



Od čtvrtého dne nahrad'te tímto konceptem ranní a večerní jídlo a na oběd si dejte porci normálního jídla. Tento stravovací režim udržujte až do dosažení požadované váhy. Při splnění Vašeho cíle je třeba ještě nějaký čas váhu stabilizovat, a proto tímto konceptem nahrad'te večeře. Snídaně a oběd mají být založeny na racionální výživě. Nemělo by se jednat o kalorické bomby, které by pokazily Vaše úsilí. Během celé doby je vhodné pít zásadité minerálky, které pomohou neutralizovat kyselé prostředí. Při přechodu na tři normální jídla je vhodné pozorovat váhu a v případě, že by měla tendenci růst, je třeba včas zareagovat a nahradit opět večeře FiguAktiv konceptem.

Zařadíte-li do tohoto programu i fyzickou aktivitu (alespoň třikrát týdně půl hodiny rychlé chůze nebo plavání), dosáhnete požadovaných cílů rychleji a výsledek bude trvalejší. Díky zpevněnému svalstvu bude Vaše postava vypadat opět esteticky a zlepší se i funkce Vašeho srdce a plic.

Dalším produktem, který by měl mít pevné místo v naší dietě, je **biOxan**. Je to potravinový doplněk, dodávající tělu tak potřebné antioxidanty. Skládá se z vitamínů A, C, E, koenzymu Q10 a zinku, dále z barviv anthocyan (ze slupek červených hroznů) a lycopenu – to jsou karotenoidy (rostlinná barviva) s velmi potentními antioxidantními vlastnostmi. Abychom pochopili důležitost tohoto produktu, je třeba si vysvětlit některá fakta. Co znamenají pojmy jako jsou antioxidanty a volné radikály? Zjednodušeně: antioxidanty jsou ti „hodní rytíři“, kteří bojují proti „zlým“ volným radikálům, škodícím našim buňkám a tudíž i našemu zdraví. Volné radikály jsou molekuly, které mají velkou tendenci se sloučit s jinými molekulami a tím zablokovat důležité biochemické reakce našich životních pochodů. Vznikají přirozeně v našich buňkách během metabolismu kyslíku a proto si živé organismy vytvořily důmyslný systém jak je neutralizovat – antioxidanty bílkovinné povahy. Tyto volné radikály také vznikají účinkem záření (hlavně radioaktivního) nebo chemickými toxiny z našeho životního prostředí (to, že náš moderní styl života významně zamořuje



naše prostředí je nepopíratelný fakt). Volné radikály však mají i pozitivní roli. Buňky našeho imunitního systému je používají k ničení vetřelců v našem organismu. Jinak mají velmi negativní vliv na naše zdraví – způsobují mnoho nemocí jako je např. rakovina, ateroskleróza nebo cukrovka a podle dnes uznávané teorie jsou i příčinou našeho stárnutí.

S postupujícím věkem nebo při nemoci stoupá naše potřeba antioxidantů. Proto je třeba tyto antioxidanty dodávat potravou. Nejvhodnějším zdrojem jsou rostliny – hlavně ovoce a zelenina. Jejich karotenoidy jsou po chemické stránce ve vodě rozpustná barviva a dodávají ovoci či zelenině jejich oranžovou, červenou, zelenou i jinou barvu. Mají mohutný antioxidantní efekt. Pět nejúčinnějších z nich se nazývá **alfa a beta-karoten, lycopenu, lutein a zeaxantin**. Nedávno byl přiřazen i **anthocyan**, který dává červenému hroznu jeho barvu a je také vysoce obsažen v ostružinách. Doktor Gary Stoner, PhD z Ohio State University, objevitel protinádorových vlastností tohoto karotenoidu, tvrdí, že čím je vyšší aktivita antioxidantu, tím vyšší má schopnost **utlumit růst nádorových buněk**. ➤

