

OGG **FENIX**™ termék **GYIK**

1. MILYEN TERMÉK A FENIX?

A FENIX az ORGANO vállalat által készített exkluzív étkezhelyettesítő turmix, amely kifejezetten testtömeg kezeléséhez készült.

A termék tartalmaz tejsavófehérjét, vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat és pecsétviaszgombát. Az ízletes étkezhelyettesítő keverék mindennapi fogyasztásával csökkentheti testtömegét, vagy fogyást követően elősegítheti testtömegének a megőrzését.

2. MI TESZI EGYEDIVÉ A FENIX TURMIXOT?

- GMO-któl mentes tejsavófehérjét tartalmaz
- Energiatartalma nem éri el a 250 kcal-át
- Pecsétviaszgombát tartalmaz
- Gluténmentes
- Kiváló íze van

3. HOGYAN FOGYASSZAM A FENIX TURMIXOT?

Testtömegének csökkentéséhez a korlátozott energiataralmú napi étrend két étkezését helyettesítse egy kanál FENIX por és 250 ml csökkentett zsírtartalmú tej keverékével, emellett pedig étrendjébe egy visszafogott harmadik étkezést és ésszerű határok között harapnivalókat illesszen be.

Javasoljuk, hogy a két helyettesített étkezés egyike a reggeli legyen, mivel a FENIX jobb tápértéket biztosít, mint számos elterjedt reggeli, és a kutatások azt bizonyítják, hogy a reggelire fogyasztott fehérje hosszabb ideig biztosítja a jóllakottság érzését.

4. MIK A FENIX FOGYASZTÁSÁNAK AZ ELŐNYEI?

- A turmix teljes értékű tápláléknak tekinthető, ráadásul gyorsan és olcsón elérhető.
- Jobb tápértékkel szolgál kedvezőbb áron, mint számos elterjedt étel/élelmiszer.
- Teljes értékű étkezés biztosítható valamivel többért, mint 2,00 euró (étkezésre vetítve), beleértve a turmixhoz felhasznált csökkentett zsírtartalmú tej árát is.
- Gyorsan elkészíthető: mindössze egy percbe telik az összekeverése.
- Nagy mennyiségű fehérjével segít az étvágy csillapításában.
- A csontok egészségének megőrzéséhez kulcsfontosságú kalciumot tartalmaz.
- Emészthető és felszívódó fehérjét biztosít.
- A termékben található fehérje segíti az izomtömeg növekedését és fenntartását.
- Pecsétviaszgombát tartalmaz.

5. KI FOGYASZTHATJA?

A turmix kiváló választás felnőtteknek, akik jó tápértékű étkezést kívánnak biztosítani maguknak testtömegük csökkentéséhez vagy fogyókúra után testtömegük megtartásához. Ha Ön terhes, szoptat, vagy bármilyen más egyedi vagy különleges igénye van, forduljon egészségügyi szakemberhez.

6. A TURMIXHOZ HASZNÁLHATOK VIZET?

Nem, az étkezhelyettesítő turmix elkészítéséhez csökkentett zsírtartalmú tej szükséges. Mindenképpen kövesse ezen utasításokat.

Az étkezési tervben tippet és menüötleteket találhat, amelyek segítségével biztosíthatja az egészséges étrendet, illetve azt, hogy szervezetét elegendő kalóriával látja el.

7. A TURMIX SEGÍTSÉGÉVEL HELYETTESÍTHETŐ EGY ADOTT NAP MINDHÁROM ÉTKEZÉSE?

Nem. Jelen termék nem használható egyedüli tápanyagforrásként. A testtömeg csökkentéséhez csupán 2 étkezés helyettesítését javasoljuk 2 turmixszal, és az étrend részét kell képeznie egy visszafogott harmadik étkezésnek, illetve egészséges harapnivalóval is kiegészíthető az étrend.

8. MILYEN ÉDESÍTŐ TALÁLHATÓ A TURMIXBAN?

A FENIX sztíviából származó édesítőszert tartalmaz.

9. FOGYASZTHATOM A TERMÉKET, AMENNYIBEN FIGYELNEM KELL A VÉRCUKORSZINTEMRE?

A FENIX használata előtt érdeklődjön kezelőorvosánál.

10. A TERMÉK HASZNÁLHATÓ ORGANO KÁVÉVAL VAGY TEÁVAL?

Igen. A turmix a gazdagabb ízhatás végett belekeverhető kávéba vagy teába. Javasoljuk, hogy próbálja ki OG Black Coffee kávéval. Előfordulhat, hogy a turmix nem fogja étkezéspótlásként segíteni a testtömeg kezelését, amennyiben kávéval vagy teával készíti el.

11. HÁNY GRAMM FEHÉRJÉT TARTALMAZ A TURMIX?

Az utasításoknak megfelelő elkészítés esetén a turmix átlagosan 22 g fehérjét tartalmaz.

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) közzétette a lakosságra vonatkozó fehérjebeviteli referenciaértékeket. Az EFSA iránymutatása szerint ennek napi 0,83 g-nak kell lennie testtömeg-kilogrammonként.

12. NEM INDOKOLT TÖBB FEHÉRJE BEVITELE?

Nem. A rendelkezésre álló bizonyítékok alapján hosszú távon a túl sok fehérje növeli a csontritkulás kockázatát, valamint súlyosbodhatnak a meglévő vesebetegségek.

13. MIT TARTALMAZ A TEJSAVÓFEHÉRJE POR?

A tejsavófehérje tejszármazék.

A tejsavófehérje por megközelítőleg 80%-a fehérje, és ezt használják sportolók és testépítők az izomtömeg növelésének vagy fenntartásának az elősegítésére.

14. MI A SOVÁNY IZOM?

Testét több mint 600 izom alkotja, és ezek kulcsfontosságúak egészségének a megőrzéséhez. Az idő múlásával veszítünk a sovány izomból (30 éves kor után megközelítőleg 3%-5% évtizedenként), mivel egyre kevésbé vagyunk aktívak, illetve az étkezés is közrejátszik mindebben. Az izomtömeg abban az esetben is csökken, amennyiben aktív életmódot folytatunk.

Minőségi fehérjék bevonásával az étrendünkbe és mérsékelt testmozgással elősegíthető az izomtömeg fenntartása.

15. FOGYASZTHATOM A TERMÉKET LAKTÓZ INTOLERANCIA ESETÉN?

Amennyiben laktóz intoleranciában szenved, a FENIX fogyasztása előtt vegye fel a kapcsolatot kezelőorvosával.

16. VÁRHATÓ SZÉLGÖRCSES JELENTKEZÉSE?

Az étrend módosítása egyeseknél szélgörcs ideiglenes megjelenését okozhatja. Az emberek többsége mellékhatások nélkül fogyaszthatja a FENIX turmixokat.

Egyes személyek azt tapasztalhatják, hogy a turmix mandulatejjel való elkészítése súlyosbítja a jelentkező szélgörcsöt. Ebben az esetben próbálkozzon laktózmentes vagy szójatej használatával, hátha ez segít. Amennyiben csökkentett zsírtartalmú tejtől eltérő termékkel készíti a turmixot, előfordulhat, hogy a turmix nem fogja étkezéspótlásként elősegíteni a testtömeg kezelését.

17. MENNYIRE GYORSAN FOG CSÖKKENNI A TESTTÖMEGEM?

Mindannyiunk egyéni jellemzőkkel rendelkezik, így ez függ életkorától, a leadni kívánt kilogrammok számától, illetve attól, hogy mennyire alaposan követi az étkezési tervet, és hogy mennyi testmozgást végez.

18. MIT EHEK A PROGRAM KERETÉN BELÜL?

Javasoljuk, hogy a továbbiakban is kövessen egészséges, kiegyensúlyozott étrendet. Az étkezési tervünk ötletekkel szolgál arra vonatkozóan, hogy milyen egészséges, ízletes ételeket fogyasszon.

19. EGYETLEN TURMIX BIZTOSÍTJA AZ ÖSSZES TÁPANYAGOT, AMELYEKET ÉGYZÉKES SORÁN BE KELL VINNI?

Igen. A FENIX teljes értékű étkezést biztosít fehérjével, rostokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal, amelyek segítségével csillapíthatja éhségét, és jó ízű étkezésben részesülhet.

20. A TURMIX GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES?

A turmix nem tartalmaz glutént. Azonban tartalmaz tejsavófehérjét, amely tejszármazék. Továbbá egyéb allergén anyagokat is tartalmaz, így például szóját.

21. A TURMIX BIOTERMÉK?

A turmix nem tekinthető bioterméknek, mindazonáltal biogazdálkodásból származó pecsétviasz gombát tartalmaz.

22. A TURMIX TARTALMAZ KOFFEINT?

A termékben nem található sem koffein sem egyéb élénkítőszer. Amennyiben szívesen fogyaszt koffeint, keverhet a turmixba OG Black Coffee port.

23. HOGYAN TÁROLHATÓ A TERMÉK?

Száraz, hűvös helyen tárolandó, gyermekektől távol.

24. MIRE SZÁMÍTHATOK A FENIX TURMIX HASZNÁLATÁNAK AZ ELSŐ HETEIBEN?

A felhasználók többsége arról számolt be, hogy egészségesebbnek érzi magát, tele van energiával, és némi testtömegetől is megszabadult!

Ez annak tudható be, hogy napi 2 turmixszal a szervezetet kiegyensúlyozott, teljes értékű étellemmel látjuk el, amely a megszokott étkezések többségénél kevesebb nátriumot, zsírt és cukrot tartalmaz.

