

7 МИФОВ ПРО ДИЕТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Миф 1. ЛУЧШИЙ ЗАВТРАК – ЭТО ОВСЯНКА. На самом деле, овсянка содержит 50% углеводов и менее 10% белка, поэтому уже через час возникает чувство голода, а при недостаточной физической нагрузке такое добавление углеводов к рациону только увеличит массу тела.

Миф 2. ЛУЧШИЙ УЖИН – ЭТО ФРУКТЫ. На самом деле, не стоит менять ужин на фрукты, потому что во фруктах нет белка, а есть фруктоза и сахара, которые будут увеличивать вес. А вот углеводы из фруктов, съеденных днем, успевают потратиться до вечера, и не будут прибавлять лишние килограммы.

Миф 3. МЕНЬШЕ ЕШЬ – БЫСТРЕЕ ХУДЕЕШЬ. На самом деле, при ограничении объема пищи желудок не заполняется, быстро возникает чувство голода, как следствие, чтобы не съест что-то лишнее, мы обходимся малым – кусочком сыра, шоколада, тремя орешками, одной конфеткой. При этом калорийность рациона остается высокой. Голодно, а вес не снижается.

Миф 4. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ. На самом деле, исключение из рациона ужина с целью уменьшения объема съеденной пищи тоже не дает результата, потому что при больших перерывах между приемами пищи в крови снижается уровень глюкозы, возникает тяга к сладкому, с которой практически невозможно бороться.

Миф 5. ЯБЛОЧНЫЕ И КЕФИРНЫЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ. На самом деле, что даже во время разгрузочного дня из еды необходимо получать норму белка. Поэтому допустимо использовать творожные, мясные, рыбные разгрузочные дни, а не кефирные и яблочные.

Миф 6. КАЛОРИИ СЧЕТ ЛЮБЯТ. На самом деле, при подсчете калорий важно учитывать количество и соотношение основных компонентов пищи. Например, можно набрать дневную норму калорий только за счет овощей, приправленных растительным маслом. Но в таком режиме практически нет белка, а количество жира превышает дневную норму, поэтому снижение веса если и происходит, то преимущественно за счет снижения содержания мышечной ткани, а не жировой.

Миф 7. БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ. На самом деле, бессолевая диета дает снижение веса за счет выведения избытка жидкости из организма. На уменьшение содержания жировой ткани ограничение соли никак не влияет. А после прекращения соблюдения такой диеты вес восстанавливается до исходного.

Биологически активная добавка к пище
**«Рационика Диет (Racionika Diet)
День/Вечер» (капсулы по 450 мг:
зеленая – День, фиолетовая – Вечер)
15 капсул «День», 15 капсул «Вечер»**

Racionika Diet способствует переключению организма с использования энергии углеводов пищи на использование энергии собственных жировых клеток, уменьшению жировых отложений в зоне живота и бедер.

Дуоха Двойной эффект:

- 1) Регулирование метаболизма жиров и углеводов в кишечнике и печени, приводящее к затруднению усвоения и отложения жиров.
- 2) Ускорение утилизации жиров за счет стимулирования их окислительного метаболизма.

Дневная капсула

Фитонутриенты, содержащиеся в экстрактах зерен зеленого кофе и бурых морских водорослей, способствуют снижению поступления в организм углеводов и жиров, повышению расхода калорий за счет термогенеза и ускорения липолиза.



Вечерняя капсула

Фитонутриенты, содержащиеся в экстрактах семян африканского манго, зеленого чая и зеленого кофе, способствуют снижению поступления в организм углеводов, повышению расхода калорий за счет ускорения липолиза, снижению количества жировых клеток.



СОСТАВ:

Активные компоненты:	Содержание в 1 капсуле:	%*
КАПСУЛА «ДЕНЬ» (ЗЕЛЕНАЯ) Экстракт бурых морских водорослей (Ascophyllum Nodosum), мг в т.ч.: органического йода, мкг Экстракт зерен зеленого кофе, мг (Coffea canephora robusta Pierre) в т.ч.: 5-кофеоилхиной (хлорогеновой) кислоты, мг	200 150 200 30	100 15
КАПСУЛА «ВЕЧЕР» (ФИОЛЕТОВАЯ) Экстракт семян африканского манго (Irvingia Gabonensis), мг Экстракт зеленого чая (Camellia sinensis L.), мг в т.ч.: эпигаллокатехин-3 галлат, мг Экстракт зерен зеленого кофе (Coffea canephora robusta Pierre), мг в т.ч.: 5-кофеоилхиной (хлорогеновой) кислоты, мг	125 100 50 200 30	50 15

*% – от рекомендуемой суточной потребности

Состав капсулы «День»: экстракт бурых морских водорослей, экстракт зерен зеленого кофе.

Состав капсулы «Вечер»: экстракт зерен зеленого кофе, экстракт семян африканского манго (ирвингия габонская), экстракт зеленого чая. Вспомогательные вещества: аэросил (диоксид кремния), стеарат кальция, лактоза.

Содержит кофеин в незначительном количестве (не более 5 мг в суточной дозе).

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ: в качестве биологически активной добавки к пище, дополнительного источника йода, источника эпигаллокатехин-3 галлата, хлорогеновой кислоты для лиц контролирующих массу тела.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: взрослым по 1 капсуле «День» (зеленая) во время обеда и по 1 капсуле «Вечер» (фиолетовая) во время ужина. Продолжительность приема – 1-2 месяца.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ: через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ: хранить при температуре не выше 25 °С. Не допускается воздействие прямого солнечного света.

СРОК ГОДНОСТИ: 24 месяца с даты изготовления.

**Зарегистрировано Роспотребнадзором РФ.
Не является лекарственным средством.**

**СГР № RU.77.99.11.003.Е.004530.06.13
ТУ 9197-042-76638745-2012.**

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «КоролевФарм», 141074, Россия, Московская обл., г. Королев, ул. Пионерская, д. 4.

ИЗГОТОВЛЕНО ПО ЗАКАЗУ ООО «ЮПЕКО».

СЛУЖБА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ: ООО «ЮПЕКО», 105062, Россия, г. Москва, ул. Чаплыгина, д. 13/2, оф. 104.

**Innovation in Nutrition – новинка в питании
www.racionika.ru**

**ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ:
8-800-200-80-84 (звонок для регионов России
бесплатный).**