

OGX FENIXTM PRODUS

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

1. CE ESTE FENIX?

FENIX este shake-ul exclusiv de înlocuire a meselor de la ORGANO, conceput special pentru controlul greutății.

Acesta combină proteine din zer cu vitamine, minerale, fibre și ciuperca Ganoderma. Folosiți acest mix delicios de înlocuire a meselor în fiecare zi: vă va ajuta să pierdeți în greutate și să vă mențineți greutatea după ce slăbiți.

2. CE ESTE UNIC LA FENIX?

- Include proteine din zer non-OMG
- Mai puțin de 250 kcal
- Include ciuperca Ganoderma
- Nu conține gluten
- Are un gust grozav

3. CUM SE FOLOSEȘTE FENIX?

Pentru a pierde în greutate, înlocuiți două mese zilnice din dieta cu conținut energetic redus cu o măsură de FENIX amestecată cu 250 ml de lapte semidegresat, urmate de o a 3-a masă generoasă și de gustări.

Recomandăm ca micul dejun să fie una dintre cele două mese înlocuite, deoarece FENIX este mai nutritiv decât numeroase alimente standard consumate la micul dejun, iar studiile arată că proteinele consumate la micul dejun vă pot ajuta să resimțiți senzația de sațietate mai mult timp.

4. CE BENEFICII ARE FOLOSIREA PRODUSULUI FENIX?

- Mixul de shake asigură o nutriție completă - rapid și economic.
- Asigură o nutriție mai bună, la un preț mai avantajos decât multe mese/alimente obișnuite.
- Puteți beneficia de o masă completă la un cost puțin peste 2 €, inclusiv în cazul amestecării cu lapte semidegresat.
- Asigură mese rapide - prepararea durează doar un minut.
- Ajută la controlarea apetitului printr-un conținut ridicat de proteine.
- Furnizează calciu care este necesar pentru menținerea sănătății oaselor.
- Furnizează proteine care sunt digerabile și se absorb ușor în organism.
- Furnizează proteine care contribuie la creșterea și menținerea masei musculare.
- Conține ciuperca Ganoderma.

5. CINE ÎL POATE FOLOSI?

Shake-ul este excelent pentru adulții care doresc să beneficieze de o nutriție bună, care să îi ajute să își mențină greutatea după ce slăbesc sau să piardă în greutate. Consultați un profesionist din domeniul medico-sanitar dacă sunteți însărcinată, alăptați sau dacă aveți alte nevoi unice sau speciale.

6. POT FOLOSI DOAR APĂ PENTRU SHAKE?

Nu, shake-ul de înlocuire a meselor trebuie amestecat cu lapte semidegresat. Asigurați-vă că respectați aceste instrucțiuni.

Respectați Planul alimentar pentru sfaturi și idei de meniu, ca să vă asigurați că aveți o dietă sănătoasă și că beneficiați de suficiente calorii.

7. POT ÎNLOCUI TOATE CELE 3 MESE CU SHAKE-UL?

Nu. Acest produs nu este conceput pentru a fi singura dvs. sursă de nutriție. Pentru a pierde în greutate, recomandăm înlocuirea doar a 2 mese cu 2 shake-uri, urmate de o a 3-a masă generoasă, alături de gustări sănătoase.

8. CE FEL DE ÎNDULCITOR CONȚINE SHAKE-UL?

FENIX conține un îndulcitor din planta stevia.

9. ÎL POT FOLOSI DACĂ ÎMI MONITORIZEZ NIVELUL DE ZAHĂR ÎN SÂNGE?

Consultați medicul înainte de a folosi FENIX.

10. POT FOLOSI ACEST SHAKE ÎMPREUNĂ CU CAFEA SAU CEAI ORGANO?

Da. Mixul de shake poate fi amestecat în cafea sau ceai pentru o aromă mai intensă. Vă recomandăm să îl încercați împreună cu Cafea Neagră OG. Amestecarea cu cafea sau ceai poate să nu califice shake-ul ca înlocuitor de mese pentru controlul greutății.

11. CÂTE GRAME DE PROTEINE CONȚINE SHAKE-UL?

Conține, în medie, 22 g de proteine, dacă este amestecat conform instrucțiunilor.

Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară (EFSA) a publicat aporturile de referință ale populației pentru proteine. Pentru adulți, EFSA indică un consum de 0,83 g per kg de masă corporală pe zi.

12. NU ESTE MAI BUNA O CANTITATE MAI MARE DE PROTEINE?

Nu. S-a dovedit că, pe termen lung, consumarea unei cantități prea mari de proteine poate conduce la un risc crescut de osteoporoză și poate înrăutăți, de asemenea, problemele la rinichi existente.

13. CE ESTE PULBEREA DE PROTEINE DIN ZER?

Pulbera de proteine din zer este obținută din lapte.

Pulbera de proteine din zer conține aproximativ 80% proteine și este utilizată de atleți și culturisti pentru a susține creșterea și menținerea masei musculare.

14. CE ESTE MASA MUSCULARĂ?

Corpul este format din peste 600 de mușchi, iar aceștia sunt esențiali pentru protejarea stării de sănătate. Pe măsură ce îmbătrânim, masa musculară scade (cu aproximativ 3%-5% la fiecare zece ani începând de la vârsta de 30 de ani), deoarece tindem să devenim mai puțin activi și este posibil ca dieta să nu fie benefică în acest sens. Chiar dacă ești activ, vei înregistra oricum o scădere a masei musculare.

Proteinele de calitate din dietă, alături de exerciții fizice moderate contribuie la menținerea masei musculare.

15. ÎL POT FOLOSI DACĂ AM INTOLERANȚĂ LA LACTOZĂ?

Dacă aveți intoleranță la lactoză, trebuie să discutați cu medicul înainte de a folosi FENIX.

16. VOR APĂREA PROBLEME DE FLATULENȚĂ?

Schimbarea unei diete poate conduce la unele probleme temporare de flatulență la unele persoane. Majoritatea persoanelor nu ar trebui să aibă astfel de probleme când folosesc FENIX.

Unele persoane pot constata că problemele de flatulență se agravează atunci când shake-ul este folosit cu lapte de migdale, prin urmare, încercați în schimb lapte fără lactoză sau lapte din soia și vedeți dacă ajută. Prepararea cu tipuri de lapte diferite de laptele semidegresat poate să nu califice shake-ul ca înlocuitor de mese pentru controlul greutății.

17. CÂT DE REPEDE VOI PIERDE ÎN GREUTATE?

Fiecare dintre noi este unic și va depinde de vârstă, de greutatea pe care trebuie să o dați jos, de cât de bine respectați planul și de cât de multe exerciții fizice faceți.

18. CE POT MÂNCA ÎN TIMPUL PROGRAMULUI?

Trebuie să continuați să aveți o dietă sănătoasă, echilibrată. Planul nostru alimentar vă poate oferi câteva idei despre cum puteți beneficia de mese sănătoase și savuroase.

19. VOI BENEFICIA DE TOȚI NUTRIENȚII NECESARI PENTRU O MASĂ ÎNTR-UN SINGUR SHAKE?

Da. FENIX este o masă completă, ce conține proteine, fibre, vitamine și minerale care vă ajută să vă potoliți foamea și să beneficiați de o nutriție corespunzătoare.

20. NU CONȚINE GLUTEN ȘI LACTATE?

Shake-ul nu conține gluten. Conține proteine din zer, obținute din lapte. Conține, de asemenea, alți alergeni, cum ar fi soia.

21. ESTE ORGANIC?

Shake-ul nu este organic, însă conține ciuperca organică Ganoderma Lucidum.

22. CONȚINE COFEINĂ?

Nu există cofeină sau alți stimulenți în shake. Dacă doriți cofeină, puteți să îl amestecați cu Cafea Neagră OG.

23. UNDE TREBUIE PĂSTRAT?

A se depozita într-un loc uscat și răcoros, a nu se lăsa la îndemâna copiilor.

24. LA CE MĂ POT AȘTEPTA ÎN PRIMELE SĂPTĂMÂNI DE FOLOSIRE A PRODUSULUI FENIX?

Majoritatea persoanelor vor constata că se simt sănătoase, că au multă energie, că au un somn odihnitor și că înregistrează o oarecare pierdere în greutate!

Aceasta deoarece, consumând 2 shake-uri pe zi, alimentăm organismul cu o masă completă, echilibrată, cu un conținut mai scăzut de sodiu, grăsimi și zahăr decât multe mese obișnuite.

