: вариант №1 или №2

Для перекусов: любой вариант из 4

Обед: продукты 1-й группы (50% тарелки)
продукты 2-й группы (25% тарелки)
продукты 3-й группы (25% тарелки)

Для перекусов: любой вариант из 4

Ужин: продукты 1-й группы (50% тарелки)
продукты 2-й группы (25% тарелки)
продукты 3-й группы (25% тарелки)



обед и ужин

3. Физические упражнения

10 причин начать тренировки

1. Помогают снизить и сохранить вес.

Когда вы тренируетесь, вы сжигаете больше энергии, чем потребляете.

2. Заряжают энергией. К концу дня мы обычно чувствуем себя разбитыми из-за психологической усталости, голода и плохой циркуляции крови. Занятия помогут вам зарядиться энергией – для бодрости и крепкого духа!

3. Снимают стресс и раздражительность.

Релаксирующий эффект от пешей прогулки ощутим гораздо сильнее и дольше, чем от приема успокаивающих средств.

4. Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза и некоторых разновидностей рака.

Физические нагрузки снижают кровяное давление и нормализуют уровень холестерина в крови, таким образом, у людей, постоянно занимающихся спортом, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое. Упражнения стимулируют накопление кальция в костях, поэтому в плане профилактики они более эффективны, чем препараты. Занятия спортом предотвращают развитие некоторых видов онкологических заболеваний, например, рака груди и кишечника.

5. Продлевают жизнь. Продолжительность жизни у тех, кто сжигает на тренировках минимум 2000 ккал в неделю, в среднем на 2 года больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

6. Сокращают проявление предменструального синдрома и симптомов менопаузы.

Упражнения улучшают циркуляцию крови, расширяют капилляры и способствуют уменьшению менструальных болей. Кроме того, регулярные занятия способствуют уменьшению приливов в период менопаузы.

7. Улучшают пищеварение. Физическая активность стимулирует пищеварение и перистальтику кишечника, а это профилактика запоров.

8. Укрепляют позвоночник. Физические нагрузки укрепляют мышечный корсет, межпозвоночные диски, сухожилия и хрящи, которые фиксируют позвоночник. Таким образом, нагрузки способствуют сохранению осанки и здоровой спины.

9. Улучшают терморегуляцию тела.

Усиливая кровообращение и, как следствие, обмен веществ, физические нагрузки нормализуют терморегулирующую функцию организма, позволяя нам меньше мерзнуть.

10. Позволяют сохранить красоту и молодость.

Более здоровая кожа, блеск в глазах, хороший тонус мышц, ровная осанка, менее выраженные проявления варикоза и целлюлита – физическим нагрузкам все под силу!



Решите, как распределить физические нагрузки в течение недели/дня в следующей пропорции:

Кардиотренировка – 50%: быстрая ходьба, велосипед, танцы, аэробика, плавание.

Силовая нагрузка – 40%: поднятие тяжестей, йога, плавание, скалолазание, пешие прогулки.

Растяжка – 10%: стретчинг, йога.



4. Сверяйтесь с листком самоконтроля

ЛИСТОК САМОКОНТРОЛЯ

- Для снижения веса принимать коктейль «Нэчурал Баланс» за 30 минут до обеда и ужина.
- Для поддержания нормального веса и необходимого уровня энергии принимать коктейль «Нэчурал Баланс» в промежутках между приемами пищи или каждый раз, когда появляется потребность в сладком.
- Питаться в соответствии с Моделью тарелки.
- Завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время каждый день.
- Пользоваться будильником или мобильным приложением для iPad «План снижения веса».
- Избегать жареной и приготовленной во фритюре пищи, соленых и сладких снеков и десертов, сливочного масла и сливочных соусов, жирных сыров, готовых мясных блюд, белого хлеба, макарон, белого риса, фруктовых соков промышленного производства, газировки и других сладких напитков.
- Готовить пищу на пару или гриле, варить или запекать продукты. Пить простую или газированную чистую воду во время приемов пищи.
- Есть медленно, тщательно пережевывая пищу, стараясь почувствовать вкус каждого кусочка. Никогда не смотреть телевизор, не читать и не работать во время еды.
- Не брать добавку. Вы почувствуете сытость через 20 минут после еды.
- Чистить зубы сразу после основных приемов пищи, чтобы избавиться от желания съесть что-то еще или перейти к сладкому.
- Совершать 30-60-минутные прогулки быстрым шагом 1 раз в день.
- Выполнять силовые упражнения, заниматься аэробикой, кататься на велосипеде, танцевать и т.д. не менее 30 минут в день 3 раза в неделю.
- Спать не менее 8 часов каждую ночь. Ложиться спать раньше!
- Не употреблять алкоголь или ограничиться одной порцией в неделю в случае необходимости. Алкоголь такой же калорийный, как и жиры.

5. Вэлнэс-сообщество

Доказанный факт, что, разделяя наши цели с друзьями и близкими, можно повысить наши шансы на успех в достижении этих целей. Близкие будут поддерживать и вдохновлять вас и не дадут сбиться с курса, если вы утратите мотивацию.

Окружите себя людьми, которые помогут вам сохранить позитивный настрой и имеют такую же цель – улучшить свое самочувствие!

Вэлнэс-клуб – это отличный способ обрести нужную поддержку и вдохновение, делая то же самое для других.

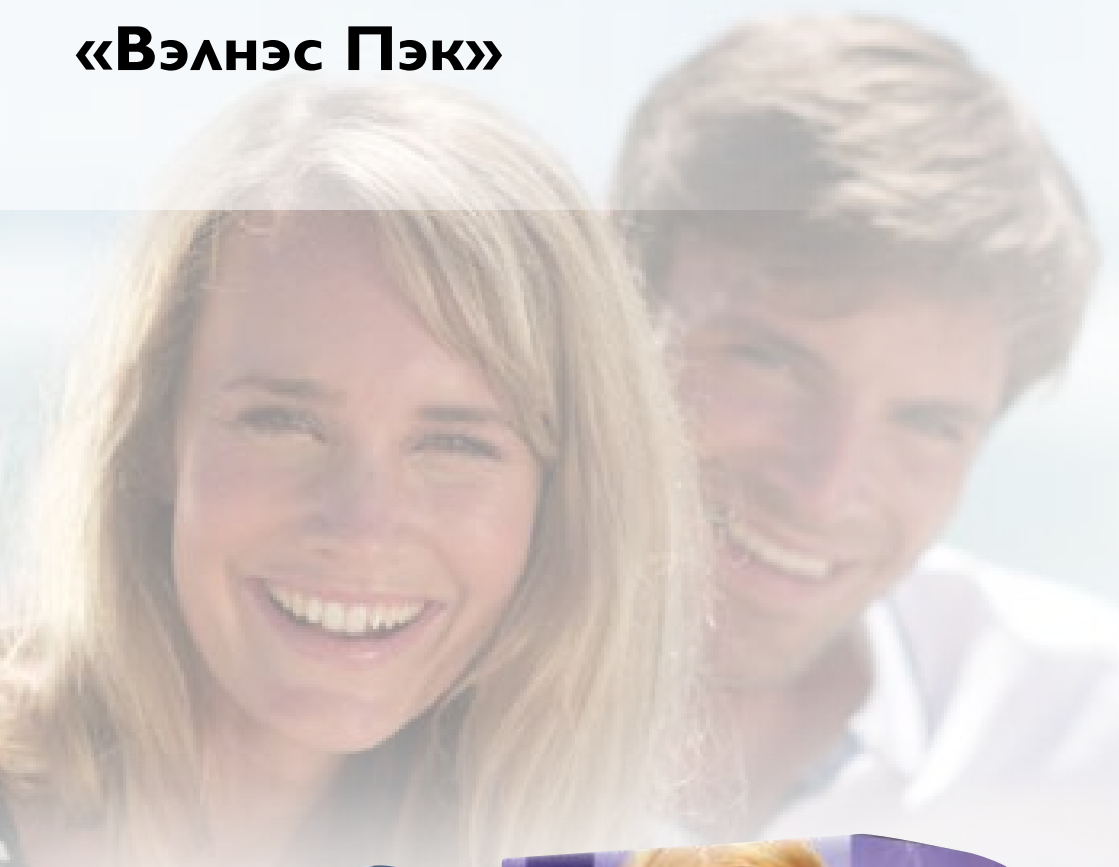




«Система естественного снижения веса™ и мы – потрясающий результат!»

Мы выбрали из тысяч успешных потребителей Вэлнэс по всему миру шесть человек, которым удалось снизить вес благодаря коктейлю и супам «Нэчурал Баланс».

«Вэлнэс Пэк»



22793



22791

«Вэлнэс Пэк» разработан специально, чтобы обеспечить организм ежедневной нормой полезных нутриентов – все в одной удобной упаковке.

Ученые едины во мнении, что путь к здоровью и долголетию лежит через ограничение калорийности рациона и прием жизненно важных микронутриентов (витаминов, минералов, антиоксидантов и других веществ растительного происхождения, называемых фитонутриентами).

Начните принимать «Вэлнэс Пэк» ежедневно – это отличный старт!

Основные преимущества потребления «Вэлнэс Пэк»:



КОЖА

- Повышается уровень увлажненности и эластичность
- Уменьшается негативное влияние ультрафиолета, сокращаются морщины



МЫШЦЫ И СУСТАВЫ

- Повышается выносливость, улучшается физическое состояние
- Снимаются мышечные боли после физической нагрузки и замедляются воспалительные процессы



ИММУННАЯ СИСТЕМА

- Улучшается сопротивляемость организма
- Замедляются воспалительные процессы



ЗРЕНИЕ

- Усиливается защита от УФ-лучей
- Снимается чувство усталости глаз



СЕРДЦЕ

- Улучшается состояние и нормализуется уровень холестерина



ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

- Вы меньше устаете и меньше утомляетесь

Суточная норма потребления рассчитана таким образом, чтобы обеспечить оптимальное воздействие на внешний вид и ваше самочувствие.



Один пакетик содержит:

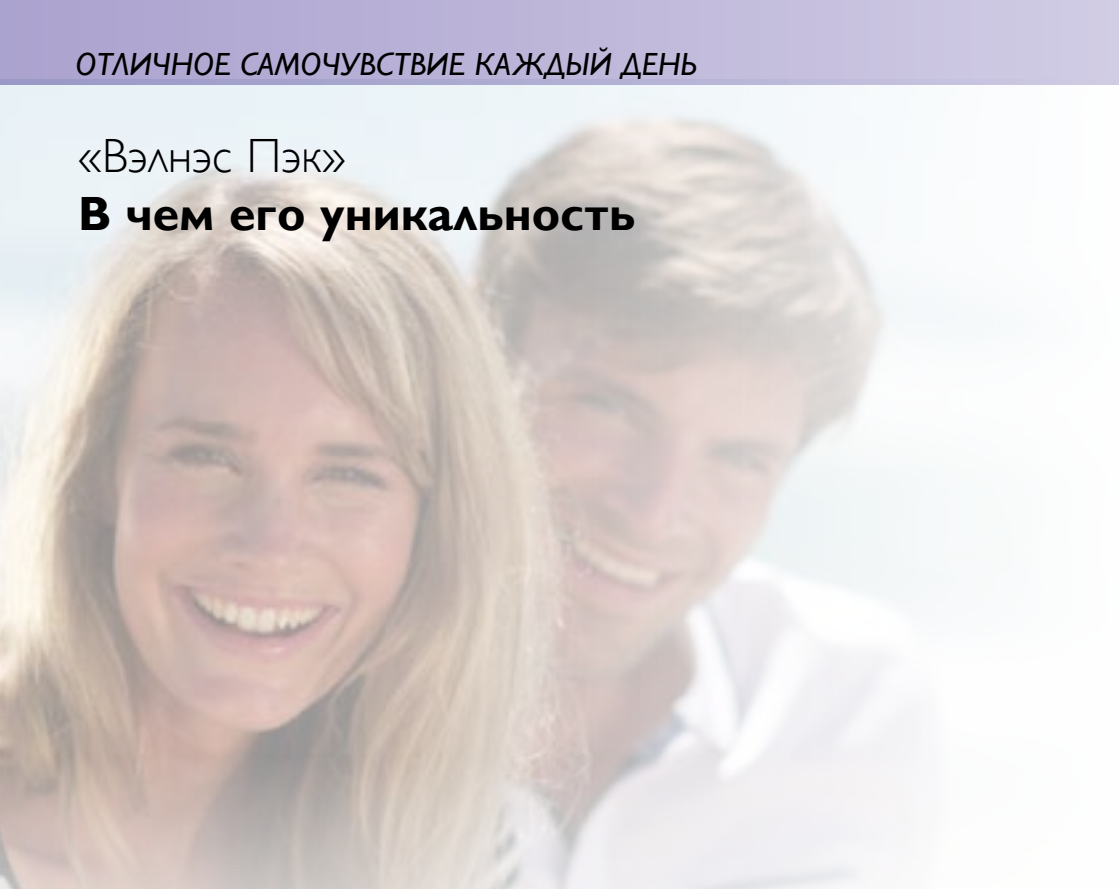
2 капсулы «Омега-3»

1 капсулу «Шведский бьюти-комплекс Плюс»

1 таблетку «Мультивитамины и минералы» для женщин или для мужчин

«Вэлнэс Пэк»

В чем его уникальность

- 
- 1. Клинически доказанный эффект:** красота и отличное самочувствие в каждом пакетике, предназначенном для ежедневного употребления.
 - 2. Содержит мощный антиоксидант уникального антивозрастного действия – астаксантин,** добываемый из водоросли, обитающей на Шведском архипелаге, и экстракт черники, богатый антоцианами – группой уникальных антиоксидантов, которые благотворно влияют на здоровье.
 - 3. Содержит полный комплекс мультивитаминов и минералов,** необходимых каждый день для женского и мужского здоровья, и высококачественный рыбий жир, богатый незаменимыми жирными кислотами Омега-3.
 - 4. Разработан, исследован и протестирован** всемирно известными учеными Швеции.
 - 5. Не содержит** бычьего и свиного желатина.
 - 6. Не содержит ГМО.**
 - 7. Соответствует высочайшим стандартам** фармацевтического производства (GMP).



22793



22791



Упаковка «Вэлнэс Пэк» включает 21 индивидуальный пакетик для ежедневного употребления.

Один пакетик содержит:



2 капсулы «Омега-3»

164 мг ЭПК, 110 мг ДГК, 300 мг Омега-3

Содержит триглицериды незаменимых жирных кислот АЛК, ЭПК и ДГК.

См. подробнее на с. 36-37



1 капсулу «Шведский бьюти-комплекс Плюс»

3 мг астаксантина, 50 мг экстракта черники

Содержит мощные антиоксиданты из красной водоросли (астаксантин) и черники (антоцианы).

См. подробнее на с. 38-41



• 1 таблетку «Мультивитамины и минералы»

— специально адаптированная доза для нужд мужского и женского организма.

См. подробнее на с. 43

«ОМЕГА-3»



Главный ингредиент «Вэлнэс Пэк» (см. с. 32-35)

- Экологически чистый и безопасный
- Подвергается молекулярной дистилляции и отвечает стандартам производства GMP
- Получен из рыб, богатых ЭПК и ДГК
- Не содержит тяжелых металлов, загрязняющих примесей и токсинов
- Желатиновые капсулы не содержат бычьего и свиного желатина
- Содержит натуральный рыбий жир в нужном соотношении незаменимых жирных кислот



СЕРДЦЕ

- Улучшает работу сердца и нормализует холестерин



КОЖА

- Увлажняет и придает эластичность



МЫШЦЫ И СУСТАВЫ

- Уменьшают воспаление



15397

Омега-3 – высококачественный источник незаменимых жирных кислот, которые улучшают работу мозга, зрения, нервной и сердечно-сосудистой системы, снимают воспаление и нормализуют состояние кожи.

Существует два вида незаменимых жирных кислот – Омега-3 и Омега-6, названных так за свою молекулярную структуру. Как и большинство витаминов, они не синтезируются в организме и потому должны поступать вместе с пищей. Рацион современного человека более богат кислотами типа Омега-6, так как мы употребляем много пищи животного происхождения и часто готовим еду, используя животные, а не растительные жиры. Этот дисбаланс в рационе вреден для здоровья, так как побочные продукты обмена Омега-6 кислот способствуют различным воспалениям, тогда как Омега-3, наоборот, производят противовоспалительное действие, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, артрита и рака.

АЛК

Молекулы Омега-3 бывают различной длины, самая распространенная из них – альфа-линоленовая кислота. АЛК – это Омега-3 вегетарианского происхождения, которая есть в зеленых листовых овощах, льняном семени, грецких орехах, соевом масле и масле виноградной косточки.

ЭПК и ДГК

Длинноцепочечные Омега-3 – это эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Они важны для сердца и сосудов. Способность превращаться в ЭПК и ДГК у альфа-линоленовой кислоты варьируется от 0,2 до 15%, по разным научным данным. Поэтому самый надежный способ обеспечить организм этими незаменимыми жирными кислотами – есть рыбу или принимать их дополнительно.

Употребление рыбы

Обычно считается достаточным употреблять жирные сорта рыбы (сельдь, макрель, сардины, лосось, форель) минимум дважды в неделю. Однако мы не рекомендуем есть рыбу чаще из-за таких токсичных веществ окружающей среды, как ртуть, полихлорбифенил и диоксид, которые связываются рыбьим белком.

Поэтому прием экологически чистой Омега-3 считается даже более целесообразным, чем употребление рыбы в пищу. Омега-3 в серии Вэлнэс подвергается молекулярной дистилляции и таким образом очищается от тяжелых металлов и других примесей.

«Шведский быюти-комплекс Плюс» (антиоксидантный комплекс)

Важный ингредиент «Вэлнэс Пэк» (см. на с. 32-35)



ЗРЕНИЕ

- Обеспечивает УФ-защиту
- Снимает усталость глаз



МЫШЦЫ И СУСТАВЫ

- Улучшает выносливость и силу
- Уменьшает воспаление и боль в мышцах



КОЖА

- Повышает уровень увлажненности и эластичности
- Уменьшает вред от УФ и разглаживает морщины



25414

«Шведский бьюти-комплекс Плюс» – это сочетание антиоксидантов, полученных из водоросли шведского архипелага, и богатой антиоксидантами черники, произрастающей в шведских лесах.

Астаксантин

В научном мире одной из самых популярных теорий, объясняющих механизм старения, является свободнорадикальная теория. Согласно ей кислород, который мы вдыхаем, окисляет клетки нашего тела и таким образом отвечает за его старение. Однако организм имеет свой механизм контроля за свободнорадикальным окислением, и существенная роль в этом процессе отводится диетическим факторам. Астаксантин – это уникальный антиоксидант, который проникает во все ткани нашего организма и защищает их от окислительного стресса. Он не только защищает сосуды изнутри от повреждения свободными радикалами, но и обладает клинически доказанными противовоспалительными свойствами. Вот почему астаксантин позволяет снизить воспаление кожи после действия ультрафиолета и способствует уменьшению мышечных болей после тренировок. Прием этого мощного антиоксиданта помогает каждый день защищать организм от повреждения клеток свободными радикалами.

Как его получают

- Ученые обнаружили разновидность водоросли, которая аккумулирует астаксантин высокой концентрации, что делает ее пригодной для разведения в условиях лаборатории.
- Водоросль подвергается культивации в уникальных условиях, чтобы получить астаксантин для «Шведского бьюти-комплекса Плюс» за 10 дней.
- В зрелой фазе роста зеленая водоросль помещается в стрессовые условия (избыток света и дефицит питательных веществ) для синтеза астаксантина.
- Когда водоросль становится красной, значит содержание астаксантина стало максимальным. Ее измельчают и высушивают, чтобы поместить в капсулу «Шведского бьюти-комплекса Плюс».
- Астаксантин производится в лабораторных условиях на предприятии, расположенном на шведском архипелаге, где водоросль добывается и очищается для дальнейшей культивации.

ЧЕРНИКА

Эта ягода, произрастающая во всех лесах Швеции, является источником витамина С, клетчатки и антиоксидантов. Антиоксиданты В СОСТАВЕ ЧЕРНИКИ называются антоцианами и принадлежат к семейству флавоноидов – полифенолам. Как и каротиноиды, антоцианы являются пигментом, благодаря которому черника имеет характерный темно-фиолетовый цвет. Антоцианы черники давно используются для повышения остроты зрения и оказывают благотворное действие на здоровье сердечно-сосудистой системы (эти вещества также обнаружены в красном вине).

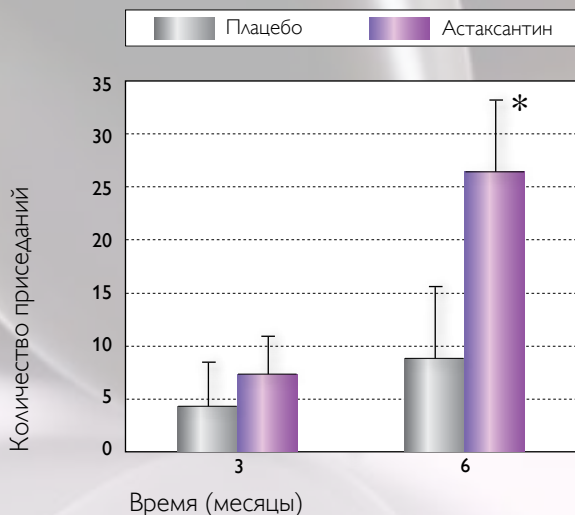


Астаксантин увеличивает выносливость и силу

Это исследование было проведено с целью изучения влияния астаксантина на физическое состояние.

В исследовании приняло участие 40 здоровых мужчин, одна половина из которых получала ежедневно 1 капсулу астаксантина, а другая – пустую капсулу (плацебо). Для чистоты эксперимента участников и специалистов, осуществлявших контроль за группами, не информировали о содержимом капсул до окончания исследований. Исходное физическое состояние испытуемых оценивалось по количеству приседаний, которые они могли сделать. По истечении 6 месяцев среднее количество приседаний на одного участника составило 27 (от 49 до 76) в группе, принимавшей астаксантин, и 9 (от 46 до 55) в группе, принимавшей плацебо. Показатель участников группы, принимавших астаксантин, вырос в три раза по сравнению с группой плацебо. Механизм действия астаксантина обусловлен его способностью защищать клеточную мембрану от окислительного стресса во время физических нагрузок.

Таким образом была доказана эффективность астаксантина в повышении мышечной силы и выносливости и, как следствие, в улучшении спортивной формы.



* Статистически значимый результат

Количество приседаний в группе участников, принимавших астаксантин в сравнении с плацебо.

* $p=0,047$ vs. placebo

Мальмстен С.Л. Рацион, богатый содержащими астаксантин водорослями, увеличивает мышечную силу. Рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование. *Carotenoid Science* 2008; 13: 20-22.

Влияние приема астаксантина на состояние кожи

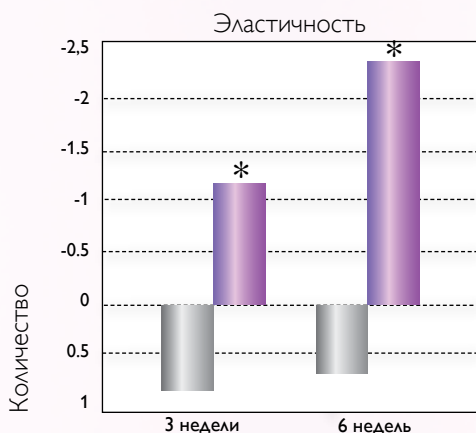
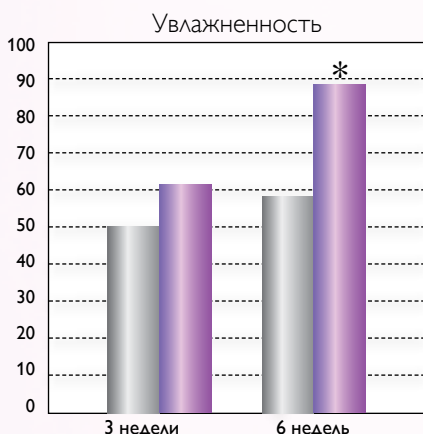
Цель этого 6-недельного исследования – изучить влияние ежедневного приема астаксантина на кожу.

Из 49 женщин-участниц 28 принимали астаксантин и 21 составила группу плацебо. Исследование было односторонне слепым. Это значит, что участники эксперимента не были проинформированы, принимают они астаксантин или плацебо (капсулы с маслом канолы), но специалисты, наблюдавшие обе группы, это знали. Результат оценивали по состоянию кожи, включая такие ее характеристики, как уровень увлажненности, эластичность, сухость и выраженность морщин. Все эти параметры были инструментально измерены дерматологами (визуальные параметры оценивались с учетом личных оценок участниц исследования).

Исследование засвидетельствовало значительное улучшение состояния кожи (а именно сокращение морщин, повышение эластичности и уровня влаги) по истечении 6 недель. Учитывая, что даже в клинических условиях трудно объективно оценить влияние на кожу веществ, принимаемых внутрь, косметический результат от употребления астаксантина был признан специалистами превосходным.



* Статистически значимый результат



Клинически доказанное положительное влияние астаксантина на кожу



Состояние кожи улучшилось

Уменьшение морщин на **53%**
(Плацебо 8%)

Повышение эластичности кожи на **53%**
(Плацебо 14%)

Уменьшает сухость кожи на **56%**
(Плацебо 10%)

Ямашита Е. Влияние приема астаксантина на состояние кожи. Carotenoid Science 2006; 10: 91-95.

«Мультивитамины и минералы» для мужчин и женщин

Ингредиент «Вэлнэс ГЭК» (см на с. 33-35)



ИММУННАЯ СИСТЕМА

- Улучшается сопротивляемость организма
- Замедляются воспалительные процессы



ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

- Вы меньше устаете и меньше утомляетесь



22795



22794

«Мультивитамины и минералы» для женщин/мужчин – это простой, безопасный и эффективный способ обеспечить ежедневные потребности в питательных веществах для женского и мужского организма.

«Мультивитамины и минералы» для женщин и «Мультивитамины и минералы» для мужчин содержат 100% суточной нормы витаминов и минералов, рекомендованных ЕС, что позволяет обеспечить рекомендованную норму питательных веществ в ежедневном рационе.

Какие элементы содержат «Мультивитамины и минералы» для мужчин/ для женщин и в каком соотношении находятся с рекомендованной суточной нормой их потребления?



Ингредиенты	Содержится в 1 таблетке		% суточной нормы (ЕС 2008)	
Бета-каротин	1,6 мг	1,4 мг	100	87,5
Витамин D	5 мкг	5 мкг	100	100
Витамин B ₁ (тиамин)	1,1 мг	1,1 мг	100	100
Витамин E	12 мг	12 мг	100	100
Витамин B ₂ (рибофлавин)	1,4 мг	1,4 мг	100	100
Витамин B ₃ (ниацин)	16 мг	16 мг	100	100
Витамин B ₅ (пантотеновая кислота)	6 мг	6 мг	100	100
Витамин B ₆ (пиродоксин)	1,4 мг	1,4 мг	100	100
Витамин B ₉ (фолиевая кислота)	200 мкг	200 мкг	100	100
Витамин B ₁₂ (кобаламин)	2,5 мкг	2,5 мкг	100	100
Витамин C	80 мг	80 мг	100	100
Биотин	50 мкг	50 мкг	100	100
Кальций	150 мг	135 мг	19	22
Магний	100 мг	75 мг	27	20
Марганец	2 мг	2 мг	100	100
Йод	150 мкг	150 мкг	100	100
Медь	1 мг	1 мг	100	100
Железо	7 мг	14 мг	50	100
Цинк	10 мг	7 мг	100	70
Селен	55 мкг	40 мкг	100	73
Молибден	50 мкг	50 мкг	100	100
Хром	30 мкг	30 мкг	75	75

Комплекс «Мультивитамины и минералы»



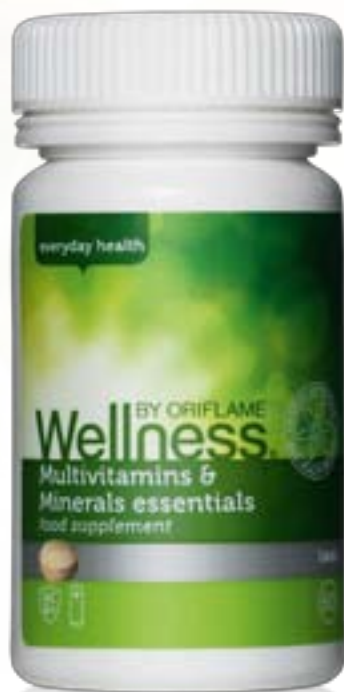
ИММУННАЯ СИСТЕМА

- Улучшается сопротивляемость организма
- Замедляются воспалительные процессы



ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

- Вы меньше устаете и меньше утомляетесь



22794

Комплекс «Мультивитамины и минералы» – это простой, безопасный и эффективный способ обеспечить ежедневные потребности организма любого человека, начиная с 14-летнего возраста.

Что такое «витамины и минералы»?

Витамины и минералы – незаменимые полезные вещества, которые не вырабатываются в организме, и поэтому должны поступать вместе с пищей. Они необходимы для поддержания здоровья, процессов роста и развития. Без витаминов и минералов жизнь была бы невозможна.

Невозможно получить необходимую норму всех витаминов и минералов из пищи. Зрелые фрукты и витамины со временем утрачивают свой полезный состав (например, сорванное яблоко теряет витамины час за часом). К тому же современные технологии пищевой обработки лишают продукты части витаминов и минералов. Ученые Гарвардской школы, такие как профессор Уолтер Уиллет, рекомендуют принимать витаминно-минеральные комплексы на постоянной основе всем – для профилактики дефицитных состояний

Какие элементы содержат комплекс **«Мультивитамины и минералы»** и в каком соотношении находятся с рекомендованной суточной нормой их потребления?



Ингредиенты	Содержится в 1 таблетке	% суточной нормы (ЕС 2008)
Витамин А	200 мкг	25
Витамин D	3,75 мкг	75
Витамин Е	6 мг	50
Витамин В ₁ (тиамин)	0,55 мг	50
Витамин В ₂ (рибофлавин)	0,70 мг	50
Витамин В ₃ (ниацин)	8 мг	50
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	3 мг	50
Витамин В ₆ (пиродоксин)	0,70 мг	50
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	100 мкг	50
Витамин В ₁₂ (кобаламин)	1,25 мкг	50
Биотин	25 мкг	50
Витамин С	40 мг	50
Кальций	120 мг	15
Магний	60 мг	16
Марганец	1 мг	50
Йод	75 мкг	50
Медь	0,5 мг	50
Железо	7 мг	50
Цинк	5 мг	50
Селен	27,5 мкг	50
Молибден	25 мкг	50
Хром	20 мкг	50

Витамины

Существует 2 вида витаминов – жирорастворимые и водорастворимые.

- **Жирорастворимые** (витамины А, D, Е и К) содержатся в растительных маслах, зеленых овощах, рыбе и продуктах животного происхождения, и их избыток накапливается в печени. Витамин А в больших дозировках используется для лечения кожных заболеваний, однако он может быть токсичным. Витамин К не входит в состав «Мультивитаминов и минералов» для мужчин/женщин и «Мультивитаминов и минералов», так как многие потребители принимают антикоагулянты, а витамин К может нейтрализовать действие лекарств.

Витамин А

Витамин А важен для здоровья кожи, глаз и зрения. Он также незаменим для процессов роста и «боеготовности» иммунной системы. Витаминами А богаты зеленые листовые овощи, морковь, курага, молочные продукты, яйца и рыба. В растительном мире витамин А встречается в виде бета-каротина. Наш организм сам превращает бета-каротин в витамин А в необходимом ему количестве.

Витамин D

Витамин D необходим для усвоения в организме кальция, нормальной работы иммунной системы и мышц. Главный источник витамина D – ультрафиолет, поэтому всего полчаса прогулки на солнце обеспечивает организму столько же витамина, сколько 10 стаканов молока. Жирная рыба, яичный желток и обогащенные витамином D продукты также служат профилактикой дефицита. Нехватка витамина D может вызвать рахит и размягчение костей.

Витамин Е

Антиоксидант, защищающий клетки от повреждения свободными радикалами. Работает в дуэте с витамином С. Содержится в орехах, миндале, бобовых, яйцах, зеленых листовых овощах и злаковых.

Витамин К

Витамин К участвует в процессе свертываемости крови и важен для прочности скелета. Витамин К мы не только получаем из пищи – он вырабатывается бактериями в кишечнике. Хорошим источником витамина К являются овощи, имеющие яркую зеленую окраску, например, брокколи, шпинат, брюссельская капуста, а также печень и некоторые растительные масла (например, рапсовое и соевое).

- **Водорастворимые** (витамины группы В, С) содержатся в фруктах, овощах и цельнозерновых продуктах. Они циркулируют в жидких средах организма и не накапливаются в нем, а выводятся вместе с мочой. Водорастворимые витамины легко разрушаются в процессе тепловой обработки пищи, поэтому богатые ими продукты необходимо употреблять в свежем виде.

Витамин В

Восемь витаминов группы В необходимы для обмена веществ, нормального деления клеток, нервной и мышечной деятельности и т.д. Из-за преобладания в нашем рационе переработанной и консервированной пищи от дефицита того или иного витамина группы В страдают все. Овощи, фрукты, корнеплоды, орехи, цельнозерновые продукты, яйца, мясо и рыба помогут справиться с нехваткой этих витаминов.

Витамин С

Важнейший антиоксидант играет ключевую роль в процессе образования коллагена, таким образом укрепляя кожу, зубы, кости и кровеносные сосуды. Витамин С также помогает более эффективному усвоению железа. Фрукты, ягоды, брюссельская капуста, овощи и корнеплоды – в них витамина С больше всего.



Минералы

Минералы также можно разделить на 2 группы – макро- и микроэлементы.

- Кальций, хлор, натрий, кальций, фосфор и магний принадлежат группе макроэлементов, так как они нужны организму в относительно больших количествах – суточная норма их потребления исчисляется от миллиграммов до граммов.
- Цинк, железо, медь, марганец и селен являются микроэлементами: для обеспечения суточной потребности организма их требуется от миллиграммов до микрограммов.

Кальций

Кальций – главный структурный компонент костей, зубов и мягких тканей. Регулирует мышечную и нервную деятельность, секрецию гормонов, механизмы сужения-расширения сосудов и свертывания крови. Источниками кальция являются зеленые листовые овощи, кунжут, миндаль, бобовые, фрукты и молочные продукты.

Магний

Участвует в более чем 300 реакциях метаболизма, включая энергообмен, передачу нервных импульсов, сокращение мышц, нормальный сердечный ритм. Так же, как железо определяет цвет красных клеток крови, так и магний окрашивает листья растений в зеленый цвет. Магний содержится во всех зеленых овощах, в кешью, миндале, злаках. У мужчин потребность в магнии выше, чем у женщин. Дефицит магния из-за погрешностей в питании испытывает большинство из нас. В долгосрочной перспективе он чреват заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Селен

Селен входит в состав белков, синтезирующих особые ферменты, которые защищают клетки от повреждения свободными радикалами. Дефицит селена ухудшает работу сердца, ослабляет иммунную систему и способствует снижению функции щитовидной железы. Главными источниками селена являются злаки, орехи, семечки, грибы, бобовые и рыба.

Цинк

Необходим для нормального функционирования иммунной системы, а также для заживления ран, процессов расщепления углеводов, остроты зрения, вкуса и обоняния, здоровья кожи и волос. Цинк содержится в кунжуте, семечках тыквы и подсолнечника, орехах, мясе, чечевице, арахисе, грибах и зеленом горошке.

Йод

Незаменимый элемент гормонов щитовидной железы – трийодтиронина и тироксина, которые отвечают за регуляцию обмена веществ, процессы роста и работу репродуктивной системы. К заболеваниям, вызванным дефицитом йода, относятся зоб щитовидной железы и умственная отсталость. Нехватка селена усугубляет тяжесть йододефицитных состояний. Йодом богаты морские водоросли, йодированная соль, морепродукты, бобовые, картофель, молочные продукты и яйца.

Медь

Является ключевым компонентом ферментов, необходимых для работы центральной нервной системы, антиокислительных реакций, процессов выработки энергии, синтеза меланина и образования соединительной ткани (например, коллагена и эластина в коже, клеток сердечной мышцы, кровеносных сосудов, костей и т.д.). Источники меди: бобовые, орехи, семечки, злаки, грибы.

Железо

Железо является основной составной частью биоструктуры, которая называется гем, участвующей в процессах детоксикации и кислородного обмена. В частности, железо входит в состав переносчика кислорода гемоглобина – основного компонента красных клеток крови, и миоглобина – кислородсвязывающего белка, содержащегося в мышцах. Неорганическим железом богаты бобовые (горох, чечевица, бобы), зеленые овощи, клубника. Источником органического железа (гема) является мясо и кровь животных.

Хром

Хром усиливает действие инсулина и улучшает толерантность к глюкозе. Симптомы дефицита хрома проявляются в таких признаках диабета, как снижение толерантности к глюкозе, инсулинорезистентность, невропатия. Хромом богаты цельнозерновые продукты, зеленый перец, яблоки, бананы, шпинат.

Марганец

Необходим для здоровья костей, хрящей, артерий, для нормального заживления тканей и производства коллагена. Марганец входит в состав энзимов, которые участвуют в обменных процессах: холестерина, углеводов, аминокислот, нейротрансмиттеров – и защищают ткани от свободных радикалов. Марганец содержат цельнозерновые злаки, орехи, листовые овощи, чай.

Молибден

Этот микроэлемент регулирует работу энзимов, участвующих в обменных процессах, особенно в обмене нуклеотидов (ДНК и РНК). При дефиците молибдена происходит ускорение сердечного ритма и учащение дыхания, могут появиться головные боли. Самый богатый источник молибдена – бобовые (фасоль, горох, чечевица).



Вэлнэс для детей
«Мультивитамины и минералы» для детей,
«Омега-3» для детей



Продукция Вэлнэс для детей предназначена для обеспечения детского организма всеми питательными веществами, необходимыми ежедневно для полноценного развития и роста.

В чем их уникальность?

Научное обоснование и безопасность

Комплекс мультивитаминов и минералов разработан шведскими учеными-экспертами в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): детям 4–9 лет – 1 таблетка в день, детям старше 9 лет – 2 таблетки. В состав «Омега-3» входит натуральный рыбий жир, обеспечивающий поступление в организм незаменимых жирных кислот.

Высочайшее качество

Продукция выпускается в Швеции на предприятии, сертифицированном по стандарту GMP. Рыбий жир получают высокотехнологичным и экологически безопасным способом из рыбы, вылавливаемой в Тихом океане, и подвергают 5-ступенчатой очистке.

Натуральность

Продукция не содержит искусственных ароматизаторов, консервантов, красителей и ГМО, а также сахара и желатина. В качестве подсластителя мультивитаминов используется ксилит, полезный для зубов, а в качестве ароматизатора «Омега-3» – натуральное масло лимона.

Преимущества



ИММУНИТЕТ

- Витамины А, С, D
- Цинк, селен
- Омега-3



ЭНЕРГИЯ И МЫШЦЫ

- Витамины группы В
- Кальций, магний
- Железо, хром



КОСТИ И ЗУБЫ

- Витамины D, К
- Кальций, магний



МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- Омега-3
- Витамины группы В
- Йод, цинк



ЗРЕНИЕ

- Витамин А, рибофлавин
- Цинк
- Омега-3

Нужны ли ребенку продукты Вэлнэс?

Рацион большинства детей содержит слишком мало растительной пищи и рыбы и практически не соответствует существующим рекомендациям нутрициологов.

Детям 4–10 лет рекомендуется съедать 400 г фруктов и овощей ежедневно, а рыбу – три раза в неделю.

В Швеции родители, детские дошкольные учреждения и школы делают все возможное, чтобы следовать рекомендации Национального агентства по питанию Livsmedelsverket.

Однако как обстоит дело в реальности? Удовлетворяют потребностям по питанию:

- **9% детей в возрасте 4 лет**
- **15% в возрасте 8 лет**
- **11% в возрасте 11 лет**

Более того, в среднем в Швеции ежедневный рацион ребенка состоит из 200 г фруктов и овощей, а рыбу он ест 1-2 раза в неделю. 25% потребляемых детьми калорий приходится на «пустые калории», такие как сладости, сладкая вода, снеки, чипсы, пирожные и печенье.

Swedish National Food Agency Riksbarn 2003

В чем преимущества употребления витаминно-минеральных комплексов детьми?

Длинноцепочечные содержащиеся в рыбьем жире полиненасыщенные жирные кислоты ряда Омега-3, такие как ЭПК и ДГК, стимулируют деятельность центральной нервной системы, сердца и органов зрения. Так как Омега-3 входят в состав сетчатки глаза, зрительного нерва, светочувствительных клеток и клеток мозга, жирные кислоты играют огромную роль в развитии и функционировании органов зрения.

Ежедневное потребление витаминов, минералов и Омеги-3 в должном количестве обеспечит ребенка необходимыми микронутриентами для поддержания иммунитета, здорового роста и развития организма.

Рекомендации по применению

Потребуется некоторое время, чтобы ребенок привык к текстуре рыбьего жира и вкусу таблеток «Мультивитамины и минералы».

- Впервые давая ребенку продукт Вэлнэс, постарайтесь сделать это в игровой форме.
- Порядок приема продуктов может быть важен: сначала дайте чайную ложку рыбьего жира, затем предложите жевательную таблетку.
- Начинайте или заканчивайте завтрак с Вэлнэс для детей.
- После того как вы дали ребенку Вэлнэс, предложите ему любимый цитрусовый фрукт – их вкус лучше других нейтрализует характерное послевкусие от рыбьего жира.
- Омегу-3 можно принимать в чистом виде, добавлять в суп или йогурт, заправлять салат или сбрызгивать хлеб с щепоткой соли.

Дозировка

Комплекс «Мультивитамины и минералы» для детей

- Детям 4–9 лет – 1 таблетка в день (разжевывать и глотать)
- Детям старше 10 лет – 2 таблетки в день

«Омега-3»

1 чайная ложка (5 мл) в день



22467

22465



Какие элементы содержат **«Мультивитамины и минералы» для детей** и в каком соотношении с рекомендованной суточной нормой их потребления?

Ингредиент	Содержится в одной таблетке	Рекомендация	Рекомендация
		ВОЗ для детей 4-6 лет	ВОЗ для детей 7-9 лет
Витамин А	300 мкг	450	500
Витамин D	2,5 мкг	5	5
Витамин Е	5 мг	5	7
Витамин К	20 мкг	20	25
Витамин В ₁ (тиамин)	0,5 мг	0,6	0,9
Витамин В ₂ (рибофлавин)	0,5 мг	0,6	0,9
Витамин В ₃ (ниацин)	6 мг	8	12
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	2 мг	3	4
Витамин В ₆ (пиродоксин)	0,5 мг	0,6	1,0
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	100 мкг	200	300
Витамин В ₁₂ (кобаламин)	0,9 мкг	1,2	1,8
Биотин	8 мкг	12	20
Витамин С	30 мг	30	35
Кальций	120 мг	600	700
Магний		60 мг	76100
Йод	75 мкг	*150	*150
Железо	3 мг	4,2	5,9
Цинк	4 мг	4,8	5,6
Селен	13 мкг	22	21
Молибден	20 мкг	* 50	*50
Хром	15 мкг	* 40	* 40

*В случае отсутствия рекомендаций ВОЗ, используются принятые в ЕС нормы для взрослых. В ЕС нормы потребления витаминов и минералов для детей не применяются.

«Нутрикомплекс для волос и ногтей»

«Нутрикомплекс для волос и ногтей»



ВОЛОСЫ

- Способствует повышению плотности волос
- Уменьшает их выпадение



НОГТИ

- Укрепляет ногти
- Устраняет расслаивание

23473

Способ употребления:

- 2 таблетки в день
- курс 12 недель
- можно применять одновременно с «Вэлнэс Пэк»
- 3-недельный перерыв между курсами



Нутрикомплекс для волос и ногтей – уникальная формула, которая обеспечивает поступление питательных веществ, необходимых для здоровых волос и крепких ногтей.

Продукт для мужчин и женщин решает следующие проблемы:

- **выпадение волос;**
- **ломкие и тусклые волосы;**
- **слоящиеся ногти.**

Хрупкость ногтей, выпадение и ломкость волос могут быть вызваны разными причинами и проявляются они не сразу, а по прошествии трех месяцев. Кроме внутренних причин, свой вклад вносит и образ жизни: например, ногти могут истончаться под действием бытовой химии и воды, волосы страдают от регулярной окраски, химической завивки или укладки.

Решение номер один – обратиться к первопричине изменений. Второе – обеспечить организм полезными питательными веществами, которые укрепят волосы и ногти. Третье – пользоваться специальными шампунями, сыворотками и соответствующими продуктами для ухода за ногтями.

Эффективен в случаях:

- гормонального дисбаланса, вызванного беременностью, кормлением грудью или менопаузой;
- неправильного образа жизни: курение, стресс, плохое питание, сезонные нарушения, потеря веса.

Как работает «Нутрикомплекс для волос и ногтей»?

Механизм действия на мужчин и женщин одинаков:

Процианидины яблока увеличивают общее количество и диаметр волос и укрепляют их. Вместе с L-лизином процианидины подавляют ферменты волосяного фолликула, отвечающие за выпадение волос.

L-цистеин содержится в волосах и ногтях, делая их более сильными, прочными и менее ломкими.

L-лизин замедляет выпадение волос и продлевает их жизненный цикл, особенно в сочетании с железом.

Железо приостанавливает выпадение волос, вызванное дефицитом железа, и стимулирует их рост.

Витамин С улучшает усвояемость железа.

ВЭЛНЭС ФИТО ФОРМУЛА



25035



«РЕЛАКС»

Содержит ингредиенты, обладающие традиционными успокаивающими свойствами



100% НАТУРАЛЬНЫЙ

Не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и подсластителей



БЕЗ КОФЕИНА

Не содержит аналогичных кофеину стимуляторов



24695



«ТОНУС»

Содержит женьшень и гуарану, известные своими стимулирующими свойствами



100% NATURAL

Не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и подсластителей

Тщательно отобранные экстракты полезных трав и специй, известных своим полезным воздействием, – специально для вас в новой ВЭЛНЭС ФИТО ФОРМУЛЕ. Два вида полезных, вкусных и 100% натуральных горячих напитков, каждый со своим, особым эффектом.

На протяжении всей истории человечества люди по всему миру отдавали должное целебным свойствам трав и специй. Позднее их полезное воздействие было доказано наукой. Вэлнэс Фито Формула была разработана на основе таких научных исследований. Это 100% натуральные продукты успокаивающего и тонизирующего действия.

40 порций

- СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Какие ингредиенты входят в состав **Вэлнэс Фито Формулы?**



«Тонус»

Женьшень: улучшает познавательные способности

Гуарана и черный чай: известны своими стимулирующими свойствами

Мускатный орех и гвоздика: повышают тонус

Инулин: растительная клетчатка, стимулирующая пищеварение



«Релакс»

Чай «Ройбуш»: содержит мощные антиоксиданты, защищающие от свободных радикалов

• **Ромашка:** известна успокаивающим действием

• **Корица:** богата антиоксидантами

• **Черный перец, имбирь, кардамон:** улучшают пищеварение

• **Гвоздика:** содержит эвгенол, обладающий противовоспалительными и антибактериальными свойствами

Инулин: растительная клетчатка, стимулирующая пищеварение



Коктейль «Нэчурал Баланс»

Зачем нужно принимать коктейли «Нэчурал Баланс»?

Так как первоначально «Нэчурал Баланс» предназначался для больных, ожидающих пересадки донорского органа, его формула составлена таким образом, чтобы обеспечить максимум необходимых нутриентов организму. Коктейль содержит набор белков, оптимальный по составу аминокислот, жирные кислоты Омега-3 в правильном соотношении, низкогликемические углеводы и клетчатку. Сбалансированный по питательным веществам, натуральный и низкокалорийный, коктейль «Нэчурал Баланс» является уникальным продуктом питания. Он способствует насыщению, обеспечивает организм энергией и всеми питательными веществами, так что вы не потеряете ничего, кроме лишних калорий. Калорийность одной порции готового коктейля – 65 ккал.

Так как все питательные ингредиенты коктейля исключительно натуральные (то есть не искусственно синтезированные или составленные из гидролизованных аминокислот), «Нэчурал Баланс» можно принимать так долго, как это вам необходимо. Сами ученые, принимавшие участие в его разработке, употребляли его каждый день, хотя не ставили целью снижение веса.

Коктейль – это идеальное решение, если вы проголодались, устали или чувствуете упадок сил в середине рабочего дня или вечером перед тренировкой. Так как он легко переваривается и дает насыщение, «Нэчурал Баланс» является здоровой низкокалорийной альтернативой перекусам.

Чем полезен коктейль «Нэчурал Баланс»?

Употребление коктейлей «Нэчурал Баланс» является идеальным способом снизить вес и обеспечить организм полноценными питательными веществами. Благодаря его низкому гликемическому индексу уменьшается чувство голода и потребность в сладком, вы чувствуете прилив энергии и улучшение способности к концентрации.

Что входит в состав коктейля «Нэчурал Баланс»?

В состав коктейлей «Нэчурал Баланс» входят тщательно отобранные ингредиенты: зеленый горошек, яйца с достаточным содержанием жирных кислот Омега-3 (от кур, получавших корм из льняного семени), яичный альбумин, белок молочной сыворотки (из молока), яблоки, шиповник и клетчатка (из сахарной свеклы). Все вышперечисленное является натуральными продуктами, подобранными таким образом, чтобы соотношение белков, жиров и медленных углеводов было оптимальным. Коктейли «Нэчурал Баланс» обеспечивают организм необходимыми белками, а также всеми восемью незаменимыми аминокислотами и полезными для здоровья жирными кислотами. В составе коктейлей нет трансжиров и неполезных насыщенных жирных кислот. Углеводы, входящие в состав коктейлей «Нэчурал Баланс», получены из яблок и шиповника и являются медленно усваиваемыми, что позволяет избегать резких колебаний содержания сахара в крови. Шиповник и яблоки богаты витаминами, особенно витамином С, являющимся сильным антиоксидантом. В формулу также включена растворимая и нерастворимая клетчатка, необходимая для здоровья

сердечно-сосудистой системы и нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Вместо красителей в составе коктейля используется вытяжка из свеклы, которая придает ему розовый цвет, а в качестве подсластителя – некалорийная сукралоза.

Проводились ли клинические исследования коктейля «Нэчурал Баланс»?

Начиная с 2000 года, исследования проводились в отделении кардиохирургии в университетской больнице в городе Лунде (Швеция). Помимо проверки гликемического индекса и инсулиновой реакции на продукт, изучались и другие его свойства. Был отмечен и задокументирован ряд положительных эффектов на организм, например, снижение уровня содержания сахара в крови и артериального давления, улучшение жирового обмена в организме, снижение веса и уменьшение объемов тела. Тестирование, проведенное с участием школьников города Еслев (Швеция), подтвердило, что коктейль улучшает концентрацию внимания. Двухлетнее исследование возможности долгосрочного контроля веса, во время которого было замечено значительное снижение веса, улучшение самочувствия и прилив энергии у тех, кто употреблял коктейль «Нэчурал Баланс». В среднем потеря веса за 24 месяца составила 13,6 кг.

Все ли ингредиенты коктейля «Нэчурал Баланс» натуральные?

В составе коктейля используются натуральные ингредиенты и ароматизаторы, включая ваниль и клубнику. Искусственный подсластитель сукралоза составляет крайне незначительную (всего 0,8%) долю формулы продукта.

Что такое гликемический индекс (ГИ) и каков он у коктейля «Нэчурал Баланс»?

Гликемический индекс – это способ классификации пищевых продуктов на основе их влияния на содержание сахара в крови. Иначе говоря, ГИ указывает на то, как влияет пищевой продукт на уровень сахара в крови, который увеличивается после употребления того или иного продукта в пищу. Продукты, содержащие быстро усваиваемые углеводы (например, сладкие газированные напитки), обычно имеют высокий ГИ, так как заставляют поджелудочную железу мгновенно производить инсулин, и содержание сахара в крови резко увеличивается. А те продукты, которые содержат медленно усваиваемые углеводы (например, овощи и цельнозерновой хлеб), наоборот, имеют низкий ГИ, так как для их переваривания организму нужно больше времени, а значит резкого скачка уровня глюкозы в крови не происходит. Низким считается ГИ меньше 55.

Первоначально классификация по ГИ предназначалась для диабетиков, чтобы помочь им в выборе правильных продуктов питания. Чем меньше ГИ потребляемой пищи, тем стабильнее содержание сахара в крови. Это важно знать не только тем, у кого диабет, но и каждому, кто заботится о своем здоровье. Гликемический индекс коктейля «Нэчурал Баланс», протестированный в Сиднейском университете, равен 28.

Помогает ли коктейль «Нэчурал Баланс» снизить вес?

Исследования показали, что многим людям удалось значительно снизить вес, регулярно принимая коктейли «Нэчурал Баланс» в сочетании с правильной диетой и необходимыми физическими нагрузками. Вклад коктейля в процесс похудения прежде всего связан со снижением выработки инсулина при регулярном применении «Нэчурал Баланс». Инсулин является анаболическим гормоном, то есть способствующим образованию лишнего веса у людей, склонных к полноте. Его нормализация с помощью приема коктейля и более регулярного питания приводит к снижению веса. В этом и заключается основной механизм похудения от употребления «Нэчурал Баланс». Кроме того, все, кто испытал его благотворное действие на себе, отмечают, что коктейль помогает уменьшить порции еды и общую калорийность рациона.

Если вы хотите похудеть, мы рекомендуем употреблять коктейль «Нэчурал Баланс» по следующей схеме:

- 1) одна порция коктейля за полчаса до основного приема пищи (уменьшает чувство голода и предотвращает переедание);
- 2) одна порция коктейля в качестве перекуса в любое время, когда вы голодны (гарантирует, что вы не съедите что-то более калорийное и менее полезное). Более подробно о Системе естественного снижения веса™ см. на с. 22-27.

Как коктейль «Нэчурал Баланс» влияет на аппетит?

По общим наблюдениям и субъективным оценкам, прием коктейля «Нэчурал Баланс» за 30 минут до еды снижает аппетит. Кроме того, стабилизация сахара в крови помогает устранить приступы голода, поэтому употребление коктейля между приемами пищи также помогает держать аппетит под контролем.

Безопасно ли принимать коктейли «Нэчурал Баланс» в течение долгого времени?

Абсолютно безопасно. Чтобы сбалансировать питание, можно дополнять свой рацион коктейлями «Нэчурал Баланс» всю жизнь.

Влияет ли употребление коктейля «Нэчурал Баланс» на артериальное давление?

Нет, коктейль не оказывает никакого влияния на кровяное давление.

Можно ли принимать коктейль «Нэчурал Баланс» людям с аллергией?

Если у вас есть аллергия на один из ингредиентов коктейля, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать употреблять «Нэчурал Баланс». Коктейль не содержит глютена и содержит минимальное количество лактозы, поэтому обычно люди с аллергией на молочный белок могут его употреблять. Натуральный клубничным ароматизатор не является апергеном.

Можно ли приготовить коктейль заранее и взять с собой, чтобы принять позже?

Мы рекомендуем по возможности брать с собой отдельно порошок и воду и готовить напиток незадолго до приема. Тем не менее коктейль можно приготовить заранее и держать в холодном месте в течение дня, только не забудьте перед применением хорошенько встряхнуть его, так как коктейль разделяется на фракции в состоянии покоя уже через 10 минут после приготовления. Коктейли, приготовленные более чем сутки назад, мы не рекомендуем употреблять, особенно если они хранились при комнатной температуре.

Подходит ли Коктейль «Нэчурал Баланс» диабетикам?

Да, подходит, поскольку обладает подтвержденным исследованиями низким гликемическим индексом (ГИ=28) и способствует сохранению низкого уровня сахара в крови. Одна порция содержит всего 6 г углеводов, из которых 3,5 г представлены моносахаридами. Если у вас диабет и вам прописан инсулин и/или другие лекарства, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем начать принимать коктейль.

Содержатся ли в коктейлях «Нэчурал Баланс» сахар?

В составе смеси для коктейля «Нэчурал Баланс» не содержится сахара, кроме природных сахаридов и углеводов, входящих в состав его натуральных ингредиентов. Для придания приятного вкуса и снижения гликемического индекса в его формулу включена сукралоза, которая используется в очень малых количествах.

Содержатся ли в коктейлях «Нэчурал Баланс» подсластители?

Для придания коктейлю приятного вкуса и сохранения содержания углеводов на низком уровне в составе коктейля присутствует наилучший на настоящий момент подсластитель, одобренный ЕС, – сукралоза. Это единственный подсластитель, одобренный ЕС, который не вызывает резкого повышения содержания сахара в крови. Сукралоза вырабатывается из сахара, но слаще его приблизительно в 600 раз. Вот почему при самом минимальном количестве (всего 0,8%) она стоит в конце списке ингредиентов коктейля.

Сукралоза проходила экспертизу в Европейском научном комитете по продуктам питания (SCF) в 1987, 1988, 1989 и 2000 гг. По ее результатам была определена приемлемая суточная норма подсластителя – до 15 мг на килограмм веса, что для человека со средним весом 70 кг составляет столько же сукралозы, сколько содержится в 8 порциях коктейля «Нэчурал Баланс».

Если я употребляю коктейль «Нэчурал Баланс», нужно ли мне принимать витаминно-минеральные комплексы?

«Нэчурал Баланс» не является витаминно-минеральным комплексом, скорее, это высокопитательная смесь обычных продуктов. Если в вашем ежедневном рационе присутствует 0,5–1 кг свежих фруктов и овощей, то дополнительные витамины и минералы вам не нужны.

В противном случае целесообразно использование витаминно-минеральных комплексов, например, таких, как «Вэлнэс Пэк». По мнению профессора Гарвардского университета Уиллета (США), большинство из нас испытывают дефицит витамина D, B₆, B₁₂ и фолиевой кислоты. Как и многие его коллеги в сфере здорового питания, он рекомендует в целях профилактики ежедневно принимать поливитамины.

С какого возраста можно употреблять коктейль «Нэчурал Баланс»?

По российским законам, коктейль рекомендован людям, начиная с 14-летнего возраста.

Можно ли добавлять смесь для коктейлей «Нэчурал Баланс» в какие-либо другие напитки, кроме воды?

Да, вы можете приготовить коктейль на основе холодных напитков: молока, сока, йогурта, соевого молока и т. п. Это зависит от потребности вашего организма в энергии и ваших личных предпочтений, но не забывайте, что энергетическая ценность (количество калорий) и гликемический индекс увеличится, если вы добавите в коктейль что-либо, кроме воды.

Можно ли употреблять коктейль «Нэчурал Баланс» во время беременности и кормления грудью?

Беременным или планирующим беременность женщинам, а также в период кормления грудью необходимо проконсультироваться с врачом.



Суп «Нэчурал Баланс»

Можно ли использовать суп «Нэчурал Баланс» в качестве замены пищи?

Нет, по калорийности и витаминно-минеральному составу этот продукт не может заменить полноценный рацион. Для эффективного снижения веса вы можете употреблять суп в качестве одного из приемов пищи. Как средство закрепления достигнутых результатов снижения веса суп

можно использовать для легкого перекуса или обеда – мы рекомендуем есть его с салатом и порционным куском цельнозернового хлеба.

С какого возраста можно употреблять суп «Нэчурал Баланс»?

Суп можно употреблять, начиная с 3-летнего возраста. Объем порции необходимо пропорционально уменьшить.

Можно ли употреблять суп «Нэчурал Баланс» в случае пищевой аллергии?

Если у вас аллергия на какой-либо ингредиент, входящий в состав супа, вам стоит воздержаться от его употребления. Мы не используем в составе продукта таких самых распространенных аллергенов, как яйца и молочный белок. Кроме того, суп не содержит лактозы и глютена, однако содержит сою.

Можно ли употреблять суп «Нэчурал Баланс» параллельно с приемом лекарств?

Суп можно есть как обычный продукт питания при соблюдении способа употребления, указанного на упаковке. При наличии специфических проблем со здоровьем, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Можно ли употреблять суп «Нэчурал Баланс» диабетикам?

Можно, так как продукт обладает низким гликемическим индексом ГИ=50. Содержание углеводов в одной порции 10-12 г, в том числе сахара 4-6 г сахара. Однако если вы намерены использовать суп для снижения веса на регулярной основе, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, так как снижение веса влияет на уровень инсулина и требует корректировки метода медикаментозного лечения.

Можно ли употреблять суп «Нэчурал Баланс» при высоком артериальном давлении?

Обращаем ваше внимание, что суп содержит соль, а значит он не может быть частью бессолевой диеты. Однако вы можете употреблять его в том случае, если ограничение соли в рационе вашим лечащим врачом не рекомендовано.

Можно ли употреблять суп «Нэчурал Баланс» во время беременности и кормления грудью?

Да, можно. Вы можете использовать суп как самостоятельный продукт питания или в качестве здорового перекуса. Не забудьте проконсультироваться с вашим лечащим врачом, если вы планируете использовать суп в качестве средства для снижения веса.



«Вэлнэс Пэк»

Могу ли я принимать другие мультивитамины одновременно с «Вэлнэс Пэк»?

Делать это не рекомендуется, так как комплекс «Мультивитамины и минераль» для женщин/мужчин, входящий в серию Вэлнэс от Орифлэйм, идеально сбалансирован и уже содержит полный набор необходимых питательных элементов, соответствующий ежедневным потребностям взрослого человека.

Можно ли принимать «Вэлнэс Пэк» с любыми напитками (например, с кофе, чаем, газировкой и т.п.)?

Мы рекомендуем запивать «Вэлнэс Пэк» большим количеством воды или любого безалкогольного

напитка. Для достижения наилучшего результата советуем принимать «Вэлнэс Пэк», запивая его как минимум 200 мл воды. Вода доставляет питательные вещества в организм и выводит из него токсины. Также не рекомендуется запивать продукт горячими напитками, так как желатиновые капсулы «Омега-3» и «Шведского быюти-комплекс Плюс» могут начать растворяться, а значит проглотить их будет труднее.

Можно ли принимать «Вэлнэс Пэк» каждый день?

Одно драже «Мультивитаминов и минералов» для мужчин/женщин обеспечивает организму суточную норму полезных веществ, поэтому риск передозировки исключен. Принято считать, что жирорастворимые витамины в больших количествах токсичны. Однако хронический гипервитаминоз, например, витамина А, может вызвать употребление более 100000 МЕ в день в течение месяца, что аналогично приему одновременно 37 драже в день на протяжении месяца! Тем не менее чтобы свести риск к нулю, мы используем растительный провитамин А – бета-каротин, передозировка которого невозможна в принципе.

В пакетике «Вэлнэс Пэк» содержатся питательные и полезные вещества в количестве, необходимом организму для покрытия его ежедневных потребностей. Так что одно драже каждый день – абсолютно безопасный режим употребления.

Безопасно ли употреблять «Вэлнэс Пэк» на постоянной основе?

Да, конечно, вы можете совершенно спокойно употреблять по одному пакетику в день. Некоторые пищевые добавки, например, эхинацею, действительно не рекомендуется применять постоянно. Однако в пакетике «Вэлнэс Пэк» содержатся нутриенты в количестве, необходимом организму для покрытия его ежедневных потребностей.

Безопасно ли употреблять «Вэлнэс Пэк» на постоянной основе, если ешь преимущественно здоровую пищу?

Да, абсолютно. Организм усваивает столько питательных веществ, сколько ему необходимо, и утилизирует ненужный избыток.

Можно ли принимать железо и кальций одновременно? Не исключает ли прием витаминов одновременного приема минералов, и наоборот?

Уровень усвоения полезных веществ определяется их дефицитом в организме: чем больше дефицит, тем лучше усвоение. Витамины не создают проблем для усвоения минералов, и наоборот. Некоторые из них могут конкурировать за рецепторы тонкого кишечника, обеспечивающие их всасывание, однако уровень абсорбции в желудочно-кишечном тракте настолько высок, что эта «конкуренция» никак не сказывается на общем эффекте. У людей с хроническими заболеваниями кишечника (например, синдромом раздраженной толстой кишки, воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта) уровень абсорбции снижен, поэтому дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов особенно показан.

Что касается витамина С, то он повышает усвоение неорганического железа, а высокий уровень кальция подавляет его. В «Вэлнэс Пэк» есть и витамин С, и кальций, поэтому на абсорбцию железа они не влияют. Это объясняет, почему во многих витаминно-минеральных комплексах одновременно присутствуют железо, кальций и витамин С. Средства, содержащие высокие дозы кальция и железа (например, для профилактики остеопороза или лечения анемии), лучше вместе не употреблять.

Можно ли принимать «Вэлнэс Пэк» или комплекс «Мультивитамины и минералы» во время беременности?

Большинству женщин показан прием витаминно-минеральных комплексов, особенно фолиевой кислоты, железа и Омега-3, до и во время беременности в целях профилактики врожденных пороков развития плода. Поэтому употребление Омега-3 и «Мультивитаминов и минералов» может быть рекомендовано. Однако астаксантин и экстракт черники в составе «Шведского быути-комплекса Плюс» не тестировался на беременных женщинах в клинических условиях, поэтому, хотя они и безопасны, мы настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем начать принимать комплекс во время беременности.

Допустимо ли употребление «Вэлнэс Пэк» детьми?

«Вэлнэс Пэк» разработан для взрослых. Содержание витаминов и минералов рассчитано с учетом потребностей человека старше 12 лет. Поэтому не рекомендуется принимать комплекс детям до 12 лет или до возраста, указанного в соответствующем законодательстве отдельной страны. Вместо «Вэлнэс Пэк» целесообразно использовать Вэлнэс для детей. В России витаминно-минеральные комплексы для взрослых рекомендуется употреблять с 14 лет.



«Шведский быути-комплекс Плюс»

Что такое астаксантин?

Астаксантин – это натуральный красный пигмент семейства каротиноидов, который содержится в хромопластах растений, водорослей, грибов, бактерий, а также в организмах птиц и рыб, питающихся ими (например, лососе, фламинго, креветках). В клетках растений и водорослей этот пигмент выполняет две важные функции: поглощает ультрафиолет (энергию) для процесса фотосинтеза и защищает хлорофилл от повреждения ультрафиолетом.

Каротиноиды, которые попадают в наш организм с пищей, накапливаются в клетках кожи и защищают их от солнечных лучей. Исследования доказали, что астаксантин имеет уникальную молекулярную структуру и является мощнейшим антиоксидантом: он в 100 раз эффективнее витамина Е нейтрализует свободные радикалы. Свободные радикалы – это нестабильные молекулы кислорода с неспаренным электроном, которые «крадут» электроны у других молекул, превращая их тем самым в свободные радикалы. Таким образом возникает цепная реакция свободнорадикального окисления. Ученые полагают, что этот процесс – повреждение клеток в силу неконтролируемого образования свободных радикалов – является одной из главных причин старения.

Как работает астаксантин?

Астаксантин защищает клеточные мембраны от окислительного стресса. Являясь жирорастворимым антиоксидантом, он легко преодолевает гемозенцефалический барьер и оказывает благотворное действие на работу нервной системы, мозга и глаз. Кроме того, нейтрализуя окислительный стресс, можно защититься от таких заболеваний, как глаукома и болезнь Альцгеймера.

Астаксантин оказывает влияние и на другие ткани организма. Исследования подтвердили его способность повышать мышечную выносливость за счет подавления процессов синтеза в мышцах молочной кислоты, образующейся после физических нагрузок. В коже этот уникальный антиоксидант замедляет процессы фотостарения, не только защищая клетки от повреждения ультрафиоле-

том, но и уменьшая воспалительную реакцию от длительного пребывания на солнце. Доказано позитивное воздействие астаксантина на состояние репродуктивной системы человека и животных, а также при лечении гастритов и изжоги. Кроме того, астаксантин уменьшает пероксидное окисление липидов в плазме крови и таким образом препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

В чем польза от регулярного приема астаксантина?

Астаксантин является ключевым элементом защиты клеток нашего организма от окислительного стресса и преждевременного старения. Таким образом, на настоящий момент установлен целый ряд положительных эффектов для организма человека: улучшение состояния кожи и защита от повреждения ультрафиолетом, повышение остроты зрения, увеличение мышечной силы и выносливости, укрепление сосудов.

За счет чего астаксантин в 100 раз сильнее витамина Е?

Традиционные антиоксиданты, например, такие, как витамины С и Е, эффективно работают в паре, замещая недостающий электрон свободным радикалам от одного из них и превращая свободные радикалы в стабильные молекулы. В отличие от обычных антиоксидантов, астаксантин обладает двумя дополнительными группами молекул кислорода, которые нейтрализуют свободные радикалы и при этом сами остаются стабильными. Другими словами, формула астаксантина способна «обезвредить» свободные радикалы и не нуждается в дополнительном электроны, чтобы сохранить свою стабильность. Такая уникальная химическая структура присуща классу каротиноидов, известных как ксантофиллы и обладающих огромным антиоксидантным потенциалом.

Способствует ли астаксантин уменьшению морщин?

Да, способствует. Морщины возникают как результат мимической активности мышц, обезвоживания кожи и повреждения клеток вследствие ультрафиолетового излучения, неправильного питания, курения, стресса, плохой экологии и т.д. В частности, кожа подвергается вредному воздействию солнечных лучей UVA и UVB. Излучение первого типа проникает вглубь кожи, повреждая отвечающие за упругость кожи волокна коллагена, что приводит к образованию морщин. Солнечные лучи UVB воздействуют на поверхностный слой кожи и вызывают ожоги.

Астаксантин оказывает двойное действие: защищает мембраны клеток и волокна эластина от атаки свободных радикалов и нейтрализует свободные радикалы, образующиеся в коже под влиянием ультрафиолета.

Как астаксантин улучшает состояние кожи?

Кожа – самый крупный орган нашего тела, выполняющий барьерную функцию. Она защищает нас от воздействия окружающей среды: микроорганизмов, ультрафиолета, тепла, холода и загрязнений. Здоровье кожи зависит от правильного питания, обеспечивающего ее всеми необходимыми витаминами, минералами и антиоксидантами. К сожалению, немногие из нас способны съедать ежедневно до килограмма свежих овощей, фруктов и злаков. Поэтому, чтобы компенсировать коже дефицит полезных веществ, необходимо дополнительно принимать витамины и антиоксиданты. Астаксантин улучшает состояние кожи, обезвреживая свободные радикалы и сохраняя целостность клеточных мембран. Как результат восстанавливается нарушенный баланс влаги в коже, улучшается ее эластичность, сокращаются морщины, что подтверждено исследованиями.

За счет чего астаксантин повышает мышечную силу и выносливость?

Наш организм производит свободные радикалы не только под воздействием неблагоприятных условий (УФ-излучение, курение, неправильное питание), но и в результате обычных физиологиче-

ских процессов: дыхания, выработки энергии, движения, переваривания пищи. Для физической активности нам необходим воздух. Чем больше кислорода мы вдыхаем и «прокачиваем» через ткани организма, тем больше свободных радикалов производится. Они разрушают клетки мышц (их оболочку и ДНК). Такой мощный антиоксидант, как астаксантин, нейтрализует свободные радикалы и защищает мышечные ткани от деградации. Кроме того, исследования доказали, что прием одной капсулы астаксантина в день в течение 4 недель снижает уровень молочной кислоты в мышцах после физических нагрузок и в течение 6 месяцев многократно повышает мышечную силу и выносливость. Можно сказать, что астаксантин не только предотвращает разрушение мышечных тканей, но и способствует более быстрому восстановлению мышц после физической активности.

Как долго можно принимать астаксантин?

В одной капсуле содержится столько же астаксантина, сколько в одной порции дикого лосося. Так как астаксантин является натуральным продуктом, его можно принимать постоянно на протяжении всей жизни (поэтому он был также включен в состав «Вэлнэс Пэк»).

Как следует принимать астаксантин: до или после приема пищи?

Астаксантин (как и «Вэлнэс Пэк») рекомендуется принимать после завтрака или основного приема пищи. Неважно, сделаете вы это утром или после обеда, главное, чтобы вы привыкли это делать (утром, как правило, проще привыкнуть принимать капсулы каждый день). Для появления заметного эффекта от приема любых витаминов или антиоксидантов необходимо минимум две недели. Являясь жирорастворимым веществом, астаксантин нуждается в жирах для максимального всасывания в кишечнике. Поэтому одна капсула астаксантина содержит оптимальное количество жиров для 100%-го усвоения организмом.

Можно ли принимать астаксантин детям?

Специальных исследований астаксантина с участием детей не проводилось, поэтому детям не рекомендуется его принимать. Однако если ребенок случайно проглотил капсулу с астаксантином от Орифлэйм, его здоровью ничего не будет угрожать, так как содержимое капсулы не токсично и безопасно.

Можно ли принимать астаксантин во время беременности и кормления грудью?

Специальных исследований астаксантина на беременных и кормящих женщинах не проводилось. Беременным и кормящим женщинам рекомендуется консультироваться с врачом по всем вопросам приема витаминов и минералов, в том числе и относительно астаксантина.

Можно ли принимать астаксантин при сахарном диабете?

Можно, и с несомненной пользой. Диабет характеризуется аномально повышенным уровнем содержания глюкозы (сахара) в крови. Любые продукты, содержащие сахар или крахмал, в процессе усвоения организмом превращаются в глюкозу. Ее содержание в крови контролирует инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Когда уровень глюкозы повышается (например, после еды), инсулин его снижает. Однако у людей, больных диабетом, этого не происходит, что приводит к постоянно высокому содержанию сахара в крови (гипергликемия).

ВНИМАНИЕ! Астаксантин не является заменой лекарственных средств, прописанных врачом для лечения сахарного диабета.



Омега-3

Как действует Омега-3

- Поддерживает функции мозга, зрения, иммунной и нервной систем. Дефицит Омега-3 вызывает депрессию, различные виды слабоумия, мышечную атрофию, трудности в обучении и синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.
- Уменьшает уровень триглицеридов, «плохого» холестерина, атеросклеротических явлений (сужение сосудов) и кровяного давления – ключевые факторы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Снимает воспаление, в том числе купирует воспалительные процессы кожи, мышц, суставов, облегчая состояние при экземе, псориазе, артрите и синдроме раздраженного кишечника.

Сколько Омега-3 необходимо организму?

Некоторые страны (Канада, Швеция, Великобритания, Австралия, Япония), как и ВОЗ, разрабатывают официальные рекомендации к употреблению Омега-3. Обычная рекомендуемая дозировка составляет 0,3–0,5 г в день ЭПК и ДГК.

В двух капсулах «Омега-3» из «Вэлнэс Пэк» содержится 1 г рыбьего жира или суммарно 0,3 г ЭПК и ДГК. Это количество считается оптимальным для ежедневного обогащения рациона жирными кислотами.

Почему так важно принимать жирные кислоты ряда Омега-3 каждый день?

Омега-3 – это необходимые жирные кислоты, не вырабатывающиеся в организме человека, поэтому их необходимо получать с пищей. Большинство людей не потребляют достаточное количество жирных кислот из пищи, но этот дефицит можно восполнить с помощью дополнительного приема Омега-3.

Омега-3 жирные кислоты служат строительным материалом для мембран клеток и помогают им сохранять влагу и силу. Они также стимулируют производство коллагена и эластина и придают коже более молодой и сияющий вид. Наряду с витаминами А, D и E, они защищают кожу подростков от акне и воспалений.

Рыбий жир может содержать токсичные составляющие. Что в связи с этим можно сказать о продукте «Омега-3» от Орифлэйм?

Тяжелые металлы, содержащиеся в рыбе, связываются протеинами, поэтому употреблять в пищу очищенный рыбий жир гораздо безопаснее, чем свежую рыбу. Рыбий жир для комплекса «Омега-3» от Орифлэйм произведен из рыб, выловленных в чистейших водах Тихого океана.

Кроме того, в процессе производства он проходит очистку и молекулярную дистилляцию.

Я беременна. Правда ли, что рыбий жир полезен для внутриутробного развития ребенка?

Правда. Кислоты Омега-3, и ДКГ в частности, важны для формирования и развития нервной системы ребенка, особенно в третьем триместре беременности и первые полгода жизни.

Однако поскольку потребность в витаминах и минералах во время беременности несколько иная, а дозировка «Омега-3» рассчитана для обычных здоровых женщин, необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем начать употреблять «Омега-3».

Можно ли детям принимать «Омега-3» от Орифлэйм?

Если ребенок достаточно вырос, чтобы проглотить капсулу, то да, можно. Однако помните, что рекомендуемые суточные нормы потребления Омега-3 для взрослого человека и ребенка не одинаковы, и ребенку в этом случае придется принимать больше капсул «Омега-3», чем взрослому. Детям младшего возраста лучше употреблять «Омега-3» для детей – рыбий жир в жидкой форме.

Можно ли принимать «Омега-3» от Орифлэйм людям с аллергией на рыбу?

Аллергия на рыбу – это реакция организма на белок рыб. В «Омега-3» от Орифлэйм содержится только очень небольшое его количество, но, к сожалению, его может оказаться достаточно для того, чтобы вызвать аллергическую реакцию. Поэтому мы не советуем принимать препараты, содержащие рыбий жир, людям, страдающим аллергией на рыбу.

Почему капсулы «Омега-3» содержат рыбий жир, а не растительное масло?

В составе обоих продуктов есть жирные кислоты Омега-3. Но в них содержатся разные группы кислот: в рыбьем жире – длинноцепные эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК), а в растительном масле – короткоцепная альфа-линолевая кислота (АЛК), которая в нашем организме превращается в ЭПК и ДГК. Для здоровья наиболее важны ЭПК и ДГК, оказывающие благотворное действие на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, а также обладающие противовоспалительными свойствами. Именно из-за позитивного воздействия на организм этих длинноцепных жирных кислот мы отдали предпочтение Омега-3 из рыбьего жира, а не растительного происхождения.



Комплекс «Мультивитамины и минералы» «Мультивитамины и минералы» для женщин/мужчин

В чем разница между комплексом «Мультивитамины и минералы» и «Мультивитаминами и минералами» для женщин/мужчин?

Комплекс «Витамины и минералы» содержит те же ингредиенты, но в другом количестве – около половины дозировки.

Можно ли принимать «Мультивитамины и минералы» каждый день?

Одна таблетка «Мультивитаминов и минералов» для мужчин/женщин обеспечивает организму суточную норму полезных веществ, поэтому риск передозировки исключен. Принято считать, что жирорастворимые витамины в больших количествах токсичны. Однако хронический гипервитаминоз, например, витамина А, может вызвать употребление более 100000 МЕ в день в течение месяца, что аналогично приему одновременно 37 драже в день на протяжении месяца! Тем не менее чтобы свести риск к нулю, мы используем растительный провитамин А – бета-каротин, передозировка которого невозможна в принципе.

В одной таблетке содержатся питательные и полезные вещества в количестве, необходимом организму для покрытия его ежедневных потребностей. Так что одна таблетка каждый день – абсолютно безопасный режим употребления.

Можно ли принимать железо и кальций одновременно? Не исключает ли прием витаминов одновременного приема минералов, и наоборот?

Уровень усвоения полезных веществ определяется их дефицитом в организме: чем больше дефицит,

тем лучше усвоение. Витамины не создают проблем для усвоения минералов, и наоборот. Некоторые из них могут конкурировать за рецепторы тонкого кишечника, обеспечивающие их всасывание, однако уровень абсорбции в желудочно-кишечном тракте настолько высок, что эта «конкуренция» никак не сказывается на общем эффекте. У людей с хроническими заболеваниями кишечника (например, синдромом раздраженной толстой кишки, воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта) уровень абсорбции снижен, поэтому дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов особенно показан.

Что касается витамина С, то он повышает усвоение неорганического железа, а высокий уровень кальция подавляет его. В «Мультивитаминах и минералах» есть и витамин С, и кальций, поэтому на абсорбцию железа они не влияют. Это объясняет, почему во многих витаминно-минеральных комплексах одновременно присутствуют железо, кальций и витамин С. Средства, содержащие высокие дозы кальция и железа (например, для профилактики остеопороза или лечения анемии), лучше вместе не употреблять.



Вэлнэс для детей «Мультивитамины и минералы» для детей, «Омега-3»

Насколько безопасны для детей пищевые добавки?

Они не только безопасны, но и полезны. Продукты Вэлнэс для детей содержат дневную норму нутриентов, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения, а уровень содержания ингредиентов значительно ниже предельно допустимой границы.

В чем польза «Омега-3» и комплекса «Мультивитамины и минералы» для детей?

Содержащиеся в рыбьем жире полиненасыщенные жирные кислоты ряда Омега-3, такие как ЭПК и ДГК, необходимы для развития мозга и органов зрения. Витамины и минералы поддерживают стабильную работу иммунной системы, укрепляют мышцы, придают энергию, обеспечивают здоровое развитие всех тканей, включая кости, зубы, центральную нервную систему и органы зрения.

Можно ли давать Вэлнэс для детей на постоянной основе?

Да, можно. Все нутриенты, входящие в состав, представлены в безопасной дозировке.

Мой ребенок болеет и принимает лекарства. Можно ли давать ему Вэлнэс для детей?

Да, для ребенка важно получать необходимое количество нутриентов вне зависимости от состояния здоровья. Однако не забудьте проконсультироваться предварительно с лечащим врачом.

Мой ребенок принимает другие витамины и/или минералы. Можно ли одновременно давать ему Вэлнэс для детей?

Нет. Не рекомендуется одновременно принимать несколько продуктов, содержащих одни и те же витамины и минералы; это представляет опасность передозировки определенных минералов и жирорастворимых витаминов (А, D, E, К). Витамин С является исключением – он безопасен, даже если принять несколько граммов, поэтому вы можете смело давать дополнительно витамин С одновременно с комплексом «Мультивитамины и минералы» для детей.



«Нутрикомплекс для волос и ногтей»

Можно ли принимать «Нутрикомплекс для волос и ногтей» параллельно с «Вэлнэс Пэк»?

Да, можно. «Вэлнэс Пэк» содержит основные питательные вещества, которые необходимы для здоровья волос и ногтей: биотин, селен, медь, йод, цинк.

Не слишком ли много железа получит мой организм?

Организм нуждается в железе, ведь его недостаток неблагоприятно сказывается на волосах и ногтях. Молоко и сыр уменьшают усвояемость железа. Поэтому если в вашем рационе такие продукты есть, дополнительное поступление железа необходимо.

Как скоро я увижу результаты?

В течение месяца волосы отрастают примерно на 1 см, а ногти на 3 мм. Будьте терпеливы, и результат не заставит себя ждать. Принимайте не по 1, а по 2 таблетки ежедневно в течение 3 месяцев – это оптимальная доза для лучшего результата.

Можно ли принимать Нутрикомплекс больше 3 месяцев?

Сделайте трехнедельный перерыв и затем продолжайте прием.

Зачем делать перерыв после 3 месяцев приема Нутрикомплекса? Можно ли употреблять его на постоянной основе?

В отличие от «Вэлнэс Пэк», «Нутрикомплекс для волос и ногтей» подразумевает курсовой прием, оказывающий целенаправленное воздействие на ногти и волосы. Если вы забыли сделать рекомендованный перерыв в первый раз, то вам не о чем беспокоиться. Тем не менее имейте в виду, что исследования действия продукта в долгосрочной перспективе не проводились, поэтому мы не рекомендуем употреблять Нутрикомплекс без положенного трехнедельного перерыва.

Какие ингредиенты входят в состав «Нутрикомплекса для волос и ногтей» и безопасны ли они?

Нутрикомплекс содержит антиоксиданты молодых зеленых яблок, аминокислоты, витамин С и железо. Все ингредиенты натуральные и исключительно важные для синтеза кератина – белка, входящего в состав волос и ногтей, необходимого для их здоровья.

Я начал лысеть. Поможет ли мне «Нутрикомплекс для волос и ногтей»?

Нутрикомплекс не вернет выпавшие волосы, но приостановит выпадение в дальнейшем, если принимать его регулярно. Дерматологические препараты могут вызывать нежелательные побочные эффекты, а Нутрикомплекс абсолютно безопасен.

Лучше сразу принять 2 таблетки или по одной днем и вечером?

Лучше принимать сразу 2 таблетки утром вместе с «Вэлнэс Пэк». Пусть это войдет в привычку. Неправильное употребление снижает эффективность препарата. Если вы забыли принять препарат в один день, не прекращайте прием и никогда не увеличивайте дозу более 2 таблеток в следующий прием.

Можно ли принимать «Нутрикомплекс для волос и ногтей» во время беременности или при кормлении грудью?

Мы рекомендуем дождаться окончания грудного вскармливания и только затем начать курс.

Стимулирует ли «Нутрикомплекс для волос и ногтей» рост волос по всему телу?

Нет, таким действием обладают только гормоны. Протоцианидин стимулируют рост волос на голове, которые пребывают в анагенной (рост) или телогенной (отдых) фазе.



«Вэлнэс Фито Формула»

С какого возраста можно употреблять напиток Вэлнэс Фито Формула?

Вэлнэс Фито Формула «Релакс» можно употреблять с 14-летнего возраста.

Можно ли употреблять напиток при аллергии?

Вэлнэс Фито Формула не содержит глютена, лактозы и таких распространенных аллергенов, как соя, молоко и яйца.

Можно ли употреблять Вэлнэс Фито Формулу на фоне приема лекарств?

Употребление обоих напитков в умеренном количестве – 1-3 порции в день – совершенно безопасно. Однако злоупотреблять ими не рекомендуется. При возникновении любых вопросов, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Можно ли употреблять Вэлнэс Фито Формулу при диабете?

Да, можно.

Можно ли употреблять Вэлнэс Фито Формулу во время беременности и при кормлении грудью?

При возникновении любых вопросов проконсультируйтесь со своими лечащим врачом.

Кроме трав и специй, Вэлнэс Фито Формула содержит инулин. Что это такое?

Инулин – это пребиотик (растворимая клетчатка), получаемый из корня цикория, который улучшает обмен веществ и оказывает благотворное воздействие на микрофлору кишечника.

Можно ли употреблять Вэлнэс Фито Формулу как в горячем, так и в холодном виде?

Да, можно. Приготовьте напиток по рецепту, используя горячую воду, затем добавьте лед, фрукты или ягоды по своему вкусу, и получится прекрасный холодный чай. Либо добавьте напиток в коктейль «Нэчурал Баланс» для придания пикантного вкуса.

Мы верим, что каждый из нас должен жить полной жизнью. Это означает жизнь долгую и здоровую.

У нас ведь не так уж и много времени, чтобы работать круглыми сутками, неправильно и не вовремя питаться, не заниматься спортом и ждать, когда же наступит тот «правильный» момент, чтобы наконец позаботиться о себе.

С Вэлнэс этот «правильный» момент наступит уже сегодня. Мы станем вашим проводником в мир правильного питания, полезных пищевых привычек и здорового образа жизни, поможем вам в достижении ваших целей и воплотим мечту о прекрасном самочувствии. Как? С помощью серии наших высококачественных продуктов, разработанных и протестированных всемирно известными учеными и диетологами из Швеции. Их знания и советы помогут вам совершенно изменить образ жизни и встать на путь здоровья и долголетия.



BY ORIFLAME
Wellness®