



# Zeomineral *Bossberry*

Supliment nutritiv care conține extract de cafea verde și extract de zmeură

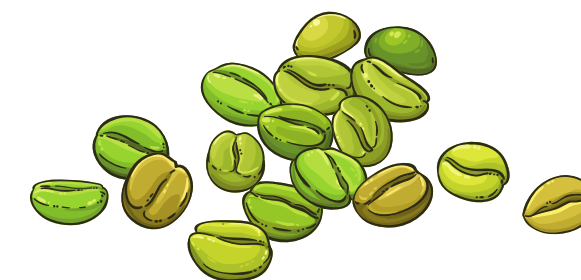
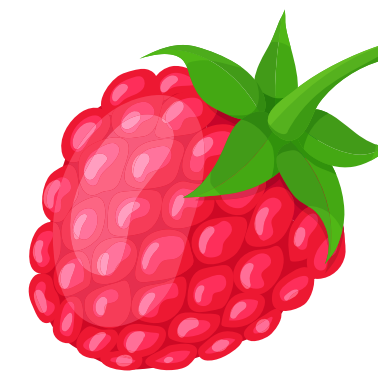
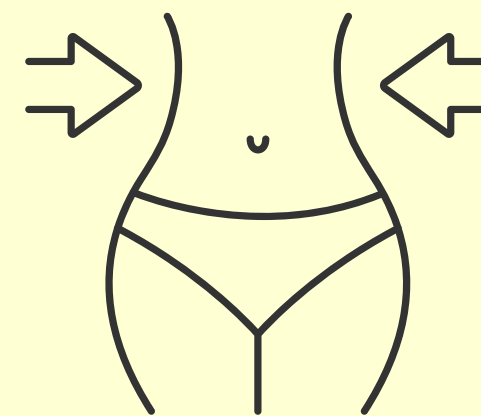
Bossberry:

- Cu ingrediente de ardere a caloriilor pentru a stimula pierderea în greutate și metabolismul.
- Substanțe active care reglează nivelul zahărului din sânge și al hormonilor.
- Extracte pentru creșterea masei musculare, descompunerea grăsimilor.

Pentru o dietă eficientă de pierdere în greutate, am creat o dietă normală și vegetariană.

Doza zilnică: 3x1 capsule

O cutie conține 90 de capsule.





# Zeomineral *Bossberry*

Supliment nutritiv care conține extract de cafea verde și extract de zmeură



## Substanțe active:

- **Acid clorogenic:** Extract de cafea verde - rapel al metabolismului, are un rol important în "pornirea" pierderii în greutate. Esențial pentru biosinteza, împiedică eliberarea rapidă a glucozei.
- **Cetona de zmeură:** Extract de zmeură - crește eliberarea și secreția de adiponectină. Adiponectina este un hormon proteic care joacă un rol reglator în mai multe procese metabolice, inclusiv în reglarea glucozei sau în descompunerea acizilor grași.
- **Bromelaină:** o enzimă de digerare a proteinelor care se găsește în ananas și care ajută la digestie. Este, de asemenea, un puternic antiinflamator.
- **Vitamina-C:** ocupă aceiași receptori din celule ca și glucoza care îngrașă adesea. Funcția sa importantă este că, înainte ca glucoza să poată trimite semnalele sale hormonale către celulele hepatice pentru a produce grăsime, moleculele de vitamina C o blochează.
- **Acid urzolic:** Extract de rozmarin - al cărui consum regulat crește masa a două țesuturi care ard calorii, mușchii și grăsimile. Susține un nivel sănătos de grăsime corporală. Îmbunătățește funcția cardiovasculară. Menține normal nivelul de zahăr din sânge.





# Zeomineral *Bossberry*

**Supliment nutritiv care conține extract de cafea verde și extract de zmeură**



O pierdere în greutate reușită se bazează pe o dietă bine gândită. Nu este suficient să pierzi kilogramele în plus, ci trebuie să poți să le și păstrezi. Când pierdeți în greutate, doriți să pierdeți grăsime, nu mușchi. Mușchii dau corpului forma sa și este esențial să îi păstrăm. Pentru a face acest lucru, mențineți un aport scăzut de carbohidrați și grăsimi și un aport ridicat de proteine. Vitaminele și suplimentele de calitate sunt, de asemenea, esențiale în dieta folosită pentru a obține greutatea dorită. Mâncați mai multe mese pe zi, de cel puțin 4-5 ori, de preferat mai puțin. Includeți în dieta dumneavoastră o gustare și un prânz.

- Micul dejun ar trebui să includă întotdeauna legume sau fructe. Ar trebui să mâncați pâine, de preferință integrală, dar nu mai mult de o felie.
- Fructele pot fi incluse în alimentație în jurul orei zece.
- Pentru prânz, supa și felul principal sunt cele mai bune. Dacă le aveți pe amândouă, atunci jumătate-jumătate.
- La prânz se pot mânca carne, garnituri, gemuri, salate. Fripturile naturale sunt cele mai bune și puteți avea orice fel de garnitură doriți, în afară de cartofi prăjiți. Se poate însoți cu puțină compot, murături și salată. În cazul salatelor, sosul nu trebuie să fie uleios sau gras și trebuie să conțină cât mai puțină brânză.
- Cina poate fi aproape orice, dar mâncărurile asemănătoare unei gustări sunt cele mai frecvente. Cina ar trebui să fie cu 3 ore înainte de culcare. Beți cel puțin 2 - 2,5 de litri de lichide fără zahăr pe zi, în principal apă sau apă minerală, dar sunt bune și sucurile și ceaiurile naturale, fără zahăr.

1.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- 2 ouă ochiuri (cu puțin ulei), 1 felie de pâine de secară, 10 dkg roșii, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- un măr tăiat cubulețe, amestecat cu 125 g de iaurt grecesc
- supă de roșii, piept de pui la grătar cu salată grecească
- 1 baton de muesli fără zahăr, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- 4 felii de pâine de secară extrudată Abonett, brânză de vaci cu conținut scăzut de grăsimi (condimentată), 3 castraveți murați

2.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- terci cu scortişoară, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- 5 boabe de migdale, un pumn mic de nuci
- supă de legume, o felie de spinare la cuptor cu salată de varză
- 2 cuburi Alga-choc Dark, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- salată pregătită din 2 ouă fierte, un cartof mediu, ceapă și oțet

3.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- 3 felii de șuncă de mătase, 1 felie de pâine de secară cu cremă de brânză, 10 dkg roșii, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- un pahar de iaurt dietetic cu fructe
- supă cremă broccoli cu o felie de file de pește gătită la aburi cu salată de grădină și 50 g brânză mozzarella
- 3 biscuiți cu ovăz, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- brânză slabă de vacă cu condimente verzi, o felie de pâine de secară

4.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- 1 cub de brânză cu conținut scăzut de grăsimi, 1 cârnac cu o felie de pâine de secară cu muștar, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- 3 boabe de nuci, un pumn mic de fructe uscate
- 15 dkg cârnați prăjiți cu varză mov călită
- 3 biscuiți cu tărâțe, 0,5 dl concentrat de fructe Zeomineral
- 2 ouă poșate, 4 felii de pâine de secară extrudată Abonett, castraveți

5.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- 2 felii mici de pâine de secară prăjită cu salată de ton, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- 1 pară, 2 boabe de prune uscate
- iahnie de mază verde îngroșată cu fulgi de ovăz, un ochi
- 3 felii de secară expandată, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- o porție mică de piept de pui la grătar, salată grecească

6.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- omletă cu legume din 2 ouă, 1 felie de pâine de secară, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- 3 biscuiți cu fulgi de ovăz, 1 măr
- supă de varză cu ficat de pui gătit la aburi cu orez și cu ciuperci
- felii de legume cu sos, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- felii de pește la grătar, salată caesar

7.  
zi

Mic dejun  
Gustarea de  
la ora 10  
Prânz  
Gustarea de  
după-masă  
Cina

- terci de ovăz cu fructe, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- un pumn mic de nuci
- supă de legume cu paste de roșii și busuioc
- 2 cuburi Alga-choc Dark, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma
- dovlecei sau ciuperci umplute cu carne slabă și orez

# Zeomineral *Bossberry*



## *Dieta primei săptămâni*



4.



# Zeomineral *Bossberry* Regim vegetarian cu consum de Bossberry



O pierdere în greutate reușită se bazează pe o dietă bine gândită. Nu este suficient să pierzi kilogramele în plus, ci trebuie să poți să le și păstrezi. Atunci când slăbești, vrei să pierzi grăsime, nu mușchi, deoarece mușchii sunt cei care dau forma corpului tău și este esențial să îi păstrezi. Pentru a face acest lucru, mențineți un aport scăzut de carbohidrați și grăsimi și un aport ridicat de proteine. Vitaminele și suplimentele de calitate sunt, de asemenea, o parte esențială a dietei pentru a obține greutatea corporală dorită.

Echilibrul nutrițional este, de asemenea, important într-o dietă vegetariană. În special, aceștia ar trebui să asigure un aport adecvat de proteine, acizi grași omega-3, fier, zinc, calciu, vitamina D și vitamina B12, deoarece evitarea cărnii și a produselor de origine animală poate duce la cea mai mare deficiență de nutrienți necesari organismului. Nutrienții lipsă pot fi compensați prin consumul de alimente produse artificial pentru vegetarieni (lapte vegetal, alimente îmbogățite, suplimente alimentare) și printr-un consum mai conștient de anumite fructe și legume. Soia este unul dintre cele mai utile adaosuri la o dietă vegetariană. Acoperă necesarul de proteine cu o eficiență similară cu cea a proteinelor animale, iar unele preparate conțin și uleiurile necesare pentru producerea acizilor grași omega-3. Cu toate acestea, pe lângă soia, pot fi folosite și alte fasole și leguminoase pentru a satisface necesarul de proteine. De asemenea, acestea au avantajul de a fi disponibile proaspete în sezon. Semințele de in, semințele de cânepă, semințele de rapiță și nucile conțin cele mai mari proporții de uleiuri vegetale necesare pentru a produce acizi grași omega-3.

Este recomandabil să le consumați în cantități mai mari pentru a vă asigura că organismul poate produce cantitatea potrivită de acizi grași. Cel mai important nutrient este vitamina B12, care este furnizată de produsele lactate și de ouă, dar veganii ar putea avea nevoie de suplimente. Cina ar trebui să aibă loc cu 3 ore înainte de culcare.

Beți cel puțin 2 până la 2,5 litri de lichide fără zahăr pe zi, în principal apă sau apă minerală, dar sucurile și ceaiurile reale, fără zahăr, sunt de asemenea potrivite.

<p><b>1.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 felii mici de pâine prăjită (de tărâțe sau de seară), brânză (vegană), ardei gras california, 0,5 dl concentrat de fructe Zeomineral</li> <li>- un pumn mic de nuci, ceai verde</li> <li>- supă cremă broccoli cu cartofi, smântână vegetală și ciuperci tocate</li> <li>- 3 biscuiți cu tărâțe, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- ardei verzi umpluți cu orez, tofu, un morcov, o chiflă integrală, un pahar de lapte de soia sau de migdale</li> </ul>
<p><b>2.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cremă de vinete cu 2 felii mici de pâine prăjită (de tărâțe sau de seară), 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 2 biscuiți cu fulgi de ovăz, ceai de urzică</li> <li>- 2 felii subțiri de pizza din făină integrală cu legume, brânză vegană, o cană de salată verde, sos cu ulei și oțet</li> <li>- 6-7 boabe de migdale, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- ghiveci de legume cu orez brun</li> </ul>
<p><b>3.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o chiflă de tărâțe cu cremă de țelină prăjită, gătită cu unt vegetal, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 2-3 biscuiți cu tărâțe, ceai de urzică</li> <li>- o farfurie de supă de legume, tocană de tofu cu ciuperci</li> <li>- 2 cuburi Alga-choc Dark, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 1 felie de pâine prăjită, legume feliate, înmuiate în iaurt vegan cu condimente verzi</li> </ul>
<p><b>4.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terci de ovăz, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 3-4 boabe de prune uscate</li> <li>- o porție mică de supă de roșii, chiftele de linte prăjite în cuptor cu salată</li> <li>- 3-4 boabe de nuci, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- dovlecei umplute cu orez și ciuperci, lapte de migdale sau de soia</li> </ul>
<p><b>5.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 dkg omletă cu tofu, o chiflă cu multe semințe, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 1 măr, ceai de roiniță</li> <li>- supă de varză, paste făcute din făină integrală cu brânză vegană, condimentate cu roșii, spanac și frunze de busuioc</li> <li>- 6-7 boabe de migdale, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- conopidă la cuptor cu brânză și smântână vegană</li> </ul>
<p><b>6.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o farfurie de terci de ovăz gătit cu lapte de soia, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- morcovi și țelină feliate cu iaurt vegan</li> <li>- ciorbă de linte de primăvară, chiftele de cartofi găsite cu griș de porumb, servite cu rucola</li> <li>- 2 cuburi Alga-choc Dark, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- un burger vegan în chiflă din făină integrală cu salată verde de căpățână, roșii, ceapă și castraveți, un pahar de lapte de soia</li> </ul>
<p><b>7.</b> zi</p> <p>Mic dejun Gustarea de la ora 10 Prânz Gustarea de după-masă Cina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 felii mici de pâine de seară cu cremă proaspătă de morcov cu roșii, 0,5 dl concentrat de fructe Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 2 biscuiți cu tărâțe, un pahar de iaurt vegan</li> <li>- supă de legume cu fasole chili vegane</li> <li>- 1 felie de muesli fără zahăr, 0,5 dl concentrat de Zeomineral Lava sau Magma</li> <li>- 15 dkg vinete gratinate cu brânză vegană, o chiflă cu tărâțe</li> </ul>

# Zeomineral *Bossberry*



## Vegetariană *Dieta primei săptămâni*

