

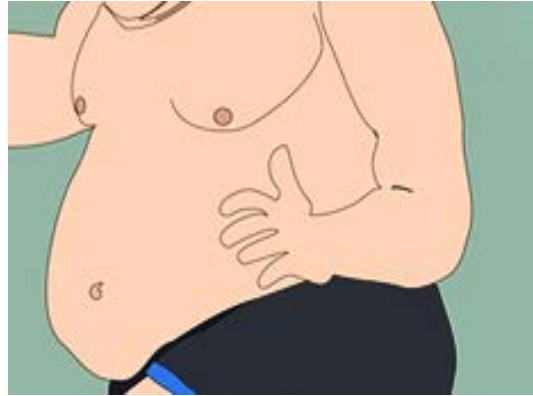
Biznesowy Klub Zdrowia Duo Life

Odchudzanie – jaką dietę stosować? Które produkty DuoLife stosować?

Warszawa, 11 grudnia 2018

**dr Ada Kostrz-Kostecka, dietoterapeutka
dyplomowany mistrz naturopata,**

Nadwaga i otyłość



Otyłość - nie tylko kwestia estetyki, to poważna choroba.

Polacy - 23,2% otyłych (BMI \geq 30) wg Św. Ind. Bezp. Żywnościowego. Dane za 2017 – **spadek o 2 pkt.% do 2016 r**, ale to **o 1,7 proc. więcej** niż średnia w Europie (21,5%). Nadwagę lub otyłość ma **64% mężczyzn i 49% kobiet**.

Wg Instytutu Matki i Dziecka 31,2% dzieci z klas II i III waży ponad normę, w tym 12,7% otyłych (badania 2016 r).

Wg WHO otyłość to najgroźniejsza choroba przewlekła; nieleczone prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, układu mięśniowo-szkieletowego, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, zwiększa ryzyko zachorowań na niektóre rodzaje nowotworów.

Statystyki źródło:
<http://www.imid.med.pl/pl/aktualnosci/konferencja-otylosci-wsrod-dzieci-efektywna-polityka> oraz
<http://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/W-Polsce-nadwage-lub-otylosc-ma-juz-64-proc-mezczyzn-i-49-proc-kobiet,177695,8.html>

BMI i diety odchudzające

BMI (Body Mass Index) Wskaźnik Masy Ciała określa wagę: **prawidłową, nadwagę, otyłość, niedowagę** BMI<20

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{masa ciała(kg)} : (\text{wzrost w m})^2$$

BMI –jako wynik **uśredniony** (m.in. na stronie Instytutu Żywności i Żywienia), **bez względu na wiek i płeć**:

- **Norma: 20 (18,5) - 24,9**
- **Nadwaga : 25 - 29,9**
- **Otyłość I stopnia: 30 - 34,9**
- **Otyłość II stopnia: 35 - 39,9**
- **Otyłość III stopnia > 40**

Przykładowo: Kobieta (dotyczy także mężczyzny): wzrost 160 cm, waga 60 kg BMI=23,4
wzrost 160 cm, waga 70 kg BMI=27,34 **NADWAGA**

Mężczyzna (dotyczy także kobiety): wzrost 170 cm, waga 70 kg BMI=23,4
wzrost 170 cm, waga 90 kg BMI=31,14 **OTYŁOŚĆ I STOPNIA**

Diety odchudzające umożliwiają **zmniejszenie wagi, czasem bardzo szybko**, ale niektóre mogą negatywnie wpływać na zdrowie – zwłaszcza zbyt monotonne (dieta **niezrównoważona**). Stosowane dłuższy czas mogą zakłócać **prawidłowe funkcjonowanie organizmu, (niedobory błonnika, witamin, minerałów)**.

Szybkość odchudzania: lekarze i dietetycy zalecają **0,5 – 1,0 kg tygodniowo, czyli 2 – 4 kg na miesiąc jako właściwe tempo**. Nie powinno się stosować diety z **mniej niż 1000 kalorii/dziennie (UWAGA: określenie powszechnie używane, powinno być kilokalorii)**. Zbyt szybka utrata wagi może być groźna dla organizmu.

Dlaczego tyjemy?



- **Nadmiar jedzenia (jemy więcej niż spalamy)**
- Niektóre choroby (np. niektóre choroby tarczycy) – **niewielki procent**
- Zażywane leki (np. sterydy) - **niewielki procent**

Przybieraniu na wadze sprzyja:

- ❖ złe trawienie,
- ❖ zły skład flory bakteryjnej
- ❖ zakwaszenie organizmu



Do skutecznego odchudzania niezbędne jest:

Właściwa dieta..



... i aktywność fizyczna



...ale mogą też pomóc produkty Duo Life

Dekalog odchudzania

1. Unikaj trzech białych produktów:

- a. białej mąki (pszennej); pszenica ma wysoki indeks glikemiczny, sprzyja tyciu,
- b. białej soli, sól jak najmniej i najlepiej z użyciem soli himalajskiej lub morskiej,
- c. białego cukru – samego i w produktach; lepiej używaj miodu, słodzików (ale ja ich nie polecam).

2. **Liczba posiłków:** nie mniej niż 3, ale lepiej 4 lub 5. Duże przerwy między posiłkami sprzyjają napadom tzw. wilczego głodu.

3. **Jedz powoli, gryź dokładnie;** duże kęsy, niestrawione, mogą zalegać w żołądku i jelitach, hamując metabolizm.

4. **Nie łącz węglowodanów, tłuszczów i białek w jednym posiłku, chyba, że masz bardzo dobre trawienie;** do ich strawienia nasz system trawienny potrzebuje innych enzymów, jest to więc duże obciążenie m.in. dla trzustki.

5. Jedz świadomie: **węglowodany z niskim indeksem glikemicznym** (lepiej ryż naturalny lub czerwony, zamiast białego; lepiej pieczywo żytnie niż z białej mąki), dużo ryb oraz chude mięsa; unikaj produktów zawierających dużo tłuszczów nasyconych: wędlin, żółtego sera, mięs panierowanych i smażonych na smalcu, maśle.

6. **Pij między posiłkami;** popijając posiłki rozwadniasz soki trawienne, co utrudnia trawienie.

7. **Pokochaj zioła i inne przyprawy-** ułatwiają trawienie, dodatkowo ostre przyprawy „podkręcają” metabolizm.

8. **Owoce jedz zamiast słodczy,** nie na deser, lecz między głównymi posiłkami, najlepiej przedśniadaniem. Jedzone z innym posiłkiem mogą fermentować w żołądku.

9. **Nie przesadzaj z surówkami;** surowe warzywa wychładzają organizm, co powoduje spowolnienie metabolizmu.

10. Rób sobie czasem **przyjemność** jedząc coś „zakazanego”, ale – w małej ilości.

Które produkty **Duo Life pomogą?**

Duo Life ProSlimer:

- skutecznie ogranicza przekształcanie cukru w tłuszcz,
- istniejący tłuszcz zamienia na energię,
- reguluje syntezę greliny (hormon głodu),
- hamuje apetyt na słodczy,
- Reguluje pracę układu trawiennego,
- ściąga i regeneruje tkankę skórną

ProSlimer zawiera 10x zagęszczony sok z: owoców Acai, Garcinia Cambogia, młodego jęczmienia, zielonej kawy, ziela wąkrotki azjatyckiej, kwasu chlorogenowego (zmniejsza wchłanianie cukru), opatentowaną formułę antyoksydantów.



ProSlimer®
Spalanie tłuszczu, ograniczenie łaknienia

Wybrane składniki
kompaktowane **x5**

- ProSlimer®
- ekstrakt z Garcinia cambogia
- ekstrakt z owoców acai
- ekstrakt z owoców goji
- ekstrakt z młodego jęczmienia
- ekstrakt z zielonej kawy
- kwas chlorogenowy
- ekstrakt z Wąkrotki azjatyckiej

80 tabletek

DueLifeOnline SYSTEM 10 KROKÓW NavigaZr DueLife softmarketing Personal Excellence Network

Duo Life ProDeacid



ProDeacid®
Odkwaszenie, usuwanie toksyn

Wybrane składniki kompaktowane **x5**

- ProDeacid®
- ekstrakt z czerwonego buraka
- ekstrakt z bakłażana
- ekstrakt z owoców mango
- ekstrakt z owoców kiwi
- ekstrakt z grapefruta
- ekstrakt z winogrona
- ekstrakt z kielków prosa

DuoLifeOnline SYSTEM 10 KROKÓW NavigatZiF DuoLife softmarketing Personal Excellence Network

Otyłość często oznacza złą przemianę materii (chyba, że otyłość jest spowodowana zażywaniem leków, chorobami), a zatem: zanieczyszczenie organizmu toksynami, zakwaszenie. Podobnie, gdy te problemy wiążą się z pracą w stresie, brakiem aktywności fizycznej.

Duo Life ProDeacid ma na celu **odkwaszenie organizmu i poprawienie pH, oczyszczenie z toksyn**. Uzupełnia mikro- i makroelementy, wspomaga regenerację i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. **To ułatwi pozbywanie się wagi.**

W skład **ProDeacid** wchodzi wyciągi z certyfikowanych upraw: czerwonego buraka, bakłażana, owoców mango, kiwi, grapefruta, winogron kielki prosa oraz unikalna, opatentowana formuła antyoksydantów.

Duo Life ProCholterol

Otyłości często towarzyszy podwyższony cholesterol, zagrożenie miażdżycą, a w konsekwencji - chorobami serca i układu trawiennego, nadciśnieniem.



ProCholterol®
Regulacja poziomu cholesterolu

Wybrane składniki kompaktowane **x5**

- ProCholterol®
- ekstrakt z owoców amli
- ekstrakt z czosnku
- gynostemma
- fitosterole roślinne
- ekstrakt z brahmi
- ekstrakty z czerwonego ryżu fermentowanego na drożdżach: w tym monokalina K

DuoLifeOnline SYSTEM 10 kapsle Nowy Zróżnicowany softmarketing Personal Excellence Network

Duo Life ProCholterol :

- pomaga w kontrolowaniu poziomu cholesterolu i trójglicerydów
- wspiera ograniczenie poziomu „złego” cholesterolu (LDL)
- wspiera oczyszczenie żył
- działa profilaktycznie, przeciwdziałając odkładaniu się cholesterolu w ściankach naczyń krwionośnych
- wspiera i regeneruje układ krążenia,
- wpływa na regulację ciśnienia krwi, wydolność pracy serca i wątroby
- jest silnym przeciwutleniaczem.

W skład ProCholterol wchodzi 10x zagęszczony ekstrakt z owoców aronii, czosnku, serdecznika, tarczycy bajkalskiej plus opatentowana formuła antyoksydantów.

Przepisy kulinarne do wykorzystania w diecie odchudzającej na blogu:

<http://zdrowezycie.edu.pl/>

ZDROWE ŻYCIE

dr Ada Kostrz-Kostecka

tel. 0-693 849-096

ada.kostrz-kostecka@wp.pl