



## KLASICKÁ BUNĚČNÁ VÝŽIVA

| Režim         | Jídlo           | F1 – koktejl | Fiber & herb<br>tablety | Multivitamin<br>complex - tablety | náhrada za F4<br>Rybí olej | F5 – tablety<br>cell-u-loss |
|---------------|-----------------|--------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| redukční      | 1x (lehké)      | 2x           | 3x2 (2-2-2)             | 3x1 (1-1-1)                       | 1x1 (1-0-0)                | 3x1 (1-1-1)                 |
| regenerační   | 1x - 2x (běžné) | 2x – 1x      | 3x2 (2-2-2)             | 3x1 (1-1-1)                       | 1x1 (1-0-0)                | 3x1 (1-1-1)                 |
| realimentační | 3x (běžné)      | 3x           | 3x2 (2-2-2)             | 3x1 (1-1-1)                       | 1x1 (1-0-0)                | 3x1 (1-1-1)                 |

**REDUKČNÍ REŽIM** - úprava tělesné váhy směrem dolů (cca 5 kg za měsíc). Koktejl z F1 **nahrazuje** dvě denní jídla, nejlépe snídani a večeři (koktejl je "tekuté jídlo"). Doporučuje se užívat tablety **Fiber & Herb** a **F5** asi půl hodiny před jídlem nebo koktejlem, protože snižují chuť k jídlu. Ostatní tablety těsně před jídlem. Nejlépe v poledne jedno lehké teplé jídlo, které by nemělo obsahovat uzeniny a nadbytek cukrů a tuků. Vyhýbat se minijídlům (chipsy, krekry apod.) a slazeným nápojům, tvrdému alkoholu (zastavuje hubnutí na 3-5 dní), pivu (je kaloricky vydatné) a omezit kofeinové nápoje (odvodňují organismus – místo nich doporučujeme guaranové tablety). Pro maximalizaci redukčního účinku doporučujeme kombinaci s bylinným koncentrátem **Thermojetics**, který podporuje proces lipolýzy (štěpení tuků) a přispívá především k tvarování postavy. Dále je vhodným doplňkem koktejlů speciální vláknina **PSYLLIUM**.

**REGENERAČNÍ REŽIM** - bez úpravy tělesné váhy; většinou 1 až 2 kg lidé přesto zhubnou. Pokud je i tento malý úbytek váhy nežádoucí, doporučujeme nahradit koktejlem z F1 ne dvě, ale jen jedno jídlo. Pokud po 30 dnech koktejl zbude, můžete ho spotřebovat samotný, bez tablet. Tablety se užívají těsně před jídlem. Pro důkladnější pročištění organismu doporučujeme kombinovat buněčnou výživu s bylinným nápojem z aloe vera – **Herbal Aloe Concentrate**.

**REALIMENTAČNÍ REŽIM** - režim přibírání svalové hmoty. K běžné denní stravě (nejméně 3 jídla denně) se pije 3x denně koktejl z F1 (25g prášku na jednu porci) a užívají všechny doplňkové tablety (**Fiber & Herb, Multivitamin, F4 a F5**). Pokud se nejedná např. o regeneraci po dlouhé nemoci apod., je potřebné intenzivně cvičit. Při užívání buněčné výživy v tomto režimu doporučujeme ke kompletu buněčné výživy přidat **tři koktejly F1**, aby bylo možné výrobek užívat v doporučeném dávkování.

### TIPY PRO PŘÍPRAVU KOKTEJLU PŘI REDUKCI HMOTNOSTI:

Jedna zarovnaná polévková lžice (cca. 9g) se rozmíchá (nejlépe el. mixérem) do 0,2 l oblíbené tekutiny, nejlépe do nízkotučného mléka. Lze použít i vodu, džus, bílý nebo ovocný jogurt, netučný tvaroh apod. Koktejl lze rozmíchat také v mléce a bílý jogurt do něj vmíchat. Pozor na to, že asi 40 % dospělé populace již nemá enzymy potřebné pro trávení mléka, a proto nemůže mléko pro přípravu koktejlů použít. Zejména u redukčního režimu pozor na další přísun kalorií (ovocné šťávy a ovoce jako banány, hroznové víno apod.). Pro omezení pocitu hladu doporučujeme do koktejlů přidávat speciální vlákninu **PSYLLIUM** – více informací na [www.alfafit.cz](http://www.alfafit.cz)

### DÁVKOVÁNÍ PRO DĚTI:

- děti do 4 let - pouze F1 v množství 0,11g koktejlů x váha dítěte v kg
- děti od 4 do 8 let - 1/3 dávky pro dospělé (tablety jen 1x denně)
- děti od 8 do 12 let - 2/3 dávky pro dospělé (tablety jen 2x denně)
- děti nad 12 let - plná dávka jako pro dospělé

### DÁVKOVÁNÍ PRO ZÁKAZNÍKY NAD 60 LET:

Doporučuje se začít třetinovou dávkou, po 3-5 dnech, pokud se cítíte dobře, zvýšit na dvě třetiny a po dalších 3-5 dnech nasadit plnou dávku pro dospělé. Snížená dávka znamená např. 1/3 – tablety se užívají jen 1x nikoli 3x denně; dávkování koktejlů je stejné.

### VŠEOBECNÉ POKYNY:

Tablety se užívají vcelku - není vhodné je řezat nebo kousat. V případě, že Vám vadí velikost tablet, objednejte si drtič tablet (125,- Kč). Tablety se užívají 3x denně (kromě výše uvedených výjimek). Zbytek výrobku, který zůstane po 30 dnech, můžete samozřejmě dobruat další měsíc. Zapomenete-li si např. v poledne vzít tablety, je nutno večeř vzít i zapomenuté, protože je třeba dodržet denní dávku všech tablet. Každou dávku tablet je nutno zapít nejméně 0,2 l tekutiny. Mimo tohoto množství je nutné výrazně zvýšit příjem tekutin, alespoň na 3 litry denně, hlavně v 1. týdnu. Je to z důvodu zvýšení hladiny škodlivých látek, které se uvolňují z trávicího traktu, procházejí tělem a vylučují se močí, zejména v prvních dnech kúry – tzv. **Detoxikace**. Jde-li o dlouhodobě nemocného člověka, lze začít s 1/3 dávky a postupně ji zvyšovat jako u starších lidí. **Pokud klient užívá pravidelně jakékoli léky, před započítím kúry je nutná konzultace s lékařem** – složení výrobků naleznete na našich stránkách [www.alfafit.cz](http://www.alfafit.cz)

Před užíváním buněčné výživy je nutná konzultace s lékařem u osob léčených perorálními antidiabetiky, diuretiky a antihypertenzivy. Osoby trpící chorobami srdce, jater, vředovou chorobou, osoby po mozkové mrtvici a těhotné a kojící ženy by se rovněž před užíváním měly poradit s lékařem. Výrobek není vhodný pro osoby s celiakií, nesnášenlivostí laktózy a osoby alergické na včelí produkty.



## Hubneme s Buněčnou výživou

Tyto jednoduché tabulky Vám mohou usnadnit redukci hmotnosti s našimi výrobky. Pomohou Vám při sledování plnění cílů v oblasti regulace váhy a dodržování stravovacího režimu – zapisujte pravdivé údaje, protože švindlování v dosažení cíle nepomůže. V případě, že nebudete s výsledky spokojeni, nám tyto záznamy pomohou odhalit případnou chybu v užívání. Pokud si nejste s užíváním produktů 100% jisti, pak raději zavolejte hned, protože náprava po delší době nesprávného užívání nemusí být dostatečně efektivní.

Do tabulky na druhé straně si zapisujte, co jste který den jedli k snídani, svačinám, obědu a večeři. Velmi důležitý je také záznam o dodržování pitného režimu. Pokuste se odhadnout kolik tekutin jste za den vypili. Jako měrnou jednotku můžete použít třeba ¼ litrovou sklenici. Dále si do tabulky pište, jestli jste jedli zeleninu nebo ovoce k svačině mezi hlavními jídly. Do poznámky si zapisujte, jak jste se který den cítili. Zapisovat si můžete také fyzické aktivity jako například cvičení.

Stravovací režim si můžete zpestřit výrobky z řady **Guareta** – dietní **instantní polévky**, které jsou výborné jako občasná náhrada večerního koktejlu (v příchutích houbová, zeleninová, rajská, hrachová, kuřecí a bramborová), **dietní omeleta** (možno připravit v mikrovlnné troubě nebo na teflonové pánvi bez oleje), **dietní pudink** nebo **jogurtový krém Morning Start**, které jsou vhodné zejména jako občasná náhrada ranního koktejlu (broskvový nebo stracciatella).

Pro snížení množství kalorií v běžném jídle můžete použít vlákninu **Guareta SuperSlim** (kapsle) nebo **Guareta OfficeSlim** (rozpouští se ve vodě). Tyto přípravky s vlákninou užívejte cca 30 minut po užití tablet F2-F5 a zhruba 30 minut před běžným jídlem, jehož kalorická hodnota má být snížena.

Při pocitu hladu můžete použít tablety **Guareta EasySlim** – jedná se o tablety, které se nechají rozpustit v ústech a pomohou rychle vytvořit pocit sytosti. Obsahují minimum kalorií a jsou k dispozici s příchutí jablka, ananasu nebo kakaa. Jako zdravá svačina slouží také **Guareta výživná tyčinka** bohatá na bílkoviny určená pro kontrolu tělesné hmotnosti (příchutě jablko, smetana, jogurt, čokoláda, broskev a kapučíno).

### První krok je zaznamenání aktuálních hodnot váhy a obvodů a stanovení cíle:

| Den        | hrudník | pas | boky | stehna | hmotnost |
|------------|---------|-----|------|--------|----------|
| 0.         |         |     |      |        |          |
| <b>Cíl</b> |         |     |      |        |          |
| 7.         |         |     |      |        |          |
| 14.        |         |     |      |        |          |
| 21.        |         |     |      |        |          |
| 30.        |         |     |      |        |          |

Přejeme Vám pevnou vůli a držíme palce, abyste svého cíle dosáhli. **Spokojenost našich klientů je našim prvořadým cílem letos již patnáctým rokem.**

Bližší informace o nejnovějších výrobcích a jiných aktualitách: **www.alfafit.cz**

tel. O2: **220 570 220**

tel. UPC: **283 871 324** (volání ze sítě UPC zdarma)

GSM: **777 000 450**

GSM: **603 470 093**

dotazy: **info@alfafit.cz**

objednávky: **objednavky@alfafit.cz**

**AlfaFIT s.r.o.** provozovatel portálů hl.cz a alfafit.cz

| Den | snídaně | svačina | oběd | svačina | večeře | pitný režim | poznámka                           |
|-----|---------|---------|------|---------|--------|-------------|------------------------------------|
| 1   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 2   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 3   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 4   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 5   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 6   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 7   |         |         |      |         |        |             | nezapomeňte si zapsat své výsledky |
| 8   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 9   |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 10  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 11  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 12  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 13  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 14  |         |         |      |         |        |             | nezapomeňte si zapsat své výsledky |
| 15  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 16  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 17  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 18  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 19  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 20  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 21  |         |         |      |         |        |             | nezapomeňte si zapsat své výsledky |
| 22  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 23  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 24  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 25  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 26  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 27  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 28  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 29  |         |         |      |         |        |             |                                    |
| 30  |         |         |      |         |        |             | nezapomeňte si zapsat své výsledky |