

**NUTRIVI**  
PROF. A. FRYDRYCH



# SLIM FOOD

TRUST NATURE

**no preservatives** ◆ **lactose free** ◆ **GMO free** ◆ **100% nature**

CS

# SLIM FOOD

## hubnutí pomocí zdravého stravování

### Kdo má ještě problém s hmotností, mírami a postavou?

Kolik z nás by chtělo vypadat trochu stihleji. Kolik z nás se s tím pokoušelo něco udělat, ale zatím – bezúspěšně.

Nadváha má mnoho příčin, z nichž většina se spojuje s životním stylem (sedavý způsob života, málo pohybu) a stravováním (nízká výživová hodnota dostupných potravin a nesprávné stravovací návyky). Nadváha a následně obezita jsou výsledkem kombinace účinků několika procesů, který se šplhá ve vyspělých zemích na úroveň epidemie.

Mírná nadváha nám vadí hlavně psychicky – přestáváme se líbit sami sobě. Větší nadváha vede k obezitě a ta představuje již zdravotní problém.

Při hledání řešení se většina lidí soustředí výhradně na tělesnou HMOTNOST. Nejčastěji kontrolujeme naše pokroky v hubnutí vážením. Není se čemu divit, protože dokonce i čeština pojmenovává tento problém jako „nadváha“.

Nicméně když subjektivně hodnotíme vnější přitažlivost osoby opačného pohlaví, sotva si pomyslíme: „hmm, zajímavé, kolik váží...“

Když si zkusíme šaty nebo oblek a něco nám nesedí, nemyslíme na HMOTNOST. Myslíme na to, že nám něco trčí tu či tam, hodnotíme VZHLED, ne HMOTNOST.

I proto se v koncepci formování postavy SLIM FOOD soustředujeme nejen na hmotnost, ale i na tělesné míry, spojené s celkovým vzhledem a obsahem tukové tkáně. To se zároveň týká i zdravotního stavu, protože podle nás dobrý vzhled, zdraví i dobrá nálada tvoří jeden celek.

### Co s tím můžete udělat?

Trh nám nabízí širokou škálu způsobů, díky kterým máme být „slim“ a „fit“. Máme k dispozici nespočet diet, čajů a prášků na hubnutí jako i produkty s ohromujícím názvem: „spalovače tuků“.

Když je dostupných tolik řešení, proč je pak kolem nás tolik lidí s nadváhou?

Většina známých metod boje s nadváhou, které by měly pomoci vyřešit problém s postavou, má některé závažné nedostatky, které způsobují, že jsou neúčinné.

- ❖ Vyžadují ČAS a hodně práce – to si nemohou dovolit mnozí zaneprázdnění lidé, kteří nikdy nemají na nic čas.
- ❖ TĚŽKO se dodržují – většina lidí nemá dostatek poznatků ani dovedností, aby vydržela správně sestavovat 5 jídel denně a najít vysoce kvalitní potraviny, aby vůbec dokázala dodržovat komplikované doporučení spojené s danou metodou / dietou / postupem.
- ❖ Jsou NEBEZPEČNÉ. Vzhledem k tomu, že mnohé přípravky byly vytvořeny na bázi syntetických chemických látek, je jo-jo efekt relativně málo problematická záležitost. Mnohé diety zdánlivě vedou k úbytku hmotnosti, avšak v dlouhodobém horizontu způsobují velké škody v organismu.









## SLIM FOOD čili jak zhubnout rychle, snadno a bezpečně

Při tvoření SLIM FOOD jsme se chtěli vyhnout schematickým řešením. Záleželo nám na tom, aby se sladil proces ztráty HMOTNOSTI s modelováním postavy a aby to bylo zdraví prospěšné.

**SLIM FOOD je efektivní a rychle účinkuje**

První úbytky hmotnosti jsou pozorovatelné již v prvních dnech. Obvykle už čtyři týdny kúry přinášejí očekávané výsledky.

**Během prvních tří týdnů kúry mohou ženy shodit 4-10 kg a muži až 8-15 kg.**

Doporučujeme sledovat **OBVODY** na hlavních místech těla (v pase, bocích a stehnech). Už v prvním týdnu většiny uživatelů ubývá 3-7cm, což je výsledkem detoxikace – Vaše tělo se zbavuje přebytečné vody, toxinů a usazenin.

### Složky SLIM FOOD CLASSIC:

- ◆ cizrna
- ◆ pšenice jednozrnka
- ◆ čočka
- ◆ sezamový olej
- ◆ rýžový sirup
- ◆ lněné semínko
- ◆ med
- ◆ plody acai
- ◆ amarant
- ◆ olivový olej
- ◆ hořké kakao
- ◆ strouhaný kokos
- ◆ slunečnice
- ◆ skořice
- ◆ dýňová semínka
- ◆ vlašské ořechy



SLIM FOOD příznivě ovlivňuje Váš metabolismus – vysoký obsah vlákniny zlepšuje peristaltiku střev, nasytí – snižuje pocit hladu a efekty očistění organismu pocítíte v podobě úbytku hmotnosti, přílivu energie, zlepšení nálady a kondice pokožky, vlasů a nehtů. Hubnete nezávisle na Vaší fyzické aktivitě. „Rychlost“ účinků SLIM FOOD spočívá i v tom, že šetříte čas a energii, které byste ztráceli v kuchyni nebo na nákupech.

SLIM FOOD se  
JEDNODUŠE UŽIVÁ

Dostanete plnohodnotný produkt, připravený k okamžité konzumaci, který v sobě spojuje dietní, výživové, zdravotní účinky a je přizpůsoben Vašemu životnímu stylu. Můžete si ho vzít do zaměstnání, na cestu nebo do kina.

Když z něj uděláte základ svého jídelníčku, vyкроčíte směrem ke zdraví a stihlé postavě, budete hubnout pomocí správného stravování, bez počítání kalorií. Ušetříte spoustu času tím, že nebudete muset vyhledávat kvalitní produkty, nakupovat a připravovat důmyslné jídla.

Stačí hodit do tašky tyčinky SLIM FOOD, které jsou přírodním, plnohodnotným a nutričně vysoce hodnotným produktům.

## Složky SLIM FOOD INTENSIVE:

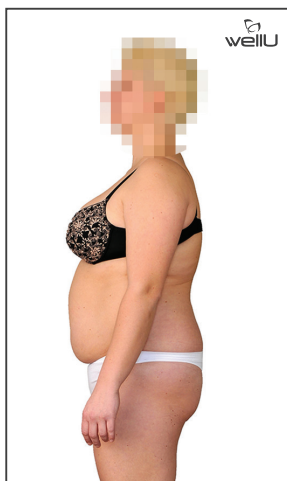
- ◆ mandlová mouka
- ◆ med
- ◆ kakao
- ◆ cizrnová mouka
- ◆ lněné semínko
- ◆ pšenice jednozrnka
- ◆ amarantová mouka
- ◆ rýžový sirup
- ◆ plody acai
- ◆ kokosový cukr
- ◆ olivový olej
- ◆ mandle
- ◆ extrakt z bazely bílé
- ◆ sezam
- ◆ pražený len
- ◆ dýňová jádra
- ◆ acerola
- ◆ albumin
- ◆ chilli
- ◆ extrakt ze šípky
- ◆ extrakt z konjaku
- ◆ strouhaný kokos
- ◆ skořice
- ◆ extrakt z bambusu
- ◆ slunečnice
- ◆ extrakt ze šafránu



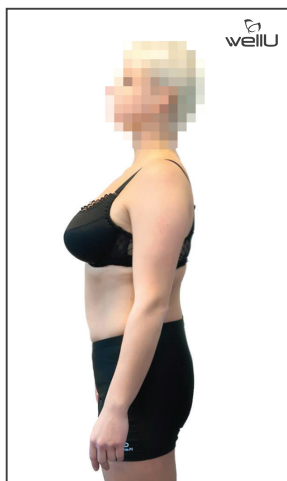
## SLIM FOOD účinkuje bezpečně

SLIM FOOD je produkt bez konzervačních látek, barviv, GMO, rafinovaného cukru. SLIM FOOD zásobuje organismus všemi nezbytnými nutričními složkami, svaly dostávají stavební látky, v důsledku čehož se spaluje tuková a ne svalová tkáň.

To vše bez špetky adrenalinu, močopudných látek nebo urychlovačů metabolismu, pouze silami přírody podle receptury našich předků. Kúra SLIM FOOD podporuje přirozené procesy v organismu, upravuje tělesnou hmotnost, formuje postavu a zdravé stravovací návyky. Neobávejte se jo-jo efektu.



BŘEZEN 2015

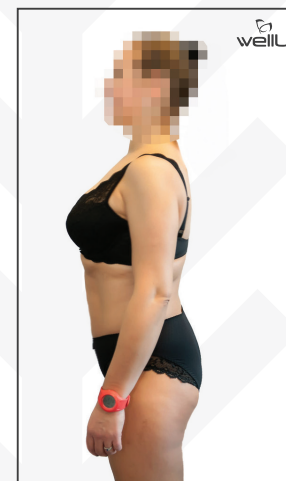


LEDEN 2016

- ◆ Hmotnost: -17 kg
- ◆ Obvod pasu: -12 cm
- ◆ Obvod boků: -10 cm
- ◆ Obvod stehna: -8 cm



BŘEZEN 2015



LEDEN 2016

- ◆ Hmotnost: -6,3 kg
- ◆ Obvod pasu: -19 cm
- ◆ Obvod boků: -10 cm
- ◆ Obvod stehna: -7 cm





Všechny uvedené efekty užívání SLIM FOOD jsme si ověřili během programu „Metamorfózy se SLIM FOOD“, který zahrnoval skupinu přes 100 osob bojujících s nadváhou z Čech, Polska a Slovenska.



BŘEZEN 2015

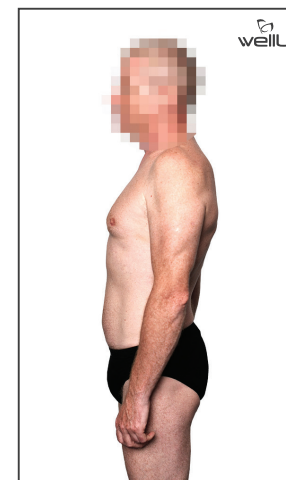


LEDEN 2016

- ◆ Hmotnost: -17 kg
- ◆ Obvod boků: -12 cm
- ◆ Obvod pasu: -16 cm
- ◆ Obvod stehna: -7 cm



BŘEZEN 2015

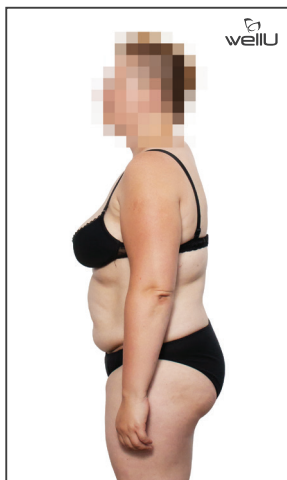


LEDEN 2016

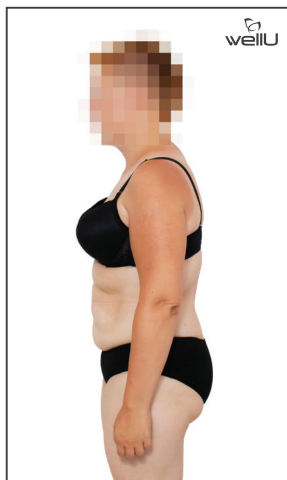
- ◆ Hmotnost: -11 kg
- ◆ Obvod boků: -6 cm
- ◆ Obvod pasu: -16 cm
- ◆ Obvod stehna: -6 cm

# SLIM FOOD účinkuje bezpečně

Prezentované výsledky představují výsledek diety se SLIM FOOD spojené s pravidelným tréninkem. Metamorfózy trvaly 8 týdnů.



ČERVENEC 2016



SRPEN 2016

- ◆ Hmotnost: -12,2 kg
- ◆ Obvod pasu: -12 cm
- ◆ Obvod boků: -14 cm
- ◆ Obvod stehna: -6 cm



ČERVENEC 2016



SRPEN 2016

- ◆ Hmotnost: -10,5 kg
- ◆ Obvod pasu: -15 cm
- ◆ Obvod boků: -11 cm
- ◆ Obvod stehna: -6 cm





ČERVENEC 2016



SRPEN 2016

- ◆ Hmotnost: -14,4 kg
- ◆ Obvod boků: -9 cm
- ◆ Obvod pasu: -11 cm
- ◆ Obvod stehna: -8 cm



ČERVENEC 2016



SRPEN 2016

- ◆ Hmotnost: -12,4 kg
- ◆ Obvod boků: -12 cm
- ◆ Obvod pasu: -13 cm
- ◆ Obvod stehna: -7 cm



## Je SLIM FOOD určený pro Vás?

SLIM FOOD představuje řešení pro každého, kdo si cení život ve zdraví a krásném těle. Doporučujeme ho každému, komu záleží alespoň na jedné z těchto tří věcí:

- atraktivní postavě bez zbytečných kilogramů
- obnovení rovnováhy v organismu
- předcházení civilizačním chorobám

Poskytuje neocenitelné výhody jak pro ty, kteří žijí sedavým způsobem života, tak pro ty, kteří si neumí představit jediný den bez fyzické aktivity.

SLIM FOOD představuje alternativu k běžně dostupným jídlům se stále delším datem trvanlivosti a rozsáhlejším seznamem konzervačních látek na obalu. Proto ho doporučujeme každému, kdo si cení vysokou kvalitu potravin, bez umělých barviv, konzervačních látek a GMO.

SLIM FOOD není lék na obezitu, ale může být součástí redukční diety, kterou určí odborník. V případě cukrovky je třeba jeho užívání konzultovat s lékařem a diabetologem.

## Jak užívat SLIM FOOD?

Těm, kteří jsou spokojeni se svou postavou a orientují se na vysokou kvalitu stravování a života, doporučujeme užívat SLIM FOOD jako zdravé občerstvení mezi jídly. Tyčinkami můžete také nahradit jedno nebo dvě jídla – vše záleží na Vašich osobních preferencích. Nicméně pokud hledáte řešení problémů s hmotností – čtete pozorně dál.

Potřebujete denně:

- 6 až 8 tyčinek SLIM FOOD
- během 6 dní v týdnu
- v časovém intervalu 1-1,5 hod.

Na začátek Vám navrhujeme 3-týdenní kúru. Po této době zkontrolujte své výsledky – pokud jste s nimi spokojen / á, můžete nadále užívat SLIM FOOD jako pohodlnou formu občerstvení a zdravou náhradu cereálních sušenek, čokolády nebo fastfoodu. Ale pokud chcete pokračovat ve Vašem dobrodružství s hubnutím – přerušte kúru na jeden týden (stravujte se tehdy zdravě, pravidelně, 5-krát denně), a pak se na další tři týdny opět skamaradte s tyčinkami SLIM FOOD. Kúru můžete opakovat podle potřeby a bezpečně v ní pokračovat dokud nedosáhnete požadované výsledky.



Při volbě kúry SLIM FOOD je třeba spojit denní dávku tyčinek s jedním nebo dvěma jídly a koktejly z ovoce a zeleniny – zvolte si správnou cestu podle níže uvedeného schématu. Myslete na to, že je třeba začít jíst nejpozději 1 hod. po probuzení. Poslední jídlo (večeři nebo tyčinku) snězte 2-3 hodiny předtím, než půjdete spát. Jezte v pravidelných intervalech každých 60-75 min., Nesahejte po několika tyčinkách současně – naučte svůj organismus pravidelnosti.

Kdyby se ukázalo, že doporučený počet tyčinek je pro Vás příliš, rozdělte je na polovinu, ale nezanedbávejte pravidelnost.

Velmi důležité je i to, abyste každou tyčinku zapili jednou sklenicí vody a během dne vypili alespoň 2 litry čisté nesyčené vody. Tělo se chová jako velbloud – když má nedostatečný přísun vody, začíná ji shromažďovat, což končí oteklými nohama a pocitem těžkosti. Jednotvárnou chuť vody můžete směle zpestřit plátkem citronu, mátou nebo lžičkou medu.

Další důležitá věc – během diety byste měli omezit pití kávy a čaje na jeden šálek denně a každou další musí doprovázet dodatečný počet sklenic vody. Co se týká alkoholu – vyměňte pivo za sklenici červeného nebo bílého vína, nejlépe ve dnech bez SLIM FOOD. Vše proto, aby náš propracovaný plán odkyselení těla přinesl výsledky. Sedmý den si dejte přestávku od kúry SLIM FOOD, o čem píšeme níže.

## Jakými jídly doplňujeme SLIM FOOD?

Osoby, kterým graf ukazuje konzumaci dvou jídel denně, si vybírají mezi kombinacemi jídel sestávající ze snídaně a oběda nebo z oběda a večeře. K tomu si dají koktejl z ovoce a zeleniny v uvedeném množství (1 nebo 2 koktejly denně). Ti, kteří mají k dispozici jedno jídlo denně, konzumují oběd a muži dodatečně koktejl. Kdyby se navrhované kúry ukázaly jako nedostatečné, dejte si koktejl z ovoce a zeleniny.

Lidé, kteří vedou aktivní život, mohou místo koktejlů zvolit proteinový nápoj (zdroje uvádějí, že příjem proteinů u osob, které trénují alespoň 3krát v týdnu, by měl být denně od 1,2-1,5 g proteinů na každý kilogram tělesné hmotnosti. proto si vypočítejte svou denní potřebu proteinů, odečtete porci bílkovin, kterou dodáváte svému tělu se SLIM FOOD, a zbytek doplňte proteinovým nápojem nebo jídlem bohatým na proteiny – kuřecími prsy, hovězím masem, nízkotučným tvarohem apod.

Proteinový koktejl je koktejl, jehož základ tvoří mléko, kefir, tvaroh a jiné mléčné výrobky, které jsou zdrojem plnohodnotných proteinů. Nejsme úplně přesvědčeni o používání kupovaných proteinových výživových doplňků. V jejich neprospěch hovoří nedostatek prospěšných sacharidů a tuků, které jsou přítomny v mléce a výrobcích z něj. Doplněním koktejlů může být ovoce a zelenina – sacharidy v nich obsažené přispívají k tvorbě glykogenu, který zvyšuje odolnost organismu během tréninku a oddaluje nástup únavy.



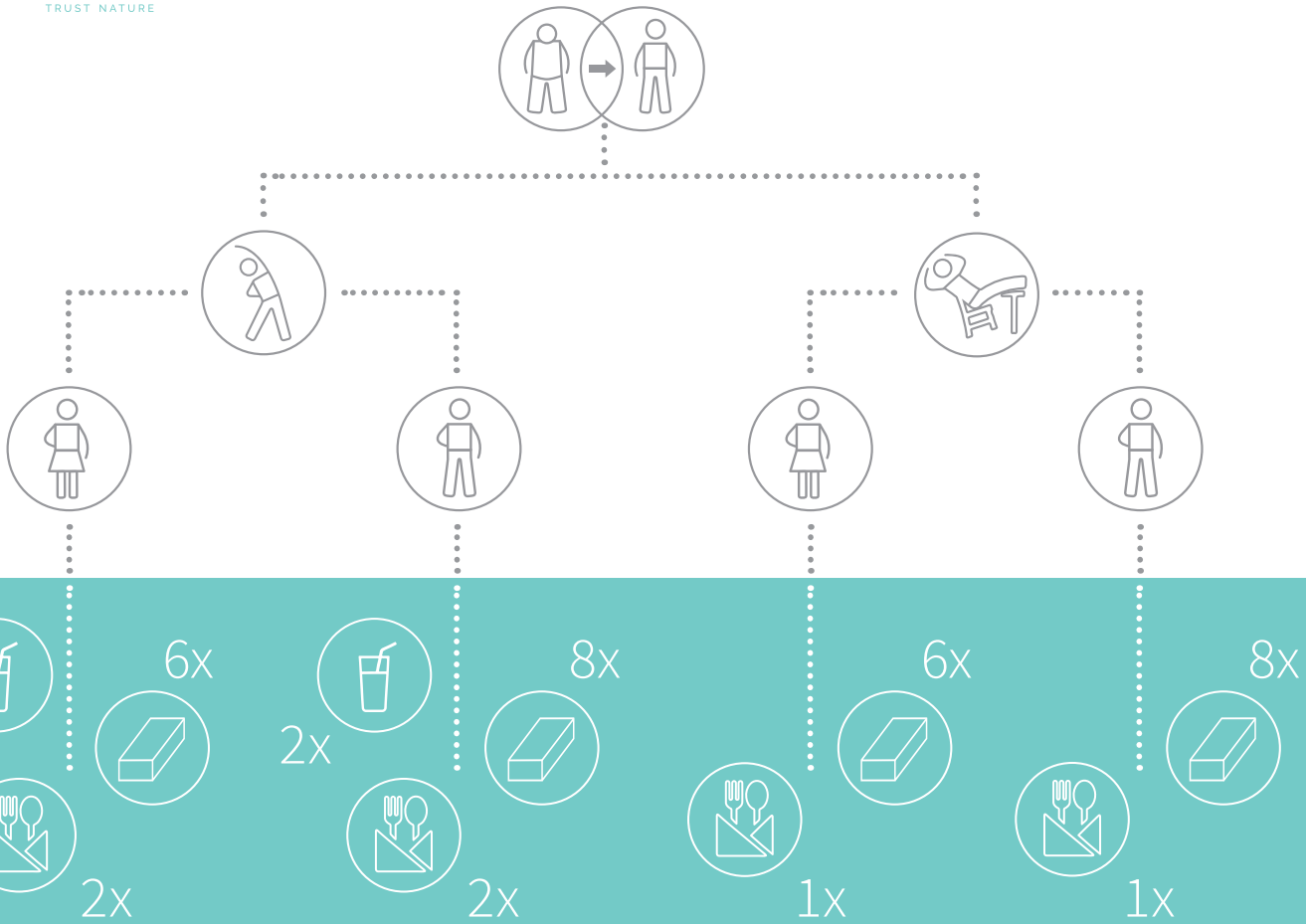
## JÍDELNÍ LÍSTEK PRO ŽENY

JÍDELNÍ LÍSTEK 1	JÍDELNÍ LÍSTEK 2	JÍDELNÍ LÍSTEK 3	JÍDELNÍ LÍSTEK 4	JÍDELNÍ LÍSTEK 5	JÍDELNÍ LÍSTEK 6
<b>SNÍDANĚ / VEČEŘE – PŘÍBLIŽNĚ 250 KCAL</b>					
<p><b>Sladká snídaně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g jahod</li> <li>• 100 g melounu</li> <li>• jedno balenicottage cheese 2%</li> <li>• jedna lžice javorového sirupu</li> </ul>	<p><b>Smažená vajíčka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vejce</li> <li>• 1/2 rajčete</li> <li>• 1/2 cibule</li> </ul>	<p><b>Obložené chleby s uzeninou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 krajice celozrnného chleba</li> <li>• lžice měkkého smetanového sýra</li> <li>• 2 plátky kuřecí sunky</li> <li>• 1/2 malého rajčete</li> <li>• 1/2 malé cibule</li> </ul>	<p><b>Obložené chleby bez masa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 balení tvarohu</li> <li>• rajče</li> <li>• 2 krajice tmavého křehkého chleba</li> </ul>	<p><b>Ovesná kaše</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 lžice ovesných vloček</li> <li>• 1 jablko</li> <li>• 1/2 sklenice mléka</li> <li>• žice hrozinek</li> <li>• skořice</li> </ul>	<p><b>Pšeničná kaše</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 sklenice pšenice</li> <li>• sklenice mléka</li> <li>• 1 pomeranč</li> <li>• 5 mandlí</li> <li>• 3 sušené švestky</li> <li>• 1/2 lžičky medu</li> </ul>
<b>OBĚD – PŘÍBLIŽNĚ 450 KCAL</b>					
<p><b>Lečo s celozrnnými těstovinami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 g celozrnných těstovin</li> <li>• 1/2 červené papriky</li> <li>• rajče</li> <li>• 1/2 malé cukety</li> <li>• 1/2 červené cibule</li> <li>• 1/2 lžičky řepkového oleje</li> <li>• 3 lžice rajčatového pyré</li> <li>• bobkový list</li> <li>• zrnko nového koření</li> <li>• sůl, pepř</li> <li>• sušená bazalka a oregano</li> </ul>	<p><b>Kuře na smetaně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g celozrnné rýže</li> <li>• 100 g kuřecích prsíček</li> <li>• 1/2 lžičky řepkového oleje</li> <li>• 2 lžice husté 12% zakysané smetany</li> <li>• malá červená cibule</li> <li>• sůl, pepř</li> <li>• 1/2 lžičky ostré a 1 lžička sladké papriky</li> <li>• 5 ks růžičkové kapusty na ozdobu</li> </ul>	<p><b>Rýže s tuňákem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 sáčku hnědé rýže</li> <li>• 50 g tuňáka v oleji</li> <li>• 2-3 lžice nakrájené petrželové natě</li> <li>• 3 lžice bílého jogurtu</li> <li>• lžice loupané slunečnice</li> <li>• hrst zelených oliv</li> </ul>	<p><b>Palačinky se špenátem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 g celozrnné pšeničné mouky</li> <li>• 75 ml 2% mléka</li> <li>• 100 ml nesyčené minerálky</li> <li>• 1 vejce</li> <li>• lžice řepkového oleje</li> <li>• 150 g špenátových listů</li> <li>• stroužek česneku</li> <li>• 2 lžice bílého jogurtu</li> <li>• špetka soli a pepře</li> <li>• lžice loupané slunečnice</li> </ul>	<p><b>Rybí karbanátky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g čerstvé tresky/hejka (filet)</li> <li>• vaječný žloutek</li> <li>• 2 lžice celozrnné pšeničné mouky</li> <li>• 1/2 středně velké cibule</li> <li>• 210 g brambor (3 kusy)</li> </ul> <p><b>PETRŽELOVÁ OMÁČKA:</b> petrželová nat, stroužek česneku, lžice olivového oleje, špetka soli, pepř</p>	<p><b>Kuře v rajčatové omáčce s rýží</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g kuřecích prsou</li> <li>• stroužek česneku</li> <li>• 1/2 střední cibule</li> <li>• lžice řepkového oleje</li> <li>• lžice rajčatového protlaku</li> <li>• 75 ml 2% mléka</li> <li>• 1/2 sáčku hnědé rýže</li> </ul>
<b>KOKTAIL – PŘÍBLIŽNĚ 200 KCAL</b>					
<p><b>Jahodový</b></p> <p><b>Jak účinkuje?</b> Detoxikuje, čistí tělo, posiluje imunitní systém a zlepšuje trávení tuků.</p> <p><b>Příprava:</b> 200 g zralých jahod pečlivě omyjeme, odstopkujeme a umixujeme se sklenkou bílého jogurtu. Pospeme lžící nasekané máty.</p>	<p><b>Paprikový</b></p> <p><b>Jak účinkuje?</b> Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Zvyšuje vitálitu a posiluje imunitní systém.</p> <p><b>Příprava:</b> Očistíme 1 červenou, 1/2 žluté papriky a 1 pomeranč. Umixujeme s 1 sklenkou bílého jogurtu. Dochutíme špetkou kari a pepře.</p>	<p><b>Kivi s ořechy</b></p> <p><b>Jak účinkuje?</b> Zlepšuje schopnost koncentrace a příznivě ovlivňuje stav pleti.</p> <p><b>Příprava:</b> 2 větší kivi umixujeme s 2 lžicemi vlašských ořechů a 1/2 poháru minerálky.</p>	<p><b>Mrkev se lněným semínkem</b></p> <p><b>Jak účinkuje?</b> Zlepšuje peristaltiku střev, zabraňuje zácpě. Zlepšuje stav vlasů, kůže a nehtů.</p> <p><b>Příprava:</b> V odšťavňovači odšťavníme 2 mrkve. Umixujeme 1 jablko a 2 lžice mletého lněného semene. Přidáme mrkvovou šťávu.</p>	<p><b>Z červené řepy a petrželové natě</b></p> <p><b>Jak účinkuje?</b> Čistí tělo od toxinů, usnadňuje zbavení se přebytečné vody. Dodatečně posiluje imunitní systém.</p> <p><b>Příprava:</b> V odšťavňovači odšťavníme 2 červené řepy. Umixujeme rajčata a svazek petrželky. Spojíme se šťávou z červené řepy.</p>	<p><b>Z červeného melounu</b></p> <p><b>Jak účinkuje?</b> Má močopudné účinky a pomáhá snížit krevní tlak.</p> <p><b>Příprava:</b> Nakrájíme a umixujeme 1/2 kg dužniny z červeného melounu. Smícháme s citronovou šťávou a mátou.</p>



## JÍDELNÍ LÍSTEK PRO MUŽE

JÍDELNÍ LÍSTEK 1	JÍDELNÍ LÍSTEK 2	JÍDELNÍ LÍSTEK 3	JÍDELNÍ LÍSTEK 4	JÍDELNÍ LÍSTEK 5	JÍDELNÍ LÍSTEK 6
<b>SNÍDANĚ / VEČEŘE – PŘÍBLIŽNĚ 350 KCAL</b>					
<b>Sladké snídaně</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 150 g jahod</li><li>• 15 g sušeného ovoce</li><li>• 100 g žlutého melounu</li><li>• jedno balení cottage cheese 2%</li><li>• jedna lžice javorového sirupu</li></ul>	<b>Smaženice</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vejce</li><li>• rajče</li><li>• 1/2 cibulky</li><li>• 2 krajice tmavého chleba</li></ul>	<b>Obložené chlebičky s uzeninou</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 krajice celozrnného chleba</li><li>• lžice měkkého smetanového syra</li><li>• 3 plátky kuřecí šunky</li><li>• rajče</li><li>• malá cibule</li></ul>	<b>Obložené chlebičky bez masa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 balení hrudkovitého tvarohu</li><li>• 2 paradajky</li><li>• 3 plátky tmavého křehkého chleba</li></ul>	<b>Ovesná kaše</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 lžic ovesných vloček</li><li>• 1 jablko</li><li>• 3/4 sklenice mléka</li><li>• 2 lžice rozinek</li><li>• skořice</li></ul>	<b>Kaše z jáhel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2/3 sklenice jáhel</li><li>• sklenici mléka</li><li>• 1 pomeranč</li><li>• 10 mandlí</li><li>• 6 sušených švestek</li><li>• lžička medu</li></ul>
<b>OBĚD – PŘÍBLIŽNĚ 650 KCAL</b>					
<b>Lečo s celozrnnými těstovinami typu „vrtulky“</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 pohár celozrnných těstovin (100 g)</li><li>• červená paprika</li><li>• rajče</li><li>• polovina malé cukety</li><li>• červená cibule</li><li>• 1,5 lžičky řepkového oleje</li><li>• 3 lžice rajčatového protlaku</li><li>• bobkový list</li><li>• zrnko nového koření</li><li>• sůl, pepř</li><li>• sušená bazalka a oregano</li></ul>	<b>Kuře na smetaně</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 70 g hnědé rýže</li><li>• 200 g kuřecích prsou</li><li>• 1,5 lžičky řepkového oleje</li><li>• 1,5-2 lžice husté 12% smetany</li><li>• malá červená cibule</li><li>• sůl, pepř, půl lžičky ostré a lžička sladké papriky</li><li>• 5 ks růžičkové kapusty</li></ul>	<b>Rýže s tuňákem</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3/4 sáčku hnědé rýže</li><li>• 100 g tuňáka v oleji</li><li>• 2-3 lžice nakrájené petrželky</li><li>• 3 lžice bílého jogurtu</li><li>• lžice loupané slunečnice</li><li>• stroužek česneku</li><li>• hrst zelených oliv</li></ul>	<b>Palačinky se špenátem</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 sklenice (80 g) pšeničné celozrnné mouky</li><li>• 75 ml 1,5% mléka</li><li>• 150 ml syčené minerálky</li><li>• 2 vejce</li><li>• lžice řepkového oleje</li><li>• 200 g špenátových listů</li><li>• stroužek česneku</li><li>• 3 lžice bílého jogurtu</li><li>• špetka soli, pepř</li><li>• lžice loupané slunečnice</li></ul>	<b>Rybí karbanátky</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g čerstvé tresky/hejka (filet)</li><li>• 2 žloutky</li><li>• 4 lžice celozrnné pšeničné mouky</li><li>• polovina středně velké cibule</li><li>• 280 g brambor (4 kusy)</li></ul> <b>PETRŽELOVÁ OMÁČKA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 lžice nakrájené petrželové natě, stroužek česneku, lžice olivového oleje, špetka soli, pepř</li></ul>	<b>Kuře v rajčatové omáčce s rýží</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g kuřecích prsou</li><li>• stroužek česneku</li><li>• cibule</li><li>• lžice řepkového oleje</li><li>• 2 lžice rajčatového protlaku</li><li>• 75 ml 1,5% mléka</li><li>• 3/4 sáčku hnědé rýže</li></ul>
<b>KOKTAIL – PŘÍBLIŽNĚ 200 KCAL</b>					
<b>Jahodový</b> <p><b>Jak účinkuje?</b> Detoxikuje, čistí tělo, posiluje imunitní systém a zlepšuje trávení tuků.</p> <p><b>Příprava:</b> 200 g zralých jahod pečlivě omyjeme, odstopkujeme a umixujeme se sklenkou bílého jogurtu. Pospeme lžící nasekané máty.</p>	<b>Paprikový</b> <p><b>Jak účinkuje?</b> Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Zvyšuje vitalitu a posiluje imunitní systém.</p> <p><b>Příprava:</b> Očistíme 1 červenou, 1/2 žluté papriky a 1 pomeranč. Umixujeme s 1 sklenkou bílého jogurtu. Dochutíme špetkou kari a pepře.</p>	<b>Kivi s ořechy</b> <p><b>Jak účinkuje?</b> Zlepšuje schopnost koncentrace a příznivě ovlivňuje stav pleti.</p> <p><b>Příprava:</b> 2 větší kiwi umixujeme s 2 lžicemi vlašských ořechů a 1/2 poháru minerálky.</p>	<b>Mrkev se lněným semínkem</b> <p><b>Jak účinkuje?</b> Zlepšuje peristaltiku střev, zabraňuje zácpě. Zlepšuje stav vlasů, kůže a nehtů.</p> <p><b>Příprava:</b> V odšťavňovači odšťavníme 2 mrkve. Umixujeme 1 jablko a 2 lžice mletého lněného semene. Přidáme mrkvovou šťávu.</p>	<b>Z červené řepy a petrželové natě</b> <p><b>Jak účinkuje?</b> Čistí tělo od toxinů, usnadňuje zbavení se přebytečné vody. Dodatečně posiluje imunitní systém.</p> <p><b>Příprava:</b> V odšťavňovači odšťavníme 2 červené řepy. Umixujeme rajčata a svazek petrželky. Spojíme se šťavou z červené řepy.</p>	<b>Z červeného melounu</b> <p><b>Jak účinkuje?</b> Má močopudné účinky a pomáhá snížit krevní tlak.</p> <p><b>Příprava:</b> Nakrájíme a umixujeme 1/2 kg dužniny z červeného melounu. Smícháme s citronovou šťavou a mátou.</p>







## Sedmý den je dnem bez SLIM FOOD

V den bez SLIM FOOD doporučujeme jídelníček, který je v souladu se zásadami zdravého stravování, ale i takový, který vyvolává pocit sytosti a požitku. Chtěli bychom, abyste denně konzumovali 5 jídel bohatých na ovoce a zeleninu. Poměr jídel by měl vypadat následovně:

- Snídaně - 25% celkového energetického denního příjmu
- Dopolední svačina - 10%
- Oběd - 35%
- Odpolední svačina - 10%
- Večeře - 20%

**Dbejte na pravidelnost jídel,  
pitný režim a na ukončení hodování  
3 hodiny před spánkem**

Dbejte na pravidelnost jídel, pitný režim a na ukončení hodování 3 hodiny před spánkem. Je také důležité uvědomit si zdroje všudypřítomného cukru. Víte, že láhev jahodového džemu s nízkým obsahem cukru obsahuje 40% cukru, půl litrová láhev coca-coly dokonce 14 a ovocný jogurt alespoň 5 kávových lžiček cukru? Ovocné šťávy s obsahem množství cukru srovnatelného s jinými slazenými nápoji na tom vůbec nejsou lépe. Podle dostupných údajů 1 obyvatel střední a východní Evropy konzumuje ročně až 39 kg cukru, čili až půl sklenice denně. Udělejte si laskavost a čtěte etikety!

Pokud nutně potřebujete doplnit hladinu cukru, učinite tak do 15:00 hod., aby ho tělo stihlo spálit do konce dne.

Vodu můžete smíchat s ovocnou šťávou v poměru 3:1. Cukr nahradte agávovým sirupem, stévií nebo hořkou čokoládou – bude to sladké a zdravější. Naučte se používat mořskou sůl. Zbavte se špatných návyků.

Máte otázky, pochybnosti?  
Potřebujete podporu?

Podpůrná skupina vznikla na Facebooku speciálně pro ty, kteří drží dietu se SLIM FOOD. Pokud se přidáte k Hubnutí se SLIM FOOD – poradenství a podpora, dostanete od profesionálního výživového poradce a jiných lidí, kteří si také zvolili SLIM FOOD, pomoc při dodržování diety založené na tyčinkách.



[facebook.com/groups/odchudzaniezeslimfood](https://facebook.com/groups/odchudzaniezeslimfood)

Obsah bílého cukru  
v potravinách:





## Co můžeme očekávat během kúry SLIM FOOD?

Tomu, že očista probíhá naplno, může nasvědčovat Vaše ne nejlepší nálada. Více méně v 3. den kúry může (ale nemusí) dojít k poklesu motivace držet dietu, můžete pociťovat bolesti hlavy, celkovou slabost, pocit chladu – je to forma protestu organismu proti změnám zavedeným ve stravování. Následuje zkouška pevné vůle. Doufáme, že efekty, které díky kúře SLIM FOOD dosáhli jiní, budou pro Vás dostačující motivací. Jak rychle se krize objevila, stejně rychle i odezní, obvykle je to otázka 1-3 dnů. Organismus rychle přechází na nový režim fungování a skoncuje se špatnými návyky. Detoxikované tělo již nepotřebuje návrat k cukru, soli a toho všeho, co mu způsobilo špatný zdravotní stav a nežádoucí vzhled.

Pokud se doporučený počet tyčinek v kúře ukáže pro Vás příliš velký, sáhněte po menších porcích a rozdělte tyčinky na polovinu. Zvykejte tělo na pravidelnost a nevynechávejte tyčinky ani čas „krmení“. Častěji znamená lepší a zdravější.

Pokud se ocitnete v opačné situaci a kúra SLIM FOOD se pro Vás ukáže nedostačující, sáhněte po ovocném resp. zeleninovém koktejlu nebo – pokud vedete aktivní život – po proteinovém nápoji, o čem jsme napsali výše. Důležité je, aby se zabránilo pocitu hladu, během kterého začíná organismus čerpat energii ze svalů a současně ukládá tuková tkáň – pro případ, že byste v budoucnu měli hladovět.

## Jak začít?

Když už víte, jak vybrat velikost kúry se SLIM FOOD, čím doplnit dietu a co očekávat, napovíme vám, jak začít. Niže najdete grafické schéma, na němž je znázorněno, jak se změřit a jak na základě měření sledovat efekty. První měření považujte za výzvu a další za odměnu za vytrvalou práci na postavě, náladě a nakonec i na zdraví. Přejeme Vám hodně úspěchů!

Pro koupi SLIM FOOD kontaktujte svého distributora nebo navštivte [www.wellu.eu](http://www.wellu.eu)

Produkt je dostupný ve dvou verzích:

- SLIM FOOD CLASSIC představuje klasickou chuť a spojení ingrediencí založené na přírodních složkách, jehož základ tvoří prastará, geneticky nemodifikovaná pšenice jednozrnka.
- SLIM FOOD INTENSIVE představuje novou, mnohem intenzivnější chuť s mírně štiplavými tóny a mimořádnými účinky díky obsahu jedinečných, pečlivě vybraných složek.

Oba druhy jsou dostupné v baleních 18 kusů tyčinek.



## Jak měříme tělo?

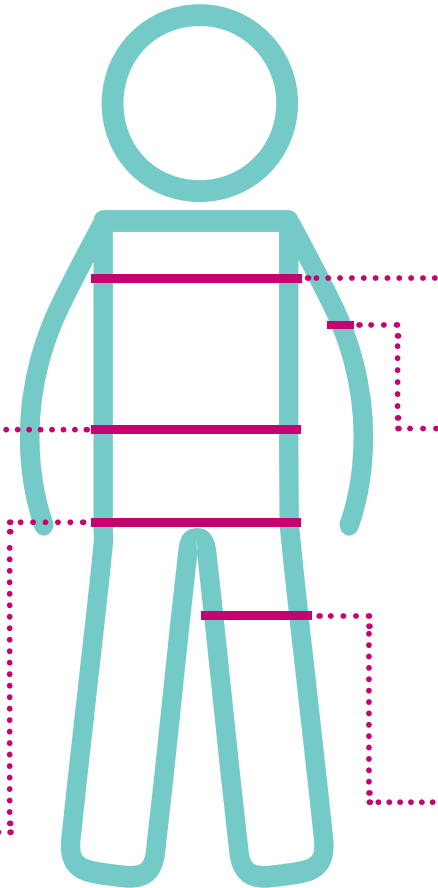
Tělo měříme vždy ve stejnou dobu. Jestliže první měření bylo ráno, každé další uskutečnite také ráno. Ženám radíme neměřit tělo před menstruací.

### PAS

Měříme v nejužším místě, svaly musí být uvolněny (nezatahujte břicho). Měření se provádí po volném výdechu ve výši pupku.

### BOKY

Stojíme s nohama mírně od sebe, nohy na šířku boků, těžiště těla je rovnoměrně rozloženo, hýžděvé svaly musí být uvolněné, měření se provádí přes střed hýždí v nejšířším místě.



### HRUDNÍK

Měříme 1 cm pod linií bradavek, svaly na hrudi a zádech musí být uvolněné, hřbet rovný, ruce podél těla. Měření se provádí po volném výdechu.

### RAMENO

Ti, kteří cvičí fitness provádějí měření na nejšířším místě, sval musí být napnutý, rameno zvednuté do boku nebo dopředu, silně ohnuté, zápěstím směrem dovnitř.

Ti, kteří drží redukční dietu provádějí měření uprostřed ramene, sval musí být uvolněn – natažené paže volně spuštěné podél těla.

### STEHNO

Stojíme s nohama mírně od sebe, nohy na šířku boků, těžiště těla je rovnoměrně rozloženo, svaly na stehnech musí být uvolněny, měření se provádí přibližně 2 cm pod hýžděmi.

# SLIM FOOD - dieta odlišná od všech ostatních

- ◆ SLIM FOOD stavíme do protikladu k mnoha populárním dietám, jejichž dodržování je spojeno s mnoha nežádoucími účinky na lidský organismus. K nejčastěji pozorovaným „vedlejším účinkům“ typických diet patří: zpomalení metabolismu a činnosti střev, zácpa nebo oslabení vlasů, nehtů a zhoršení stavu pokožky, které vyplývají z nedostatku vitamínů a minerálních látek. Často byly také pozorovány hormonální poruchy, nepravidelná menstruace (a v jejich důsledku vznik osteoporózy), poruchy srdečního rytmu, zatížení činnosti ledvin a jater, anémie. Běžný je také celkový pokles imunity a únava.
- ◆ Byly zaznamenány také nebezpečné důsledky psychosomatické povahy, jako jsou poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, nutkavé jedení).

Dieta na základě SLIM FOOD se nespojuje s takovými vážnými následky pro zdraví. Její průběh je neškodný pro organismus. K několika situacím, způsobujícím nepohodlí, patří bolesti hlavy, pocit chladu a celkové slabosti, které se objevují přibližně 3. den kúry, trvají 1-3 dny a jsou „protestem“ organismu vůči zaváděným změnám a detoxikaci jakož i vůči omezení počtu kalorií.
- ◆ Složení tyčinek SLIM FOOD bylo navrženo tak, aby byla každodenní strava přiměřeně vyvážená a dodávala tělu všechny nezbytné, vysoce kvalitní nutriční látky, stopové prvky, vitamíny a zdravé tuky, jakož i požadovanou dávku energie.
- ◆ SLIM FOOD je účinný a efekty kúry jsou rychle viditelné, což ještě více motivuje k práci se svým tělem a změnou stravovacích návyků.
- ◆ SLIM FOOD představuje snadný přístup k bezpečným, přirozeným funkčním potravinám bez GMO, umělých barviv a konzervačních látek, které mají vliv nejen na změnu postavy, ale i na lepší náladu, hladinu energie, zlepšení stavu pokožky, vlasů a nehtů.
- ◆ Zpomaluje vstřebávání glukózy do krve. Vzhledem k velkému obsahu polysacharidů, které regulují kolísání hladiny cukru v krvi, redukuje tyčinky SLIM FOOD chuť na sladké, díky čemuž snáze odoláte pokušení a návalům tzv. vlčího hladu.
- ◆ Složky SLIM FOOD představují pečlivě vybrané spojení mnoha jedinečných látek a extraktů s mimořádným účinkem, které ovlivňují účinnost kúry. Verze INTENSIV obsahuje kromě dalších Konjakový extrakt, výtažek z hlízy asijské rostliny, která je mimořádně bohatá na glukomannan. Tato přírodní, rozpustná vláknina má vysokou schopnost absorpce vody a je jednou z nejvíce hygroskopických vláknin, které člověk zná. Účinkuje stejně v žaludku, tak ve střevech, kde tvoří látku v podobě lepkavého gelu. Vyplněním vnitra žaludku oddaluje gel jeho vyprázdnění a rychleji vyvolává pocit sytosti v hypotalamu. Glukomannan je také oblíbenou potravou užitečných bakterií ve střevě, které je mění na mastné kyseliny s krátkým řetězcem, např. kyselinu máslovou, která podle studií snižuje tvorbu tuku a pomáhá při regeneraci střeva.
- ◆ Podstatné je, že SLIM FOOD zajišťuje "dodatečné" efekty diety, které se nedají přecenit. Například díky vysokému obsahu vlákniny zlepšuje peristaltiku střev, čímž je očišťuje od usazených zbytků nestrávených potravin. Nestrávené zbytky nahromaděné ve střevech nabývají toxické vlastnosti, které mohou způsobit vznik chorob.
- ◆ SLIM FOOD zajišťuje snadnost použití, zjednodušuje dodržování diety. Jídlo je vždy po ruce, což je důležité zejména pro ty, kteří jsou velmi pracovně vytiženi, žijí v neustálém pohybu nebo tráví čas cestováním.





SLIM FOOD  
TRUST NATURE

Pro ně je taková „dieta bez diety“ záchranou před řešeními typu fast-foodu nebo nepravidelným stravováním. Dieta se SLIM FOOD předpokládá i odměnu pro vytrvalé a nebude Vás trápit nedostatkem kulinářské rozmanitosti - 7. den v týdnu je dnem bez diety, během kterého si můžete doma nebo v restauraci pochutnávat na svém oblíbeném jídle.

- ◆ Tyčinky SLIM FOOD lze považovat za občerstvení. Budou ideální náhradou nezdravých zákusků, oplatek, chipsů plných cukru, ztuženého palmového tuku, lepku a konzervačních látek.

Doporučuji  
**Katarzyna Pryzmont**  
Výživová poradkyně  
Váš osobní distributor





# SLIM FOOD

TRUST NATURE

Váš osobní distributor

