



TABIYY KOMPONENTLAR ASOSIDA YARATILGAN  
MUQOBIL OZIQLANISH



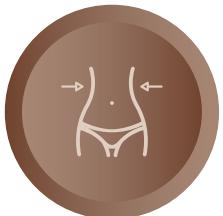
# Energy Diet nima?



## SHOSHILINCH TAMADDI

• Ovqatlanishga ulgurmaganingizda

• Taom tayyorlashga eringaningizda

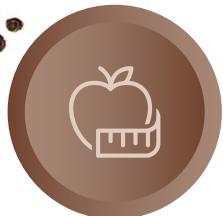


## ORTIQ VAZN UCHUN «O'CHIRG'ICH»

• Kechki paytni a'llo darajada o'tkazganingda, va qomatni o'z holiga keltirish kerak bo'lganida

• Ortiqcha ovqatlanganingizda, o'zingizga ortiqcha taomni ruxsat etganingizda

• Oqsillar yetmayotgan vaqtda



## MAZALI PARHEZ

• Ortiqcha vazndan xalos bo'lish kerak bo'lganida

• Tana hajmlarini kamaytirishni istaganingizda

• Foydali shirin taom istaganingizda



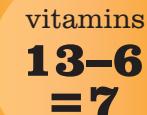
Muammo shundaki, "me yordagi" ovqat jadal tarzda  
**me yordagidek bo Imay qolmoqda.**  
Tabiiy mahsulotlarning sifati halokatli tushib ketmoqda.



**50-yillarning bir apelsini**  
foydalı moddalarni  
saqlash bo'yicha hozirgi  
kundagi 10 apelsinga teng.



Tovuq go'shtida  
**A vitaminini 70 %ga kamroq,**  
mol go'shtidan  
esa u umuman g'oyib bo'ldi.



Asosiy sabzavotlarda  
**13ta muhim vitaminlar**  
va minerallardan  
**6tasi mavjud emas.**

# OMMAVIY ISTE'MOL MAHSULOTLARI

Nima ko'p?

- ODDIY UGLERODLAR**  
Organizmni yana va yana taomni iste'mol qilishga undab, tezkor o'tkinchi to'yiganlik samarasini beradi.
- HAYVON (TO'YINGAN) YOG'LARI**  
Organizm ularning ortig'ini qayta ishlashga ulgurmayapti va "zaxiraga" jo'natadi.
- NITRATLAR, PESTITSIDLAR VA BOSHQA XAVFLI MODDALAR**  
Kasalliklarning rivojlanish xavfi.
- FOYDASIZ QO SHIMCHALAR**  
Sintetik konservantlar, ta'm qo'shimchalari, bo'yovchilar, "tana vaznini oshiruvchilar" va hokazo.



Nima kam?

- VITAMINLAR**  
Hujayra darajasida hayotiy muhim a'zolarning ishini ta'minlaydi.
- MINERALLAR**  
Organizmni ko'pchilik kasallikklardan himoyalaydi.
- KLETCHATKA**  
Ozuqaviy tolalar ovqat hazm qilishning me'yordagi jarayonini qo'llab turadi.
- MUVOZANAT**  
Moddalar almashinuvini me'yorda ushlab turish uchun zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar va uglevodlarning birikmasi.



**energy** diet™  
funktsional oziqlanish

A'llo darajada muvozanatlashtirilgan mahsulot, unda organizmning to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lganlarning barchasi to'plangan.

## BIR PORSIYADA:

OQSILLAR

- **18 aminokislotalar** (jumladan barcha betakror)
- Mushaklar to qimasini qurilishi uchun zarur bo lgan **hayvon va o'simlik oqsillarining** birikmasi

YOG'LAR

**To yinmagan** yog'li kislotalar

- Kuchli mushaklar
- To'yiganlik samarasini

UGLEVODLAR

**Tez va sekin uglevodlar**  
muvozanati

- Silliq teri
- Go'zal sochlar
- Bir necha soatga energiya quvvati

FERMENTLAR

Qulay o'zlashtirish uchun  
**HIGH DIGESTIBILITY** fermentlar majmuasi

- Yengillilik hissi

VITAMINLAR

**12ta asosiy vitaminlar,**  
jumladan, B guruhi vitaminlari,  
E vitamini, A vitamini

- Yaxshi kayfiyat
- Kasalliklardan tabiiy himoya
- Sog'lom tashqi ko'rinish
- Keksayish jarayonlarini sekinlashishi

MINERALLAR

**11ta minerallar,** jumladan:  
kalsiy va fosfor  
magniy  
temir

yod  
selen  
rux

- Mustahkam suyaklar va tishlar
- Metin asablar
- Yaxshi xotira, ishtaqa va hayotiy tonus
- Aqliy faoliik
- Toksinlarni neytrallaştirish
- Xolesterinni chiqarish

## NIMA UCHUN?

# Hattoki, kuniga Energy Diet bir portsiyasi, ammo muntazam!

## Natijada nima??



Organizm to'g'ri "yonilg'i" oladi - barcha a zolar va tizimlar uchun muvozanatlashtirilgan oziqlanish.



Tez ya sekin uglevodlarning to'g'ri nisbati hisobiga aqliy faoliik qo'llab-quvvatlanadi.



Betakror vitaminlar va minerallar hisobiga almashinuv jarayonlari yaxshilanadi.



Ozuqaviy odatlar o'zgaradi - stol ustidan zararli mahsulotlar ketadi, ortiqcha oziqlanish to'xtaydi, organizm ovqatning kamroq miqdori bilan to'ynadi.



Tana shakllari o'zgaradi, va sizga toshoynadagi aks yoqadi



Jismoniy yuklamalardan keyin tez tiklanish



Ochliksiz va foydali moddalarning tanqisligisiz parhez



Yaxshi kayfiyat va faol hayot :)

# Energy Diet - tez va oddiy!

Tayyorlanish usuli



# KIM UCHUN?

Ortiqcha taom landingizmi  
(tadbir, dam olish piknigi)

Jadal ish tartibi,  
tamaddi qilib olishga  
vaqt va joy yo q

Siz shirinlikxo rmisiz  
va o zingizni tiyib  
turolmaysizmi

Tunga tez-tez  
taomlanasizmi

Sizda cheklovlar  
ko'p bo'lgan o ziga  
xos parhezmi



Qulay ovqat hazm qilishni  
tiklaydi, ortiqcha vazn  
uchun "o'chirg'ich"  
bo'lib xizmat qiladi



Yengil va to'laqonli  
ovqatni tez va oson  
tayyorlash



Shirin tamaddilarni  
foyda bilan almashtiradi.  
Ochlikni va shirinlikka  
cheklovlarni bekor qiladi



Ortiqcha kaloriyalarsiz uzoq  
muddatga to'yinishni beradi.  
Uyqu oldidan yengillik  
va qulaylik. Foydalı ozuqaviy  
odatlarni shakllantiradi



To'laqonli ovqat qabul  
qilishni o'rnini bosadi.  
Faqt tabiiy va xavfsiz  
ingrediyentlarda yaratilgan

Bir necha kg.lardan  
TEZ qutilish kerakmi/  
bir juft sm.larni  
olib tashlash kerakmi

Shishganlik, sellyulit,  
yuqori ortiqcha vazn  
havotirga solmoqdamni

Xira sochlari,  
charchagan teri,  
yuzning xira rangi

Yuqori jismoniy  
yukilmalar

Ovqat hazm  
qilishda noqulaylik



Cheklovlarsiz va taom  
tayyorlashsiz past  
kaloriyalı va to'laqonli  
ovqatlanish



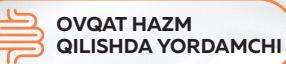
Metabolizmnı faollashtiradi,  
ovqat hazm qilishini  
rag'batlantiradi,  
yog' zaxiralari energiyaga  
sarif qilinadi



Vitaminlar va minerallar  
yaxshi bioerishimlik  
va ahamiyatli miqdordorda



Oqsilga boy, tezkor  
tiklanish uchun ozuqaviy  
moddalarning to'liq  
to'plamiga ega



Yengil o'zlashtiriladi  
va yengillik hissini  
hadya qiladi