Zeomineral

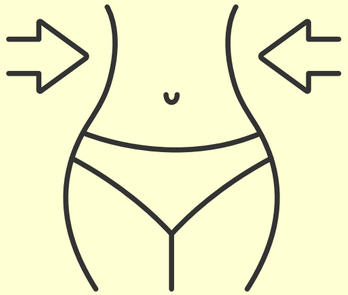
Bossberry

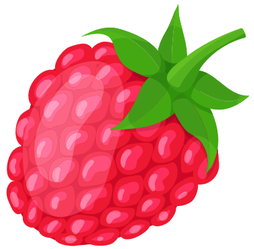
Zöldkávé és málna kivonat tartalmú étrend-kiegészítő

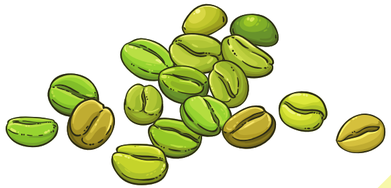
Bossberry:

- Fogyást, anyagcserét serkentő kalóriaégető összetevőkkel.
- Vércukorszint és hormonszint szabályozó hatóanyagokkal.
- Izomtömegnövelést, zsírbontást segítő kivonatokkal.

Az eredményes fogyókúrához normál és vegetáriánus étrendet állítottunk össze.







Napi adag: 3x1 kapszula

Kiszerelés: 90db

Zeomineral

Bossberry

Zöldkávé és málna kivonat tartalmú étrend-kiegészítő

Aktív hatóanyagok:

- **Klorogénsav**: Zöld kávé kivonat- anyagcseregyorsító, fontos szerepe van a fogyás "beindításában". Nélkülözhetetlen a bioszintézis szempontjából, megakadályozza a glükóz gyors felszabadulását.
- **Málna Keton**: Málna kivonat- fokozza az adiponektin kibocsátást és kiválasztást. Az adiponektin egy fehérje hormon, ami több anyagcsere folyamatban is szabályozó szerepet tölt be, ide értve a glükóz, vagy a zsírsavak anyagcsere bontásának szabályozását.
- **Bromelain**: az ananászban található fehérjebontó enzim, mely segíti az emésztést. Ezenkívül erős gyulladáscsökkentő.
- **C- vitamin**: ugyanazokat a receptorokat foglalja el a sejtekben, mint a gyakran hizlaló glükóz. Fontos feladata, hogy mielőtt a glükóz leadhatná a zsírépítés hormonjelzéseit a májsejtekben, a C-vitamin-molekulák blokkolják azt.
- **Urzolsav**: Rozmaring kivonat- melynek rendszeres fogyasztása két kalóriaégető szövet, az izom és a barnazsír tömegét növeli. Támogatja az egészséges testzsírszintet. Javítja a szív-és érrendszeri működést. Normál értéken tartja a vércukorszintet.

Zeomineral

Bossberry

Zöldkávé és málna kivonat tartalmú étrend-kiegészítő

A sikeres fogyásnak alapja a jól átgondolt étrend. Nem elegendő csupán leadni a felesleges kilókat, meg is kell tudni tartani. A fogyás során zsírt szeretnénk veszíteni, nem pedig izmot. Az izmok adják a test formáját, lényeges a megtartásuk. Ennek érdekében alacsonyan tartjuk a szénhidrát- és zsír bevitelét, emeljük a fehérje bevitelt. A vitaminok és a minőségi étrend-kiegészítők is nélkülözhetetlenek a kívánt testsúly eléréséhez alkalmazott táplálkozásnak. Naponta többször étkezzünk, legalább 4-5 alkalommal, inkább kevesebbet. Építsünk be tízórait, uzsonnát az étrendünkbe.

- A reggeli mindig tartalmazzon zöldséget vagy gyümölcsöt. Kenyeret ilyenkor érdemes enni, egy szeletnél nem többet, lehetőleg teljes kiőrlésűt.
- Tízóraira beilleszthetők a táplálkozásba gyümölcsök.
- Ebédre a leves és a főzelék a legideálisabb.Ha mindkettő, akkor fele-fele arányban.
- Uzsonnára fogyaszthatók húsok, köretek, befőttek, saláták. A natúr sült húsok a legjobbak, mellé lehet bármilyen köret csak olajban sült krumplit ne. Hozzá kevés befőttet, savanyúságot, salátát is lehet enni. Ha nem áll fenn cukorbetegség, akkor bármilyen befőtt jó még a cukros is, csak a levét nem szabad meginni. Salátáknál az öntet ne legyen olajos vagy zsíros és lehetőleg kevés sajtot tartalmazzon.
- Vacsora szinte lehet bármi, de leginkább az uzsonnához hasonló ételek ajánlottak. A vacsorának lefekvés előtt 3 órával meg kell történnie. Fogyasszunk naponta legalább 2-2,5 liter cukormentes folyadékot, elsősorban vizet vagy ásványvizet, de valódi, cukormentes gyümölcslevek, teák is megfelelőek.

Zeomineral

Bossberry

BIO-COHERENT INGREDIENTS

Első heti étrend

példa

1. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ tükörtojás (kevés olajon) 2 tojásból, 1 szelet rozskenyér, 10 dkg paradicsom, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ egy alma kockára vágva, 125 g görögjoghurttal elkeverve ▪ paradicsomleves, grillezett csirkemell görögsalátával ▪ 1 db cukormentes müzliszelet, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 4 szelet rozsos abonett, zsírszegény tehéntúró (fűszerezett), 3 db csemege uborka
2. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ fahéjas zabkása , Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 5 szem mandula, egy kis marék dió ▪ zöldségleves, egy szelet sültkaraj (10-12 dkg) káposztasalátával ▪ 2 kocka Alga-choc Dark, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 2 főtt tojásból és egy közepes burgonyából készült hagymás ecetes saláta
3. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ 3 szelet selyemsonka, 1 szelet túrókrémes rozskenyér, 10 dkg paradicsom, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ egy pohár diétás gyümölcs joghurt ▪ brokkolikrémleves, egy szelet párolt halfilé kerti salátával, 50 g mozzarella sajttal ▪ 3 db zabos keksz, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ sovány tehéntúró zöldfűszerekkel, egy szelet rozskenyér
4. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ 1 zsírszegény kockasajt, 1 virsli egy szelet rozskenyérrel, mustárral, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 3 szem dió, egy kis marék diákcsemege ▪ 15 dkg sült kolbász, párolt lilakáposztával ▪ 3 db korpás keksz, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 2 db buggyantott tojás, 4 szelet rozsos abonett, uborka
5. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ 2 kis szelet pirítós rozskenyérből, tonhalsalátával , Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 1 körte, 2 szem aszalt szilva ▪ zabliszttel sűrített zöldborsófőzelék, egy tükörtojással ▪ 3 db puffasztott rozsszelet, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ kisadag grillezett csirkemell, görögsaláta
6. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ zöldséges rántotta 2 tojásból, 1 szelet rozskenyér, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ 3 db zabos keksz, 1 alma ▪ káposztaleves, párolt csirkemáj gombás rizzsel ▪ szeletelt zöldséges diétás mártogatóssal, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ grillezett halszelet, cézársaláta
7. nap	Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	▪ gyümölcsös zabkása, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ kis marék dió ▪ zöldségleves, paradicsomos tészta bazsalikommal ▪ 2 kocka Alga-choc Dark, Zeomineral Lava vagy Magna ▪ zsírszegény hússal és rizzsel töltött cukkini vagy gomba

Zeomineral

Bossberry

Vegetáriánus étrend Bossberry fogyasztása mellett

A sikeres fogyásnak az alapja az átgondolt étrend. Nem elegendő csupán leadni a felesleges kilókat, meg is kell tudni tartani. A fogyás során zsírt szeretnénk veszíteni, nem pedig izmot, mert az izmok adják a test formáját, lényeges a megtartásuk. Ennek érdekében alacsonyan tartjuk a szénhidrát- és zsír bevitelét, emeljük a fehérje bevitelt. A vitaminok, a minőségi étrend kiegészítők is nélkülözhetetlen részei a kívánt testsúly eléréséhez alkalmazott táplálkozásnak.

A vegetáriánus étrendben is fontos a tápanyagok egyensúlya. Elsősorban a fehérjék, omega-3 zsírsavak, vas, cink, kálcium, D-vitamin és B12 vitamin megfelelő mennyiségű bevitelére kell odafigyelniük, mivel a hús és állati eredetű termékek mellőzésével ezek hiányozhatnak legnagyobb mértékben a szervezet számára szükséges tápanyagok közül. A hiányzó tápanyagok pótlása történhet egyrészt mesterségesen előállított, vegetáriánusok számára készített élelmiszerek fogyasztásával (növényi alapú tejek, dúsított ételek, étrend-kiegészítők), másrészt pedig bizonyos gyümölcsök, zöldségek tudatosabb fogyasztásával. A szója az egyik leghasznosabb kiegészítője a vegetáriánus étrendnek. Az állati fehérjékhez hasonló hatékonysággal fedezi a fehérjeszükségletet, továbbá néhány készítmény az omega-3 zsírsav előállításához szükséges olajokat is tartalmazza. A szója mellett azonban más babfélék és hüvelyesek is alkalmasak a fehérjebevitel fedezésére. Ráadásul komoly előnyük, hogy idénynek megfelelően, frissen vásárolhatóak. Az omega-3 zsírsavak előállításához szükséges növényi olajokat legnagyobb arányban a lenmag, kendermag, repcemag és a dió tartalmazza.

Érdemes ezeket nagyobb mennyiségben fogyasztani, hogy a szervezet biztosan elő tudja állítani belőlük a megfelelő mennyiségű zsírsavat. A legkritikusabb tápanyag a B12 vitamin, melyhez a tejtermékek és a tojás fogyasztásával kellő mennyiségben jut hozzá a szervezet, azonban a vegánok számára ez esetben szükség lehet étrend-kiegészítők használatára. A vacsorának lefekvés előtt 3 órával meg kell történnie.

Fogyasszunk naponta legalább 2 - 2,5 liter cukormentes folyadékot, elsősorban vizet vagy ásványvizet, de valódi, cukormentes gyümölcslevek és teák is megfelelőek.

Zeomineral

Bossberry

BIO-COHERENT INGREDIENTS

Vegetáriánus

Első heti étrend

1. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- 2 kis szelet pirítós (korpás vagy rozs kenyér), sajt (vega), kaliforniai paprika, Zeomineral Lava vagy Magna
- kis marék dió, zöld tea
- burgonyás brokkolikrémleves növényi tejföllel, gombavagdalt
- 3 db korpás keksz,Zeomineral Lava vagy Magna
- rizzsel, tofuval töltött zöldpaprika, egy sárgarépa, egy teljes kiőrlésű zsemle, egy pohár szója-, vagy mandulatej

2. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- padlizsánkrém 2 kis szelet pirítóssal (korpás vagy rozs kenyér), Zeomineral Lava vagy Magna
- 2 db zabos keksz, csalántea
- két vékony szelet zöldséges pizza teljes kiőrlésű lisztből, vega sajttal, egy bögre zöldsaláta, olajos-ecetes öntettel
- 6-7 szem mandula, Zeomineral Lava vagy Magna
- lecsós barna rizs

3. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- egy korpás zsemle vegavajjal készült sült zellerkrémmel, Zeomineral Lava vagy Magna
- 2-3 korpás keksz, csalántea
- egy tányér zöldségleves, gombás tofupörkölt kölessel
- 2 kocka Alga-choc Dark, Zeomineral Lava vagy Magna
- 1 szelet pirítós , szeletelt zöldségek mártogatós, zöldfűszeres vega joghurttal

4. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- zabkása, Zeomineral Lava vagy Magna
- 3-4 szem aszalt szilva
- kis adag paradicsomleves, sütőben sült lencsefasírt salátaágyon
- 3-4 szem dió, Zeomineral Lava vagy Magna
- gombás rizzsel töltött cukkini, mandula- vagy szójatej

5. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- 10 dkg tofus rántotta,egy sokmagvas zsemle, Zeomineral Lava vagy Magna
- 1 alma, citromfűtea
- káposztaleves, teljes kiőrlésű lisztből készült tészta vega sajttal, paradicsommal, spenót és bazsalikomlevelekkel ízesítve
- 6-7 szem mandula, Zeomineral Lava vagy Magna
- tepsiskarfiol vega sajttal és tejszínnel elkészítve

6. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- egy tányér zabkása szójatejjel készítve, Zeomineral Lava vagy Magna
- szeletelt sárgarépa és zeller mártogatós vega joghurttal
- tavaszi lencseleves, kukoricadarával készült édesburgonyafasírt ruccolával tálalva
- 2 kocka Alga-choc Dark, Zeomineral Lava vagy Magna
- egy vega burger teljes kiőrlésű lisztből készült zsemlében, fejes salátával, paradicsommal, hagymával, uborkával, egy pohár szójatej

7. nap

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

- 2 kis szelet rozskenyér friss paradicsomos répakrémmel, Zeomineral Lava vagy Magna
- 2 korpáskeksz, egy pohár vega joghurt
- zöldségleves, vega csilis bab
- 1 cukormentes müzliszelet, Zeomineral Lava vagy Magna
- 15 dkg rakott padlizsán vega sajttal, egy korpás zsemle