

# OGX FENIX™ FAQ O PRODUKTU

## 1. CO JE PŘÍPRAVEK FENIX?

FENIX je exkluzivní koktejl společnosti ORGANO, který je navržen pro regulaci hmotnosti a nahrazuje hlavní jídlo.

Kombinuje syrovátkový protein s vitamíny, minerály, vlákninou a superpotravinou Ganoderma lucidum. Každodenní používání této vynikající směsi nahrazující hlavní jídlo vám pomůže s hubnutím či udržením váhy po zhubnutí.

## 2. ČÍM JE PŘÍPRAVEK FENIX VÝJIMEČNÝ?

- obsahuje syrovátkový protein, který není GMO původu,
- má méně než 250 kcal,
- obsahuje houbu Ganoderma,
- je bez lepku,
- skvěle chutná.

## 3. JAK SE PŘÍPRAVEK FENIX UŽÍVÁ?

Chcete-li zhubnout, snažte se přijímat nízkokalorickou stravu a nahradte dvě jídla denně naběračkou přípravku FENIX smíchaného s 250 ml polotučného mléka a poté si dopřejte rozumné porce 3. hlavního jídla a svačin.

Doporučujeme, aby jedním z těchto dvou jídel byla snídaně, jelikož přípravek FENIX poskytuje lepší výživu než mnoho běžných snídaní, a studie navíc ukazují, že bílkoviny na snídani mohou pomoci prodloužit dobu zasycení.

## 4. JAKÉ JSOU PŘÍNOSY UŽÍVÁNÍ PŘÍPRAVKU FENIX?

- Koktejlová směs poskytuje kompletní výživu – rychle a za rozumnou cenu.
- Poskytuje lepší výživu za lepší cenu než mnoho běžných chodů/jídel.
- Kompletní jídlo si můžete vychutnat za něco málo přes 2,00 EUR včetně smíchání s polotučným mlékem.
- Je rychlým jídlem – jeho příprava zabere pouze minutu.
- Pomáhá regulovat chuť k jídlu pomocí vysoké dávky proteinu.
- Dodává vápník, který je potřebný pro údržbu normálního stavu kostí.
- Dodává bílkoviny, které jsou stravitelné a vstřebatelné.
- Dodává bílkoviny, které přispívají k růstu a udržování svalové hmoty.
- Obsahuje houbu Ganoderma.

## 5. KDO JEJ MŮŽE UŽÍVAT?

Koktejl je skvělý pro dospělé, kteří chtějí mít požitek z dobré výživy pomáhající při udržování tělesné hmotnosti po zhubnutí či snižování tělesné hmotnosti. V případě těhotenství, kojení nebo jiných jedinečných či speciálních potřeb se poraďte se zdravotnickým pracovníkem.

## 6. MOHU PŘI PŘÍPRAVĚ KOKTEJLU POUŽÍT POUZE VODU?

Ne, koktejl nahrazující hlavní jídlo je nutné smíchat s polotučným mlékem. Dodržujte uvedené pokyny.

Pro získání tipů a nápadů na jídelníček dodržujte stravovací plán, abyste tak zajistili, že jíte zdravou stravu a přijímáte dostatečné množství kalorií.

## 7. MOHU TÍMTO KOKTEJLEM NAHRADIT VŠECHNA 3 HLAVNÍ JÍDLA?

Ne. Tento výrobek není vhodný jako výhradní zdroj stravy. Pro snížení váhy doporučujeme nahradit pouze 2 hlavní jídla 2 koktejly a následně si dopřát 3. hlavní jídlo spolu se zdravými svačinami.

## 8. JAKÝ DRUH SLADIDLA JE V KOKTEJLU POUŽÍVÁN?

Přípravek FENIX obsahuje sladidlo ze stévie.

## 9. MOHU PŘÍPRAVEK POUŽÍVAT, POKUD SLEDUJI HLADINY CUKRU V KRVÍ?

Před použitím přípravku FENIX se poraďte se svým lékařem.

## 10. MOHU TENTO PŘÍPRAVEK POUŽÍT SPOLEČNĚ S KÁVOU ČI ČAJEM ORGANO?

Ano. Koktejlovou směs lze přimíchat do kávy nebo čaje pro dodatečné ochucení. Doporučujeme vyzkoušet v kombinaci s černou kávou OG. Při přípravě s kávou či čajem nemusí koktejl splňovat požadavky náhrady stravy pro regulaci hmotnosti.

## 11. KOLIK JE V KOKTEJLU GRAMŮ BÍLKOVIN?

Při dodržení návodu ke smíchání je v něm v průměru 22 g bílkovin.

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) zveřejnil doporučený příjem bílkovin. EFSA uvádí, že toto množství je pro dospělého člověka 0,83 g na kg tělesné hmotnosti na den.

## 12. NENÍ VYŠŠÍ POČET GRAMŮ BÍLKOVIN LEPŠÍ?

Ne. Existují důkazy, že z dlouhodobého hlediska může přílišný příjem bílkovin vést ke zvýšenému riziku osteoporózy a může také zhoršit již vyskytující se problémy s ledvinami.

## 13. CO JE TO SYROVÁTKOVÝ PROTEINOVÝ PRÁŠEK?

Syrovátkový proteinový prášek je získáván z mléka.

Syrovátkový proteinový prášek je tvořen z 80 % bílkovinami a je používán sportovci a kulturisty pro podpoření růstu a udržování svalové hmoty.

## 14. CO JE TO ČISTÁ SVALOVÁ HMOTA?

Vaše tělo se skládá z více než 600 svalů, které jsou klíčové pro ochranu vašeho zdraví. V důsledku stárnutí přicházíme o čistou svalovou hmotu (od věku 30 let se každých deset let sníží o 3-5 %), protože býváme často méně aktivní a naše strava nám v tom nemusí pomáhat. I v případě, že jste aktivní, u vás dochází k určité ztrátě svalové hmoty.

Kvalitní bílkoviny ve vaší stravě přispívají společně s rozumnou mírou cvičení k udržování svalové hmoty.

## 15. MOHU PŘÍPRAVEK POUŽÍVAT, POKUD TRPÍM INTOLERANCÍ LAKTÓZY?

Trpíte-li intolerancí laktózy, měli byste se před použitím přípravku FENIX poradit se svým lékařem.

## 16. BUDU TRPĚT PLYNATOSTÍ?

Změna stravy může u některých osob vést k dočasnému zvýšení plynatosti. Většina osob by ale s tímto při používání přípravku FENIX neměla mít problém.

U některých osob dochází ke zvýšení plynatosti po užití přípravku spolu s mandlovým mlékem, vyzkoušejte jej proto s mlékem bez obsahu laktózy nebo se sójovým mlékem. Při přípravě s jiným než polotučným mlékem nemusí koktejl splňovat požadavky náhrady stravy pro regulaci hmotnosti.

## 17. JAK RYCHLE U MĚ DOJDE K ÚBYTKU HMOTNOSTI?

Každý z nás je jedinečný a rychlost úbytku se odvíjí od vašeho věku, kolik hmotnosti potřebujete zhubnout, jak přísně dodržujete stravovací plán a jak moc cvičíte.

## 18. CO MOHU BĚHEM PROGRAMU JÍST?

Měli byste pokračovat ve zdravé a vyvážené stravě. Náš stravovací plán vás může inspirovat k tomu, jak si vychutnat zdravá jídla plná chutí.

## 19. PŘÍJMU V JEDINÉM KOKTEJLU VŠECHNY ŽIVINY, KTERÉ JSOU POTŘEBNÉ PRO JEDNO HLAVNÍ JÍDLO?

Ano. FENIX je kompletním jídlem obsahujícím bílkoviny, vlákninu, vitamíny a minerály, které vám pomůže zahnat hlad a mít požitek z řádné výživy.

## 20. JE PŘÍPRAVEK BEZLEPKOVÝ A BEZ OBSAHU LAKTÓZY?

Koktejl je bez lepku. Obsahuje syrovátkový protein, který je získáván z mléka. Obsahuje také jiné alergy, jako např. sóju.

## 21. JE PŘÍPRAVEK ORGANICKÝ?

Koktejl organický není, obsahuje ale organickou houbu Ganoderma lucidum.

## 22. OBSAHUJE PŘÍPRAVEK KOFEIN?

V koktejlu není obsažen žádný kofein ani jiný stimulant. Máte-li rádi kofein, můžete přípravek smíchat s černou kávou OG.

## 23. KDE BY MĚL PŘÍPRAVEK BÝT SKLADOVÁN?

Uchovávejte na chladném a suchém místě, mimo dosah dětí.

## 24. CO BYCH MĚL(A) V PRVNÍCH TÝDNECH UŽÍVÁNÍ PŘÍPRAVKU FENIX OČEKÁVAT?

Většina osob se cítí zdravě, má spoustu energie, klidný spánek – a ztrácí hmotnost!

K tomu dochází proto, že užíváním 2 koktejlů za den tělu dodáváme energii pomocí vyváženého a kompletního jídla s nižším obsahem sodíku, tuku a cukrů, než se nachází v běžných pokrmech.

