



FIGUAKTIV - DIETNÍ PROGRAM

Ta by se měla pohybovat v rozmezí 6,8 až 7,4. K ustálení této hodnoty použijeme náš vynikající produkt **ProBalance (obj. číslo 80102)** s minerály, jako jsou hořčík, sodík, vápník a draslík.

V počáteční fázi se užívá **dvakrát denně šest tablet nebo třikrát denně čtyři tablety**. Kyse-



lina se tak neutralizuje a vytvoří se rovnováha, na kterou tělo pozitivně reaguje tím, že uvolňuje kapalinu z těla. Tím částečně dochází ke ztrátě váhy, především ale ke zlepšení látkové výměny a spalování. Již po třech až čtyřech dnech je u většiny lidí vidět výsledek v hodnotě pH, a mnozí se cítí lehčeji, protože většina z nich již během těchto několika málo dnů ztratila 2 – 6 kg tělesné váhy (kapaliny). Vedle tohoto viditelného hmotnostního efektu se vyrovnaná hodnota pH ve formě nižšího obsahu kyselin v těle postará také o lepší pocit. Jakmile je hodnota pH nastavena, je možné dávkování omezit na 2 – 4 tablety denně.

Kyseliny je ale třeba nadále sledovat, protože při dietě se těžiště klade na ovoce a další jídla s obsahem kyselin. Hladina kyselin tedy musí být kontrolována a ovlivňována, a to tak, že se jednou týdně provede test a na jeho základě se podle potřeby hodnota upraví pomocí minerálů. **Jakmile je toho dosaženo, můžeme začít s dietou.**

Krok 2 – spalování tuků

Jádrem problému je naše strava a problémem naší stravy je vysoký obsah sacharidů. Nehladovíme, protože si bez námahy můžeme obstarat všechny potraviny a protože neprožíváme hlad, nespotřebovává naše tělo nikdy zdroje vytvořené ve formě

tukových buněk. Vysoký obsah sacharidů v potravě přispívá k tomu, že tělo dostává veškerou energii, kterou potřebujeme pro náš obvyklý všední den, ve kterém je ale tělesná práce výjimkou. To znamená, že všechna jídla s obsahem tuku jsou pro nás škodlivá, protože tuk je ihned ukládán. Vlastním problémem jsou sacharidy. Ty jsou naším zdrojem energie a palivem těla, takže musíme ovlivnit právě tento pramen, abychom nasměrovali tělo na jiný kurz.

Další produkt, který potřebujeme pro naši dietu, je FiguAktiv - dietní instantní nápoj v prášku (dále jen FiguAktiv, **obj. číslo 80201, 80202 nebo 80203**), pečlivě sestavený potravinový doplněk, který dodá



Vašemu tělu kompletní sestavu vitamínů a proteinů pro každý den. Tento produkt je tou pravou pomocí, kterou tolik potřebujeme.

FiguAktiv - instantní polévky nejsou pro naši dietu vhodné!

Jestliže po dobu tří dnů nesníme žádné sacharidy, přispěje to k tomu, že naše tělo donutíme mobilizovat energii jiným způsobem. **Zdrojem energie se tak stává naše tuková zásoba.** Tělo tudíž nabere kurz na změnu a začne k naší radosti se spalováním zásoby tuku. V této fázi spalování tuků musí být spalování podporováno. K tomu je vhodný česnek, mírně pálivé až pálivé

papričky jalapeños, bílé zelí, paprika, koření a také **FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj**.

Nyní záleží na Vašem zájmu, jak rychle mají zásoby tuku zmizet. Jestliže kombinaci FiguAktiv a ovoce/zeleniny budete užívat déle než 3 dny, dostaví se výsledek každý den. Je ale třeba dávat pozor na to, že



spotřebě velkého množství ovoce může stát nestabilní. Proto častěji kontrolovat kyseliny! Pacienti s cukrovkou musí být opatrní s ohledem na ovocný cukr!

Je důležité, aby během fáze spalování tuku byla váha trvale sledována, protože tělo se nastaví na takové množství potravin, které je mu nabízeno. Jestliže se toto stane, zůstává váha na stejné úrovni. V této fázi se musí myslet na přechod k normální stravě, a to je úkol sám pro sebe. Zásadně ale vždy musíme brát v úvahu sacharidy, pokud aktivně neprovádíme žádný sport. V této přechodové době se doporučuje normální snídani, například ovesné vločky s netučným mlékem, ale bez cukru, protože cukr se skládá z čistých sacharidů.

