



Zeomineral *Bossberry*

Výživový doplnok s obsahom extraktu zo zelenej kávy a malín

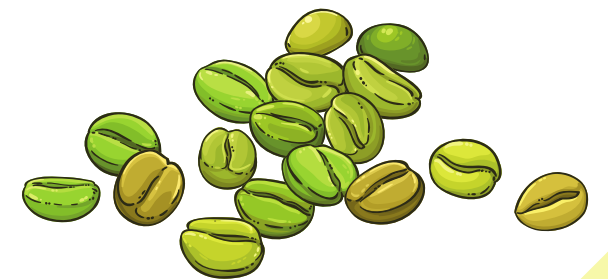
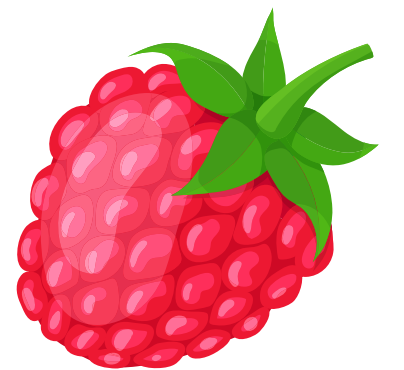
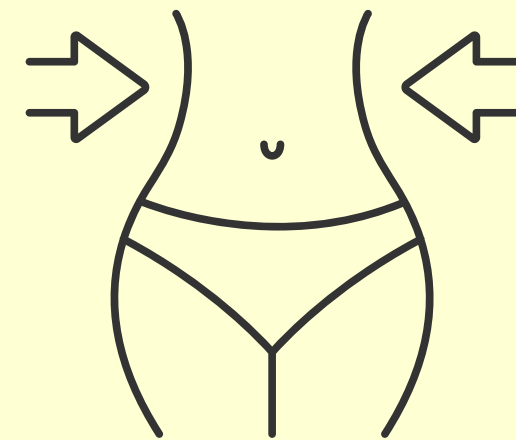
Bossberry:

- So zložkami na spaľovanie kalórií, ktoré stimulujú chudnutie a metabolizmus.
- S účinnými látkami, ktoré regulujú hladinu cukru a hormónov v krvi.
- S výťažkami, ktoré pomáhajú zvyšovať svalovú hmotu a odbúravať tuk.

Pre účinnú diétu na chudnutie sme vytvorili normálnu a vegetariánsku stravu.

Denná dávka: 3x1 kapsula

Balenie: 90ks





Zeomineral *Bossberry*

Výživový doplnok s obsahom extraktu zo zelenej kávy a malín



Aktívne účinné látky:

- **Kyselina chlorogenová:** Extrakt zo zelenej kávy - stimulátor metabolizmu, zohráva dôležitú úlohu pri "naštartovaní" chudnutia. Je nevyhnutný z hľadiska biosyntézy a zabraňuje rýchlemu uvoľňovaniu glukózy.
- **Malinový Ketón:** Výtlačok z malín - zvyšuje uvoľňovanie a vylučovanie adiponektínu. Adiponektín je proteínový hormón, ktorý zohráva regulačnú úlohu vo viacerých metabolických procesoch vrátane regulácie glukózy alebo odbúravania mastných kyselín.
- **Bromelaín:** enzým rozkladajúci bielkoviny, ktorý sa nachádza v ananáse a napomáha tráveniu. Má tiež silný protizápalový účinok.
- **Vitamín C:** obsadzuje rovnaké receptory v bunkách ako glukóza, ktorá často spôsobuje obezitu. Jeho dôležitá úloha spočíva v tom, že predtým, ako glukóza vyšle svoje hormonálne signály do pečňových buniek na tvorbu tuku, molekuly vitamínu C ju zablokujú.
- **Kyselina urzolová:** Rozmarínový extrakt - jeho pravidelná konzumácia zvyšuje hmotnosť dvoch tkanív spaľujúcich kalórie, svalov a hnedého tuku. Podporuje zdravú hladinu telesného tuku. Zlepšuje kardiovaskulárne funkcie. Udržiava normálnu hladinu cukru v krvi.





Zeomineral *Bossberry*



Výživový doplnok s obsahom extraktu zo zelenej kávy a malín

Základom úspešného chudnutia je premyslená strava. Nestačí len zhodiť nadbytočné kilogramy, musíte si ich vedieť udržať. Pri chudnutí chceme strácať tuk, nie svaly. Svaly dávajú telu tvar a je nevyhnutné ich udržiavať. Aby sme to dosiahli, udržujeme nízky príjem sacharidov a tukov a vysoký príjem bielkovín. Vitamíny a kvalitné doplnky stravy sú tiež nevyhnutné na dosiahnutie požadovanej hmotnosti. Jedzte niekoľkokrát denne, najmenej 4-5-krát denne, radšej menej. Do svojho jedálnička zaradte desiatu a olovrant.

- Raňajky by mali vždy obsahovať zeleninu alebo ovocie. V tomto ročnom čase sa oplatí jesť chlieb, nie viac ako krajec, najlepšie celozrnný.
- Na desiatu sa oplatí jesť ovocie.
- Na obed je najideálnejšia polievka a prívarok. Ak obidve, tak pol na pol.
- Na olovrant sa môže jesť mäso, prílohy, zaváraniny, šaláty. Najlepšie je prírodné pečené mäso a môžete si dať akúkoľvek prílohu, len nie hranolky. Môže si k tomu dať trochu zaváraniny, uhoriek a šalát. Ak nemáte cukrovku, akákoľvek zaváranina je v poriadku, dokonca aj sladký, len nepite šťavu. Dressing na šaláty by nemal byť mastný a mal by obsahovať čo najmenej syra.
- Večera môže byť takmer akákoľvek, ale najčastejšie sa podávajú jedlá podobné olovrantu. Večera by mala byť 3 hodiny pred spaním. Denne vypite aspoň 2 až 2,5 litra tekutín bez cukru, najmä vody alebo minerálky, ale vhodné sú aj pravé džúsy a čaje bez cukru.

1.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- voľské oko (na troche oleja) z 2 vajec, 1 krajec ražného chleba, 10 dkg paradajok, Zeomineral Lava alebo Magma
- jedno jablko nakrájané na kocky, zmiešané so 125 g gréckeho jogurtu
- paradajková polievka, grilované kuracie prsia s gréckym šalátom
- 1 müsli tyčinka bez cukru, Zeomineral Lava alebo Magna
- 4 plátky ražného abonentu, nízkotučný kravský tvaroh (okorenený), 3 kúsky uhorky.

2.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- škoricová kaša, Zeomineral Lava alebo Magna
- 5 mandlí, malá hrst' vlašských orechov
- zeleninová polievka, plátok pečeného bôčika (10-12 dkg) s kapustovým šalátom
- 2 kocky Alga-choc Dark, Zeomineral Lava alebo Magna
- Cibuľovo-octový šalát z 2 varených vajec a zo stredných zemiakov

3.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- 3 plátky šunky, 1 krajec ražného chleba s tvarohovým krémom, 10 dkg paradajok, Zeomineral Lava alebo Magma
- sklo diétnego ovocného jogurtu
- brokolicová krémová polievka, kúsok duseného rybieho filé so záhradným šalátom, 50 g syra mozzarella
- 3 ks ovsených sušienok, Zeomineral Lava alebo Magma
- chudý kravský tvaroh s bylinkami, krajec ražného chleba

4.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- 1 nízkotučná kocka syra, 1 saláma s plátkom ražného chleba, horčica, Zeomineral Lava alebo Magma.
- 3 orechy, malá hrst' študentskej zmesi
- 15 dkg pečenej klobásy s dusenou červenou kapustou
- 3 ks otrubových sušienok, Zeomineral Lava alebo Magma
- 2 pošírované vajcia, 4 plátky ražnej abonety, uhorka

5.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- 2 malé plátky toastového ražného chleba s tuniakovým šalátom, Zeomineral Lava alebo Magna
- 1 hruška, 2 ks sušených sliviek
- polievka zo zeleného hrášku zahustená ovsenou múkou, s jedným voľským okom
- 3 ks pufovaných plátok z raže, Zeomineral Lava alebo Magna
- malá porcia grilovaných kuracích prs, grécky šalát

6.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- zeleninová praženica z 2 vajec, 1 krajec ražného chleba, Zeomineral Lava alebo Magna
- 3 ks ovsených sušienok, 1 jablková kapustová polievka
- dusená kuracia pečeň s hubovou ryžou
- plátky zeleniny s diétnou omáčkou, Zeomineral Lava alebo Magna
- grilovaný rybí rezeň, šalát Caesar

7.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- ovocná ovsená kaša, Zeomineral Lava alebo Magna
- malá hrst' vlašských orechov zeleninová polievka
- paradajkové cestoviny s bazalkou
- 2 kocky Alga-choc Dark, Zeomineral Lava alebo Magna
- cuketa alebo huby plnené chudým mäsom a ryžou

Zeomineral *Bossberry*



Diéta v prvom týždni



4.



Zeomineral *Bossberry*



Vegetariánska strava pri konzumácii Bossberry

Základom úspešného chudnutia je premyslená strava. Nestačí len zhodiť nadbytočné kilogramy, musíte si ich vedieť udržať. Pri chudnutí chceme strácať tuk, nie svaly, pretože svaly dávajú nášmu telu tvar a je dôležité si ich udržať. Aby sme to dosiahli, udržujeme nízky príjem sacharidov a tukov a vysoký príjem bielkovín. Vitamíny, kvalitné výživové doplnky, sú tiež nevyhnutnou súčasťou stravy používanej na dosiahnutie požadovanej hmotnosti.

Vyváženosť živín je dôležitá aj pri vegetariánskej strave. V prvom rade by sme mali dbať na príjem dostatočného množstva bielkovín, omega-3 mastných kyselín, železa, zinku, vápnika, vitamínu D a vitamínu B12, pretože vyhýbanie sa mäsu a živočíšnym produktom môže viesť k najväčšiemu nedostatku živín, ktoré telo potrebuje. Chýbajúce živiny možno doplniť konzumáciou umelo vyrobených potravín pre vegetariánov (rastlinné mlieka, obohatené potraviny, výživové doplnky) alebo vedomejšou konzumáciou niektorých druhov ovocia a zeleniny. Sója je jedným z najužitočnejších doplnkov vegetariánskej stravy. Uspokojuje potrebu bielkovín s podobnou účinnosťou ako živočíšne bielkoviny a niektoré prípravky obsahujú aj oleje potrebné na produkciu omega-3 mastných kyselín.

Okrem sóje sa však na pokrytie potreby bielkovín môžu používať aj iné druhy fazule a strukovín. Okrem toho je ich veľkou výhodou, že sú k dispozícii čerstvé v sezóne. Rastlinné oleje potrebné na produkciu omega-3 mastných kyselín sa v najväčšom množstve nachádzajú v ľanových, konopných, repkových a vlašských orechoch. Tie sa oplatí konzumovať vo väčšom množstve, aby vaše telo dokázalo produkovať správne množstvo mastných kyselín. Najkritickejšou živinou je vitamín B12, ktorý telo dostáva v dostatočnom množstve konzumáciou mliečnych výrobkov a vajec, ale vegáni môžu v tomto prípade potrebovať doplnky stravy. Večera by mala byť 3 hodiny pred spaním. Denne vypite aspoň 2 až 2,5 litra tekutín bez cukru, najmä vody alebo minerálky, ale vhodné sú aj pravé džúsy a čaje bez cukru.

Zeomineral *Bossberry*



Vegetariánska *Diéta v prvom týždni*



6.

1.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- 2 malé plátky toastu (otrubový alebo ražný chlieb), syr (vegánsky), kalifornská paprika, Zeomineral Lava alebo Magma
- malá hrst' vlašských orechov, zelený čaj
- Brokolicová krémová polievka s rastlinnou kyslou smotanou, hubová fašírka
- 3 otrubové sušienky, Zeomineral Lava alebo Magma
- zelená paprika plnená ryžou, tofu, jedna mrkva, jedna celozrnná žemľa, jeden pohár sójového alebo mandľového mlieka

2.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- baklažánový krém s 2 malými plátkami toastu (otrubový alebo ražný chlieb), Zeomineral Lava alebo Magma
- 2 ovsené sušienky, žihľavový čaj
- dva tenké plátky zeleninovej pizze z celozrnej múky, vegánsky syr, šálka zeleného šalátu s olejovo-octovou zálievkou
- 6-7 zrníek mandlí,
- zelená paprika plnená ryžou, tofu

3.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- žemľa s otrubami s vyprášaným zelerovým krémom s vegánskym maslom, Zeomineral Lava alebo Magna
- 2-3 otrubové sušienky, žihľavový čaj
- tanier zeleninovej polievky, hubový tofu perkelt s prosom
- 2 kocky Alga-choc Dark, Zeomineral Lava alebo Magma
- 1 plátok toastu, nakrájaná zelenina s bylinkovým vegánskym jogurtom

4.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- ovsená kaša, Zeomineral Lava alebo Magma
- 3-4 sušené slivky
- malá porcia paradajkovej polievky, v rúre upečené šošovicové fašírky na šalátovom lôžku
- 3-4 zrnká vlašského orecha, Zeomineral Lava alebo Magma
- cukety plnené hubami s ryžou, mandľové alebo sójové mlieko

5.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- 10 dkg praženice s tofu, viaczrnná žemľa, Zeomineral Lava alebo Magna 1 jablko, čaj z citrónovej trávy
- 1 müsli tyčinka bez cukru, Zeomineral Lava alebo Magna
- Brokolicová krémová polievka s rastlinnou kyslou smotanou, hubová fašírka
- 6-7 zrníek mandlí,
- 1 plátok toastu, nakrájaná zelenina s bylinkovým vegánskym jogurtom

6.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- tanier ovsenej kaše so sójovým mliekom, Zeomineral Lava alebo Magna
- nakrájaná mrkva a zeler s vegánskym jogurtom
- jarná šošovicová polievka, batátová fašírka s kukuričnou múkou podávaná s rukolou
- 2 kocky Alga-choc Dark, Zeomineral Lava alebo Magna
- vegánsky burger v žemli z celozrnej múky, so šalátom, paradajkami, cibuľou, uhorkou, pohár sójového mlieka

7.
deň

Raňajky
Desiata
Obed
Olovrant
Večera

- 2 malé plátky ražného chleba s čerstvým paradajkovo-mrkvovým krémom, Zeomineral Lava alebo Magna
- 2 otrubové sušienky, pohár vegánskeho jogurtu, vegánska chilli fazuľa
- malá porcia paradajkovej polievky, v rúre upečené šošovicové fašírky na šalátovom lôžku
- 1 müsli tyčinka bez cukru, Zeomineral Lava alebo Magna
- 15 dkg zapekaného baklažánu s vegánskym syrom, jedna žemľa s otrubami