

OGX FENIXTM TUOTE UKK:T

1. MIKÄ FENIX ON?

FENIX on ORGANOn ainutlaatuinen ateriakorvike, joka on suunniteltu erityisesti painonpudotusta varten.

Siinä on heraproteiinin lisäksi vitamiineja, mineraaleja, kuitua ja lakkakääpäsiä.

Nauti herkullinen ateriakorvikesekoitus kahdesti päivässä pudottaaksesi painoasi tai pysyäksesi saavutetussa painossasi painonpudotuksen jälkeen.

2. MIKÄ FENIXISSÄ ON NIIN AINUTLAATUISTA?

- Se sisältää geenimuuntelematonta heraproteiinia
- Se sisältää alle 250 kcal
- Se sisältää lakkakääpäsiä
- Se on gluteenitonta
- Se maistuu hyvälle

3. MITEN FENIXIÄ KÄYTETÄÄN?

Korvaa energiarajoitetulla ruokavaliolla ollessasi kaksi ateriaa päivässä annoksella FENIX-jauhetta sekoitettuna 250 ml kevytmaitoon. Nauti lisäksi järkevä kolmas ateria ja välipaloja.

Suosittelemme, että aamupala on toinen FENIXillä korvattavista aterioista, sillä se on ravintoarvoiltaan parempaa kuin monet muut yleiset aamiaisvaihtoehdot. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että aamiaisella nautittu proteiini auttaa pysymän kylläisenä pidempään.

4. MITÄ HYÖTYÄ FENIXIN KÄYDÖSTÄ ON?

- Korvikesekoitus on täysi ateria – nopea ja edullinen.
- Saat enemmän ravintoa pienemmällä hinnalla verrattuna moniin yleisiin aterioihin/ruokiin.
- Saat täyden aterian vähän yli 2 eurolla, hintaan sisältyy sekoituksessa käytettävä kevytmaito.
- Ateria nopeasti – valmistamiseen kuuluu vain minuutti.
- Auttaa hallitsemaan ruokahalua korkean proteiinimääränsä ansiosta.
- Sisältää kalsiumia, jota tarvitaan luiden hyvinvointiin.
- Sisältää hyvin sulavaa ja liukenevaa proteiinia.
- Sisältää proteiinia, joka auttaa kasvattamaan ja ylläpitämään lihasmassaa.
- Sisältää lakkakääpäsiä.

5. KENELLE SE SOPII?

Ateriakorvike sopii erinomaisesti aikuisille, jotka haluavat nauttia hyvää, painonhallinnassa auttavaa ravintoa painonpudotuksen jälkeen tai painon pudottamiseksi. Neuvottele käytöstä terveydenhoitoalan ammattilaisen kanssa, jos olet raskaana, imetät tai jos sinulla on joitakin ainutlaatuisia tai erityisiä tarpeita.

6. VOINKO KÄYTTÄÄ AINA VETTÄ ATERIAKORVIKKEIDEN VALMISTUKSESSA?

Et, ateriakorvikejauhe on sekoitettava kevytmaitoon. Noudatathan tätä ohjetta.

Noudata ateriasuunnitelmaa saadaksesi neuvoja ja ideoita. Näin varmistat, että ruokavaliosi on terveellinen ja että saat riittävästi kaloreita.

7. VOINKO KORVATA KAIKKI 3 ATERIAA KORVIKKEELLA?

Et. Tätä tuotetta ei ole suunniteltu ainoaksi ravinnonlähteeksi. Suosittelemme, että korvaat vain kaksi ateriaa kahdella korvikkeella ja nautit sopivan kolmannen aterian sekä terveellisiä välipaloja pudottaaksesi painoa.

8. MITÄ MAKEUTUSAINETTA KORVIKKEESSA ON?

FENIXissä käytettävä makeutusaine on peräisin stevia-kasvista.

9. VOINKO KÄYTTÄÄ KORVIKKEITA, JOS VERENSOKERITASOANI TARKKAILLAAN?

Neuvottele lääkärisi kanssa ennen FENIXin käytön aloittamista.

10. SOPIIKO TÄMÄ KÄYTETTÄVÄKSI ORGANO-KAHVIN TAI-TEEN KANSSA?

Kyllä. Korvikejauhe voidaan sekoittaa kahviin tai teehen lisämaun saamiseksi. Suosittelemme kokeilemaan tätä OG Black Coffee -kahvin kanssa. Ateriakorvikkeen sekoittaminen kahviin tai teehen saattaa johtaa siihen, ettei sitä voida pitää enää ateriakorvikkeena painonhallintaan.

11. KUINKA MONTA GRAMMAA PROTEIINIA ATERIAKORVIKKEESSA ON?

Jos ateriakorvike on sekoitettu ohjeiden mukaan, siinä on keskimäärin 22 g proteiinia.

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) vertailuarvot tarvittaville proteiinimäärille. EFSA:n mukaan aikuiselle tämä määrä on 0,83 g proteiinia painokiloa kohden päivittäin.

12. EIKÄ ENEMMÄN PROTEIINIA OLISI PAREMPI?

Ei. Tutkimusten mukaan liiallinen proteiini voi pitkällä aikavälillä johtaa kasvaneeseen osteoporoosin riskiin ja se voi myös pahentaa olemassa olevia munuaisongelmia.

13. MITÄ HERAPROTEIINIJAUHE ON?

Heraproteiinijauhetta saadaan maidosta.

Heraproteiinijauheesta noin 80 % on proteiinia. Urheilijat ja kehonrakentajat käyttävät sitä kasvattaakseen ja ylläpitääkseen lihasmassaa.

14. MITÄ RASVATON MASSA ON?

Kehossasi on yli 600 lihasta, jotka ovat avainasemassa terveytesi suojelemisessa. Ikääntyessämme menetämme rasvatonta lihasmassaa (noin 3–5 % per vuosikymmen sen jälkeen, kun täytämme 30), koska meistä tulee yleensä vähemmän aktiivisia. Ruokavaliomme ei välttämättä myöskään ole avuksi. Vaikka olisit aktiivinen liikkuja, menetät silti lihasmassaa.

Laadukas proteiini osana ruokavaliota yhdessä kohtuullisen liikuntamäärän kanssa auttaa ylläpitämään lihasmassaa.

15. VOINKO KÄYTTÄÄ KORVIKKEITA, JOS OLEN LAKTOOSI-INTOLERANTTI?

Jos olet laktoosi-intolerantti, sinun kannattaa keskustella lääkärisi kanssa ennen FENIXin käytön aloittamista.

16. SAANKO SIITÄ ILMAVAIVOJA?

Ruokavaliomuutokset saattavat aiheuttaa joillekin väliaikaisia ilmavaivoja. Useimmille FENIXiä käyttäville ei pitäisi tulla oireita.

Joillakin mantelimaidon käyttö saattaa pahentaa ilmavaivoja, joten kokeile laktoositonta maitoa tai soijamaitoa seoksen kanssa nähdäksesi, onko niistä apua. Ateriakorvikkeen sekoittaminen muunlaisiin maitoihin kuin kevytmaitoon johtaa siihen, ettei sitä voida pitää enää ateriakorvikkeena painonhallintaan.

17. KUINKA NOPEASTI PAINONI PUTOAA?

Jokainen meistä on yksilö: painon putoaminen riippuu iästä, pudotettavan painon määrästä, suunnitelman noudattamisen tarkkuudesta ja liikunnan määrästä.

18. MITÄ SAAN SYÖDÄ OHJELMAA NOUDATTAESSANI?

Sinun tulee jatkaa terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion noudattamista. Ateriasuunnitelmastamme saat ideoita siihen, miten saat valmistettua terveellisiä ja maukkaita aterioita.

19. SAANKO KAIKKI ATERIASTA TARVITSEMANI RAVINTOAINEET VAIN YHDESTÄ KORVIKKEESTA?

Kyllä. FENIX on täydellinen ateria, joka sisältää proteiinia, kuituja, vitamiineja ja mineraaleja. Sen avulla nälkä pysyy loitolla ja saat oikeanlaista ravintoa.

20. ONKO SE GLUTEENITONTA JA MAIDOTONTA?

Ateriakorvike on gluteeniton. Se sisältää heraproteiinijauhetta, jota saadaan maidosta. Se sisältää muitakin allergisoivia ainesosia, kuten soijaa.

21. ONKO SE LUOMUTUOTE?

Ateriakorvike ei ole luomutuote, mutta se sisältää luomulakkakäpäpä.

22. ONKO SIINÄ KOFEIINIA?

Ateriakorvikkeessa ei ole kofeiinia eikä mitään muutakaan piristävää ainetta. Jos pidät kofeiinista, voit sekoittaa korvikkeen OG Black Coffee -kahviin.

23. MISSÄ SITÄ TULEE SÄILYTTÄÄ?

Säilytä viileässä ja kuivassa paikassa lasten ulottumattomissa.

24. MITÄ ENSIMMÄISTEN FENIX-KÄYTTÖVIIKKOJEN AIKANA TAPAHTUU?

Suurin osa ihmisistä kertoi tunteneensa olonsa terveellisemmäksi ja tunteneensa energisiksi sekä nukkuneensa levollisesti. Ja pudottaneensa painoa!

Tämä johtuu siitä, että kaksi ateriakorviketta päivässä antaa keholle tasapainoista energiaa, ja ne ovat vähäsuolaisia, -rasvaisia ja -sokerisia verrattuna moniin suosittuihin ruokalajeihin.

