

Цялостна ПРОГРАМА

за оформяне на
корема, талията, ханша и бедрата



- > Информация за продуктите Нофатин®
- > БЪРЗ и УМЕРЕН план за постигане на идеално тегло и фигура
- > Хранителен режим
- > Препоръки



Уважаеми приятели на Витаголд, ние имаме над 15-годишен опит в областта на производството и приложението на хранителни добавки, свързани със здравословното постигане на нормално телесно тегло.

През това време изследвахме успешните съвременни проучвания, както и най-добрите практики, свързани с хранителни режими и диети от целия свят.

Благодарение на дългогодишния ни опит и натрупани познания, ние Ви предлагаме нашата цялостна програма за оформяне на корема, талията, бедрата и ханша - Нофатин®, с която сме убедени, че ще постигнете отлични резултати по пътя към Вашите цели. А именно:

1. Ще се сдобиеете с мечтаната фигура и здравословни килограми и ще намалите с поне 2-3 размера Вашите дрехи.
2. Ще редуцирате обиколката на корема, талията, ханша и бедрата.
3. Ще намалите количеството на излишните телесни мазнини и течности.
4. Ще избегнете недостатъците на драстичните диети и свързаните с тях глад и лишения.
5. Ще се избавите от изключително неприятния йо-йо ефект, който се получава след всяка диета.
6. Ще се заредите с повече енергия и ще се сдобиеете със самочувствие от постигнатите резултати.
7. Ще се повиши имунитетът Ви и ще подпомогнете тялото в борбата му с възпаленията, които са основна причина за затлъстяването.
8. Ще получите благоприятен ефект върху сърдечно-съдовата система, стойностите на холестерола и кръвното налягане.
9. Ще се балансират нивата на кръвната захар и ще намалеят спазмите при глад.
10. Ще се понижат нивата на стрес, който също е основен фактор, водещ до напълняване.
11. Ще се подобрят метаболизмът и хормоналният баланс.
12. И още много други здравословни ползи, които ще усетите още през първите дни на програмата.



ВАЖНИ СЪТЪПКИ

Цялостната програма Нофатин® се състои от няколко важни стъпки, към които трябва да се придържате, и които трябва да станат неизменна част от вашия живот. Програмата Нофатин® е съставена от прием на висококачествени продукти за контрол на теглото, балансиран хранителен режим и важни препоръки за постигане на още по-добри резултати.

Продукти от гамата Нофатин®

Продуктите от гамата Нофатин® са част от програмата за постигане на здравословно тегло и идеална фигура. Те са специално създадени да подпомогнат организма в борбата с излишните килограми. Това е един бърз, достъпен и лесен начин за постигане на формата и здравословния начин на живот, за който винаги сте мечтали.

1. „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg

- Комбинация от клинично тествани съставки за подпомагане на метаболизма и контрола на теглото.

- Съдържа Metabolaid® и CSAT+®, клинично изпитани съставки, носители на международни награди през 2020 г. за иновации и ефективност в сегмента на хранителните добавки за контрол на теглото.

- Подпомага при признаци на метаболитни отклонения (метаболитен синдром).

- Допринася за нормалната функция на кръвоносните съдове и нормалния профил на холестерола и триглицеридите.

- Благоприятства чревната микрофлора.

- Препоръчва се два пъти дневно по една капсула (сутрин и вечер, 20-30 минути преди хранене).

2. „Нофатин®“ (таблетки) x 1500 mg

- 16 активни съставки срещу 7 от основните причини за натрупване на излишни килограми и невъзможност за отслабване.

- 7D ефект в 7 различни направления.

- Повече от 10 незаменими здравни ползи за целия организъм.

- Сигурно и трайно отслабване.

- Препоръчват се два пъти дневно по 2 таблетки, за предпочитане 30 минути преди хранене.

3. „Нофатин® Балансиран Шейк“ (високобелтъчна пробиотична храна) – 3 неповторими вкуса: шоколад, ванилия, ягода

• Балансиран шейк с най-важните макро-нутриенти (въглехидрати/протеини/мазнини) в енергийно съотношение 40-30-30.

• Количеството за един прием е 1 мерителна лъжичка (50 g), разтворена в 200-300 ml **вода, в зависимост от гъстотата, която ви харесва. Можете да разтворите шейка в студена или топла вода (до 40°).** Желателно е да се консумира веднага.

• Максималната дневна доза от 125 g съдържа:

– 300 mg CSAT+®, клинично изпитана съставка със синергично действие за подпомагане на метаболизма;

– 10 g хуск (фибри) за постигане на максимално чувство за ситост и благоприятно действие върху стомаха и червата;

– 10 милиарда полезни бактерии (Probianat Forte®) от 7 различни щамата;

– 100 mg Оххунеа® полифенолен микс от 22 стандартизирани екстракта от плодове и зеленчуци с мощно антиоксидантно и подпомагащо метаболизма действие, съдържащи се в 2 порции плодове и зеленчуци;

– 200 mg екстракт от Родиола розеа за нормални нива на стреса, за тонус и енергия;

– 200 mg Бромелаин за нормално храносмилане;

– 3,75 g Инулин, като пребиотик;

– витамини и минерали.

Продуктите от гамата Нофатин® могат да се закупят в аптеките, онлайн на www.vitagold.bg или на телефон **0878 310 098**.

НОФАТИН®



Програмата Нофатин® се предлага в два варианта, съответно „Бърза програма за постигане на здравословно тегло“ и „Умерена програма за постигане на здравословно тегло“. Следвайки всеки един от двата режима, в зависимост от Вашите предпочитания и нужди, ще постигнете желаната от Вас форма и промяна в начина си на живот.

БЪРЗА ПРОГРАМА

за постигане на здравословно тегло

СТЪПКА 1. Измерване на килограмите и определяне на целта

За „Стъпка 1“ е необходимо да разполагате с кантар и шивашки метър. Нормалното тегло се определя по проста формула. При жените, от височината в сантиметри се изважда 110, а при мъжете – 100. В началото е важно да измерите обиколките на талията и ханша, като здравословният размер за жените е <80см, а за мъжете <94см. За по-добро проследяване на постигнатите резултати ежеседмично измервайте и записвайте свалените килограми и намалените обиколки на талията, ханша и бедрата.

СТЪПКА 2. Балансиран хранителен режим

С този балансиран режим и прием на продуктите от серията Нофатин® ще получите изключително бързи резултати. Какво трябва да направите:

- Хранете се 4-5 пъти дневно (като съблюдавайте да имате 3 основни и 1-2 междинни хранения). Интервалът между храненията трябва да бъде поне 3 часа.

- Две основни и едно междинно хранене замествайте с „Нофатин® Балансиран Шейк“.

- Едно от основните хранения по избор и едно междинно осъществявайте по „Метода на око“, който ще откриете малко по-долу.

- Приемайте продукта „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg. Препоръчва се, при старт на програмата да започнете с „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg. Приемайте по 1 капсула сутрин и вечер преди хранене. Така метаболизмът изключително бързо ще започне да работи правилно и според нуждите на организма. След първите два месеца, продължете с „Нофатин®“ (таблетки) x 1500 mg. От не-

го приемайте два пъти дневно по 2 таблетки преди хранене (сутрин и вечер). По този начин се избягва привикването на организма и се подобряват резултатите. След това отново преминете към „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg. По този начин редувайте двата продукта (през 2 месеца) до постигане на желаните резултати.

Примерен план:

- 20 минути преди закуска, прием на 1 капсула „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg (или 2 таблетки „Нофатин®“ (таблетки) x 1500 mg).

Закуска:

- 1 мерителна лъжичка (50 g) „Нофатин® Балансиран Шейк“, разтворена в 200-300 ml вода, в зависимост от гъстотата, която ви харесва. Може да се използва студена или топла (до 40°C) вода. Желателно е да се консумира веднага.

- За любителите на кафе или чай - не прибавяйте захар или мед към любимата си напитка, а при нужда от подсладител, може да използвате стевия.

Обяд:

- 1 мерителна лъжичка (50 g) „Нофатин® Балансиран Шейк“, разтворена в 200-300 ml вода, в зависимост от гъстотата, която ви харесва. Може да се използва студена или топла (до 40°C) вода. Желателно е да се консумира веднага.

Следобедна закуска:

- 1/2 (половин) мерителна лъжичка (25 g) „Нофатин® Балансиран Шейк“ в 100-150 ml вода, в зависимост от гъстотата, която ви харесва. Може да се използва студена или топла (до 40°C) вода. Желателно е да се консумира веднага.

Вечеря

- 20 минути преди вечеря, прием на 1 кап-

сула „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x500mg (или 2 таблетки „Нофатин®“ (таблетки) x1500 mg).

- Вечерята пригответе по „Метода на око“, който ще откриете по-долу (основно хранене).

- При нужда може да има и късна закуска (междинно хранене), която да се приготви по „Метода на око“.

ВАЖНО:

• За още по-добри резултати, препоръчваме, когато е възможно да размените обяда и вечерята. Тоест, обядът да бъде по „Метода на око“, а вечерята да замените с прием на „Нофатин® Балансиран Шейк“.

• За максимални резултати може да определите 1 ден в седмицата, в който всички хранения да са с „Нофатин® Балансиран Шейк“ – 3 основни хранения с по 50 g шейк и 1-2 междинни с по 25 g шейк.

Бързата програма за постигане на здравословно тегло ще ви помогне да редуцирате между 2 и 6 килограма месечно. След постигане на желаните резултати, може да преминете към **Умерената програма за постигане на здравословно тегло**.

МЕТОД НА ОКО

Методът на око е приблизително точен и чрез него ще получите съотношение на макроингредиентите (въглехидрати, протеини и мазнини), което е много близко до перфектното за постигане на балансиран хранителен режим, който е една от основните предпоставки за ефективно и трайно отслабване. Нужни са ви само дланите и очите ви.

При всяко основно или междинно хранене в менюто ви трябва задължително да присъстват въглехидрати, протеини и мазнини, в определено съотношение и количество!!!

➔ На сайта ни www.vitagold.bg, в текста на описанието на всеки продукт от серията Нофатин®, ще намерите линк към таблица с храни. В нея ще разберете кои храни са благоприятни за редуциране на теглото и кои не са, а също така ще намерите и точен грамаж от всяка храна, който да приемате при съответното хранене (основно или междинно), в случай, че желаете да сте напълно педантични в своята диета.

Какво са протеините:

Протеините (белтъчините) са основната съставна част на всички клетки и тъкани на организма. Човешкото тяло получава протеини от храната или чрез хранителни добавки.

Най-общо казано богат източник на протеини са:

• всички храни от животински произход, като: месо (всички видове месо – птиче, свинско, телешко, агеншко, риба и морски дарове, вкл. шунка, колбаси, консерви от месо и полуфабрикати); яйца, млечни продукти (сирене, кашкавал, извара и др.)

• Млякото е смесен продукт - освен богат източник на протеин е и източник на въглехидрати и мазнини.

• На пазара се предлагат различни източници на протеин - хранителни добавки, протеин на прах, протеинови барчета и др.

За вегетарианците, набавянето на протеини може да бъде от продукти с растителен произход и други източници (тофу, соеви заместители на месо и др.), както и готови протеини на прах.

ЗАБЕЛЕЖКА: *За да сте в редукация на теглото, старайте се, от протеините, да се храните предимно с риба, нетлъсти меса и нискомаслени млечни продукти, да избягвате консумацията на колбаси, полуфабрикати с висок процент мазнини.*

Какво са въглехидратите:

Най-просто казано, въглехидратите са храни, чиито източници са растения: плодове, зеленчуци, зърнени и тестени храни, сладки изделия. Човешкият организъм има нужда от въглехидрати, тъй като точно те (посредством глюкозата – форма на захар) хранят мозъка и мускулите.

Изключително важно е да приемате правилното количество въглехидрати – нито твърде малко, нито твърде много. Въглехидратите биват благоприятни и неблагоприятни. Благоприятните са тези с по-нисък гликемичен индекс, които бавно вдигат кръвната захар, а съответно неблагоприятните са с висок гликемичен индекс и рязко покачват нивата на кръвната захар, а това от своя страна води до натрупване на излишни мазнини.

Ако сте в редукция на теглото, избягвайте неблагоприятните въглехидрати или ги сведете до минимум в менюто си.

Пример за благоприятни въглехидрати:

Зеленчуци: аспержи, бамя, зелен боб, грах, броколи, зеле, гъби, домати, айсберг, карфиол, коприва, краставици, лапад, лук, маруля, магданоз, патладжан, чушки, тиквички и др.

Плодове: кайсии, киви, лимон, нектарини, праскови, портокал, мандарина, сини сливи, круша, ябълка, ягоди, горски плодове и др.

Пример за неблагоприятни въглехидрати: брашна и всички видове тестени изделия (хляб, макарони, спагети и др.), ориз, картофи, царевича, леща, зрял боб, сушени плодове, консервирани плодове, банани, всякакви плодови фрешове (защото са лишени от фибри).

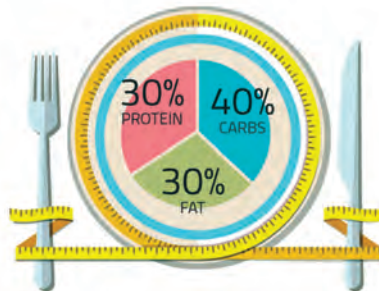
Най-неблагоприятни: сладки изделия с рафинирана захар (пасти, торти, сладолед, пудинги, шоколад и др.), твърд алкохол, газирани сладки подсладени напитки и концентри-

рани плодови сокове и компоти.

Какво са мазнините: Много хора вярват, че ще стопят телесните си мазнини и ще се радват на по-добро здраве, ако драстично намалят мазнините в своя хранителен режим. Приели са, че мазнините са техен враг и всячески ги избягват. Това обаче, въобще не е така. Има полезни мазнини, които е изключително важно да приемаме, като **мононенаситените** (маслини, зехтин, авокадо, суровки ядки и др.), както и **полиненаситените** (най-вече Омега 3).

КАК ДА ПРИГОТВИМ ЕДНО ОТ ОСНОВНИТЕ СИ ХРАНЕНИЯ - ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ НА ОКО:

Разделете мислено чинията си на **3 части**, като първо добавите в нея протеините, след това въглехидратите, а накрая мазнините:



Протеини – в едно основно хранене те трябва да са колкото големината и дебелината на дланта ви, но без пръстите.

Това ще е около 90-110 g (в приготвен вид), като за предпочитане е риба, нетлъсти меса (пилешко, пуешко, телешко, свинско), яйца и нискомаслени млечни продукти.

За веганите – например тофу и соеви заместители.

ПРОТЕИНИ В ЕДНО ОСНОВНО ХРАНЕНЕ

- > РИБА
 - > НЕТЛЪСТИ МЕСА
 - > ЯЙЦА
 - > НИСКОМАСЛЕНИ МЛЪЧНИ ПРОДУКТИ
 - > ПРОТЕИН НА ПРАХ
- ЗА ВЕГАНИТЕ:**
- > ТОФУ
 - > СОЕВИ ЗАМЕСТИТЕЛИ
 - > ВЕГАН ПРОТЕИН НА ПРАХ (СОЕВ, ОРИЗОВ И ДР.)



ТРЯБВА ДА СА
КОЛКОТО ГОЛЕМИНАТА
И ДЕБЕЛИНАТА НА
ДЛАНТА ВИ, НО БЕЗ
ПРЪСТИТЕ (90-110 g)

→ **ВАЖНО!** На сайта ни www.vitagold.bg, в текста на описанието на всеки продукт от серията Нофатин®, ще намерите линк към таблица с храни. В нея ще разберете кои храни са благоприятни за редуциране на теглото и кои не са, а също така ще намерите и точен грам-маж от всяка храна, който да приемате при съответното хранене (основно или междинно), в случай, че желаете да сте напълно педантични в своята диета.

Въглехидрати:

• когато изборът ви за въглехидрати е само от **благоприятни зеленчуци**, то в едно хранене те трябва да се равняват на обема на три стиснати юмрука (това е около 300-400 g).

• когато изборът ви за въглехидрати е само от **благоприятни плодове**, количеството трябва да се равнява на един и половина стиснат юмрук (около 150 g).

• когато изборът ви за едно хранене е от **благоприятни зеленчуци и плодове**, количеството трябва да е равно на 1 юмрук за зеленчуците + 1 юмрук за плодовете.

• Когато изборът ви за едно хранене е от **неблагоприятни въглехидрати** (хляб, макарони, ориз, картофи, царевича и др.), то количеството трябва да е колкото големината и дебелината на дланта ви, без пръстите (както при протеините, около 90-110 g) и тук можете да добавите половин юмрук благоприятни зеленчуци.

БЛАГОПРИЯТНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ В ЕДНО ОСНОВНО ХРАНЕНЕ

благоприятни зеленчуци



трябва да се равняват на обема на три стиснати юмрука (300-400 g)

аспержи, бамя, зелен боб, грах, броколи, зеле, гъби, домати, айсберг, карфиол, коприва, краставици, лапав, лук, маруля, магданоз, патладжан, чушки, тиквички и др.

благоприятни плодове



трябва да се равняват на един и половина стиснат юмрук (около 150 g)

кайсии, киви, лимон, нектарини, праскови, портокал, мандарина, сини сливи, круша, ябълка, ягоди, горски плодове и др.

благоприятни зеленчуци и плодове



количеството трябва да е равно на :
1 юмрук за зеленчуците + 1 юмрук за плодовете

НЕБЛАГОПРИЯТНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ В ЕДНО ОСНОВНО ХРАНЕНЕ



неблагоприятни въглехидрати

Трябва да се равняват на големината и дебелината на дланта ви, без пръстите (90-110 g) и тук можете да добавите половин юмрук благоприятни зеленчуци

Брашна и всички видове тестени изделия (хляб, макарони, спагети и др.), ориз, картофи, царевича, леща, зрял боб, сушени плодове, банани, всякакви плодови фрешове (защото са лишени от фибри).



най-неблагоприятни въглехидрати

Трябва да се равняват на не повече от половин длан, без пръстите (около 40-50 g) и без прием на абсолютно никакви други въглехидрати.

Сладки изделия с рафинирана захар (паста, торти, сладолед, пудинги, шоколад и др.), твърд алкохол, газирани сладки подсладени напитки и концентрирани плодови сокове и компоти.

• Когато изборът ви е от **най-неблагоприятните въглехидрати**, което не се препоръчва за хора, които искат да отслабнат, то количеството на едно хранене трябва да е не повече от половин длан без пръстите (около 40-50 g) и без прием на абсолютно никакви други въглехидрати.

→ **ВАЖНО!** На сайта ни www.vitagold.bg, в текста на описанието на всеки продукт от серията Нофатин®, ще намерите линк към таблица с храни. В нея ще разберете кои храни са благоприятни за редуциране на теглото и кои не са, а също така ще намерите и точен грамаж от всяка храна, който да приемате при съответното хранене (основно или междинно), в случай, че желаете да сте напълно педантични в своята диета.

Мазнини – при всяко хранене добавяйте от полезните (мононенаситени) мазнини. В едно основно хранене най-добре е да добавите 9 маслини /или чаена лъжичка зехтин/ или пък 9 суровки ядки.

3 ПРИМЕРА за подредба на чинията по Метода на око

1. Протеин - Например пилешка пържола (филе) или риба, или друго нетлъсто месо, или нискомаслен кашкавал, около 90-110 г (колкото дланта без пръстите). Благоприятни въглехидрати (зеленчуци) - 3 стиснати юмрука, например краставици и домати (около 400 г). Мазнини - 1 ч.л. зехтин към салатата или 9 маслини или 9 сурови ядки.

2. Протеин – Например пилешка пържола (филе) или риба, или друго нетлъсто месо, или нискомаслен кашкавал, около 90-110 г (колкото дланта без пръстите). Микс от благоприятни и неблагоприятни въглехидрати - 1 пълнозърнеста филия или 100 г ориз, или 100 г картофи (колкото дланта без пръстите) и около 50 г домати или краставици, или зеле (половин стиснат юмрук). Мазнини - 1 ч.л. зехтин към салатата или 9 маслини, или 9 сурови ядки.

3. Протеин – Например пилешка пържола (филе) или риба, или друго нетлъсто месо, или нискомаслен кашкавал около 90-110 г

(колкото дланта без пръстите). Микс от благоприятни въглехидрати (плодове и зеленчуци) – например 100 г домати или краставици, или зеле (1 стиснат юмрук) + 100 г ябълка, или круша, или портокал (за десерт – 1 стиснат юмрук). Мазнини - 1 ч.л. зехтин към салатата или 9 маслини, или 9 сурови ядки.

ВАЖНО: при нужда (силен глад или високо изходно телесно тегло), в някое от основните хранения през деня, можете да увеличите количествата на храната (протеини, въглехидрати, мазнини) с около 1/3 или да приемете допълнително 25 g „Нофатин® Балансиран Шейк“, със 100-150 ml вода).

КАК ДА ПРИГОТВИМ ЕДНО МЕЖДИННО ХРАНЕНО НА ОКО:

Методиката е абсолютно същата, както при основните хранения, но количеството е равно на 1/3 от това за основното хранене.

ЗАБЕЛЕЖКА!

Киселото мляко (до 2% масленост) е напълно балансиран продукт и е изключително бързо и лесно решение за основно или междинно хранене. Около кофичка, кофичка и половина (500-600 g) е **перфектното количество за едно бързо основно хранене**. Съответно около половин кофичка (приблизително 200 g) е **перфектното количество за едно бързо междинно хранене**.

УМЕРЕНА ПРОГРАМА

за постигане на здравословно тегло

Може да преминете към умерената програма, когато Ви остава съвсем малко до постигане на желаните резултати или когато вече сте ги постигнали и желаете просто да ги задържите.

СТЪПКА 1. Измерване на килограми и определяне на целта

За „Стъпка 1“ е необходимо да разполагате с кантар и шивашки метър. Нормалното тегло се определя по проста формула. При жените, от височината в сантиметри се изважда 110, а при мъжете – 100. В началото е важно да измерите обиколките на талията и ханша, като здравословният размер за жените е <80см, а за мъжете <94см. Ежеседмично записвайте резултатите от измерванията на обиколките и килограмите за по-добро проследяване на постигнатото.

СТЪПКА 2. Балансиран хранителен режим

- Хранете се 4-5 пъти дневно (3 основни и 1-2 междинни хранения). Интервалът между храненията трябва да бъде поне 3 часа.

- Храненията в умерената програма трябва да бъдат приготвяни по „Метода на око“, с който вече се запознахте по-горе.

- Приемайте продукта „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg. Препоръчва се, при старт на програмата да започнете с „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg, с прием от 1 капсула сутрин и вечер преди хранене. Така метаболизмът изключително бързо ще започне да работи правилно и според нуждите на организма. След първите два месеца, продължете с „Нофатин®“ (таблетки) x 1500 mg, с прием от два пъти дневно по 2 таблетки преди хранене (сутрин и вечер). По този начин се избягва привикването на организма и

се подобряват резултатите. След това отново преминете към „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg и така редувайте двата продукта през 2 месеца.

ПРИМЕРЕН ПЛАН:

- 20 минути преди закуска, прием на 1 капсула „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500 mg (или 2 таблетки „Нофатин®“ (таблетки) x 1500 mg).

Закуска:

- Основно хранене по „Метода на око“.
- За любителите на кафе или чай - не прибавяйте захар или мед към напитката си, а при нужда от подсладител, бихте могли да използвате стевия или друг подобен.

Обяд:

- Основно хранене по „Метода на око“.

Следобедна закуска:

- Междинно хранене по „Метода на око“.

Вечеря:

- 20 минути преди вечеря, прием на 1 капсула „Нофатин® Метаболик“ (капсули) x 500mg (или 2 таблетки „Нофатин®“ (таблетки) x 1500 mg).

- Основно хранене по „Метода на око“.
- При нужда може да има и вечерна закуска, която също пригответе по „Метода на око“.

ВАЖНО: при нужда (силен глад или високо изходно телесно тегло), в някое от основните хранения през деня, можете да увеличите количествата на храната (протеини, въглехидрати, мазнини) с около 1/3 или да приемете допълнително 25 g „Нофатин® Балансиран Шейк“, със 100-150 ml вода.

• В умерената програма, някои от основните или междинни хранения могат да се заменят с „Нофатин® Балансиран Шейк“.

• За максимални резултати може да определите 1 ден в седмицата, в който всички хранения да са с „Нофатин® Балансиран Шейк“ (3 основни по 50g шейк и 1-2 междинни по 25g шейк).

Умерената програма за постигане на здравословно тегло ще ви помогне да редуцирате между 1 и 3 килограма месечно.

ВАЖНИ ПРЕПОРЪКИ:

1. През първите 30 дни избягвайте приема на алкохол, картофи, ориз и пълнозърнест хляб. От втория месец може да включите постепенно тези храни в менюто си, но все пак се стремете да ги приемате относително рядко.

2. Може да изпиете чаша вино или бира, но тогава трябва да намалите с 1/3 (една трета) въглехидратите в храненето си. Ако изпиете 2 чаши, съответно с 2/3, а ако изпиете 3 чаши, не приемайте никакви въглехидрати в това хранене.

3. Горещо препоръчваме на хората, които се стремят да отслабнат да избягват най-неблагоприятните въглехидрати, както и тестени и мазни храни.

4. Движете се минимум 60 минути дневно (6000 – 10000 крачки дневно, по възможност правете гимнастика или друг спорт 2-3 пъти седмично).

5. Избягвайте твърдия алкохол, но ако все пак решите, че ви се пие, намаляйте с 1/3 (една трета) количеството на въглехидратите в храненето си, на всеки 30 g алкохол. Тоест, ако изпиете 90 g твърд алкохол, не приемайте никакви въглехидрати.

6. Старайте се да пиете не повече от 2-3 кафета за целия ден, подсладени единствено със стевия или друг подсладител без калории.

7. Старайте се 20-30 минути преди и след хранене да не пиете вода.

8. Старайте се да пиете минимум 1,5 – 2,0 л вода през целия ден. Вода и чай без захар, мед и други подсладители можете да пиете през целия ден.

9. По възможност, приемайте редовно хранителните добавки ОМЕГА 3 УЛТРА и ПОЛИФЕНОЛИ. (Полифеноли – 2 капсули веднъж дневно, Ултра Омега 3 – 3 капсули веднъж дневно). Те ще спомогнат за постигането на още по-добри и бързи резултати.

10. За всеки, който желае да спазва напълно стриктна диета (тъй като Методът на око не е абсолютно точен) - в сайта ни www.vitagold.bg, в текста на описанието на всеки продукт от серията Нофатин®, ще откриете линк към таблица с огромен брой храни. В нея по-лесно ще се ориентирате коя храна е благоприятна за редуциране на теглото и коя не е, както и точен грамаж, който да приемате в едно хранене (основно или междинно).

→ Продуктите от гамата Нофатин® могат да се закупят в аптеките, онлайн на www.vitagold.bg или на телефон 0878 310 098.

→ Всякакви въпроси относно режима можете да задавате на info@vitagold.bg.

→ В сайта ни (www.vitagold.bg) може да намерите интересни статии и други рецепти в помощ на програмата.

ВАЖНО !!!

В кои случаи може да не получите очакваните резултати:

1. Неспазване на никоя от програмите за постигане на здравословно тегло, описани в този материал (Бърза или Умерена).

2. Ежедневни нарушения в хранителния режим на програмата – понякога наши потребители мислят, че спазват режима, но когато ги консултираме по-детайлно, се оказва, че допускат някои много съществени грешки. Например, прекаляват с количествата храна, които приемат в едно хранене или пък приемат твърде много скрити калории (като кафе или чай със захар или мед, плодови фрешове, мюсли, плодове, в това число и сушени и др.) Здравословната храна не винаги е и диетична храна.

3. Сериозен хормонален дисбаланс или специфични състояния или заболявания – хормоналният дисбаланс, евентуални проблеми с щитовидната жлеза, инсулинова резистентност, диабет, прием на тежки медикаменти и лекарства, непоносимост към лактоза и глютен, както и прекомерен стрес често забавят процесите на отслабване дори и при прием на продуктите от серията Нофатин® и точно спазване на балансирания хранителен режим. В тези случаи, първите резултати се появяват след 2-3 месеца. Просто трябва да бъдете упорити и да не се отказвате. Когато редуцирането на излишните килограми започне, това е белег и за подобряването на общото ви здравословно състояние, нещо, за което хранителният режим и продуктите Нофатин® имат пряк принос.

4. Не на последно място е важно и да опитате да сте достатъчно физически активни. Независимо дали е някакъв вид спорт, джогинг, каране на колело или просто ходене. Това,

освен на теглото ви, ще се отрази благоприятно и на всеки един аспект от живота ви.

*** ПРЕДИ ПРИСТЪПВАНЕ КЪМ ХРАНИТЕЛНИЯ РЕЖИМ СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ВАШИЯ ЛЕКУВАЩ ЛЕКАР, ОСОБЕНО АКО СПАДАТЕ КЪМ НЯКОЯ ОТ СЛЕДНИТЕ КАТЕГОРИИ:**

- хора с вече назначен хранителен режим от лекар;

- хора с ниско кръвно налягане;

- хора с тежки хронични заболявания и лекарствени терапии;

- хора с хипогликемия;

- бременни жени и лица под 10-годишна възраст.

Бъдете красиви и здрави!

Успех!

Нека да обобщим най-важното:

1. Приемайте продуктите от гамата НОФАТИН®

2. Придържайте се към една от двете програми за постигане на идеално тегло - Бърза или Умерена

3. За още по-добри и бързи резултати, се придържайте към допълнителните ни препоръки (60 минути на ден активно движение, прием на Омега 3 Ултра, Полифеноли и поне 1,5 л вода).



С помощта на НОФАТИН®

- 1. Ще се сдобиеете с идеалното и здравословно за Вас тегло;**
- 2. Ще намалите обиколката на корема, талията, ханша и бедрата;**
- 3. Ще намалите излишните мазнини и течности в тялото;**
- 4. Ще балансирате нивата на кръвната захар;**
- 5. Ще подобрите метаболизма и хормоналния баланс;**
- 6. Ще намалите нивото на стрес;**
- 7. Ще сте заредени с енергия и високо самочувствие.**

**Търсете в аптеките и на
www.vitagold.bg**