



Jak si ale udržet štíhlou postavu,

když konzumace chutných jídel (jež jsou často velmi kalorická) patří k významným potěšením našeho života a zároveň nás naše přirozená lenost nevede k pravidelnému cvičení, kde bychom tyto přebytkové kalorie využili? Nejdůležitější je vyrovnat rozdíl mezi příjmem a výdejem energie. Jedním z nejlepších způsobů je dodávat tělu kaloricky chudší, ale na živiny bohatou stravu a zároveň utlumit přebujelou chuť k jídlu. Na tomto principu je založen dietní koncept FiguAktiv. Základním kamenem je dietní instantní nápoj v prášku FiguAktiv, kterým se nahradí buď všechna nebo jen některá hlavní jídla. Jeho příprava je jednoduchá a rychlá. Dodá tělu většinu živin (bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerály a vlákninu) a uspokojí svou lahodnou chutí potřebu jíst. Většinou si připravíte tři až pět porcí denně podle toho, jak rychle chcete zhubnout. Tři příchutě zajistí dostatečnou variabilitu chutí, neboť monotónnost diety často vede k jejímu přerušení.

Během redukce tukových zásob je třeba zvýšit příjem tekutin, neboť tukovým metabolismem vznikají látky (ketony), které je třeba z těla vyloučit močí. Zároveň se uvolňují toxické, v tuku rozpustné látky, které se v našem tělesném tuku dlouhodobě střádají.



Z těchto důvodů je doporučováno konzumovat během redukční diety třikrát denně 30 až 50 ml Aloe Vera Gel Life Essence a pít FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj. Tento čaj nejen že pomáhá detoxikovat, ale také přirozeně potlačuje chuť k jídlu. Vhodným množstvím jsou tři až čtyři šálky denně. Tento čaj je směs zeleného čaje s několika dalšími



bylinami. Jeho detailní složení a účinky jednotlivých složek popíšu v následujících info magazínech.

Během hubnutí vznikají v těle látky, které jsou převážně kyselé povahy (mění se pH vnitřního prostředí). Zároveň je třeba udržovat bilanci důležitých minerálů a stopových prvků. Pro správnou funkci

našich enzymů (urychlují a často umožňují biochemické reakce v našem těle) je důležité, aby byly obklopeny vhodným množstvím vodíkových protonů (to je to pH) a zároveň byly přítomny ty minerály, které jsou nutné pro jejich funkci (například hemoglobin by bez atomu železa ve své molekule nemohl vázat kyslík). I absorpce minerálů ze střeva do organismu je závislá na pH. Například jód pro svojí resorpci potřebuje přesné pH prostředí. Je známo, že jód je důležitý pro správnou syntézu hormonů štítné žlázy – ta také reguluje náš metabolismus, tudíž ovlivňuje naši hmotnost (při nadprodukci hormonů hubneme a při nedostatku tloustneme). ProBalance má tedy za úkol neutralizovat nežádoucí vlivy redukční diety na složení našeho vnitřního prostředí. Dodává tělu sodík, draslík, vápník a hořčík společně se zásadotvorným hydrogenuhličenem.

Jak tedy použít tyto produkty jako jednotný koncept pro snížení váhy?

První tři dny bychom měli nahradit všechna hlavní jídla (snídani, oběd a večeři). Na každou porci bychom měli použít: 30 – 50 ml Aloe Vera Gel Life Essence, jeden FiguAktiv-Shake (4 mírně navršené polévkové lžice instantního prášku ve 200 ml vody), 100 – 150 ml FiguAktiv odtučňovacího čaje a 2 tablety ProBalance. ►