

# energy diet™

ТАБИҒИ КОМПОНЕНТТЕР НЕГІЗІНДЕ  
ЖАСАЛҒАН БАЛАМАЛЫ ТАМАҚТАНУ



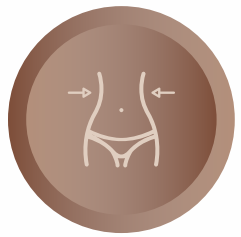


# Energy Diet дегеніміз не?



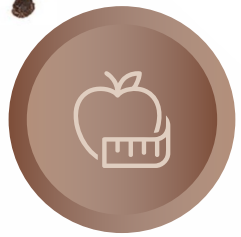
## ЖЫЛДАМ ТІСКЕБАСАР

- Тамақтанып үлгермеген кезде
- Тамақ дайындауға ерінген кезде



## СІЗДЕГІ АРТЫҚТЫҢ «ӨШІРГІШІ»

- Кешті жақсы өткізіп, қалыпқа келу керек болғанда
- Артық тамақтанып, өзіңе артыққа рұқсат бергенде
- Ақуыз жетіспеген кезде



## ДӘМДІ ДИЕТА

- Артық салмақты тастау керек болғанда
- Көлемді азайтқың келген кезде
- Пайдалы тәтті жегің келгенде

“ Мәселе «қалыпты» тамақтың қарқынды түрде қалыпты болуын тоқтатуы.  
Табиғи өнімдердің сапасы апатты түрде төмендеп барады.



50-жылдардағы 1 апельсин пайдалы заттардың мөлшері бойынша қазіргі уақыттағы 10 апельсинге тең.



vitamin  
**A**  
**70 %**

Тауық етінде А дәрумені 70 %-ға азая түсті, ал сиыр етінен мүлдем жоғалған.



vitamins  
**13-6**  
**=7**

Негізгі көкөністерде 13 маңызды дәрумендер мен минералдардың 6-ы толықтай жоқ.



# ЖАППАЙ ТҰТЫНУ ӨНІМДЕРІ

## Не нәрсе көп?

- **ҚАРАПАЙЫМ КӨМІРСУЛАР**  
Ағзаны қайта-қайта тамақтануға мәжбүрлей отырып, тою әсерінің жылдам басады.
- **ЖАНУАР (ҚАНЫҚҚАН) МАЙЛАР**  
Олардың артық мөлшерін ағза қайта өңдеп үлгермейді және «қорға» жібереді.
- **НИТРИТТЕР, ПЕСТИЦИДТЕР ЖӘНЕ БАСҚА ДА ҚАУІПТІ ЗАТТАР**  
Аурулардың дамуы қаупі.
- **ПАЙДАЛЫ ЕМЕС ҚОСПАЛАР**  
Синтетикалық консерванттар, дәмдік қоспалар, бояғыштар, «салмақ көбейткіштер» және т.с.с.



## Не нәрсе аз?

- **ДӘРУМЕНДЕР**  
Өмірлік маңызды органдардың жұмысын жасушалық деңгейде қамтамасыз етеді
- **МИНЕРАЛДАР**  
Ағзаны көптеген аурулардан қорғайды.
- **ЖАСУНЫҚ**  
Тағамдық талшықтар ас қорытудың қалыпты процессін ұстайды
- **БАЛАНС**  
Заттардың қалыпты алмасуын үшін қажетті ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың үйлесімі.



**energy diet**™

ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ТАМАҚТАНУ

Ағзаның дұрыс жұмысы үшін қажетті барлығы жиналған мінсіз үйлестірілген өнім.

Және небәрі  
**200 ккал**  
жуық

## БІР ПОРЦИЯДА:

АҚУЫЗДАР

- **18 аминқышқылдары** (барлық алмастырылмайтындарды қоса алғанда)
- Бұлшықет тіндерінің құрылысы үшін қажетті жануар және өсімдік ақуыздарының үйлесімі.

МАЙЛАР

Қанықпаған май қышқылдары

КӨМІРСУЛАР

Жылдам және баяу көмірсулардың теңгерімі

ФЕРМЕНТТЕР

Жайлы сіңуі үшін **HIGH DIGESTIBILITY** ферменттер кешені

ДӘРУМЕНДЕР

**12 негізгі дәрумен**, соның ішінде: В тобының дәрумендері, Е дәрумені, А дәрумені

МИНЕРАЛДАР

**11 минерал**, соның ішінде: кальций және фосфор магний темір

йод  
селен  
мырыш

## НЕ ҮШІН

- мықты бұлшықеттер
- тою әсері

- тегіс тері
- әдемі шаш

- бірнеше сағатқа энергия заряды

- жеңілдік сезімі

- жақсы көңіл-күй
- аурулардан табиғи қорғаныс
- сау сыртқы түр
- қартаю процесстерінің баяулауы

- сүйектер мен тістер берік
- жүйке мықты
- жады, тәбет және өмірлік тонус жақсы
- ақыл белсенділігі
- токсиндерді бейтараптандыру
- холестеринді шығару

# Күніне бір порция Energy Diet-ті, тұрақты түрде қабылдау! Нәтижесінде не?



## Ағза дұрыс «отынды» –

барлық ағзалар мен жүйелер үшін үйлестірілген тамақтануға ие болады.



## Ақыл белсенділігі ұсталады

жылдам және баяу көмірсулардың дұрыс қатынасы есебінен



## Алмасу процесстері жақсарады

алмастырылмайтын дәрумендер мен минералдар есебінен



## Тамақтану дағдылары өзгереді –

үстелден зиянды өнімдер кетеді, артық тамақтану тоқтайды, ағза тамақтың аз мөлшерімен тояды.



Дене пішіні өзгереді және сізге айнадағы бейнеңіз ұнайды.



Физикалық жүктемелерден кейін жылдам қалыпқа келу.



Ашығусыз және пайдалы заттардың жетіспеушілігінсіз диета.



Жақсы көңіл-күй және белсенді өмір:)

# Energy Diet - жылдам және оңай!


Дайындау әдісі:






# КІМ ҮШІН?

Артық тамақтанғандар  
(іс-шаралар, демалыс күнгі серуен)

 **АРТЫҚ ТАМАҚ ҮШІН «ӨШІРГІШ»**

Қолайлы ас қорытуды қалпына келтіреді, артық тамақ үшін «өшіргіш» қызметін атқарады

Қатаң график, жеңіл тамақтануға уақыт та жоқ, орын да жоқ

 **ЖЫЛДАМ ЖЕҢІЛ ТАМАҚТАНУ**


Жеңіл және толыққұнды тамақты жылдам және оңай дайындау

Сен тәттіқұмарсың және тоқтай алмайсың

 **ПАЙДАЛЫ ТӘТТІ**

Тәтті тіске басарларды пайдалымен алмастырады. Ашығуды және тәттіге шектеуді тоқтатады.

Түнде жиі артық жеп қоясың

 **ТАМАҚТЫ ТОЛЫҚҚУНДЫ АЛМАСТЫРУ**

Артық калориясыз ұзақ уақытқа тойдырады Ұйықтау алдындағы жеңілдік пен жайлылық Пайдалы тағамдық әдеттерді қалыптастырады.

Сенде көп шектеуі бар ерекше диета

 **ЖАЙЛЫ ДИЕТА**

Толыққұнды тамақтануды алмастырады. Тек қана табиғи және қауіпсіз ингредиенттерге негізделген.

Бірнеше кг/ бір-екі см **ЖЫЛДАМ** кетіру керек

 **АРЫҚТАУДЫҢ ЖЫЛДАМ ТӘСІЛІ**

Шектеусіз және ашығусыз төмен калориялық және толыққұнды тамақтану

Ісіну, целлюлит, көп артық салмақ мазалайды

 **САЛМАҚ ПЕН КӨЛЕМДІ БАҚЫЛАУ**


Метаболизмді белсендіреді, ас қорытуды стимулдейді, май қорлары энергияға шығындалады

Солғын шаш, шаршаңғы тері, беттің солғын түсі

 **СЕНІҢ СҰЛУЛЫҚ ҚҰПИЯҢ**


Жылдам биологгиялық қол жетімді және біршама мөлшердегі дәрумендер мен минералдар

Жоғары физикалық жүктемелер

 **ЖЫЛДАМ ҚАЛЫПҚА КЕЛУ**

Ақуызға бай, құрамында жылдам қалыпқа келу үшін қоректік заттардың толық жинағы бар.

Ас қорытудағы жайсыздық

 **АС ҚОРЫТУДАҒЫ КӨМЕКШІ**

Жеңіл сіңіріледі және жеңілдік әсерін береді