INSUMED



HA EGÉSZSÉGESEN AKAR LEFOGYNI, AKKOR EGÉSZSÉGESEN KELL ENNIE.

Az INSUMED: orvosi diétaterápia az optimális testsúly és testösszetétel elérése és megtartása érdekében.

IMPRESSZUM

Kiadó
INSUMED GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 | D – 55126 Mainz
www.insumed.net | info@insumed.de

Szöveg
Andrea Pawlik
Köszönjük a tartalmi támogatást
Niels Schulz-Ruhtenberg és Dr. med. Manfred Claussen uraknak
Magyar lektor: Dr. Lovas Gyöngyi, Borókné Tömösváry Lilla,
Sziki Andrea, Dr. Kevei Péter

Grafika: Jannette Kopplin
Szerkesztette: Récsán Zsuzsanna

Fényképek
iStock.com

8. magyar kiadás, 2023.

KEDVES OLVASÓ!

Szívből gratulálunk Önnek, hiszen éppen most tette meg az első lépését a karcsúbb és egészségesebb élet útján. Az INSUMED orvosi fogyás koncepciójával Ön megtanul helyesen táplálkozni és miközben nagyon jól érzi majd magát.

Ezennel befellegzett a felező diétáknak, a káposztaleves diétának, valamint a koplalásnak is. Valószínűleg Ön már amúgy is ismeri és unja mindezek „eredményét": végre-valahára sok nélkülözés és éhezés után megszabadulunk pár kilótól, ami aztán a legrövidebb idő alatt újra visszamászik ránk. Mindez a hiányos tápláltságnak, az alapanyagcsere lassulásának köszönhető, ami a fent említett fogyókúrák és más hasonló diéták velejárója. A szervezete ilyenkor kiéhezik és ennek hatására, a koplalás idejére lecsökkenti az energiafelhasználását.

Amikor „elmúlik a fogyókúra" és elkezd úgy étkezni, mint azelőtt a megcsappant izomzattal már nem tudja az elfogyasztott kalóriákat felhasználni.

Kevesebb izomzat, kevesebb kalóriát „éget el", így a visszahízás elkerülhetetlen. Ez a jojó effektus, amit csak helyesen kialakított fogyókúrával és azt követő egészséges táplálkozással lehet kiküszöbölni.

Az INSUMED koncepcióval ez másképp lesz.

Nem véletlenül az a mottónk, hogy:

„Ha egészségesen akar lefogyni, akkor egészségesen kell ennie."

Hogyan csináljuk?

A táplálkozási tanácsadás személyre szóló és egyedi. Egészségi állapotát, korát, életmódját, gyógyszereit és táplálkozási szokásait figyelembe vesszük. Nincs 2 teljesen egyforma diéta.

Sok örömöt kívánunk Önnek hozzá!

INSUMED tanácsadók

**HA EGÉSZSÉGESEN AKAR LEFOGYNI,
AKKOR EGÉSZSÉGESEN KELL ENNIE.**

TARTALOM

Előszó ____ 03

Így működik az INSUMED fogyókúra ____ 06

Az INSUMED terápia ____ 07

Az első tanácsadás ____ 07

Az INSUMED koncepció szakaszai ____ 08

A helyes folyadékfogyasztás ____ 11

Fogyókúra cukorbetegség esetén ____ 12

Az INSUMED Vegán és vegetáriánus koncepció ____ 12

Az INSUMED termékek ____ 13

Miért van szükség az izomzat megtartására a fogyás során? ____ 13

A testösszetétel mérése (BIA) ____ 13

Sportolni túlsúlyosan? ____ 14

Fehérje, szénhidrát, zsír – mennyire van ezekből szükségünk? ____ 15

Tápanyagok ____ 16

Ötletek a mindennapokra ____ 18

Mit tegyünk ha éhesek vagyunk? ____ 19

Hogyan kezelje a visszaeséseket? ____ 20

A stresz csökkentése ____ 20

INSUMED Trinkmahlzeit turmixok elkészítése ____ 24

Szénhidrát – fehérje táblázat ____ 25

INSUMED Trinkmahlzeit turmixok tápanyagtartalma ____ 26

ÍGY MŰKÖDIK AZ INSUMED FOGYÓKÚRA

INSUMED – Orvosi diétaterápia túlsúlyosoknak, cukorbetegeknek, hiányos tápláltságúaknak, vegánoknak, sportolóknak

Az INSUMED: Németországban kifejlesztett, orvosok által kontrollált diétás rendszer.

Az INSUMED tanácsadók megtanítják az egészséges életmódot, táplálkozási tanácsadást nyújtanak, melynek fontos része a diagnosztika, a BIA-mérés. Ez azt jelenti, hogy rendszeresen mérjük és elemezzük a páciens testösszetételét.

A mérési eredmények teszik lehetővé, hogy a testösszetétel változásainak függvényében az INSUMED – Orvosi diétaterápia során személyre szabott tanácsokat kaphassanak a páciensek arról, hogy az INSUMED speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerekből mikor, mennyit fogyasszanak, és ajánlást kapnak az egészséges, bőséges főétkezések fehérje-, szénhidrát-, zsír-összetételéről is.

AZ INSUMED KONCEPCIÓ HÁROM ALAPPILLÉRBŐL ÁLL:

mérés-tanácsadás-megvalósítás

mérés Lényegében a BIA-mérést (testösszetétel-mérést) foglalja magába, melynek során személyes táplálkozási tanácsadója meghatározza az Ön testének összetételét.

tanácsadás Tanácsadója segíti és támogatja Önt abban, hogy kitűzze elérendő céljait, valamint táplálkozással és mozgással kapcsolatos, mindennapi használatra alkalmas tanácsokat is ad.

megvalósítás Csak Önön múlik, az INSUMED koncepció betartása az Ön feladata!



AZ INSUMED TERÁPIA

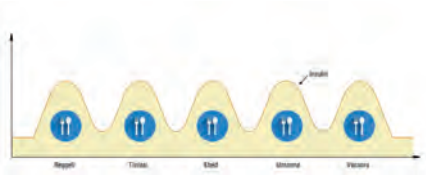
Az INSUMED terápia az inzulin élettani hatását veszi figyelembe.

MI AZ INZULIN FELADATA?

Az inzulin egy hormon, melyet testünk akkor termel, ha megemelkedik a vércukorszint, ez mindig az étkezések után következik be. Minél magasabb az ételek szénhidrát tartalma, annál jobban emelkedik a vércukorszint, és annál több inzulin termelődik, azért, hogy megfelelően csökkentse a vérben a cukorszintet.

Az inzulin lehetővé teszi, hogy a cukor eljusson a sejtekhez, és energiával lássa el őket.

De az inzulinnak van egy nagy hátránya is: raktározó hormon, és a napi ötszöri étkezés gátolja a zsír lebontását, csökkenését a testben, illetve segíti a zsír raktározását



Éppen ezért mi, csak napi háromszori étkezést javaslunk. Hiszen minél többször étkezünk, annál többször emelkedik meg az inzulinszintünk és blokkolja a zsírégetést.



AZ ELSŐ TANÁCSADÁS

Az első tanácsadáson a következőkre számíthat:

- Elbeszélgetünk az egészségi állapotáról, gyógyszeres terápiájáról, jelenlegi táplálkozási szokásairól, esetleges ételintoleranciáról és allergiáról. Áttekintjük a hozott orvosi dokumentumait, laboreredményeit.
- Adatvédelmi nyilatkozatokat aláíratjuk, a terméktájékoztatót átadjuk és a megkapja az INSUMED diéta tájékoztatót, amit a kezében tart.
- A méréshez szükséges adatokat rögzítjük és testösszetételt mérünk (testsúly, testmagasság, derékbőség és BIA mérés).
- A mérés birtokában az egyéni étrendet megbeszéljük, kalória és tápanyagösszetétel szempontjából.
- Tápanyagokat megismertetjük, megtanítjuk, hogy az étrendjébe ezeket hogyan érdemes beépíteni és hogyan illeszthető az INSUMED diétába.
- Kiválasztjuk az egészségi állapotának megfelelő tápszert és megbeszéljük adagját, valamint elkészítésének és fogyasztásának módját (figyelembe véve glutén, laktóz, tejfehérje érzékenységet is).
- A tanácsadás végén a következő konzultáció időpontját megbeszéljük.

Az első alkalommal hosszabb kb. 1 órás időtartamra érdemes készülni, hogy az induláshoz szükséges információkat részletesen meg lehessen beszélni és kérdéseit is meg tudjuk válaszolni. A konzultációkat eleinte hetente, de legalább 2 hetente kellene beiktatni. Az egészséges táplálkozás elsajátítása egy hosszú folyamat, ezt érdemes minél előbb elkezdeni és az esetleges étkezési hibákat minél előbb korrigálni.

TOVÁBBI KONZULTÁCIÓK

A további konzultációkon nyomonkövetjük az INSUMED diétáját. Ezek a találkozások kb. fél órát vesznek igénybe.

- Megbeszéljük, hogy érzi magát, és milyen ételeket fogyasztott a megbeszéltekhez képest. Tudja-e tartani a diétát, vannak-e nehézségei? Milyen szokásokon változtatott a diéta óta, éhes-e, ha igen, mikor?
- Testösszetételt mérünk minden alkalommal, hogy ellenőrizzük, hogy fogyása egészséges és egyenletes. Ha eltérést tapasztalunk, táplálkozási változtatást javaslunk.
- Ha életmódjában a diéta során változás áll be, kérjük jelezze mielőbb (elkezdett sportolni, több műszakban dolgozik), mert ezek a szempontok is jelentősen befolyásolják a diéta sikerességét.

A tanácsadás és mérés kulcsfontosságú a diéta szempontjából. A diéta alatt az étkezések lesznek a fókuszban, megtanulja az ételek összetételét, kalóriatartalmát és a saját ételadagjait is. Ezeknek az információknak a későbbi súlytartásban óriási szerepe lesz.

A DIÉTA LEZÁRÁSA

Ha elérte kívánt célját, a tanácsadójával megbeszélheti, hogy súlyát a továbbiakban hogyan tudja megtartani.
A reggeli és a vacsora kiváltása szintén egyénre szabott és fokozatos lesz. Először a reggelit veheti vissza és a vacsorára továbbra is a turmixot érdemes fogyasztania. Ha 1-2 hét múlva is tartja a súlyát, a vacsorát is visszaveheti.

A napi elfogyasztható ételmennyiség kalóriatartalma függ a diéta befejezése utáni izomtömegétől. Az ebéd összetétele és kalóriatartalma a diéta után is részben megmarad.

A főétkezés a napi kalóriabevitel felét tegye ki, a reggeli és a vacsora osztozik a kalóriabevitel másik felén. Táplálkozási ismeretei, élelmiszerismerete a diéta során bővülni fog, tanácsadója pedig segít abban, hogy a jövőben minőségi étkezést tudjon folytatni, amivel súlyát a jövőben hosszú távon tartani tudja.

AZ INSUMED KONCEPCIÓ SZAKASZAI

A fogyókúra általában négy fő fázisból áll, melyek a következők:
1. Start: „INSUMED böjt”
2. Fogyás: „intenzív zsírégetés” (amíg el nem érjük a célul kitűzött testsúlyt)
3. A táplálkozás testreszabása: „Integráció” (ez már súlytartási fázis)
4. A súly megtartása: „Stabilizáció” (hogy meg is maradjon, amit elértünk)

JÓ TUDNI

Mi az a Trinkmahlzeit?

Az INSUMED turmixok alapanyaga a Trinkmahlzeit nevű speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerporok (ezekből többféle ízesítés elérhető), plusz egy zsírszegény tejtermék illetőleg szójatej (ebbe keverhetjük bele a port). Ennek a fajta diétának „hivatalos neve” étkezést helyettesítő terápia, más néven „formuladiéta”.

A kiváló minőségű és jó ízű INSUMED fehérjeturmixok a szokásos napi egy-kettő vagy megszabott időkorlát mellett akár három étkezést is helyettesíthetnek.

Az alacsony kalória bevitelnek köszönhetően a fogyás gyorsan megkezdődik, ami éppen a táplálkozás megváltoztatásának elején bír óriási motivációs hatással. A turmixok magas fehérjetartalma fontos, mert így gondoskodunk arról, hogy az izmaink (=„égetőkemencék”) egészségesek maradjanak.



INSUMED tanácsadója Önnel közösen határozza meg mind a négy szakasz személyre szabott táplálkozási tervét, illetve megbeszélik majd, hogy milyen mozgásforma vagy sporttevékenység illene bele legmegfelelőbb módon az Ön életébe. Ilyen formán új étkezési szokásokat sajátít majd el, amelyek beleilleszkednek új életformájába és lehetővé teszik Önnek, hogy a jövőben tartani tudja az elért súlyát. Ez egy tanulási folyamat.

I.SZAKASZ: START, „INSUMED BÖJT”,„TURMIXBÖJT”

Általában a diétát két (vagy ritkábban több) startnappal kezdjük. Ezzel mind a „fejünket”,-lelkünket, mind a testünket ráhangoljuk a fogyásra, mintegy zsírégető üzemmódra kapcsolunk.

A túlsúly velejárója az inzulin rezisztencia kialakulása, azonos inzulin hatás eléréshez, (azaz, hogy a cukor a sejtekbe kerüljön, ahol a lebontása energiát szolgáltat) egyre több inzulinra van szükség. Mintha a sejtek érzéketlenné válnának az inzulinra. Ez az inzulinrezisztencia nem csak a szénhidrát anyagcserére nézve káros, hanem a zsíranyagcsere is raktározó irányba tolódik és gátolt a zsírból történő cukor képződés, ami az igazi feladata lenne a zsírszövetnek.

JÓ TUDNI

Miért károsak a gyors diéták?

„Öt kilót öt nap alatt!” Soha ne higgyen ilyesféle fogyással kapcsolatos ígéreteknek!

Az egyedüli, amit egy ilyen radikális diéta során veszít, az víz. Talán a mérleg kevesebbet mutat majd és a hasa is laposabb lesz, de ennek csak az az oka, hogy a gyomra üres.

Az egészsége szempontjából viszont ez egy katasztrófa. És ebből egyenes út vezet a jojó effektushoz.

A legalább két napos INSUMED böjt segítségével áttörjük a magas inzulin szint okozta inzulinrezisztenciát és a zsíranyagcsere gátlását a szerveinkben különösképp a májban, a zsírszövetben és az izmokban. Elindulhat a zsírok lebontása, a raktározott energia felhasználása.

Az INSUMED böjttel hatékonyan kezelhető a túlsúly okozta zsírmáj is (NAFLD non-alcoholic fatty liver disease), ilyenkor többnapi vagy többször ismételt böjt napokat javasolhat INSUMED tanácsadója.

Sok INSUMED diétázónk hétvégi napokat választ ki startnapok gyanánt. Ezen a két startnapon csak és kizárólag egy INSUMED Trinkmahlzeit elnevezésű folyékony, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszert, pontosabban turmixot vesz majd magához, napi négy (ritkán öt) adagban.

Az Önnek legmegfelelőbb mennyiséget az INSUMED tanácsadója állapítja meg. Emellett nagyon fontos a napi 2-2,5 liter kalóriamentes ital, ideális esetben víz elfogyasztása is. Az Önnek legmegfelelőbb mennyiséget az INSUMED tanácsadója állapítja meg.

Az INSUMED Trinkmahlzeit speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek minden szükséges tápanyagot tartalmaznak, amire a testének a kiegyensúlyozott étkezés keretein belül szüksége van. A fogyás során ez feltétlen fontos, hiszen ilyen módon szervezete valóban zsírt éget el, nem pedig az izomzatot építi le. Ezt mérjük is a tanácsadás során.

2. SZAKASZ: FOGYÁS, „INTENZÍV ZSÍRÉGETÉS"

A két „startnap" után következik az intenzív zsírégetés szakasza. Az INSUMED koncepció szerint Ön napi háromszor étkezik majd. Mint ahogyan azt orvosi tanulmányok is bizonyítják, a más diéták által sokszor javasolt „napi több, kisebb étkezés" nem tesz jót a fogyás szempontjából az anyagcserének.

Ez az inzulin hatásával függ össze: tartósan magas inzulinszint a vérben akkor jön létre, ha gyakran eszünk valamit, még akkor is, ha csak csipegetünk, azaz ha nassolunk, akkor a zsír égetésének folyamata megszakad.

Ezért beszélünk 3 étkezésről, amiből 2 turmix, 1 pedig a főétkezés lesz.

Tehát mindaddig, míg súlyt akarunk veszíteni, (végig a fogyás szakaszában) napi két INSUMED Trinkmahlzeit turmixot és egy főételt vesz magához, azaz ebben a szakaszban megjelenik napi egy főétkezés is. Hogyan határozzuk meg, hogy ez a reggeli, az ebéd vagy a vacsora?



Ez a döntés az Ön napi időbeosztásához fog igazodni. Ideális esetben az ebéd a főétkezés, de ha megoldhatatlan, akkor másképp lesz. A Trinkmahlzeit turmixok, melyek speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek, ellátják a testét minden szükséges tápanyaggal. Így a hiányállapotok, a koplalás és az izomleépülés is elkerülhetőek. Ezek a jelenségek gyakran a fogyókúrák, kampánydiéták velejárói.

A turmixok csekély kalóriatartalmúak és igen alacsony vércukor emelkedést és inzulintermelést váltanak ki, ezért tud tökéletesen működni a zsírégetés. Ebben a szakaszban sem szabad megfeledkezni a rendszeres folyadékfogyasztásról: napi 2-2,5 liter vizet fogyasszunk.

3. SZAKASZ: A TÁPLÁLKOZÁS TESTRE-SZABÁSA, „INTEGRÁCIÓ"

Amint elérte a kitűzött álomsúlyát, lépésenként áttérhet a turmixokról a szilárd halmazállapotú étkezésekre. Egy étkezés azonban továbbra is az INSUMED Trinkmahlzeitből áll. Tehát 2 étkezés, 1 turmix. A táplálkozási tanácsadójával egyeztet majd arról, hogy ezt az átmeneti szakaszt Önnek mikor volna a megfelelőbb megkezdenie.

Az átmeneti szakaszt lassan is megkezdheti, ebben az esetben heti egy vagy két napon egy INSUMED turmixot kombinálhat kettő főétkezéssel. A tapasztalatok alapján sok páciensünknél ez beválik. s mindig gondoljon rá, hogy napi 2-2,5 liter vizet igyon meg!

4. SZAKASZ: A SÚLY MEGTARTÁSA, „STABILIZÁCIÓ"

A fogyás utáni hosszú távú cél az, hogy megtartsuk a súlyunkat és napi három alkalommal egészségesen, a napirendünknek megfelelően étkezzünk. Vagyis nem kell „úgy maradni", lassan abba lehet hagyni a turmixok fogyasztását.

Az INSUMED termékek akkor kerülnek ismét bevetésre, ha Ön több alkalommal, például ünnepnapokon vagy a nyaralás ideje alatt, a gazdag és csábító ételkínálatnak köszönhetően túl sokat evett és a testsúlya ismét kicsit megemelkedett.

Az Ön számára is az volna a legjobb, ha a súly megtartásának fázisában, azaz a stabilizáció során is tartaná a kapcsolatot a táplálkozási tanácsadójával. Látogasson el például minden negyedévben egyszer a tanácsadójához!

Tanulmányok azt bizonyítják, hogy az ideális testsúly elérése után a további tanácsadói támogatás hosszútávon is segíti megtartani az új testsúlyt. Apropó, ebben a szakaszban volna érdemes elkezdenie mozgásban is aktívabbnak lennie, ha eddig még nem tette.
Az INSUMED tanácsadója megbeszéli majd Önnel, hogy melyik mozgásforma volna az Ön számára a legmegfelelőbb. És ne feledje, továbbra is napi 2-2,5 liter kalóriamentes folyadékot igyon meg!

A HELYES FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Testünk fő összetevője a víz. Éppen ezért ha mérlegre állunk, a test víz vesztesége az első, amit azonnal észreveszünk. A kevés vízfogyasztás, illetve a vízhajtók használata a fogyásnak egyáltalán nem a megfelelő és jól bevált módszerei, ezek sehova sem vezetnek.

Végtére is a víz elvesztésével csak súlyt veszít, de nem csökkenti a testzsírtömegét, ami egy diéta alapvető lényege volna. Nem beszélve az egészségtelen hatásokról, amit a vízhiány okozhat szervezetében. A vízhiány például nagyban befolyásolja a teljesítőké-

pességét, valamint lelassítja az anyagcseréjét is. És ennek újra az a következménye, hogy szervezete nehezebben dolgozza fel a zsírt. Tehát tilos szomjazni, inni kell, nincs mese.

FOGYÓKÚRA CUKORBETEGSÉG ESETÉN

Önnek 2-es típusú cukorbetegsége van? Ebben az esetben is nyugodtan vegye igénybe az INSUMED segítségét. Főképp mert éppen a cukorbetegek esetében bizonyultak igen sikeresnek az INSUMED speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek.

A speciális gyógyászati célra szánt élelmiszereink különleges összetételüknek köszönhetően mérsékelt, illetve lassú vércukorszint emelkedést okoznak. Az inzulinszükséglet ennek köszönhetően tartósan alacsonyan tartható. INSUMED diétával az egyébként rossz fogyási tapasztalatokkal rendelkező, jojózó 2-es típusú cukorbetegeknek is sikerül általában tartósan lefogyniuk.

INSUMED táplálkozási tanácsadója az Ön táplálkozási tervét, valamint javallatait a betegségének megfelelően állítja össze. Gyakran fordul elő, hogy a 2-est típusú cukorbetegek a fogyás után csökkenthetik a gyógyszereik mennyiségét vagy akár teljesen lemondhatnak róluk.

AZ INSUMED VEGETÁRIÁNUS ÉS VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSI KONCEPCIÓ

Egyre inkább terjed a vegán táplálkozás a normál testsúlyú emberek, vagy szabadidős, és versenysportolók körében. Itt is a testösszetétel diagnosztika lehet a kulcs az optimális, sportolók esetében a sportágnak megfelelő testösszetétel elérésében. A sport esetében kiemelt jelentőségű a megfelelő energia és tápanyagbevitel, mert a sportteljesítményre igen nagy hatást gyakorol a megfelelő táplálkozás. Ezeket a normál anyagcsere állapotokat fenntartani, úgy, hogy az optimális fehérjebevitel, valamint a komplett fehérjebevitel egészséges arányokat érjen el, igazi kihívás elé állítja a vegán táplálkozást folytatókat. Az orvosi táplálkozásterápiánk erre is megoldást kínál. Felkészült orvosaink és táplálkozástudományi szakembereink a BIA-mérés segítségével tájékoztatást adnak az Ön testének összetételéről, és amennyiben szükséges végig is kísérik a terápián.
Az INSUMED vegán tápszerek növényi alapanyagok tökéletes összeállításával készült és

JÓ TUDNI

Mi is az az alapanyagcsere?

Az alapanyagcsere az az adott kalóriamennyiség, amire a testünknek szüksége van abban az esetben, amikor semmi mást sem tesz, csak az életfunkciókat tartja fenn. Vagyis, ha 24 órát feküdnénk a tévé előtt és meg se mozdulnánk, ennyi kalóriát égetne el a szervezetünk. Az alapanyagcsere függ az életkortól, nemtől, izomtömegtől, valamint a súlyunktól is. Alapanyagcseréjének teljesen pontos mértékét a táplálkozási tanácsadója fogja megállapítani.

Mindenféle szellemi, illetve testi erőfeszítés, legyen az tanulás, porszívózás vagy sportolás, megemeli a kalória felhasználást. Azaz megnöveli az alapanyagcseréje fölötti napi energia igényét.



garancia arra, hogy a napi komplett fehérjebevitelük biztosítva legyen.

Az INSUMED Vegan termékei:

- Trinkmahlzeit Vegan szójával speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
- Trinkmahlzeit Vegan szója mentes speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
- Bestform Vegan fehérje koncentrátum

Érdeklődjön tanácsadójánál az INSUMED Vegán táplálkozási koncepciójáról és kérjen erről tájékoztató füzetet.

AZ INSUMED TERMÉKEK

Az INSUMED termékei közé tartoznak a különféle Trinkmahlzeit turmixok, melyek speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszerek, ezenkívül szeletek és levesek, amelyek a legkülönfélébb ízekben elérhetőek. A fehérjék, szénhidrátok, zsírsavak, rostok, vitaminok és ásványi anyagok optimális kombinációja segít Önnek hosszútávon és egészségesen lefogyni. A termékek hatását különböző tanulmányok és alkalmazáskutatások bizonyítják.

Az INSUMED speciális termékeit tapasztalt szakorvosok, táplálkozási szakértők, élelmiszer technológusok, valamint gyógyszerészek fejlesztették ki. A termékeket kizárólag Németországban gyártják és nagyon szigorú minőségellenőrzés alá esnek.
Az INSUMED termékeket a következő esetekben alkalmazzák: túlsúly dietetikai kezelése, 2-es típusú cukorbetegség, alultápláltság, valamint anyagcserezavarok. A termékeket a németországi szövetségi hivatal fogyasztóvédelmi és élelmiszerbiztonsági, bonni hivatalában jegyezték be.

MIÉRT VAN SZÜKSÉG AZ IZOMZAT MEGTARTÁSÁRA A FOGYÁS SORÁN?

Az izomzat a testünk égetőkemencéje, illetve zsírégetője. Ha nem is mozgunk, nyugalmi állapotban is sok energiát fogyaszt a testünk, hiszen az életfunkciókhoz sok energia kell, még az emésztéshez is. A mozgáshoz pedig még több energiára van szükség.

Teljesen logikus, hogy minél nagyobb izomzattal rendelkezünk, annak a funkciója is jobb, több zsírt tud égetni, ezért annál könnyebben és gyorsabban fogyunk le.

Természetesen ehhez nem kell azonnal testépítővé vagy maratoni futóvá válnia. Kezdjen el lassan mozogni és beszélje meg a tanácsadójával, milyen sportterhelés volna a legmegfelelőbb az Ön számára.

A visszafogott testmozgás (kardióedzés) például kitűnő módja annak, hogy megdolgoztassa izmait és ezáltal növelje a kalóriaégetést is.

A TESTÖSSZETÉTEL MÉRÉSE (BIA)

A BIA (Bioelektromos Impedancia Analízis)-mérés segítségével állapítja meg a táplálkozási tanácsadója az Ön testének összetételét. Ez egy fájdalmatlan elektromos mérés, amely megmutatja, hogy teste milyen izomtömeggel, zsírtartalommal rendelkezik és hogy mennyi vizet tárol.

A fentiekben felsoroltakra és más egészségügyi szempontból fontos kérdésekre kaphatunk választ a BIA-mérés során, valamint annak a szaktanácsadó által történő kiértékelésekor. A mérésből kapott információk nagyon fontosak ahhoz, hogy táplálkozási tervét pontosan az Ön egyéni igényeinek megfelelően állítsuk össze.

Ezen felül a BIA-mérés fontos kísérője lesz Önnek a teljes fogyási program ideje alatt. Mindig mérünk. Miért? Mert a testünk hajlamos rá, hogy ha nem jut elég élelemhez, akkor a zsírtartalékok helyett a saját izomtömegét csökkentse.

Ha éhezünk, „lekoplaljuk” magunkról az izmot. Végtére is olyan fehérjéket tartalmaz izomzatunk, melyek fontosak az életfunkciók fenntartásának szempontjából.

A táplálkozási tanácsadó éppen ezért a BIA-mérés segítségével állapítja meg, hogy a fogyás az Ön esetében helyes módon történik-e azaz, hogy valóban a zsírszövet csökkent-e, miközben az izomtömeg változatlan marad, hiszen pontosan ez a célunk. Pontosan ezért is olyan veszélyesek a gyors fogyókúrák, illetve más alultápláltságot okozó diéták is: ezeknek köszönhetően ugyanis a testünk csakis az izomzatot csökkenti, azaz egy idő után megszűnik a zsírégetés, leáll a fogyás, és mindezek végén egyenes út vezet a jojó effektus felé.

Ha a gyors fogyás után visszatérünk korábbi táplálkozási szokásainkhoz, akkor az újonnan bevitt kalóriák a zsírszövetben raktározódnak majd el. És persze visszatérünk a régi viselkedéshez, mert egy 2-3 hetes kampánydiéta során nem szoktuk megtanulni, milyen új szokásokra van szükségünk, hogy ne hízzunk vissza. Emiatt történik meg gyakran, hogy az emberek egy radikális fogyókúra után hirtelen hízni kezdenek és a végén kövérebbek, mint annak előtte. A rendszeres BIA-méréssel ez látható, és a jojózás könnyen elkerülhető. Továbbá, a BIA-mérés kitűnő motiváló eszközként is működik.

JÓ TUDNI

Melyek a zsíros, illetve a sovány húsok?

A húsféléket összehasonlítva a szárnyashúsok a legalacsonyabb zsír-, és legmagasabb fehérjetartalmúak. Alacsony zsírtartalmú a sertés karaj és comb, valamint a marha hát- és bélszín.

A halak többsége is alacsony zsírtartalmú. A felvágottak esetében is sokat számít, hogy mit választunk: 10 deka főtt sonka körülbelül 107 kalóriát tartalmaz, a szalámi pedig 340-et.

Tételezzük fel, hogy Ön az INSUMED programjával egy időben sportolni is kezd. Ebben az esetben növeli az izomtömegét. És mivel az izomszövet nehezebb a zsírszövetnél, könnyen előfordulhat, hogy egy hagyományos személymérleg ebben az esetben, a fogyókúra ellenére, nem mutat súlyveszteséget, sőt talán épp az ellenkezőjét, még többet is, azaz hízást mutat.

De a BIA-mérés és elemzés segítségével Ön és táplálkozási tanácsadója megállapíthatják, hogy a fogyása hátterében valójában mi is áll, például, hogy ténylegesen kevesebb lett-e a zsírszövet és több az izomzat. Ami egy csodálatos eredmény volna, és nagy segítség lenne az Ön további fogyása szempontjából.

SPORTOLNI TÚLSÚLYOSAN?

Természetesen igen! Minden attól függ, hogy mit is értünk pontosan „sport" alatt. Hiszen nem kell azonnal kocogással vagy futással kezdenie. Az intenzív mozgás jelentős túlsúly esetében az ízületeknek nem is tenne jót, sőt, inkább károsan hatna rájuk, ahelyett, hogy fittebbé válna.

A túlsúlyos korábban „nem-sportolók" esetében kezdetben tökéletes választás lehet az úszás, illetve a vízi gimnasztika.

Mindenképpen beszélje meg tanácsadójával, hogy a mozgás melyik formája volna a súlyának és testalkatának legmegfelelőbb. Ha Ön eddig nagyon keveset mozgott, kezdje azzal, hogy apró aktivitásokat csempész bele napjába. Például a séta, a kertészkedés vagy a boltig való biciklizés máris nagyon hatékony és nagy segítséget jelent. Akárhol is van, meg tudja oldani. Inkább lépcsőzzön a lift vagy mozgólépcső használata helyett! Ebédidőben sétáljon 10 percet! Parkoljon távolabb! Szálljon le a buszról egy megállóval előbb, hogy sétálhasson! Sok kicsi sokra megy.

És még egy tipp a dolgozóknak: ha esetleg valamit közölni szeretne egyik kollégájával, ne a telefonhoz nyúljon, inkább sétáljon oda hozzá! Számtalan ilyen és ehhez hasonló apró lehetőséget találhat a mozgásra munkaidejében, valamint szabadidejében is. Az INSUMED honlapján túlsúlyosoknak ajánlott edzésterveket is készítettünk Önnek, hogy segíthessük a testmozgás elkezdésében..

JÓ TUDNI

A „light" nem jelenti azt feltétlenül, hogy kalóriaszegény

Limonádé, reggelizőpehely, tejtermékek, zacskós levesek.... Minden egyes ipari élelmiszernek már létezik úgymond light verziója is. De a zsír vagy cukorcsökkentett termékek nem feltétlenül kalóriaszegények is. Hiszen, ha a zsír vagy cukor, mint ízfokozók hiányoznak az ételből, akkor az étel elég unalmasnak, íztelennek tűnik. Azaz valamilyen más ízfokozóra van szükség.

A light termékek előállítói általában kukoricalisztet használnak, ami a zsírok helyett jócskán szállít egyszerű, azaz egészségtelen szénhidrátokat.

FEHÉRJE, SZÉNHIDRÁT, ZSÍR – MENNYIRE VAN EZEKBŐL SZÜKSÉGÜNK?

Testünknek kereken ötven különböző tápanyagra van szüksége a tanuláshoz, gondolkodáshoz és a munkához is. Ez természetesen a fogyás ideje alatt is igaz.

Ha a szervezetünk egy fogyókúra során hiányt szenved valamiben, (például fehérje, vitamin, szénhidrát, ásványi anyag vagy zsírsavak), akkor nehezebben tudunk lefogyni. Ez a hiány másban is megmutatkozhat, például fáradékonyságban vagy száraz bőr, illetve töredezett körmök formájában.

Éppen ezért mindenképpen tartsa magát az INSUMED táplálkozási tanácsadója által kidolgozott táplálkozási tervhez. Ön biztosra veheti, hogy Ön mindenképpen hozzájut a szervezete számára fontos tápanyagokhoz. A legnagyobb különbség egy INSUMED program és egy hagyományos diéta között a táplálkozás tartós megváltoztatása, amit Ön a program ideje alatt elsajátít, lépésről lépésre megtanul.

Tudatosan nem ajánljuk Önnek, hogy egész egyszerűen csökkentse a tápanyag bevitelt,

hogy ezáltal fogyjon le. Ennek oka, hogy az „éheztető" diéták ideje már régóta lejárt és szakértők szerint amúgy is igen károsak, hiszen alultápláltsághoz vezetnek. Ugyanis az ilyen és ehhez hasonló fogyókúrák (éhezések) esetében, amelyek főként a kalóriamennyiség csökkenésén alapulnak, és nem látják el a szervezet elegendő tápanyaggal, Ön nemcsak a kalóriákban szenved hiányt, hanem sok fontos tápanyagban is.

JÓ TUDNI

Melyek a sovány halfajták?

A tőkehal, a süllő, a lepényhal a csuka, harcsa, rombuszhal, tokhal a viszonylag sovány halak közé sorolhatóak

Ne mondjon le a zsírosabb halfélékről sem, mint a lazacról, a heringről, avagy a makréláról, hiszen a halakban található zsírok mennyiségének megnövekedésével az értékes, többszörösen telítetlen zsírsavak (Omega3) mennyisége is nő.

Minőségi éhezés alakul ki. Ha fogyni akar, nem kell feltétlenül kevesebbet ennie, hanem egész egyszerűen helyesen kell étkeznie.

TÁPANYAGOK

Fehérje

Mi fontosabb egy fogyókúra során, a kevesebb szénhidrát vagy a kevesebb zsír fogyasztása?

A mi véleményünk szerint a helyes út az, ha több fehérjét fogyasztunk. A fehérje az emberi test számára a karcsúvá válást és karcsú-



ság megtartását segítő, zseniális tápanyag. Hosszútávon és megfelelően telít el, életfontosságú aminosavakkal lát el és gondoskodik arról, hogy a fogyás ideje alatt az izomzatunk ép maradjon. A táplálékok specifikus dinámiás hatása miatt a fehérjefogyasztás 25 %-kal emeli meg az alapanyagcserénket. Ezt használjuk ki az INSUMED tápszer fogyasztásával.

Aktuális kutatások azt bizonyítják, hogy a rettegett jojó effektus hatékony megelőzési formája nem más, mint a fehérjedús táplálkozás. A fehérje az a tápanyag, amely meg tudja védeni az izomzatunkat, az izom pedig égeti a zsírt, és nem marad abba a fogyás. Pontosan ezt akarjuk elérni az INSUMED diétával.

Nagy mennyiségű fehérje található többek között a hal-, és húsfélékben, a tejben, illetve tejtermékekben, tojásban, valamint a diófélékben és a hüvelyesekben is.

Az a tény, hogy a húsok magas fehérjetartalmúak, még nem jelenti azt, hogy minden körülmények között húst és színhúsból készült felvágottat kellene ennünk. Ha pedig húst fogyaszt, mindenképpen figyeljen arra, hogy sovány fajtákat válasszon, például szárnyashúsból készült felvágottakat vagy zsírszegély nélküli sonkát.

Állati, vagy növényi fehérje? Az Ön testének a fogyás szempontjából az a legjobb, ha a növényi és állati fehérjék kiegyensúlyozott keverékét fogyasztja.Természetesen a vegetáriánusok és vegánok is lefogyhatnak az INSUMED segítségével. A táplálkozási tanácsadója ebben az esetben a táplálkozási tervét az Ön filozófiájának megfelelően állítja össze.

Ebben az esetben étkezés helyettesítőként az INSUMED Vegan Trinkmahlzeit, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerünket válassza, ez ugyanis nem tartalmaz semmiféle tej-, vagy állati eredetű összetevőt.

Szénhidrátok

Az ételekben található keményítő és különböző cukorfajták összefoglaló neve: szénhidrát. Nagyon sok természetes élelmiszerben megtalálhatók, mint például a gabonafélékben, krumpliban, gyümölcsökben, de az ipari élelmiszerekben is, mint az édességek vagy üdítőkben is fellelhető.

Minden szénhidrát energiaforrás, amire szervezetünknek szüksége van. A szervek, szövetek működéséhez, az agy cukorellátásához, valamint a jó izomzat kialakulásához nélkülözhetetlen.

A „jó fajták", ráadásul jelentős mennyiségű, fontos élelmi rosttal látnak el bennünket és lassan szívódnak fel így kevésbé emelik a vércukrot. Ezért a táplálékunk extrém szén-

JÓ TUDNI

Mik azok a telítetlen zsírsavak?

Élelmiszereink egyszerre tartalmaznak telített és telítetlen zsírsavakat. Túlnyomóan telített zsírsavak elsősorban állati eredetű termékekben találhatóak. Telített zsírsavak találhatóak például a vajban, felvágottakban és a zsírosabb húsokban. Ezeket csak kis mennyiségben kellene fogyasztanunk.

A telítetlen zsírsavakban gazdag élelmiszerek azonban nagyban csökkenthetik a szívbetegségek kockázatát. Ezek a „hasznos zsírok". Egészségesnek mondható például az olíva olaj, repceolaj, diófélék, avokádó, továbbá a zsírban gazdag halfélék, mint például a lazac vagy a tonhal is. Persze, attól még, hogy ezek az élelmek jó zsírokat tartalmaznak, a kalóriatartalmuk nem alacsony, tehát fogyáskor vigyázni kell velük.

hidrát csökkentése nem volna túl egészséges lépés, ugyanis az emésztésünk látná ennek kárát.

Az INSUMED diéta nem „saláta sovány hússal" (túl egyszerű, túl unalmas, és kevésbé hatékony lenne), hanem komplex táplálkozást javasolunk, amelynek a szénhidrát is része. Az egészséges táplálkozás kulcsa, hogy milyen fajta szénhidrátokhoz nyúlunk.

A jó szénhidrátok például megtalálhatóak a teljes kiőrlésű termékekben, a hüvelyesekben, a zöldségekben, valamint a vízben gazdag gyümölcsökben is. A rossz szénhidrátok, azaz gyorsan felszívódóak az édességekben, a fehér lisztből készült péksütemények, a cukrozott italokban, valamint a készítményekben találhatóak meg.

A napi szénhidrát bevitelnek 90 %-a „jó szénhidrát" és max. 10% lehet „rossz szénhidrát" (cukrok).

Zsírok

Annak az embernek, aki fogyni szeretne a zsír szó mindent jelent, csak jót nem. A táplálkozásunk során megfelelően megválasztott és megfelelő mennyiségben elfogyasztott zsírok az egészségre jó hatással vannak.

Gondoljon csak a Földközi-tengert környező országokra, valamint ezek konyhájára, amely többek között az olívaolajnak és a halaknak köszönhetően gazdag a telítetlen zsírsavakban.

A mediterrán konyha kifejezetten egészségesnek minősül és nagyban csökkenti a szív és érrendszeri betegségek és a magas vérnyomás előfordulását.

JÓ TUDNI

Az emberek gyakran összetévesztik az éhséget a szomjúsággal

A vízhiány tünetei nagyon hasonlítanak az alacsony vércukorszint tüneteihez, azaz csökken a koncentrációképességünk, illetve fáradékonyak leszünk.

Sokan ilyenkor a megszokott rágcsálnivalókhoz és édességekhez nyúlnak, annak ellenére, hogy ebben az esetben egy pohár víz elfogyasztása volna a legjobb megoldás.

Ne szomjazzunk!

ÓVAKODJON A REJTETT CUKROKTÓL

Azt mindenki tudja, hogy a csokoládéban, süteményekben, kekszekben és üdítőkben nagyon sok cukor van. Aki odafigyel a kalóriabevitelre egyáltalán nem, vagy csak óvatosan fogyasztja ezeket az ételeket. De a cukor ott is megbújik, ahol nem is számítunk rá, például a késztermékek többségében.

Olvassa csak el figyelmesen a ketchup, sonka vagy akár a kenyér összetételét is. Ezeknek a termékeknek is igen magas lehet a cukortartalmuk.

A gyártók trükkje ez esetben az, hogy az összetevők listáján nem is tüntetik fel egyértelműen a cukrot, hanem helyette a szinonimákat írják, melyekre érdemes figyelni:

- szacharóz,
- laktóz,
- gyümölcscukor,
- szőlőcukor,
- dextróz

szavak szerepelnek. Ezek mind olyan kifejezések, amelyeket átlagos fogyasztók, akik nem mélyedtek el a kémia rejtelmeiben, nem szoktak ismerni. Éppen ezért azt ajánljuk,



hogy a vásárlás előtt mindenképpen olvassa el az összetevők listáját és nagyon figyeljen a „rejtett” cukrokra.

ÖTLETEK A MINDENNAPOKRA

Az INSUMED alapelve a napi háromszori étkezés. A hagyományos diéták esetében sokszor javasolnak 5 étkezést, erről mi egyértelműen lebeszéljük Önt.

Ennek oka az, hogy a közbenső étkezések minden egyes alkalommal beindítják szervezetében az inzulintermelést. Pont ezt akarjuk elkerülni. Magas inzulinszint mellett nehéz fogyni, mindig éhesek lennénk.

MIT TEGYÜNK, HA ÉHESEK VAGYUNK?

A táplálkozás átállásának első napjaiban könnyen előfordulhat, hogy szervezete a rendszeres étkezések között éhségérzetet jelez. Ebben az esetben ne várakozzon, ne gondolja, hogy az éhezés a fogyással együtt jár, hanem jelentkezzen táplálkozási tanácsadójánál, aki megoldja problémáit.

Lehet, hogy több élelmiszerre van szüksége, vagy a főétkezésének összetételén kell változtatni.

A lényeg, hogy a kúra alatt nem szabad éheznie!

Az étkezések közötti szünetekben, ha mégis éhségérzet lépne fel Önnél, akkor mielőtt hirtelenjében valami olyat enne, ami a fogyás szempontjából nem lenne jó, ajánljuk Önnek



az INSUMED Trinkbouillon Balance elnevezésű ivólevest.

A Balance leves elönyei:

- hamar megszüntetheti az éhséget,
- magas a prebiotikus élelmirost tartalma,
- alacsony kalóriájú,
- fontos mikrotápanyagokat is tartalmaz,
- nagyon gyorsan elkészithetö,
- nem emeli meg a vércukorszintet, ezáltal nem indítja be az inzulintermelést, igy nem gátolja a zsir égetést.

Ez az ivóleves a leghatékonyabb fegyver a hirtelen jött éhség ellen. Egy adag nagysága: 10 g por 200 ml forró vízben feloldva.

HOGYAN KEZELJE A VISSZAESÉSEKET?

Egy születésnapi bulin vett részt és a megengedettnél több süteményt, tortát evett? Vagy a TV előtt ülve egyszerűen nem tudott ellenállni egy zacskó chipsnek? A legfontosabb mindenekelőtt, hogy Ön ne tegyen szemrehányást saját magának! Kérdezze csak meg a táplálkozási tanácsadóját, az ilyen esetek előfordulnak. Mi tapasztalatból tudjuk, hogy szinte senki sem annyira fegyelmezett, hogy a táplálkozási tervének minden egyes pontját a legapróbb részletekig is betartsa.

Az INSUMED-nél nincs „elbukás"! „Bűnöztem, feladom...!"

Az INSUMED programnak megfelelően Ön csak folytassa a rend szerinti, következő étkezéssel. Az egyes kihágások, főként, amíg csak kivételesek, nincsenek számottevő hatással az Ön hosszú távú sikeres fogyására.

Egyszerűen csak próbáljon meg ebből is tanulni. Kérdezze meg önmagától, hogy ezekben a szituációkban miért is csábult el. Éppen stresszes volt, frusztrált vagy esetleg szomorú? Meg akarta magát jutalmazni egy nehéz nap után? Az a zacskó chips helyettesített esetleg valamit, amiben Ön hiányt szenved? Ezekről is beszéljen a táplálkozási tanácsadójával.

Ő kidolgozhat Önnel közösen egy stratégiát, hogy a következő alkalommal a csalódottsága vagy kiábrándultsága ne csábítsa el Önt a rosszra. Ilyenkor sok esetben segít például egy kiadós séta, egy baráttal történő telefonbeszélgetés, zenehallgatás, porszívózás...

Sokat segíthet a motivációban az is, ha más, Önhöz hasonlóan fogyni vágyó sorstársához csatlakozik. A csoportos időpont, mint ahogyan azt a tanácsadók is ajánlják, a legmegfelelőbb lehetőség erre, érdeklődjön, van-e

JÓ TUDNI

Miért hizlal a stressz?

A stressz olyan stresszhormonokat szabadít fel a testben, mint az adrenalin vagy a kortizol. Ezek a hormonok bizonyos esetekben a segítségünkre vannak, ugyanis vészhelyzetben felgyorsítják a reakcióképességünket (menekülő reakció).

A probléma az, amikor a stressz állandó állapottá válik. A kortizol ugyanis nagyban befolyásolhatja az emésztést és ennek köszönhetően hirtelen éhséget válthat ki, valamint elősegíti a zsírlerakódást a has tájékon. Mi segíthet ilyenkor? Kezdjen el mozogni, hiszen ez gyógyítóan hat, mert a legjobb ellenszere a negatív stressznek.

ilyen csoport a közelben. Másokkal, főként sorstársakkal a fogyás során elért sikerekről vagy a közben elkövetett botlásokról beszélni nagyon motiválóan hat és megkönnyíti a kitartásunkat is.

CSÖKKENTSE A STRESSZT!

Egy átgondolt táplálkozási koncepció mellett léteznek további tényezők is, amelyek a fogyás szempontjából igen fontosak. Ezek közé tartozik a mozgás és a sport, valamint a stressz kezelése, továbbá a pozitív gondolkodás és az önmotiváció.

Az életünkben sok minden okozhat stresszt: munkánk, a családunk által okozott túlterheltség, az érzet, hogy nem vagyunk elég jók vagy elég soványak...

Az ezek okozta csalódottság lehet egyik oka az egészségtelen táplálkozásunknak, illetve túlsúlyunknak is. Másrészről a pozitív gondolkodás bizonyíthatóan előnyösen hat egészségünkre.

A fogyás során fontos az is, hogy gondoskodjunk sok pozitív élményről, csökkentsük a stresszt és ezáltal azt is, hogy a stressz-hormonok elárasszák a testünket.

FEJLESSZÜK KI A KIKAPCSOLÓDÁSI STRATÉGIÁNKAT!

Ezen kívül meg kell tanulnia, hogyan tud aktívan kikapcsolódni és ellazulni. Bizonyára valamikor már kipróbálta a jógát, az autogén tréninget vagy a progresszív izomlazítást és közben megtapasztalta, hogy ezek segítenek Önnek a kikapcsolódásban.

Az is elképzelhető, hogy Ön inkább az a típus, akinek teljesen ki kell merülnie, hogy megszabaduljon a negatív gondolatoktól. Esetleg



mindig is egy bokszzsákra vágyott? Akkor ideje beszerezni egy olyat! Talán sokkal inkább az Ön kedvére való egy a természetben tett kiadós séta. Teljesen mindegy, hogy mi az, ami az Ön stressz szintjét csökkenti, mindenképpen használja ki a lehetőséget, hogy egyensúlyba jöhessen a testével.

A táplálkozás-változtatás időszakában fordítson több időt saját magára! Megérdemli.

JÓ TUDNI

A progresszív izomlazítás

A progresszív izomlazítás (PMR) egy praktikus módja annak, hogy hatékonyan ellazuljunk, amelyet egy orvos Edmund Jacobson fejlesztett ki.

Ennek során tudatosan megfeszítjük az izomcsoportokat, egyiket a másik után, majd ugyanolyan tudatosan ismét ellazítjuk őket. Így megtanuljuk testünket sokkal jobban észlelni.

A cél az, hogy az izomfeszülést tartósan megszüntessük, illetve csökkentsük, ami például a hát vagy nyakmerevség esetében igen hasznos lehet. A progresszív izomlazítást legjobb, ha irányítás mellett, egy tanfolyam keretein belül tanuljuk meg.

AZ INSUMED DIÉTA SZAKASZAI

START SZAKASZ

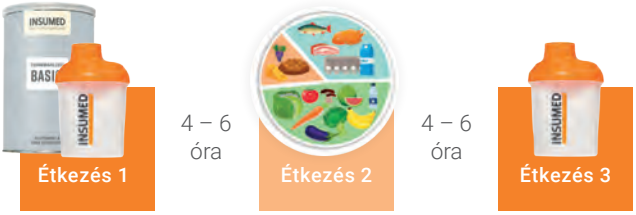
4 ÓRÁNKÉNT INSUMED Trinkmahlzeit, 4x, szükség szerint akár 5x



„start – böjt – reset" 1. és 2. nap. Normál esetben a diétáját két „startnappal" kezdi meg. Ez alatt a 2 nap alatt teste ráhangolódik a fogyásra, mert a szervezetét „zsírégető üzemmódba" kényszerítjük. Ezen a két startnapon csak és kizárólag egy INSUMED Trinkmahlzeit elnevezésű, folyékony, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszert, pontosabban turmixot vesz majd magához, naponta négy alkalommal vagy ötször, ha szükséges. .

2. SZAKASZ: FOGYÁSE

NAPONTA 2X INSUMED Trinkmahlzeit, fogyás, „intenzív zsírégetés" a 3. naptól



A két „startnap" után következik az intenzív zsírégetés szakasza. Az INSUMED koncepció szerint Ön napi háromszor étkezik majd. A 3 étkezésből 2 INSUMED Trinkmahlzeit turmix, 1 pedig a főétkezés lesz. Az étkezések közötti szünet: 4-6 óra.

3. SZAKASZ

1 X NAPONTA INSUMED Trinkmahlzeit, a táplálkozás testre szabása, „integráció"



Amint elérte a kitűzött álomsúlyát, lépésről lépésre áttérhet a turmixokról a szilárd halmazállapotú étkezésekre.Egy étkezése egyelőre még továbbra is az INSUMED Trinkmahlzeit turmix lesz. Tehát 2 étkezés, 1 turmix. A táplálkozási tanácsadójával egyeztetnek majd arról, hogy ezt az átmeneti szakaszt Önnek mikor volna alkalmas megkezdenie. Az étkezések közötti szünet: 4-6 óra.

4. SZAKASZ

3 X NAPONTA egészséges főétkezések



A fogyás utáni hosszú távú cél az, hogy megtartsuk a súlyunkat és napi három alkalommal egészségesen, a napirendünknek megfelelően étkezzünk. 4-6 óra az étkezések közötti szünet. Az INSUMED termékek akkor kerülnek ismét bevetésre, ha Ön több alkalommal, például ünnepnapokon vagy a nyaralás ideje alatt, a gazdag és csábító ételkínálatnak köszönhetően túl sokat evett és a testsúlya ismét kicsit megemelkedett. Az Ön számára is az volna a legjobb, ha a súly megtartásának fázisában, azaz a stabilizáció során is tartaná a kapcsolatot a táplálkozási tanácsadójával.

INSUMED TRINKMAHLZEIT TURMIXOK ELKÉSZÍTÉSE

Az INSUMED Trinkmahlzeit élelmiszerek speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszerek. Különböző ízesítésben kaphatóak: vanília, csoki, eper-rebarbara, karamell, latte macchiato-kávé ízű, „pur" neutrális ízű, ezenkívül a (vanília ízű) „VEGAN" laktózmentes.

Egy adag elkészítéséhez a tanácsadója által elrendelt 2-3 INSUMED mérőkanál (20-30 g) port 250 ml 1,5% zsírtartalmú tejtermékben (tej, joghurt) keverjen el, vagy kézi mixerben/keverőpohárban rázza össze. Tejfehérje érzékenység esetén szója tej is használható. Az elkészítés után azonnal fogyasztandó.

A tápszerhez ne adjunk semmi mást. Nem javasolt sem chia mag, sem zabkorpa, sem más hozzákeverése, ugyanis megváltoztatja a termék összetételét.

A fogyás szempontjából ez az összetétel a legoptimálisabb. A Trinkmahlzeit speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek vízzel is fogyaszthatók, tejtermékekkel persze finomabbak. Ebben az esetben 3 INSUMED mérőkanál (30 g) port kell 250 ml vízzel alaposan elkeverni, illetve a keverőpohárban jól összerázni.



JÓ TUDNI

Egy fogyókúrának mindig vannak pszichológiai tényezői

Vannak napok, amikor az új táplálkozási tervét könnyen be tudja tartani és lehet olyan is, amikor nem. Ünnepek, nyaralás, születésnapok, vagy családi és munkahelyi problémák kizökkenthetik a fogyókúra megtanult menetéből. El kell gondolkodnia azon, hogy a lelki stressz megoldásához miért választotta például az evést. A problémák gyökerét kell felkutatni és pozitív megoldásokat keresni az evéssel való pillanatnyi vigasztalódás helyett.

A botlások ne vegyék el kedvét és ne legyen rossz lelkiismerete, ilyenek mindenkivel előfordulhatnak. Fontos, hogy egy félrecsúszott nap vagy hét után újra visszatérjen az ideális étkezés megtanult rendjéhez. Hetek, hónapok sikeres zsírégetésének eredményét nem lehet pár nap alatt teljesen tönkretenni. Nyaralás vagy több napos ünnepi eszem-iszom után egy INSUMED „böjt"nappal lehet folytatni a fogyókúrát, és a zsírégetés megy tovább...csak ne adja fel!

SZÉNHIDRÁT – FEHÉRJE TÁBLÁZAT

ÁLLÍTSA ÖSSZE AZ ÉTRENDJÉT!

Az INSUMED tanácsadója által megadott adaggal számoljon!

alapanyag	**100 g =**	**100 g =**	**100 g =**	**100 g =**	**100 g =**	**100 g =**
szénhidrát	12 g	72 g	78 g	74 g	69 g	41 g
	burgonya nyers	száraztészta nyers	rízs nyers	barna rizs nyers	köles nyers	kenyér teljes kiőrlésű
szénhidrát						
35 g	231 g	48,3 g	44,8 g	47,2 g	51 g	85 g
40 g	264 g	55,2 g	51,2 g	54 g	58 g	97 g
45 g	297 g	62,1 g	57,6 g	60,75 g	65 g	109 g
50 g	330 g	69 g	64 g	67,5 g	72 g	121 g
55 g	363 g	75,9 g	70,4 g	74,2 g	80 g	134 g
60 g	396 g	82,8 g	76,8 g	81 g	87 g	146 g
65 g	429 g	89,7 g	83,2 g	87,7 g	94 g	158 g
70 g	462 g	96,6 g	87 g	94,5 g	101 g	170 g
75 g	495 g	103,5 g	96 g	101,2 g	109 g	182 g
80 g	528 g	110.4 g	102,4 g	108 g	116 g	194 g
85 g	561 g	117,3 g	108,8 g	114,7 g	123 g	207 g
90 g	594 g	124,2 g	115,2 g	121,5 g	130 g	219 g
95 g	627 g	131,1 g	121,6 g	128,2 g	138 g	231 g
100 g	660 g	138 g	128 g	135 g	145 g	243 g
105 g	693 g	144,9 g	134,4 g	141,7 g	152 g	255 g
110 g	726 g	151,8 g	140.8 g	148,5 g	160 g	267 g
115 g	759 g	158,7 g	147,2 g	155,2 g	167 g	280 g
120 g	792 g	165,5 g	153,6 g	162 g	174 g	292 g
125 g	825 g	172,5 g	160 g	168,7 g	181 g	304 g
alapanyag	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =
fehérje	23 g	24 g	21 g	20 g	20 g	18 g
	csirkemell nyers	pulykamell nyers	sertéshús nyers	marhahús nyers	bárány nyers	hal nyers
fehérje						
20 g	87 g	83 g	95 g	100 g	100 g	110 g
25 g	109 g	104 g	119 g	125 g	125 g	137 g
30 g	130 g	125 g	143 g	150 g	150 g	165 g
35 g	152 g	146 g	167 g	175 g	175 g	192 g
40 g	174 g	166 g	190 g	200 g	200 g	220 g
45 g	196 g	187 g	214 g	225 g	225 g	247 g
50 g	217 g	208 g	238 g	250 g	250 g	275 g
55 g	239 g	229 g	262 g	275 g	275 g	302 g
60 g	261 g	250 g	286 g	300 g	300 g	330 g
65 g	283 g	270 g	309 g	325 g	325 g	357 g
70 g	304 g	291 g	333 g	350 g	350 g	385 g
75 g	326 g	312 g	357 g	375 g	375 g	412 g
80 g	348 g	333 g	381 g	400 g	400 g	440 g
85 g	370 g	354 g	405 g	425 g	425 g	467 g
90 g	391 g	374 g	428 g	450 g	450 g	495 g
95 g	413 g	395 g	452 g	475 g	475 g	522 g
100 g	435 g	416 g	476 g	500 g	500 g	500 g
105 g	456 g	437 g	500 g	525 g	525 g	577 g
110 g	478 g	458 g	523 g	550 g	550 g	605 g

INSUMED TRINKMAHLZEIT TÁPANYAG TARTALMA

100 g por tápanyag tartalma	BASIC Vanília	BASIC Csokoládé	BASIC Eper-rebarbara	BASIC Pur neutrális
Energia	1370 kJ/326 kcal	1374 kJ/327 kcal	1367 kJ/325 kcal	1384 kJ/329 kcal
Zsír	1,6 g	2,4 g	1,7 g	1,6 g
– ebből terített zsírsav	0,8 g	1,3 g	0,9 g	0,8 g
Szénhidrát	16 g	17 g	18 g	17 g
– ebből cukor	4,1 g	4,1 g	4,4 g	4,0 g
Élelmirost	25 g	23 g	23 g	23 g
Fehérje	49 g	47 g	46 g	50 g
Étkezési só	0,7 g	0,6 g	0,7 g	0,6 g
Nátrium	263 mg	248 mg	275 mg	233 mg

100 g por tápanyag tartalma	VEGAN Vanília	VEGAN Vanília-Szója mentes	BASIC PLUS Latte Macchiato	BASIC PLUS Karamell
Energia	1331 kJ/317 kcal	1432 kJ/342 kcal	1317 kJ/314 kcal	1355 kJ/322 kcal
Zsír	2,5 g	6,5 g	1,7 g	1,7 g
– ebből terített zsírsav	0,5 g	1,5 g	0,9 g	0,8 g
Szénhidrát	13 g	8,3 g	9,5 g	11 g
– ebből cukor	0,3 g	1,3 g	3,3 g	4,6 g
Élelmirost	25 g	25 g	31 g	27 g
Fehérje	49 g	50 g	50 g	52 g
Étkezési só	2,4 g	1,5 g	0,6 g	0,8 g
Nátrium	958 mg	608 mg	252 mg	324 mg

INSUMED DIÉTATERÁPIA

Nem vagyunk egyformák, nem húzható mindenkire ugyanaz a kabát, személyre kell szabni a táplálkozásunkat is!

Aki egészségesen akar lefogyni, annak egészségesen kell ennie. Mi az evésről beszélünk, nem a koplalásról. Az INSUMED speciális termékeit tapasztalt szakorvosok, táplálkozási szakértők, élelmiszer technológusok, valamint gyógyszerészek fejlesztették ki. A termékeket kizárólag Németországban gyártják és nagyon szigorú minőségellenőrzés alá esnek.

Az INSUMED termékek egy táplálkozási terápia alapvető részét képezik. Csak személyesen az INSUMED táplálkozási tanácsadóknál, táplálkozási terápia keretei között lehet megvásárolni.

Az INSUMED termékek:

- Magas fehérjetartalmúak
- Csökkentett zsírtartalommal
- Élelmi rosttal
- Vitaminokkal
- Ásványi anyagokkal
- Csökkentett kalóriával
- Alacsony glikémiás terheléssel

Magyarországi INSUMED táplálkozási tanácsadója:



További kérdések esetében keresse fel az INSUMED táplálkozási tanácsadóját vagy weboldalunkat és facebook oldalunkat, instagram oldalunkat, youtube csatornánkat.

Írjon nekünk bátran bármikor az **info@insumed.net** címre

Magyarországi INSUMED tanácsadókat itt találja:

www.insumed.net **info@insumed.net** 100201