

WELLOSOPHY™

TERMÉKKATALÓGUS



A JÓLLÉT ITT
KEZDŐDIK



ORIFLAME
— SWEDEN —

WELLOSOPHY™
TERMÉKKATALÓGUS

Tartalom

Az egészséges életmód öröksége.....	6
Fedezd fel az egészséges élet örömét	8
Veled az út minden lépésén.....	10
A Wellosophy termékekről.....	12
Tudományos szakértelemmel fejlesztve	14
A Wellosophy világa.....	16

Wellosophy termékek:

Wellness-csomag	20
Multivitamin és ásványi anyagok nőknek és férfiaknak	22
Omega-3.....	24
Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat.....	26
Ízesített italporok és Protein Blend.....	28
Étrend-helyettesítő shake és leves.....	30
Ízesített italpor vs Étrend-helyettesítő	

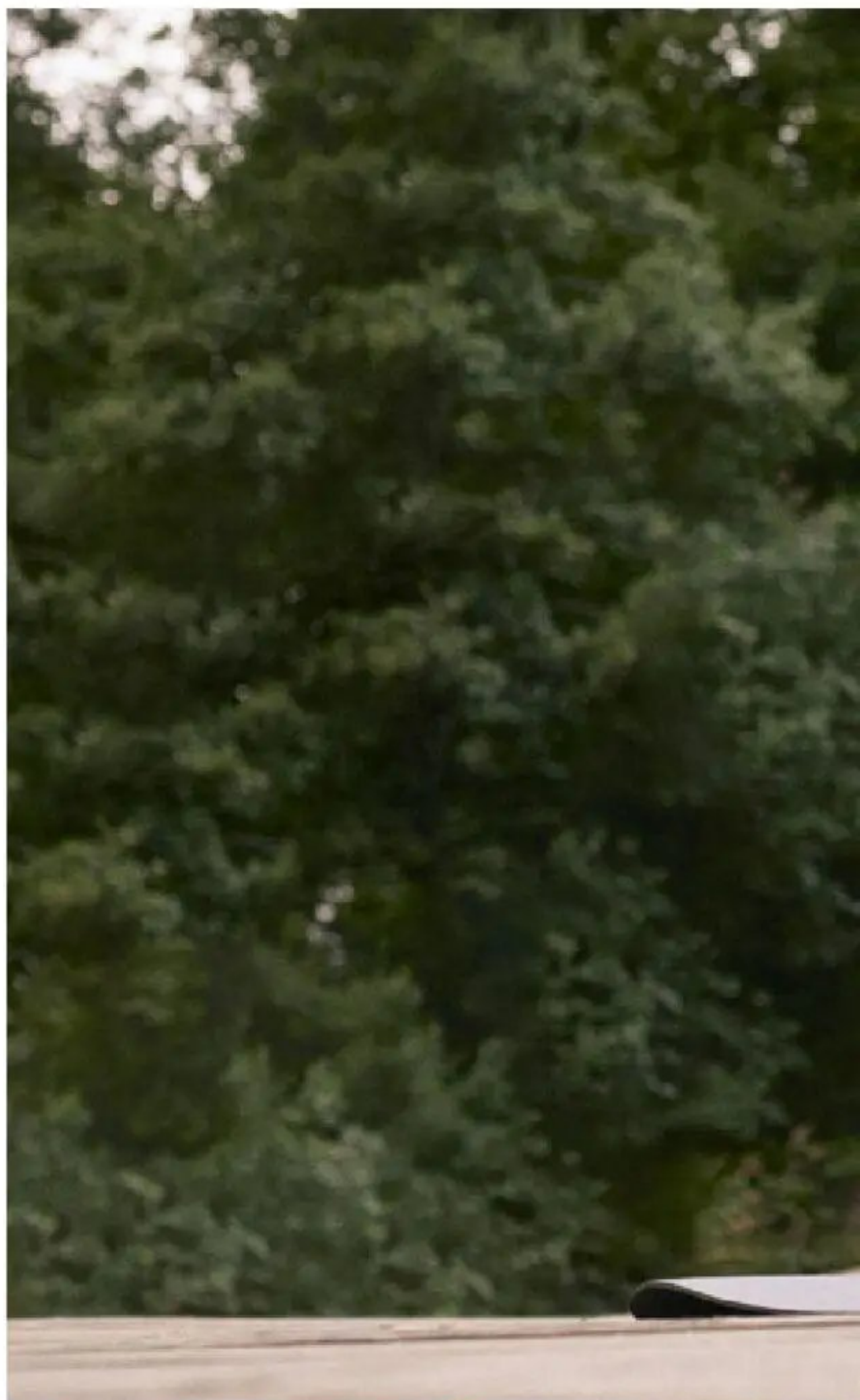
34

Táplálék információk és összetevők:

Multivitamin és ásványi anyagok nőknek és férfiaknak	38
Omega-3.....	39
Ízesített italporok és Protein Blend.....	39
Étrend-helyettesítő shake és leves.....	40
Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat	43

Gyakran ismételt kérdések.....	45
--------------------------------	----

Wellness szójegyzék.....	53
--------------------------	----



A valódi jóllét itt kezdődik!

Ha egészségesebb életmódot szeretnél **kialakítani saját** magad és családod számára, vagy új **szintre szeretnéd** emelni fittségedet, **vagy szeretnél búcsút mondani a felesleges kilóknak**, a tartós változás **holisztikus és kiegyensúlyozott megközelítéssel kezdődik**. Bármilyen is az egészséggel és jólléttel kapcsolatos célod, a Wellosophy **életmódtanácsokkal**, termékekkel segít ezek elérésében - és azon túl is.



WELLOSOPHY-VAL ELÉRHETED!



Wellosofhy - az egészséges életmód öröksége

Több mint 15 évvel ezelőtt a Wellness by Oriflame Jonas és Robert af Jochnick egészséges életmód iránti szeretetéből született - ők egy valóban holisztikus, egészséges svéd életmódot folytattak. Felismerték, hogy ez ad nekik energiát és mentális erőt, hogy ambícióikat táplálják és elérjék sikereiket. Szenvedélyesen hittek abban, hogy ezt meg kell osztani a világgal.

Jonas és Robert egészséges életmódja ma, 2023-ban is élő örökség - szenvedélyük tovább él a gyermekeikben és a gyermekeik gyermekeiben. A Wellosofhy képviseli és életre kelti ezt az örökséget - a fenntartható, egészséges életmóddal kapcsolatos választásokat wellness termékekkel és szakmai tanácsadással kombinálja, így segítve és támogatva a jóllét elérését.

*"A családunktól szeretettel
a Te családotd számára!"*

Fedezd fel az egészséges élet örömét!

A Wellosophy egy egyedi wellness márka - bármilyen célt is tűztél ki magad elé, mi azt szeretnénk, hogy hosszú távon legyél sikeres. Ez azt jelenti, hogy nem csak a nagyszerű termékeinket szeretnénk számodra nyújtani, hanem hiszünk abban, hogy a valódi jóllét az egészséges életmóddal kezdődik - ezért elköteleztünk vagyunk amellett, hogy segítsünk neked ennek elérésében.

Partnered az egészséges életmódban

Tudtad, hogy az egészségedre és a jóllétedre a legnagyobb hatást az életmóddal kapcsolatos döntéseid gyakorolják? Ez magában foglalja a táplálék fogyasztását, a fizikai aktivitást, a minőségi alvást és az érzelmi szükségletek ápolását. A Wellosophy segít személyes wellness-céljaid meghatározásában, és javaslatokat tesz az életmódbeli változtatásokkal kapcsolatban, amelyek segíthetnek mindezek elérésében!

Minőségi termékek életmódod kiegészítésére

A Wellosophy minőségi táplálkozási termékei életmódod kiegészítői - tökéletesen beilleszthetők mindennapjaidba. Válaszd ki a számodra megfelelő termékeket, amelyek segítenek életmódod támogatásában és céljaid elérésében.

Szükségleteid támogatása, amikor szükséged van rá!

Wellness-céljaid elérése mindig könnyebb, ha valaki melletted áll. A Wellosophy-val soha nem leszel egyedül - üdvözlünk a hozzád hasonló célú emberek globális közösségében!



"well / osophy:
életmódbeli bölcsesség a
valódi jóllétért"



**"A jólléttel kapcsolatos
célok elérése együtt
mindig könnyebb."**

Wellosophy – Veled utad minden lépésén

Az utazás megkezdése

Elhatároztad, hogy javítasz a jólléteden, de nem tudod, hogyan? Segítünk a személyes jóllétedet befolyásoló tényezők megértésében, reális wellness-célok kitűzésében, az életmódbeli változtatások és termékek kiválasztásában, amelyek hozzájárulnak célod eléréséhez. Végezd el Wellness Értékelésünket, és kezdődjön az utazás!



TEKINTSD MEG
WELLNESS-
AJÁNLÁSODAT!



Helyes táplálkozás. Fizikai aktivitás. Minőségi alvás. Társas kapcsolatok.

Kis lépések a nagy változásokért!

Az életmódváltás sokak számára ijesztően hangzik - de nem kell annak lennie! Reális célok kitűzésével kezdődik, és fenntartható változtatásokkal, apró lépésekkel folytatódik. A sok kis győzelem motivál a továbbhaladásban!

A Wellosophy közösség támogató ereje

A közösség támogató ereje a DNS-ünkben rejlik! A helyi személyes csoportoktól kezdve a Wellness Klubok támogató programjain át, a globális online hálózatokig, a Wellosophy-val egy különleges élmény részese lehetsz - egy közösségé, amelynek tagjai hozzád hasonlóak, akik megosztják egymással fejlődésüket, ösztönöznék másokat és megünneplik a sikereket!

Wellness Klubok

Ha szeretnél egy hatékony támogató rendszert a jólléttel kapcsolatos céljaid eléréséhez, csatlakozz egy Wellness Klubhoz! A minősített Wellness Klub Coachok által vezetett Wellness Klubok strukturált, tudományosan megalapozott, 12-hetes programokat kínálnak az egészséges életmóddal és a testsúlyszabályozással kapcsolatban. A Wellness Klub Coach segít igény szerinti céljaid kitűzésében és fejlődésed utánkövetésében.

Szeretnél segíteni másoknak wellness-útjukon? Legyél minősített Wellness Klub Coach, és indítsd el saját Wellness Klubodat.



CSATLAKOZZ EGY
WELLNESS KLUBHOZ!



"Wellosophy termékek -
a legmagasabb
színvonalon fejlesztve."

Termékeink - hatékonyak, biztonságosak, felelősségteljesek

A tartós változás az egészséges életmóddal kezdődik, de ehhez általában szükségünk van egy kis segítségre! A Wellosophy olyan termékeket kínál, amelyek támogatják igényeidet és életmódodat - a mindennapi étrend-kiegészítőktől kezdve az egészséges nassolási megoldásokon át a testsúly szabályozását segítő termékekig.

Termékeink - az egészséges életmód kiegészítői

Minden Wellosophy-termék célja a jóllét támogatása a legújabb egészségügyi kutatások alapján. Olyan termékek kialakítására összpontosítunk, amelyek segítenek az egyensúly megteremtésében a jóllétel kapcsolatos céljaid eléréséhez. Soha nem adagoljuk túl az összetevőket, hanem olyan, tudományosan igazolt hatékonyságú tápanyagokat biztosítunk, amelyek biztonságosak, megfelelnek a szigorú európai és helyi jogszabályoknak, és támogatják a változatos és kiegyensúlyozott étrendet. Élelmiszernek minősülő termékeink gondosan fejlesztett textúrával és ízesítéssel rendelkeznek.

Összetevőink - kiváló minőségűek és biztonságosak

A Wellosophy-termékek olyan összetevők bevitelének növelésére összpontosítanak, amelyekből általában étrendünk nem tartalmaz elegendő mennyiséget - például fehérjét, élelmi rostokat, Omega-3-at, vitaminokat, ásványi anyagokat és antioxidánsokat. Összetevőinket a skandináv étrend alapjai inspirálták. A skandináv országokban, köztük Svédországban, a táplálkozás a helyben beszerzett, szezonális, teljes értékű élelmiszerekre fókuszál, sok bogyós és más gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű gabonaféléket és egészséges zsírokat tartalmaz. Arra törekszünk, hogy természetes eredetű, GMO-mentes összetevőket használjunk fel termékeinkben, és lehetőség szerint kerüljük a mesterséges színezékeket, aromákat és tartósítószeret.

Fenntartható táplálkozás

A fenntartható táplálkozás olyan táplálkozás, amely mind az emberek, mind a bolygó számára biztonságos. Amellett, hogy termékeink magas tápértéket biztosítanak és hozzájárulnak az emberi jóllétnek, arra is törekszünk, hogy lehetőség szerint növényi alapú és fenntartható forrásból származó összetevőket használjunk fel termékeinkben.

Wellosophy – tudományos szakértelemmel fejlesztve

A jólléttel kapcsolatban bíznod kell abban, hogy a részedre nyújtott tanácsok hitelesek, az általad fogyasztott termékek kiváló minőségűek, biztonságosak és hatékonyak. Ezért minden, amit mondunk és teszünk - az általunk kínált, jóllétre vonatkozó ajánlások, az általunk forgalmazott, élelmiszernek minősülő termékek és étrend-kiegészítők - tudományos kutatásokon alapul.

"Hiteles wellness-kutatással alátámasztva."

Oriflame Táplálkozás-tudományi Tanács

Az Oriflame Táplálkozás-tudományi Tanácsa tapasztalt táplálkozási szakemberekből és dietetikusokból áll. Számos kezdeményezésben vesznek részt, beleértve a termékfejlesztés irányítását, a táplálkozással kapcsolatos oktatás és képzés biztosítását, rendezvényeken való prezentálást, valamint a táplálkozásra vonatkozó filozófiánk meghatározását üzletünkben.



Caroline Cummins, MSc.
Regisztrált táplálkozási szakértő

Marlene Nordlander, MSc.
Regisztrált dietetikus

Isabella Lee, PhL.
Táplálkozási szakértő



Oriflame Tudományos Tanácsadó Testület

Független tudományos tanácsadó testülettel is rendelkezünk, amely a táplálkozás és az egészségügy szakterületein dolgozó, nemzetközi szinten elismert kutatókból áll. Ezen területek közé tartozik a testsúlyszabályozás, a bélrendszer egészsége és mikrobiomja, valamint az egész életen át tartó hatékony, minőségi táplálkozás. Ők támogatják saját szakértőinket tájékoztatással az említett területeken folyó legújabb kutatásokról - és azok irányáról. A testülettel együttműködve tervezzük meg a jövőbeni kutatásainkkal, termékfejlesztéseinkkel és kínálatunkkal kapcsolatos elképzeléseinket ma - és a jövőben.



Prof. Claude Marcus MD, PhD.
Karolinska Institute, Svédország
Szakértelem: testsúlyszabályozás



Assoc. Prof. Frida Fåk Hållenius, PhD.
Lund University, Svédország
Szakértelem: bélrendszeri
egészség és mikrobiom



Assoc. Prof. Brendan Egan, PhD.
Dublin City University, Írország
Szakértelem: fizikai teljesítmény
és egészséges öregedés

Üdvözlünk a Wellosophy világában!

ÍRORSZÁG
KUTATÁS ÉS FEJLESZTÉS

EGYESÜLT KIRÁLYSÁG
GYÁRTÁS

NÉMETORSZÁG
GYÁRTÁS

"Svédországban fejlesztve, a világ minden táján a nemzetközi szabványok szerint előállítva."

Svédországban fejlesztve

Minden Wellosophy termék fejlesztése Svédországban - az Oriflame hazájában történik, gyártásuk pedig a világ számos pontján. Termékeink fejlesztése során fontos szempont, hogy megfeleljenek a minőségre, biztonságosságra és hatékonyságra vonatkozó hatósági követelményeknek, vagy túlteljesítsék azokat minden olyan országban, ahol forgalmazzák őket.

SVÉDORSZÁG
TERMÉKFEJLESZTÉS
ÉS GYÁRTÁS

KÍNA
ÁRUFELTÖLTÉS ÉS CSOMAGOLÁS
A KÍNAI PIACRA

INDIA
ÁRUFELTÖLTÉS ÉS
CSOMAGOLÁS AZ INDIAI
PIACRA

Gyártás a világ minden táján

A Wellosophy termékeket olyan speciális gyártóüzemekben állítják elő, amelyek szigorú élelmiszer-minőségi és -biztonsági gyakorlatokat követnek. Ezen gyártóüzemeket nemzetközi és helyi szervezetek egyaránt minősítették, például az ISO (Nemzetközi Szabványügyi Szervezet), a BRC (British Retail Consortium), a FSSC (Food Safety System Certification), a GMP (Global Manufacturing Processes) és a HCAAP (Hazard Analysis Critical Control Point).



WELLOSOPHY
TERMÉKEK

Wellosophy Wellness-csomag férfiaknak és nőknek

Mi a Wellosophy Wellness-csomag?

A Wellness-csomag egy praktikus étrend-kiegészítő tasak mindennapi szedésre, amelyet táplálkozási szakértőink fejlesztettek a szokásos étrend kiegészítésére és a jóllét támogatására:

- 1 x Multivitamin és ásványi anyagok tablettá
- 2 x Omega-3 kapszula
- 1 x Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat kapszula

Miért van rá szükségem?

Szervezetünk optimális működéséhez, valamint a fizikai és mentális jóllét támogatásához és fenntartásához számos mikrotápanyag szükséges - ezek nagy részét csak változatos és egészséges táplálkozással, illetve étrend-kiegészítőkkel tudjuk biztosítani.

A Wellness-csomag hatékonysága

Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok: együttesen 22 vitaminnal és ásványi anyaggal a szervezet funkcióinak támogatására és normál működésének fenntartására, például az immunrendszer, a csontozat, a szív- és érrendszer, az izomzat, az idegrendszer, a bőr, a haj, a köröm támogatására¹.

Wellosophy Omega-3: magas Omega-3 EPA és DHA zsírsavtartalom. Ezen zsírsavak hozzájárulnak a szív², az agy³ és a szem³ normális működésének támogatásához.

Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat: antioxidánsok széles spektruma - természetes astaxanthin, feketeáfonya-kivonat, C- és E-vitamin -, amelyek segítenek az oxidatív stresszel szembeni védelemben és a szervezet antioxidáns védekezőképességének támogatásában.

Miért ez az étrend-kiegészítők kombinációja?

Tápanyagok, amelyek együttesen fejtik ki hatásukat!

- Az antioxidánsok segítenek az Omega-3 zsírsavak oxidatív stresszel szembeni védelmében
- Az Omega-3 zsírsavak támogatják a sejtmembránt, valamint elősegítik a vitaminok és az ásványi anyagok felszívódását (Kidd, 2007)

Hogyan szedjem?

Naponta egy tasak tartalmának szedése étkezés közben. Kerüld tea és kávé fogyasztását.

Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

Az egyes étrend-kiegészítőkről bővebb információt a Multivitamin és ásványi anyagok férfiaknak (38558), Multivitamin és ásványi anyag nőknek (38559), Omega-3 (38556), valamint Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat (38557) fejezetekben olvashatsz.

¹A vas hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. A magnézium hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. A tiamin hozzájárul a szív normál működéséhez. A mangán hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez. A kalcium hozzájárul az izmok normál működéséhez. A réz hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez. A cink hozzájárul a körömök normál állapotának fenntartásához.

²A hatékonyság napi 250 mg EPA és DHA bevitelével érhető el.

³A hatékonyság 250 mg DHA napi bevitelével érhető el.

Kidd PM. Omega-3 DHA and EPA for cognition, behavior, and mood: clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids. *Altern Med Rev*. 2007 Sep;12(3):207-27.

WHO. Fact Sheet – Malnutrition. Geneva, World Health Organization, 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>. Accessed on: 28/01/21.



SZAKÉRTŐI TANÁCS

"Figyelj arra, hogy szervezeted minden szükséges tápanyaghoz hozzájusson változatos étrend biztosításával."





"Vitaminok és ásványi anyagok, Omega-3 zsírsavak és antioxidánsok a jóllét támogatására - kívül-belül, tetőtől talpig."

38836 Wellosophy
Wellness-csomag férfiaknak
38838 Wellosophy
Wellness-csomag nőknek

- 21 tasak/doboz
- Formula férfiak és nők számára
- Nem tartalmaz hozzáadott cukrot vagy mesterséges édesítőszereket



TUJTAD?

Az egyes mikrotápanyagok megfelelő mennyiségű bevitele fontos a jóllét szempontjából (WHO, 2021).

Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok nőknek és férfiaknak

Milyen készítmény a Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok?

Együttesen 22 vitamint és ásványi anyagot tartalmazó komplex a jóllét támogatására.

Miért van rá szükségem?

Szervezetünknek a vitaminok és ásványi anyagok széles spektrumára van szüksége ahhoz, hogy optimálisan működjön, és megőrizze fizikai és szellemi jóllétét. Ezen tápanyagok nagy részét csak változatos és egészséges táplálkozással biztosíthatjuk. A multivitamin és ásványi anyagok étrend-kiegészítő ideális módja vitaminok és ásványi anyagok pótlására, és az alapvető mikrotápanyagok megfelelő bevitelére!

Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok hatékonysága

A Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok étrend-kiegészítő segít a jóllét és a szervezet állapotának támogatásában és fenntartásában:

Immunrendszer: A-, C-, D-, B6-, B12-, B9-vitaminok; ásványi anyagok, mint réz, szelén, vas, cink

Csontok: C- és D-vitamin; ásványi anyagok, mint mangán, cink, kalcium, magnézium

Idegrendszer: C-, B1-, B2-, B3-, B6-, B7-, B12-vitamin; ásványi anyagok, mint réz, jód, magnézium

Haj, bőr és köröm: A-, C-, B2-, B3-, B7-vitamin; ásványi anyagok, mint cink, réz, jód, szelén

Pszichológiai funkciók: C-, B1-, B3-, B6-, B7-, B9-, B12-vitamin; ásványi anyag, mint magnézium

Fáradtság és kimerültség: C-, B2-, B3-, B5-, B6-, B9-, B12-vitaminok; ásványi anyagok, mint vas, magnézium

Anyagcsere: A-, C-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B7-, B9-, B12-vitamin; ásványi anyagok, mint réz, jód, vas, cink, króm, molibdén, mangán, kalcium, magnézium

Hogyan szedjem?

1 tabletta szedése naponta, étkezés közben.

Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, 28 January – 1 February 2002. WHO Technical Report Series; 916. Geneva, World Health Organization, 2003.



SZAKÉRTŐI TANÁCS

"Figyelj arra, hogy a napi vitamin- és ásványianyag-bevitelt a változatos, sok gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó étrend biztosítsa."





"Együttesen 22 vitaminból és ásványi anyagból álló komplex a férfi és a női szervezet eltérő igényeinek megfelelően fejlesztve."

38558 Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok férfiaknak

38559 Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok nőknek

- 60 tabletta / tégely
- Precíz formula a nők és a férfiak szervezetének eltérő igénye szerint
- Magas A-, C-, D-, E-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B7-, B9-, B12-vitamin-tartalom
- Magas vas-, cink-, réz-, mangán-, szelén-, jód-, króm-, molibdéntartalom
- Kalcium- és magnéziumforrás
- Vegetáriánusok részére is ideális
- Gluténmentes

TUDTAD?

A világ lakosságának csak egy kis része fogyasztja el az ajánlott gyümölcs- és zöldségmennyiséget (WHO, 2003).

Wellosophy Omega-3

Mi a Wellosophy Omega-3?

A Wellosophy Omega-3 egy tiszta halolajtartalmú kapszula, amely magas EPA és DHA Omega-3 zsírsavtartalommal rendelkezik.

Miért van rá szükségem?

Az Omega-3 zsírsavak a szervezet minden sejtjének fontos részét képezik. Alapvető tápanyagok, amelyeket az étrendnek tartalmaznia kellene. Az EPA és a DHA Omega-3 zsírsavak különösen fontosak a szív¹, az agy² és a szem² állapota szempontjából. Általában olajos halakban vannak jelen, például a lazacban, a szardíniában, a heringben és a makrélában.

"Az EPA és DHA Omega-3 zsírsavak napi adagja!"

A Wellosophy Omega-3 hatékonysága

A Wellosophy Omega-3 az EPA és a DHA Omega-3 zsírsavak napi biztosításának praktikus módja. Napi két kapszula biztosítja az ajánlott 250 mg EPA-t és DPA-t a kiegyensúlyozott étrend kiegészítésére. Az EPA és a DHA segíthet a szív¹, az agy² és a szem² állapotának támogatásában.

Hogyan szedjem?

2 kapszula szedése naponta, étkezés közben.



Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

1A hatékonyság 250 mg EPA és DHA napi bevétele esetén tapasztalható.

2A hatékonyság 250 mg DHA napi bevétele esetén tapasztalható.

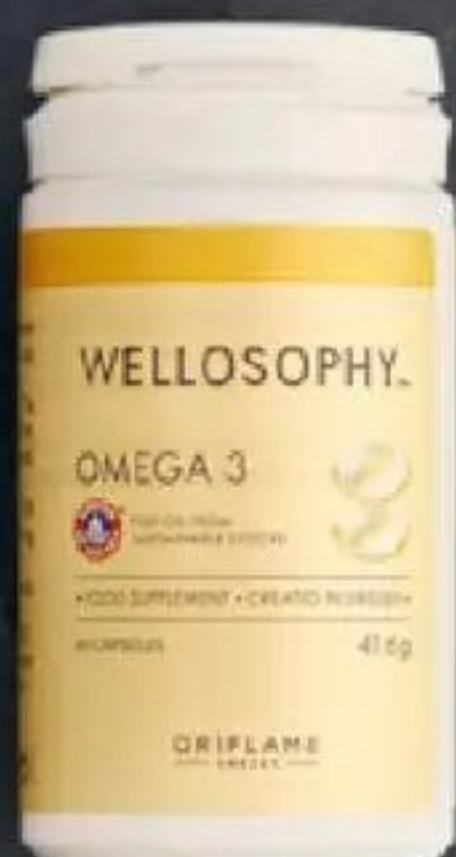
McCusker MM, Grant-Kels JM. Healing fats of the skin: the structural and immunologic roles of the omega-6 and omega-3 fatty acids. *Clin Dermatol.* 2010 Jul-Aug;28(4):440-51. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.020.

Stark KD, Van Elswyk ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N Jr. Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults. *Prog Lipid Res.* 2016 Jul;63:132-52. doi: 10.1016/j.plipres.2016.05.001. Epub 2016 May 20. PMID: 27216485.



SZAKÉRTŐI TANÁCS

"A megfelelő mennyiségű EPA- és DHA-bevitel érdekében ajánlott hetente két adag olajos halat fogyasztani."



TUDTAD?

Az EPA és a DHA étrenddel történő bevitele a legtöbb országban alacsony (Stark et al., 2016).

38556 Wellosophy Omega-3

- 60 db könnyen lenyelhető zselés kapszula
- A Friend of the Sea által tanúsított, fenntartható forrásból származó halolaj
- Magas EPA és DHA Omega-3 zsírsavtartalom
- 150mg EPA és 100mg DHA / kapszula
- Természetes eredetű összetevők
- Gluténmentes

Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat

Mi a Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat?

Mindennap szedhető étrend-kiegészítő, amely antioxidánsok széles spektrumával segít a szervezet oxidatív stresszel szembeni támogatásában.

- Természetes astaxantint tartalmaz - a természet egyik legerősebb antioxidánsát (Nishida et al., 2007)
- Fekete áfonya - antociánok egyik leggazdagabb forrása (Bornsek et al., 2012)
- C- és E-vitamin - amelyek hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez (EFSA, 2010)

Miért van rá szükségem?

Az antioxidánsok olyan vegyületek, amelyek a szervezetben felhalmozódó és oxidatív stressz kialakulását okozó szabadgyökök ellen küzdenek. Szervezetünk rendelkezik saját beépített antioxidáns védekezéssel,

de ha túl sok szabadgyöknek vagyunk kitéve, akkor ezek nehezen tudják a megfelelő védelmet nyújtani. Szerencsére az antioxidánsok számos élelmiszerben is megtalálhatóak - sokféle antioxidánshoz juthatunk, például gyümölcsök, zöldségek és hüvelyesek fogyasztásával.

Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat hatékonysága

A Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat a táplálékkal a szervezetbe juttatott antioxidánsok kiegészítője. Antioxidánsok széles spektrumát tartalmazza, beleértve a természetes astaxantint - a természet egyik legerősebb antioxidánsát (Nishida et al., 2007). Az astaxantin számos jótékony hatását mutatták ki több mint 60 humán klinikai vizsgálat során (Stachowiak & Szulc, 2021).

Hogyan szedjem?

1-2 kapszula szedése naponta, étkezés közben.

Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

Az EFSA élelmiszerekkel, táplálkozással és allergiákkal foglalkozó testülete (NDA): Tudományos vélemény a C-vitaminra, a fáradtság csökkentésére és a fáradtságra vonatkozóan (ID 139, 2622), a normál pszichológiai funkciókhoz való hozzájárulás (ID 140), az E-vitamin redukált formájának regenerálása (ID 202), a normál energiatermelő anyagcseréhez való hozzájárulás (ID 2334, 3196), az immunrendszer normál működésének fenntartása (ID 4321) és a DNS, a fehérjék és a lipidek oxidatív károsodással szembeni védelme (ID 3331), az egészségre vonatkozó állítások megalapozottsága az 1924/2006/EK rendelet 13. cikkének (1) bekezdése alapján. *EFSA Journal* 2010;8(10):1815. [20 pp.]. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1815.

Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Quenching activities of common hydrophilic and lipophilic antioxidants against singlet oxygen using chemiluminescence detection system. *Carotenoid Science*. 2007;11:16-20. doi: 10.11501/10996240.

Stachowiak B, Szulc P. Astaxanthin for the Food Industry. *Molecules*. 2021;26(9):2666. doi: org/10.3390/molecules26092666.

SZAKÉRTŐI TANÁCS

"A szabadgyökök túlzott felhalmozódásának megelőzése érdekében ne dohányozz, és korlátozd az alkoholfogyasztást, valamint próbálj meg kevesebbet tartózkodni az UV-sugárzásnak és a légszennyeződésnek kitett helyen."



"Antioxidánsok széles spektruma segít a szervezet sejtjeinek védelmében a túlzott oxidatív stresszel szemben."



TUDTAD?

Az oxidatív stressz szervezetünk minden részét érintheti, beleértve a bőrünket, az agyunkat, a szívünket és a szemünket is (Pisoschi & Pop, 2015).

38557 Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat

- 30 kapszula
- Természetes astaxanthin, feketeáfonya-kivonat, C- és E-vitamin
- Nem tartalmaz cukrot vagy mesterséges édesítőszereket

Wellosofhy Ízesített italpor és Protein Blend fehérjepor

Mi a Wellosofhy Ízesített italpor és Protein Blend fehérjepor?

Sokoldalú fehérjeporok, amelyeket fogyasztasz snack-ként vagy étkezések hozzávalójaként a napi fehérje- és élelmirost-beviteled növelésére.

- Ízesített italpor - szteviával édesítve, 3 ízesítésben
- Protein Blend fehérjepor - ízesítetlen, édesítés nélkül
- 71-72 kalória / adag

Miért van rá szükségem?

A fehérjék szervezetünk minden sejtjében jelen vannak - csontjainknak, bőrünknek, izmainknak, hajunknak és vérünknek fehérjére van szüksége a működéshez (Morris et al., 2022). Javasolt a fehérjefogyasztást egyenletesen elosztani a nap folyamán, mivel ez serkenti az izmok fehérjetermelését (Mamerow et al., 2014). Ha mozgalmas életet élsz, vegetáriánus vagy húsban szegény étrend szerint táplálkozol, kihívást jelenthet a szervezeted számára szükséges fehérjék biztosítása (Neufingerl & Eilander, 2021; Westerterp-Plantenga, 2012).

Az Ízesített italpor és a Protein Blend fehérjepor hatékonysága

Wellosofhy Ízesített italpor és Protein Blend fehérjepor segítségével könnyedén növelheted a fehérje- és az élelmirost-bevitelt a nap folyamán. Az Ízesített italpor három ízben kapható, természetes eredetű

szteviával édesített - fogyasztása ideális ízletes, magas fehérjetartalmú snack-ként az étkezések között. A Protein Blend fehérjepor ízesítetlen és édesítés nélküli, ezáltal édes vagy sós ételek tökéletes hozzávalója azok fehérje- és rosttartalmának növelésére.

Hogyan szedjem?

Magas fehérjetartalmú snack:

- Fogyaszd shake-ként vagy turmixként az étkezések között napi 1-2 alkalommal.
- Adj 18 g (kb. 2 evőkanál) Wellosofhy Ízesített italport 150 ml vízhez, tejhez vagy növényi alapú italhoz.
- Turmixold vagy rázd össze alaposan, amíg a por teljesen feloldódik az italban, majd fogyaszd azonnal.

Növeld az étkezések fehérje- és rosttartalmát:

- A Protein Blend fehérjepor hozzáadható sós receptekhez, például kenyér, palacsinta, levesek, pörköltök, mártások és öntetek elkészítéséhez.
- Az Ízesített italpor ideális tartalmasabb turmixok hozzávalójaként, például banánnal vagy bogyós gyümölcsökkel elkeverve, de használhatod édes receptekhez is, például muffinokhoz, süteményekhez és palacsintákhoz.





*"A napi fehérje-
és rostbevétel
növelésének
kényelmes módja."*

TUDTAD?

Az aminosavak a fehérjék építőkövei. Összesen 20 aminosav létezik, és ezek közül 9 esszenciális - ezeket a táplálkozással kell biztosítani a szervezet számára.

SZAKÉRTŐI TANÁCS

"Az ajánlott fehérjefogyasztás 20-30 g jó minőségű fehérje minden főétkezéshez, az étkezések között pedig egészséges, fehérjedús nassolnivalók."

- 37285 Wellosophy Ízesített italpor eper-ízesítéssel
- 37289 Wellosophy Ízesített italpor csokoládé-ízesítéssel
- 37290 Wellosophy Ízesített italpor vanília-ízesítéssel
- 37293 Wellosophy Protein Blend fehérjepor

- 21 adag / csomag
- Magas fehérjetartalom - 7,3-8,1 g fehérje / adag
- Természetes forrásból származó fehérje - tejsavó, tojás és borsó
- Rostforrás - 1,5-1,9 g élelmi rost / adag
- Természetes forrásból származó élelmi rostok - csipkebogyó, cukorrépa és alma
- Mind a 9 esszenciális aminosavat biztosítja a szervezet számára
- Gluténmentes

Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - shake és leves

Mi a Wellosophy Étrend-helyettesítő?

Táplálkozás szempontjából teljes értékű, szabályozott kalóriájú alternatíva a hagyományos étkezések kiegészítése a testsúly csökkentésére - és az elért testsúly megtartására¹.

- Finom csokoládé- és vanília-ízesítésű shake-ek
- Ízletes gomba-ízesítésű leves
- Magas fehérjetartalom - 19-20 g étkezésenként
- Rostforrás - 3,8-7g étkezésenként
- Együttesen 23 vitaminnal és ásványi anyaggal
- 202-239 kalória étkezésenként

Miért van rá szükségem?

A testsúlyfelesleg leadása nem könnyű, megtartása azonban még nehezebb (Dulloo & Montani, 2015) - könnyen előfordulhat,

hogy több kalóriát fogyasztunk, mint amennyit elhasználunk. Kutatások kimutatták, hogy azok az emberek, akik étrend-helyettesítőket fogyasztanak általában sikeresebben érik el a fogyással kapcsolatos céljaikat! (Astbury et al., 2018).

A Wellosophy Étrend-helyettesítő hatékonysága

A Wellosophy Étrend-helyettesítő formulája segít a kívánt testsúly elérésében - táplálkozás szempontjából teljes értékű étkezést biztosít ellenőrzött adagban, ellenőrzött kalóriatartalommal - és egyszerűen elkészítve! A szervezet számára szükséges tápanyagokkal - magas növényi alapú fehérjetartalommal és élelmi rostokkal, egészséges zsírokkal, valamint vitaminokkal és ásványi anyagokkal.

Megjegyzés: Az étrend-helyettesítő termékeket egy energiaszegény étrend részeként kell használni. Fontos, hogy ezeket rendszeres, kiegyensúlyozott étkezésekkel és mozgással kombináld. Fontos a megfelelő folyadékmennyiség megtartása.

¹ Napiként energiaszegény étkezés helyettesítése étrend-helyettesítővel hozzájárul a testsúly csökkentéséhez. Napról napra energiaszegény étkezés helyettesítése étrend-helyettesítővel hozzájárul a testsúly megtartásához a testsúlycsökkenést követően.

~1,5%-os tehéntejel vagy szójatejes alternatívával. Fontos, hogy tehéntej helyett szójatej alternatívát használjunk, mivel a szója teljes értékű fehérje, amely esszenciális aminosavakat biztosít a szervezet számára megfelelő mennyiségben. Más növényi alapú tejalternatívák (mandula, kókusz, rizs, zab) tápanyag-összetételük miatt nem alkalmasak az elkészítéshez. Fehérjetartalmuk például jóval alacsonyabb, mint a tehéntejé vagy a szójatejé, így nem felelnek meg az étrend-helyettesítőkre vonatkozó minősítési kritériumainak. Astbury NM, Piernas C, Hartman-Bayce J, et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev.* 2019;20:569-87. doi: 10.1111/obr.12816.

Dulloo AG, Montani JP. Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. *Obes Rev.* 2015 Feb;16 Suppl 1:1-6. doi: 10.1111/obr.12250.

Longland TM, Oikawa SY, Mitchell CJ, et al. Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss: a randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2016 Mar;103(3):738-46. doi: 10.3945/ajcn.115.119339. Murphy CH, Hector AJ, Phillips SM. Considerations for protein intake in managing weight loss in athletes. *Eur J Sport Sci.* 2015;15(1):21-8. doi: 10.1080/17461391.2014.936325.

Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, et al. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr.* 2008 May;87(5):1558S-61S. doi: 10.1093/ajcn/87.5.1558S.

Weinheimer EM, Sands LP, Campbell WW. A systematic review of the separate and combined effects of energy restriction and exercise on fat-free mass in middle-aged and older adults: implications for sarcopenic obesity. *Nutr Rev.* 2010 Jul;68(7):375-88. doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00298.



SZAKÉRTŐI TANÁCS

"A fogyáshoz több kalóriát kell elégetnek, mint amennyit beviszel a szervezetbe - fontos, hogy a mozgás legyen a mindennapok része."

"A hagyományos, egészséges ételek tápanyagtartalma feleannyi kalóriával az adagolás egyszerű szabályozásának köszönhetően!"



TUDTAD?

A fehérje segít izomtömeg megtartásában és a zsírégetés támogatásában (Longland et al., 2016; Murphy et al., 2014), valamint a jóllakottság érzésének kialakulásában (Paddon-Jones et al., 2008).

Elkészítése

Testsúly csökkentéséhez¹: Helyettesíts a három főétkezésből két étkezést naponta a Wellosophy Étrend-helyettesítővel, és fogyassz el egy tápanyagban kiegyensúlyozott ételt.

A testsúly megtartására¹: Helyettesíts egy étkezést étrend-helyettesítővel, és az étrendedben kettő, a táplálkozás tekintetében kiegyensúlyozott étkezés szerepeljen.

Egyszerűen elkészíthető.

Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására shake:

- Adj 25 g italport 250 ml 1,5%-os tehéntejhez
- Vegán opcióként keverd össze 310 ml szójatejes alternatívával²
- Keverd vagy rázd össze a por teljes feloldódásáig

Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - gombaleves

- Keverj össze egy adag (25 g) levesport 300 ml 1,5%-os tehéntejjel egy kisméretű edényben
- Vegán opcióként keverd össze 310 ml szójatejes alternatívával²
- Melegítsd fel finoman kevergetve. Ne forrald fel.

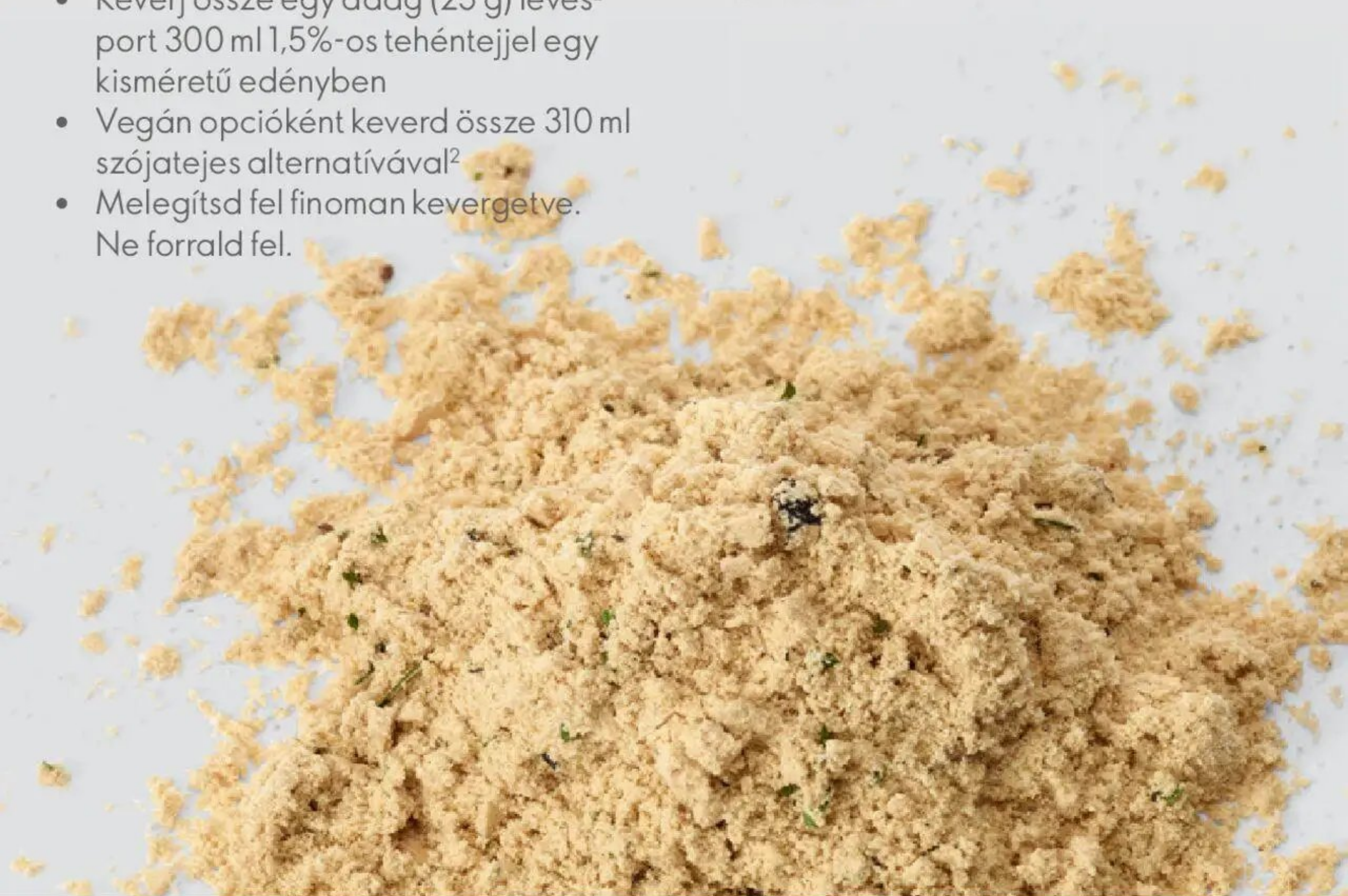
45306 Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - vanília-ízésítés

45307 Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - csokoládé-ízésítés

- 21 adag
- 202-239 kalória étkezésenként
- Magas fehérjetartalom - 20 g étkezésenként
- Természetes fehérjeforrás – borsó, fava bab
- Élelmi rost forrása – 4,5-7 g étkezésenként
- Élelmirost-forrás – fava babból, kukoricából és cikóriából
- Természetes édesítőszerrel, szteviával édesítve
- Nem tartalmaz hozzáadott cukrot
- Vegán receptúra
- Gluténmentes

Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - gombaleves

- 21 adag
- 221-235 kalória étkezésenként
- Magas fehérjetartalom - 19-20 g étkezésenként
- Természetes fehérjeforrás – borsó, fava bab
- Élelmi rost forrása – 3.8-5,9 g étkezésenként
- Élelmirost-forrás – fava babból, kukoricából és cikóriából
- Vegán receptúra
- Gluténmentes





Ízesített italporból készült shake vs Étrend-helyettesítőből készült shake a testsúly szabályozására – mi a különbség?

Nem vagy biztos benne, hogy melyik shake megfelelő a számodra vagy hogy melyiket ajánld másoknak? Első pillantásra hasonlóan tűnhetnek a termékek, mégis különböző az összetételük, és különböző igényekre készültek. A táblázat segít a termékek összehasonlításában!

Ízesített italpor	Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására shake
Magas fehérjetartalmú formula étkezések közötti, snack -ként történő fogyasztásra fejlesztve. Ételek fehérje- és élelmirost-tartalmának növelésére is használható.	Formulája a táplálkozás szempontjából teljes értékű és szabályozott kalóriájú alternatívát biztosít főétkezések helyett a testsúly csökkentésének és a testsúly megtartásának elősegítése érdekében ¹ .
Csokoládé-, vanília- és eper-ízésítés	Csokoládé- és vanília-ízésítés
71 kalória / adag	202-239 kalória étkezésenként, ízesítéstől és tehéntej vagy szójatej használatától függően ² .
7,3-7,7 g fehérje / adag	Akár 20 fehérje étkezésenként, ízesítéstől és tehéntej vagy szójatej használatától függően ² .
Akár 1,9 g élelmi rost / adag	Akár 7 g élelmi rost étkezésenként, ízesítéstől és tehéntej vagy szójatej használatától függően ² .
Hozzáadott vitaminok és ásványi anyagok nélkül	Együttesen 23 vitaminnal és ásványi anyaggal

Az étrend-helyettesítő termékeket egy energiaszegény étrend részeként kell használni. Fontos, hogy ezeket rendszeres, kiegyensúlyozott étkezésekkel és mozgással kombináld.

¹Napi két energiaszegény étkezés helyettesítése étrend-helyettesítővel hozzájárul a testsúly csökkentéséhez. Napi egy energiaszegény étkezés helyettesítése étrend-helyettesítővel hozzájárul a testsúly megtartásához a testsúlycsökkenést követően.

²1,5%-os tehéntejel vagy szójatejes alternatívával. Fontos, hogy tehéntej helyett szójatej alternatívát használjunk, mivel a szója teljes értékű fehérje, amely esszenciális aminosavakat biztosít a szervezet számára megfelelő mennyiségben. Más növényi alapú tejalternatívák (mandula, kókusz, rizs, zab) tápanyag-összetételük miatt nem alkalmasak az elkészítéshez. Fehérjetartalmuk például jóval alacsonyabb, mint a tehéntejé vagy a szójatejé, így nem felelnek meg az étrend-helyettesítőkre vonatkozó minősítés kritériumainak.









TÁPANYAGOK ÉS ÖSSZETEVŐK

Wellosofhy Multivitamin és ásványi anyagok nőknek és férfiaknak

Táplálék-információk	38558 Wellosofhy Multivitamin és ásványi anyagok férfiaknak	38559 Wellosofhy Multivitamin és ásványi anyagok nőknek
	Mennyiség / tabletta (1060 mg)	
Gránátalma-kivonat	0,5 mg	0,5 mg
A-vitamin (béta-karotin)	800 mcg (100%*)	700 mcg (88%*)
D-vitamin	5 mcg (100%*)	5 mcg (100%*)
E-vitamin	12 mg (100%*)	11 mg (92%*)
C-vitamin	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
Tiamin	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)
Riboflavin	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
Niacin	16 mg (100%*)	16 mg (100%*)
B6-vitamin	1.4 mg (100%*)	1.4 mg (100%*)
Folsav	200 mcg (100%*)	200 mcg (100%*)
B12-vitamin	2.5 mcg (100%*)	2,5 mcg (100%*)
Biotin	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
Pantothenic Acid	6 mg (100%)	6 mg (100%)
Kalcium	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
Magnézium	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
Vas	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
Cink	10 mg (100%*)	7 mg (70%*)
Réz	1000 mcg (100%*)	1000 mcg (100%*)
Mangán	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
Szelén	55 mcg (100%*)	55 mcg (100%*)
Króm	40 mcg (100%*)	40 mcg (100%*)
Molibdén	50 mcg (100%*)	50 mcg (100%*)
Jód	150 mcg (100%*)	150 mcg (100%*)

*NRV = Táplálkozási Referencia Érték

mcg/µg = mikrogramm

38558 Wellosofhy Multivitamin és ásványi anyagok férfiaknak

Összetevők:
Kalcium-karbonát, térfogatnövelő anyag (mikrokristályos cellulóz), magnézium-oxid, L-aszkorbinsav, kukoricakeményítő, csomósodásgátló anyagok (sztearinsav, szilícium-dioxid, magnézium-sztearát), vas-fumarát, nikotinamid, D-alfa-tokoferilsav-szukcinát, cink-oxid, fényesítőszerek (hidroxipropil-metil-cellulóz, glicerín), béta-karotin, kalcium-D-pantotenát, réz-glükonát, mangán-szulfát, kolekalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát, gránátalma gyümölcskivonat 6:1 (Punica granatum), króm-pikolinát, cianokobalamin, pteroilmonoglutaminsav, kálium-jodid, nátrium-szelenit, ammónium-molibdát, D-biotin.

38559 Wellosofhy Multivitamin és ásványi anyagok nőknek

Összetevők:
Kalcium-karbonát, térfogatnövelő anyag (mikrokristályos cellulóz), magnézium-oxid, L-aszkorbinsav, kukoricakeményítő, csomósodásgátló anyagok (sztearinsav, szilícium-dioxid, magnézium-sztearát), vas-fumarát, nikotinamid, D-alfa-tokoferilsav-szukcinát, cink-oxid, fényesítőszerek (hidroxipropil-metil-cellulóz, glicerín), béta-karotin, kalcium-D-pantotenát, réz-glükonát, mangán-szulfát, kolekalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát, gránátalma gyümölcskivonat 6:1 (Punica granatum), króm-pikolinát, cianokobalamin, pteroilmonoglutaminsav, kálium-jodid, nátrium-szelenit, ammónium-molibdát, D-biotin.

Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

Wellosofhy Omega-3

Táplálék-információk	38556 Wellosofhy Omega-3 zsírsavtartalmú étrend-kiegészítő
	Mennyiség / 2 kapszula (1386 mg)
Eikozapentaénsav (EPA)	150 mg
Dokozahexaénsav (DHA)	100 mg

Összetevők:
Halolaj (72%), kapszulahéj (halzselatin; nedvesítőszer: glicerín).
Allergizáló összetevők: **sötét színnel kiemelve** az összetevők listájában.

Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.

Wellosofhy Ízesített italpor és Protein Blend fehérjepor

Táplálék-információk	37290 Vanília	37285 Eper	37289 Csokoládé	37293 Protein Blend fehérjepor
	Mennyiség / 18g-os adag			
Energia	301 kJ/71 kcal	300 kJ/71 kcal	297 kJ/71 kcal	302 kJ/72 kcal
Zsír	1.7 g	1.7 g	1.8 g	1.7 g
ebből telített	0.5 g	0.5 g	0.6 g	0.6 g
Szénhidrátok	5.6 g	5.6 g	5.3 g	5.1 g
ebből cukrok	3.6 g	3.5 g	3.2 g	2.6 g
Rost	1.5 g	1.6 g	1.9 g	1.5 g
Fehérje	7.7 g	7.6 g	7.3 g	8.1 g
Só	0.22 g	0.21 g	0.20 g	0.21 g

37285 Wellosofhy Ízesített italpor eper-ízesítéssel

Összetevők:
Borsófehérje (Pisum sativum L.) (30.5%), almapor (alma (65%), kukoricakeményítő) (Malus pumila L.) (20.7%), egész **tojás**por (14.5%), édes tejsavópor (**tej**) (11.8%), csipkebogyópor (Rosa canina L.) (9.3%), tejsavófehérje koncentrátum (**tej**) (5.2%), tyúk**tojás**fehérje-por (4.1%), cukorrépa rost (2%), természetes aromák, céklalé por (vöröscéklalé-koncentrátum, maltodextrin) (Beta vulgaris L.), antioxidáns (L-aszkorbinsav), édesítőszer (szteviol glikozidok szteviából).
Allergizáló összetevők: **sötét színnel** kiemelve az összetevők listájában.

37290 Wellosofhy Ízesített italpor vanília-ízesítéssel

Összetevők:
Borsófehérje (Pisum sativum L.) (30.8%), almapor (alma (65%), kukoricakeményítő) (Malus pumila L.) (20.4%), egész **tojás**por (14.5%), édes tejsavópor (**tej**) (12.3%), csipkebogyó por (Rosa canina L.) (9.2%), tejsavófehérje koncentrátum (**tej**) (5.1%), tyúk**tojás**fehérje-por (4.1%), cukorrépa rost (2.2%), természetes aromák, antioxidáns (L-aszkorbinsav), édesítőszer (szteviol glikozidok szteviából).
Allergizáló összetevők: **sötét színnel** kiemelve az összetevők listájában.

37289 Wellosofhy Ízesített italpor csokoládé-ízesítéssel

Összetevők:
Borsófehérje (Pisum sativum L.) (25.7%), almapor (alma (65%), kukoricakeményítő) (Malus pumila L.) (18.8%), egész **tojás**por (15%), édes tejsavópor(**tej**) (11.1%), zsírszegény kakaópor (Theobroma cacao L.) (18.8%), csipkebogyópor (Rosa canina L.) (8.2%), tejsavófehérje koncentrátum (**tej**) (5.1%), tyúk**tojás**fehérje-por (4%), cukorrépa rost (1.9%), természetes aromák (tej), antioxidáns (L-aszkorbinsav), édesítőszer (szteviol glikozidok szteviából).
Allergizáló összetevők: **sötét színnel** kiemelve az összetevők listájában.

37293 Wellosofhy Protein Blend fehérjepor

Összetevők:
Borsófehérje (Pisum sativum L.) (31.4%), almapor (alma (65%), kukoricakeményítő) (Malus pumila L.) (20.7%), egész **tojás**por (14.5%), édes tejsavópor (**tej**) (9.3%), csipkebogyópor (Rosa canina L.) (9.3%), tejsavófehérje koncentrátum (**tej**) (8.3%), tyúk**tojás**fehérje-por (4.1%), cukorrépa rost (2.2%), antioxidáns (L-aszkorbinsav).
Allergizáló összetevők: **sötét színnel** kiemelve az összetevők listájában.

Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására

Táplálék-információk	45306 Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - vanília-ízesítés					
	Mennyiség / 100 g por		25g por + 250 ml 1,5%-os tehéntej ²		25 g por + 310 ml szójatejes alternatíva ²	
Energia	1425 kJ		856 kJ		1004 kJ	
	341 kcal		204 kcal		239 kcal	
Zsír	10.1 g		6.3 g		7.8 g	
ebből telített	1.7 g		2.8 g		3.1 g	
Szénhidrát	7.7 g		14.2 g		18.2 g	
ebből cukrok	1.4 g		12.6 g		14.2 g	
Rost	19.2 g		4.8 g		7.0 g	
Fehérje	45.1 g		20.2 g		20.6 g	
Só	2.18 g		0.80 g		0.94 g	
Vitaminok	*NRV %		*NRV %		*NRV %	
A-vitamin	1120.0 µg	140%	1120.0 µg	39%	1120.0 µg	35%
D-vitamin	7.0 µg	140%	7.0 µg	86%	7.0 µg	36%
E-vitamin	19.8 mg	165%	19.8 mg	43%	19.8 mg	42%
K-vitamin	112.1 µg	149%	112.1 µg	39%	112.1 µg	37%
C-vitamin	132.0 mg	165%	132.0 mg	43%	132.0 mg	41%
Tiamin	1.6 mg	145%	1.6 mg	45%	1.6 mg	36%
Riboflavin	2.0 mg	143%	2.0 mg	64%	2.0 mg	36%
Niacin	24.0 mg	150%	24.0 mg	39%	24.0 mg	38%
B6-vitamin	2.0 mg	143%	2.0 mg	43%	2.0 mg	36%
Folsav	300.0 µg	150%	300.0 µg	56%	300.0 µg	38%
B12-vitamin	3.5 µg	140%	3.5 µg	96%	3.5 µg	36%
Biotin	70.0 µg	140%	70.0 µg	35%	70.0 µg	35%
Pantoténsav	9.2 mg	153%	9.2 mg	38%	9.2 mg	38%
Ásványi anyagok						
Kálium	2560.0 mg	128%	2560.0 mg	52%	2560.0 mg	32%
Kalcium	1300.0 mg	163%	1300.0 mg	79%	1300.0 mg	41%
Foszfor	1476.0 mg	211%	1476.0 mg	90%	1476.0 mg	53%
Magnézium	572.5 mg	153%	572.5 mg	45%	572.5 mg	38%
Vas	28.3 mg	202%	28.3 mg	51%	28.3 mg	51%
Cink	20.3 mg	203%	20.3 mg	61%	20.3 mg	51%
Réz	2.2 mg	220%	2.2 mg	60%	2.2 mg	60%
Mangán	4.3 mg	215%	4.3 mg	55%	4.3 mg	55%
Szelén	96.3 µg	175%	96.3 µg	51%	96.3 µg	44%
Jód	240.0 µg	160%	240.0 µg	60%	240.0 µg	40%

*NRV = Táplálkozási Referencia Érték
mcg/µg = mikrogramm

Összetevők:
Borsófehérje (Pisum sativum L.) (41,7%), fava bab fehérjekoncentrátum (Vicia faba L.)(18%), mikrotápanyag premix (ortofoszforsav káliumsói, kalcium-karbonát, magnézium-oxid, ortofoszforsav kalciumsói, vas-fumarát), rezisztens dextrin, inulin (6,5%), természetes aromák, napraforgóolaj, napraforgó lecitin, sűrítőanyagok (guar gumi, xantán gumi), mikrotápanyag premix (L-aszkorbinsav, DL-alfa-tokoferil-acetát, cink-szulfát, nikotinamid, retinil-acetát, mangán-szulfát, filokinon, kalcium-D-pantotenát, nátrium-szelenát, D-biotin, réz-szulfát, cianokobalamin, kálium-jodid, pteroil-monoglutaminsav, ergokalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát), édesítőszer (Steviol-glikozidok szteviából).

Táplálék-információk

45307 Wellosophy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására
- csokoládé-ízesítés

Tápanyag-tartalom / 100 g por		25 g por + 250 ml 1,5%-os tehéntej ²		25 g por + 310 ml szójatejes alternatíva ²		
Energia	1402 kJ 335 kcal		847 kJ 202 kcal		998 kJ 238 kcal	
Zsír	10.0 g		6.2 g		7.8 g	
ebből telített	2.1 g		2.9 g		3.2 g	
Szénhidrát	6.7 g		13.9 g		17.9 g	
ebből cukrok	1.3 g		12.6 g		14.2 g	
Rost	18.1 g		4.5 g		6.7 g	
Fehérje	45.5 g		20.3 g		20.7 g	
Só	2.58 g		0.90 g		1.04 g	
Vitaminok		*NRV %		*NRV %		*NRV %
A-vitamin	1120.0 µg	140%	312.3 µg	39%	280.0 µg	35%
D-vitamin	7.0 µg	140%	4.3 µg	86%	1.8 µg	36%
E-vitamin	20.1 mg	168%	5.1 mg	43%	5.0 mg	42%
K-vitamin	112.1 µg	149%	29.0 µg	39%	28.0 µg	37%
C-vitamin	132.0 mg	165%	34.5 mg	43%	33.0 mg	41%
Tiamin	1.6 mg	145%	0.5 mg	45%	0.4 mg	36%
Riboflavin	2.0 mg	143%	0.9 mg	64%	0.5 mg	36%
Niacin	24.0 mg	150%	6.2 mg	39%	6.0 mg	38%
B6-vitamin	2.0 mg	143%	0.6 mg	43%	0.5 mg	36%
Folsav	300.0 µg	150%	111.5 µg	56%	75 µg	38%
B12-vitamin	3.5 µg	140%	2.4 µg	96%	0.9 µg	36%
Biotin	70.0 µg	140%	17.5 µg	35%	17.5 µg	35%
Pantoténsav	9.2 mg	153%	2.3 mg	38%	2.3 mg	38%
Ásványi anyagok						
Kálium	2910.0 mg	146%	1135.0 mg	57%	727.5 mg	36%
Kalcium	1310.0 mg	164%	632.5 mg	79%	327.5 mg	41%
Foszfor	1523.3 mg	218%	640.8 mg	92%	380.8 mg	54%
Magnézium	611.0 mg	163%	180.2 mg	48%	152.7 mg	41%
Vas	30.7 mg	219%	7.7 mg	55%	7.7 mg	55%
Cink	20.8 mg	208%	6.3 mg	63%	5.2 mg	52%
Réz	2.5 mg	250%	0.6 mg	60%	0.6 mg	60%
Mangán	4.3 mg	215%	1.1 mg	55%	1.1 mg	55%
Szelén	96.3 µg	175%	28.1 µg	51%	24.1 µg	44%
Jód	240.0 µg	160%	90 µg	60%	60 µg	40%

*NRV = Táplálkozási Referencia Érték

mcg/µg = mikrogramm

Összetevők:
Borsófehérje (Pisum sativum L.) (41.5%), fava bab fehérjekoncentrátum (Vicia faba L.) (15.5%), mikrotápanyag premix (ortofoszforsav káliumsói, kalcium-karbonát, magnézium-oxid, ortofoszforsav káliumsói, vas-fumarát), zsírszegény kakaópor (Theobroma cacao), Inulin (6,5%), rezisztens dextrin, kakaórost (Theobroma cacao), napraforgóolaj, természetes aromák, napraforgó lecitin, sűrítőanyagok (guar gumi, xantán gumi), mikrotápanyag előkeverék (L-aszkorbinsav, DL-alfa-tokoferil-acetát, cink-szulfát, nikotinamid, retinil-acetát, mangán-szulfát, filokinon, kalcium-D-pantotenát, nátrium-szelenát, D-biotin, réz-szulfát, cianokobalamin, kálium-jodid, pteroil-monoglutaminsav, ergokalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát), só, édesítőszer (Steviol-glikozidok szteviából).

Wellosofhy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására

Táplálék-információk	Wellosofhy Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - gombaleves					
	Mennyiség / 100 g por		25g por + 300 ml 1,5%-os tehéntej ²		25 g por + 310 ml szójatejes alternatíva ²	
Energia	1339 kJ 320 kcal		925 kJ 221 kcal		983 kJ 235 kcal	
Zsír	10.0 g		7.0 g		7.8 g	
ebből telített	1.7 g		3.3 g		3.2 g	
Szénhidrát	12.0 g		17.7 g		19.1 g	
ebből cukrok	1.3 g		15 g		14.3 g	
Rost	15 g		3.8 g		5.9 g	
Fehérje	39.0 g		20.5 g		19.0 g	
Só	5.3 g		1.6 g		1.7 g	
Vitaminok		*NRV %		*NRV %		*NRV %
A-vitamin	960 µg	120%	279 µg	35%	240 µg	30%
D-vitamin	6.0 µg	120%	4.5 µg	90%	1.5 µg	30%
E-vitamin	15 mg	125%	3.8 mg	32%	3.7 mg	31%
K-vitamin	90 µg	120%	24 µg	32%	23 µg	31%
C-vitamin	104 mg	130%	28 mg	35%	26 mg	33%
Tiamin	1.3 mg	118%	0.48 mg	44%	0.33 mg	30%
Riboflavin	1.7 mg	121%	0.87 mg	62%	0.42 mg	30%
Niacin	19 mg	119%	5.0 mg	31%	4.8 mg	30%
B6-vitamin	1.7 mg	121%	0.57 mg	41%	0.42 mg	30%
Folsav	260 µg	130%	109 µg	55%	65.0 µg	33%
B12-vitamin	3.0 µg	120%	2.5 µg	100%	0.75 µg	30%
Biotin	60 µg	120%	15 µg	30%	15 µg	30%
Pantoténsav	7.6 mg	127%	1.9 mg	32%	1.9 mg	32%
Ásványi anyagok						
Kálium	3600 mg	180%	1389 mg	69%	900 mg	45%
Kalcium	1144 mg	143%	652 mg	82%	286 mg	36%
Foszfor	1084 mg	155%	583 mg	83%	271 mg	39%
Magnézium	500 mg	133%	158 mg	42%	125 mg	33%
Vas	20 mg	143%	5.0 mg	36%	4.9 mg	35%
Cink	16 mg	160%	5.2 mg	52%	3.9 mg	39%
Réz	1.8 mg	180%	0.48 mg	48%	0.45 mg	45%
Mangán	3.6 mg	180%	0.90 mg	45%	0.90 mg	45%
Szelén	81 µg	147%	25 µg	45%	20 µg	36%
Jód	216 µg	144%	90.0 µg	60%	54.0 µg	36%

*NRV = Táplálkozási Referencia Érték

mcg/µg = mikrogramm

Összetevők:

Borsófehérje (Pisum sativum L.), fava bab fehérjekoncentrátum (Vicia Faba), mikrotápanyag premix (ortofoszforsav káliumsói, kalcium-karbonát, magnézium-oxid, ortofoszforsav kalciumsói, vas-fumarát), inulin, gluténmentes zabrost, napraforgó lecitin, pirított hagyma-por (Allium cepa) (3.3%), kálium-klorid, élesztő kivonat, napraforgóolaj (3%), só, természetes aromák, szárított gomba (Boletus granulatus) (2%), sűrítőanyag (xantángumi), fokhagymapor (Allium sativum) (0.8%), őrölt fekete bors (Piper nigrum)(0.8%), mikrotápanyag premix (L-aszkorbinsav, DL-alfa-tokoferil-acetát, cink-szulfát, nikotinamid, retinil-acetát, mangán-szulfát, filokinin, kalcium-D-pantotenát, nátrium-szelenát, D-biotin, réz-szulfát, cianokobalamin, kálium-jodid, pteroil-monoglutaminsav, ergokalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát), szárított petrezselyem (Petroselinum crispum)(0.3%).

Az étrend-helyettesítő termékeket egy energiaszegény étrend részeként kell használni. Fontos, hogy ezeket rendszeres, kiegyensúlyozott étkezésekkel és mozgással kombináld.

²1,5%-os tehéntejjal vagy szójatejes alternatívával. Fontos, hogy tehéntej helyett szójatej alternatívát használjunk, mivel a szója teljes értékű fehérje, amely esszenciális aminosavakat biztosít a szervezet számára megfelelő mennyiségben. Más növényi alapú tejalternatívák (mandula, kókusz, rizs, zab) tápanyag-összetételük miatt nem alkalmasak a leves elkészítéséhez. Fehérjetartalmuk például jóval alacsonyabb, mint a tehéntejé vagy a szójatejé, így nem felelnek meg az étrend-helyettesítőkre vonatkozó minősítés kritériumainak.

Wellosofhy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat

Táplálék-információk	38557 Wellosofhy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat	
	Mennyiség / 1 kapszula (728 mg)	Mennyiség / 2 kapszula (1456 mg)
Feketeáfonya-kivonat	50mg	100mg
C-vitamin	12mg (15% [*])	24mg (30% [*])
Astaxanthin (Haematococcus pluvialis L.)	3mg	6mg
E-vitamin	1.8mg (15% [*])	3.6mg (30% [*])

^{*}NRV = Táplálkozási Referencia Érték

Összetevők:
Napraforgóolaj, kapszulahéj (zselésítő anyag: **halz**selatin, nedvesítőszer: glicerin), Haematococcus pluvialis L. (5% astaxanthin), feketeáfonya-kivonat 4:1 (Vaccinium myrtillus L.), sűrítőanyag (méhviasz), L-aszkorbinsav (C-vitamin), emulgeálószer (szójalecitin), D-alfa-tokoferol (E-vitamin).
Allergizáló összetevők: **sötét színnel kiemelve** az összetevők listájában.

Megjegyzés: Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet.



GYAKRAN
ISMÉTELT
KÉRDÉSEK

A termékkel kapcsolatos általános kérdések

K. Szedhetem a Wellosophy étrend-kiegészítőket, ha betegségem van és gyógyszert szedek?

V. A Wellosophy étrend-kiegészítők nem minősülnek gyógyszernek. Nem alkalmasak tünetek és betegségek kezelésére, enyhítésére vagy gyógyítására. Ha bármilyen egészségügyi problémád van, arra kérünk, konzultálj orvosoddal a termék használatát megelőzően a szedésére vonatkozóan.

K. Szedhetem a Wellosophy étrend-kiegészítőket, ha étel-intoleranciám/-allergiám van?

A. Kérünk, olvasd el a termékek összetevőinek listáját. Ha bármely összetevőre intoleranciád vagy allergiád van, kerüld a termék használatát. Ha bizonytalan vagy ezzel kapcsolatban, fordulj orvosodhoz a szedésével kapcsolatban.

K. Szedhetem a Wellosophy étrend-kiegészítőket, ha terhes vagyok vagy szoptatok?

V. Terhes vagy szoptató nőknek az étrend-kiegészítők használata előtt konzultálniuk kell orvosukkal. Általánosságban a legtöbb nőnek ajánlott étrend-kiegészítőket szedni terhesség vagy szoptatás alatt - különösen folsavat, vasat, Omega-3-at és kalciumot tartalmazó terméket. Terhesség tervezése, terhesség vagy szoptatás esetén konzultálj orvosoddal a termék szedésével kapcsolatban.

K. Szedhetnek-e gyerekek felnőttek számára fejlesztett Wellosophy étrend-kiegészítőket?

V. A Wellosophy két termékcsaláddal rendelkezik - egy felnőttek és egy gyermekek részére ajánlott termékcsaláddal. Az előbbi termékcsaládot 18 éves kortól felnőttek számára fejlesztették ki, gyermekek számára nem ajánlott a termékek szedése. A gyermekek számára előállított termékcsalád - Wellosophy Kids - speciális, a gyermekek növekvő igényeihez igazított termékeket tartalmaz 3 éves kortól.

Wellness-csomag férfiaknak és nőknek

K. Szedhetem a Wellness-csomag tartalmát naponta?

V. A Wellosophy Wellness-csomag kifejezetten úgy lett összeállítva, hogy értékes tápanyagokat biztosítson a férfiak és a nők szervezetének igényei szerint. Az EU NRV értékének akár 100%-át biztosítja a vitaminokból, ásványi anyagokból, Omega-3 zsírsavakból és antioxidánsokból. A Wellness-csomag folyamatos szedése segít a szükséges napi tápanyagok biztosításában, ezért ajánlott rendszeres, megszakítás nélküli szedése. Biztonságos az ajánlott napi egy tasak étkezéssel együtt történő szedése a jobb hasznosulás érdekében.

K. Szedhetem egy időben a Wellness-csomagot és az Étrend-helyettesítőt a testsúly szabályozására?

V. Az Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására együttesen 23 vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Ha naponta 1 alkalommal fogyasztasz étrend-helyettesítőt, akkor a Wellness-csomagot a szokásos módon szedheted. Ha naponta 2-szer fogyasztasz étrend-helyettesítőt, továbbra is szedheted az Omega-3 és az Astaxanthin kapszulát, de a Multivitamin és ásványi anyagok tablettát hagyd ki.

Multivitamin és ásványi anyagok férfiaknak és nőknek

K. Szedhetem naponta a Multivitamin és ásványi anyagok tablettát?

V. A Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok tabletták értékes mikrotápanyagokat biztosítanak férfiak és nők számára, szervezetük igénye szerint. Vitaminok és ásványi anyagok EU NRV értékének akár 100%-át is biztosítja. A Multivitamin és ásványi anyagok étrend-kiegészítő folyamatos szedése biztosítja a szükséges napi tápanyagokat, ezért ajánlott rendszeres, megszakítás nélküli szedése. Biztonságos az ajánlott napi egy tablettát étkezéssel együtt történő szedése a jobb hasznosulás érdekében. Vízzel vagy

hideg itallal nyeld le; a jobb felszívódás érdekében kerüld a forró teával vagy kávéval történő szedését.

K. Szedhetem egy időben a Multivitamin és ásványi anyagok tablettát és az Étrend-helyettesítőt a testsúly szabályozására?

V. Az Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására együttesen 23 vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Ha naponta 1 alkalommal fogyasztasz étrend-helyettesítőt, akkor a Multivitamin és ásványi anyagok tablettát a szokásos módon szedheted. Ha naponta 2-szer fogyasztasz étrend-helyettesítőt, ne szedd a Multivitamin és ásványi anyagok tablettát.

Wellosofhy Omega-3

K. Szedhetem a Wellosofhy Omega-3 kapszulát naponta?

V. Ha folyamatosan kiegyensúlyozott és változatos étrendet folytatsz, amely hetente tartalmaz halat és növényi olajokat, akkor nemcsak az Omega-3 étrend-kiegészítőből, hanem más fontos tápanyagokból is hozzájuthatsz az ajánlott Omega-3 zsírsav-mennyiséghez. Az északi táplálkozással kapcsolatos ajánlások kihangsúlyozzák a sovány és zsíros halak változatos fogyasztásának fontosságát, legalább heti 2-3 alkalommal. A WHO javaslata szerint hetente legalább kétszer fogyasszunk olajos halat, például lazacot, heringet vagy makrélát, hogy a megfelelő mennyiségű Omega-3 zsírsavat - DHA-t és EPA-t - biztosíthassuk a szervezet számára. Ugyanakkor az EPA és a DHA bevitel globális szinten általában meglehetősen alacsony, mivel nem fogyasztunk halat rendszeresen (Calder, 2018). Az alacsony Omega-3 szint összefüggésbe hozható egyes szív- és érrendszeri betegségekkel, rákos megbetegedésekkel, krónikus gyulladással és kognitív károsodással. A jóllét támogatására javasolt a napi étrend kiegészítése Omega-3 étrend-kiegészítővel.

K. Honnan származik az Omega-3-ban lévő olaj?

V. A Wellosofhy Omega-3 természetes triglicerid

halolajat tartalmaz, amelyet egész, kisméretű, különböző fajú, vadon fogott halakból nyernek, például szardellából, makrélából, szardíniából és heringből. Ezen halak természetes módon tartalmaznak EPA és DHA Omega-3 zsírsavakat. A halak megkapták a Friend of the Sea tanúsítását, igazolva, hogy azokat az európai előírásoknak megfelelően, fenntartható módon fogták ki. A fenntarthatóság biztosítása érdekében a halakat az aktuális helyzettől függően különböző óceánokból fogják ki. A halolaj kiváló minőség biztosítása érdekében 5 lépcsős finomítási folyamaton megy keresztül, amely a következőket foglalja magában: semlegesítés, fehérítés, téliesítés, szagtalanítás és szűrés.

K. Miért tartalmaz a Wellosofhy Omega-3 kapszula halolajat és nem növényi olajat?

V. A fontos, többszörösen telítetlen Omega-3 zsírsavak mind a halolajban, mind a növényi olajokban megtalálhatóak. A zsíros halakból, köztük a lazacból, makrélából, heringből és szardíniából (valamint bizonyos algákból és krillből) származó halolaj fontos, hosszú láncú EPA és DHA zsírsavakat is tartalmaz. Ezzel szemben a növényekből, például repceből, lenmagból, dióból és szójaból származó növényi olajok közepes láncú ALA-t tartalmaznak, amely a szervezetben EPA-vá és DHA-vá alakul át. Az ALA DHA-vá és EPA-vá történő átalakulásának mértéke azonban nagyon alacsony az EPA és DHA közvetlen fogyasztásához képest.

K. Szedhetem egy időben az Omega-3-at Étrend-helyettesítővel a testsúly szabályozására?

V. A Wellosofhy Omega-3 biztonságosan szedhető napi 1-2 Étrend-helyettesítő fogyasztása esetén.

Calder PC. Very long-chain n-3 fatty acids and human health: fact, fiction and the future. Proc Nutr Soc. 2018 Feb;77(1):52-72.

Astaxantin és feketeáfonya-kivonat

K. Hány szem Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat kapszulát szedhetek naponta?

V. Az EFSA 2020-ban kiadott, tudományos véleménye alapján felnőttek számára biztonságos a napi 8 mg természetes astaxanthin fogyasztása. Ezen kívül a tudományos vélemény szerint 14 éves kortól gyermekek számára biztonságos napi 3-6mg természetes astaxanthin szedése. A Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat ajánlott napi bevitele 1-2 kapszula (3-6mg astaxanthin) étkezéssel együtt történő szedéssel a jobb felszívódás érdekében. Más antioxidánsokkal ellentétben a természetes astaxanthin nem válik pro-oxidánssá, még nagyobb beviteli szint esetén sem (Stachowiak & Szulc, 2021).

K. Mi az oxidatív stressz? Mik az antioxidánsok?

V. Az oxidatív stressz a nagymértékű, káros szabadgyökök által okozott sejt- és szövetkárosodás leírására használt kifejezés. A szabadgyököket számos különböző tényező, például a gyümölcsökben és zöldségekben szegény, egészségtelen étrend, az alkoholfogyasztás, a dohányfüst, az UV-sugárzás és a légszennyeződés termeli. Az oxidatív károsodás a test minden szervében és szövetében előfordulhat, és döntő szerepet játszhat a bőr öregedésétől kezdve az izomkárosodáson át a szívbetegségekig és a krónikus gyulladásokig. Szervezetünk rendelkezik olyan mechanizmusokkal, amelyek mérsékelhetik az oxidatív károsodást. Ezen védelem egyik fő eleme az antioxidánsoknak nevezett táplálékvegyületekből származik. Az antioxidánsok bizonyítottan segítenek a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmében a szabadgyökök semlegesítésével. Számos tápanyag rendelkezik antioxidáns hatással, például a karotinoidok, a vitaminok, az ásványi anyagok és a bioaktív vegyületek, amelyek természetes módon megtalálhatóak a bogyós gyümölcsökben, más gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonákban, diófélékben és magvakban (Pham-Huy et al., 2008).

K. Mi az astaxanthin?

V. A természetes astaxanthin a természet egyik legerősebb antioxidánsa (Nishida et al., 2007). A természetben előforduló karotinoid, amely a legnagyobb mennyiségben a svéd szigetvilágban gyakori édesvízi mikroalgában, a *Haematococcus pluvialis*-ban található meg. A mikroalga normál körülmények között zöld színű, de ha a környezet stresszt okozó hatásának van kitéve, a védelem érdekében astaxanthint termel, amely vörösre színezi. A természetes astaxanthin a szervezet minden szövetébe eljut. Egyedülálló molekuláris szerkezete lehetővé teszi, hogy a teljes sejtmembránhoz eljusson, így átfogó antioxidáns védelmet nyújt. Összehasonlításképpen, a C-vitamin csak kívülről, az E-vitamin pedig csak a sejtmembrán belsejében fejti ki védő hatását. A természetes astaxanthin jótékony hatását több mint 60 humán klinikai vizsgálatban vizsgálták.

K. Szedhetem egy időben az Astaxanthin és feketeáfonya-kivonatot az Étrend-helyettesítőt a testsúly szabályozására?

V. Igen - szedheted.

EFSA (European Food Safety Authority). Opinion of the Scientific Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA) on the safety of Safety of astaxanthin for its use as a novel food in food supplements. EFSA folyóirat. 2020 Febr;2(18):5993-6002.
Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Quenching activities of common hydrophilic and lipophilic antioxidants against singlet oxygen using chemiluminescence detection system. Carotenoid Science. 2007;11:16-20. doi: 10.11501/10996240. Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free radicals, antioxidants in disease and health. Int J Biomed Sci. 2008 Jun;4(2):89-96.
Stachowiak B, Szulc P. Astaxanthin for the Food Industry. Molecules. 2021 May 2;26(9):2666.

Ízesített italpor és Protein Blend fehérjepor

K. Hány adag Wellosophy Ízesített italporból készült shake-et fogyaszthatok egy nap?

V. Az ajánlott mennyiség 1-2 adag naponta.

K. Használhatom az Ízesített italport étkezés helyettesítésére?

V. A Wellosophy Ízesített italporból készült shake-et nem étrend helyettesítésére fejlesztették és nem fogyasztható ilyen módon. Ez egy egyszerűen elkészíthető, ízletes és praktikus snack, amely kiváló minőségű fehérjét és élelmi rostot biztosít. Az Ízesített italpor nem ajánlható testsúly csökkentésére, mivel

nem felel meg az étrend-helyettesítők minősítéséhez szükséges szigorú energia- és tápanyag-összetételi kritériumoknak. Ha Étrend-helyettesítő terméket keresel, válaszd a Wellosophy Étrend-helyettesítő shake-et vagy levest a testsúly szabályozására.

K. Mivel keverhetem össze az Ízesített italport?

V. Az italport elkeverheted vízzel, tejjel vagy növényi alternatívával, gyümölcslével vagy joghurttal shake-ként vagy turmixként fogyasztva. Ne feledd, hogy a csomagoláson megadott kalória- és tápanyagtartalom a vízzel való elkészítésen alapul. A kalória- és tápanyagtartalom attól függően növekszik, hogy az italport mivel kevered össze. Az italport édes receptekhez, például palacsintákhoz és muffinokhoz is adhatod, hogy növeld azok fehérje- és rosttartalmát.

K. Mivel keverhetem össze a Wellosophy Protein Blend fehérjeport?

V. Mivel a Protein Blend formulája ízesítetlen, hozzáadott cukrot és édesítőszert nem tartalmaz, édes vagy sós ételek és italok széles skálájához adható - akár a főzési/sütési folyamat során, akár az asztalnál az ételbe keverve. Próbáld ki italokba, szószokba, levesekbe, pékárukba, gabonapelyhekbe, joghurtba keverve... legyél kreatív a felhasználása során!

K. Használhatom az Ízesített italport/Protein Blend fehérjeport, ha sportolok és edzőterembe járok?

V. Az Ízesített italport és Protein Blend fehérjeport egyszerűen elkészíthető, ízletes és praktikus snack-ként történő fogyasztásra fejlesztették ki, amelyet a főétkezések között fogyaszthatsz a nap folyamán. Bár tartalmaznak a sportoláshoz fontos fehérjét és szénhidrátot is, a készítményeket nem sportolásra összeállított táplálkozásra optimalizálták. Ha azonban úgy döntesz, hogy az Ízesített italporból készült shake-et vagy a Protein Blend fehérjeport sportolás során fogyasztod, kérjük, keverd össze a porokat tehéntejjel vagy szójatejes alternatívával, hogy növelje az általános fehérje-, szénhidrát- és kalóriatartalmat. Ez biztosítja a szervezet számára az "üzemanyagot" az

edzés során, és hozzájárul az izmok növekedéséhez és regenerálódásához. Fontos tudni, hogy az Ízesített italpor/Protein Blend fehérjeport minimális mennyiségű laktózt tartalmaz (1,2-1,7 g / adag), amelyet a legtöbb laktózérzékeny ember jól tolerál.

Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására - shake és leves

K. Hogyan helyettesítik az Étrend-helyettesítők a testsúly szabályozására a rendszeres étkezést?

V. Ahhoz, hogy étrend-helyettesítőnek minősüljenek, biztosítaniuk kell az étkezés során általában elfogyasztott tápanyagokat - a készítménynek elegendő kalóriát, fehérjét, egészséges zsírokat és alapvető mikrotápanyagokat kell tartalmazniuk. A Wellosophy Étrend-helyettesítők a testsúly szabályozására magas fehérje- és élelmirost-tartalommal rendelkeznek, Együttesen 23 vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, hozzáadott cukor nélkül.

K. Mivel keverhetem össze az Étrend-helyettesítőket a testsúly szabályozására?

V. A Wellosophy Étrend-helyettesítőket a testsúly szabályozására tökéletesen kiegyensúlyozott és a kalória szempontjából szabályozott étkezés tápanyagainak biztosítására tehéntejjel vagy vegán változat esetén szójatejes alternatívával kell összekeverni. Annak érdekében, hogy a készítmény megfeleljen az étrend-kiegészítőkre vonatkozó minősítés kritériumainak, adagonként 20 g fehérjét kell biztosítani. Ezért nem szabad más növényi italt használni, mivel a termék nem felelne meg az étrend-helyettesítőkre vonatkozó szigorú energia- és tápanyag-összetételi kritériumoknak. Ne feledd, hogy egyes szójatejes alternatívák hozzáadott cukrot tartalmaznak - fontos, hogy olyat válassz, amelyikben nem található hozzáadott cukor. A szójával kapcsolatban a sajtóban megjelent néhány negatív hír a benne található fitoösztrogének miatt, de ezeket a kijelentéseket tudományosan nem támasztották alá (Messina, 2016). Éppen ellenkezőleg, a szója olyan

növényi táplálék, amely ideális tejtermékek helyettesítésére.

K. Hány adag Étrend-helyettesítő fogyasztható naponta a testsúly szabályozására?

V. Naponta 1-2 adag Étrend-helyettesítő fogyasztható a testsúllyal kapcsolatos céloktól függően. A testsúly csökkentésére¹ helyettesíts napi két főétkezést (reggeli, ebéd, vacsora) az étrend-helyettesítőből készült shake-kel, és fogyassz el egy energiaszegény, a táplálkozás szempontjából kiegyensúlyozott főétkezést. A testsúly megtartásához¹ egy főétkezést kell helyettesítened, és két, a táplálkozás szempontjából kiegyensúlyozott főétkezést kell fogyasztanod. Az Étrend-helyettesítőket a testsúly szabályozására az energiaszegény étrend részeként kell használni, más tápanyagban kiegyensúlyozott táplálékforrásokkal, sok vízzel és rendszeres testmozgással kombinálva. Gondoskodj a táplálkozás szempontjából kiegyensúlyozott, kalóriában korlátozott, magas fehérje- és élelmirost-tartalmú ételekről, amelyek hozzájárulnak a testsúllyal kapcsolatos céljaid eléréséhez.

K. Mennyi az ideális fogyás egy héten?

V. heti 0,5-1 kg testsúlyvesztés kitűzése biztonságos és reális cél (Jakicic és mtsi., 2001). Ennél több kg leadása megterhelő lehet a szervezet számára, és lassabb anyagcseréhez (a szervezet által elégetett kalóriák) és fokozott étvágyhoz vezethet. Általánosságban elmondható, hogy heti 0,5 kg zsírvesztéshez napi 500 kalóriával kevesebbet kell fogyasztani, mint amennyit felhasználunk. Ha többet szeretnél megtudni a napi kalória mennyiségről, olvasd el a *Wellosofhy útmutatóját a sikeres testsúlycsökkentéshez* című kiadványt.

K. Használhatom az Étrend-helyettesítőt, ha nem szeretném szabályozni a testsúlyomat?

V. Igen, használhatod! A Wellosofhy Étrend-helyettesítő termékek praktikus és táplálkozás

szempontjából kiegyensúlyozott alternatívát nyújtanak a főétkezések helyett. Napi egy főétkezés helyettesítésével kiegyensúlyozott táplálkozást biztosít, miközben segít a normál testsúly megtartásában¹.

K. Mi az a sztevia?

V. A sztevia, vagy pontos nevén szteviol-glikozid, természetes eredetű édesítőszer, amely a Dél-Amerikában őshonos sztevia növény leveleiből származik, ahol már több mint ezer éve használják édesítőszerként. Akár 300-szor édesebb, mint a hagyományos cukor, azonban emellett nincs hatása a vércukorszintre. A szteviol-glikozidokat az EFSA 2010-ben hagyta jóvá édesítőszerként, az ADI (elfogadható napi bevitel) 4 mg/testsúlykilogrammban került megállapításra. Ízesítéstől függően egy adag Étrend-helyettesítő shake 37,5-50mg szteviol-glikozidot tartalmaz.

K. Kombinálható az Étrend-helyettesítő más Wellosofhy termékekkel?

V. Mivel az Étrend-helyettesítő termékek együttesen 23 vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, ezért érdemes odafigyelni más, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó termékekre. Ha napi két étkezést helyettesítesz az Étrend-helyettesítővel, ne szedd a Wellosofhy Multivitamin és ásványi anyagok tablettát. A többi étrend-kiegészítőt (Omega-3, Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat) szedheted. Ha napi egy étkezést helyettesítesz vele, akkor bármelyik Wellosofhy terméket szedheted.

K. Fogyaszthatom az Ízesített italporokból készült shake-et étkezések közötti snack-ként, ha étrend-helyettesítőt használok a testsúly szabályozására?

V. A Wellosofhy Étrend-helyettesítő termékek kombinálása bármely más rostban gazdag termékkel, beleértve az Ízesített italporokból készült shake-eket, néhány személynél gyomorpanaszokat okozhat, de ez nem veszélyes. A gyomorpanaszok elkerülése

érdekében a termékeket legalább két óra különbséggel fogyaszd, szükség esetén csökkentsd az adagok mennyiségét, és fokozatosan vezesd be a termékeket az étrendedbe. Arra is figyelj, hogy sok folyadékot fogyassz - napi 1-1,5 liter a megfelelő irányadó mennyiség.

K. Miért tapasztalok gyomorpanaszokat az Étrend-helyettesítő shake fogyasztása során?

V. A Wellosophy Étrend-helyettesítő termékek élelmi rostot tartalmaznak. A rostbevitel hirtelen megemelése kezdeti gyomorpanaszokat okozhat. Az élelmi rostok, különösen a prebiotikus rostok, táplálják a bélmikrobákat, ami jótékony hatással van az egészségre, de többek között fokozott puffadáshoz vezethet. Ez nem veszélyes, és idővel csökkenni fog. Ha gyomorpanaszokat tapasztalsz, kezd a termék fogyasztását napi egy adaggal, és figyelj arra, hogy sok vizet igyál. A napi rostbevitel növelésekor, és általában az étrend-helyettesítő készítmények használatakor ajánlott több folyadék fogyasztása. A termék formulája teljesen növényi alapú, és nem tartalmaz tejterméket, de tehéntejjel készítve, a megnövekedett laktóz (a tejtermékekben természetesen előforduló cukor) mennyisége gyomorpanaszokat okozhat. Válassz laktózmentes tehéntejet vagy szójatejes alternatívát. Ha egy idő után továbbra is gyomorpanaszokat tapasztalsz, más okok is állhatnak a háttérben. Javasoljuk, hogy keresd fel orvosodat a termék további fogyasztásával kapcsolatban.

K. Mindenki fogyaszthatja az Étrend-helyettesítő készítményt testsúly szabályozására?

V. Igen - általában minden felnőtt használhatja -, de ha étkezési zavarod van vagy volt, vagy bonyolult a kapcsolatod az ételekkel, kérjük, fordulj orvosodhoz vagy dietetikusodhoz a használat megbeszélése céljából. Tervezett terhesség, terhesség vagy szoptatás során várj a fogyókúra megkezdésével, mivel elegendő energiára van szükséged - nemcsak

saját magad számára, hanem a baba egészséges növekedéséhez és az elegendő tejtermelődéshez is. Fontos, hogy tudd, az Étrend-helyettesítők a testsúly szabályozására nem alkalmasak gyermekek számára. Ha gyermeked testsúlya aggodalomra ad okot, kérjük, fordulj orvoshoz.

Ha többet szeretnél megtudni arról, hogyan kezdj el egy sikeres fogyókúrát a Wellosophy Étrend-helyettesítő termékek használatával, olvasd el a Wellosophy útmutatóját a sikeres testsúlycsökkentéshez kiadványt, amely számos hasznos információt tartalmaz!

¹ Az energiaszegény étrend napi két étkezés étrend-helyettesítővel történő helyettesítése hozzájárul a testsúly csökkentéséhez. Az energiaszegény étrend napi egy étkezés étrend-helyettesítővel történő helyettesítése hozzájárul a testsúly megtartásához a fogyást követően.

Jakicic JM, Clark K, Coleman E, et al. American College of Sports Medicine position stand. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2001 Dec;33(12):2145-56. doi: 10.1097/00005768-200112000-00026.

Messina M. Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. Nutrients. 2016 Nov 24;8(12):754. doi: 10.3390/nu8120754.





WELLNESS SZÓJEGYZÉK

ALA

Az ALA az alfa-linolénsav rövidítése, amely az Omega-3 zsírsavak egyik típusa, fontos az emberi szervezet számára. Az EPA és a DHA Omega-3 zsírsavak előanyaga, de az átalakulási arány alacsony, ezért javasoljuk az EPA és a DHA közvetlenül táplálékkal történő biztosítását - az olajos halak a legideálisabb források. Szükség esetén étrend-kiegészítőkkel ajánlott ezeket pótolni. A Wellosophy Omega-3 kapszulák magas EPA- és DHA- tartalommal rendelkeznek.

Alkohol

Az alkoholt néha makrotápanyagnak tekintik, mivel kalóriát biztosít (7 kcal/g), ugyanakkor a szervezetünknek nincs rá szüksége. Nem gond, ha időnként, mértékkel fogyasztunk alkoholt, de ha a testsúlyunkat szeretnénk szabályozni, jobb, ha korlátozzuk a fogyasztását.

Aminosavak

Az aminosavak kisméretű molekulák, a fehérjék építőkövei. Összesen 20 aminosav létezik, amelyek közül 9 "esszenciális", mert azokat a szervezet nem képes saját maga előállítani. A Wellosophy Ízesített italporok, a Protein Blend fehérjepor és az Étrend-helyettesítő a testsúly szabályozására mind a 9 esszenciális aminosavat tartalmazza.

Antioxidánsok

Az antioxidánsok olyan vegyületek, amelyek segítenek megállítani vagy korlátozni az oxidatív stressz által okozott káros hatásokat. A szervezet az antioxidánsokat a szabadgyökök által okozott károk ellensúlyozására használja, így védve a sejteket az oxidatív stresszel szemben. Az antioxidánsok az immunrendszer támogatásában is szerepet játszanak. A növényi eredetű élelmiszerekben, például a színes gyümölcsökben és zöldségekben is megtalálhatóak. A Wellosophy Astaxanthin és feketeáfonya-kivonat kapszula az antioxidánsok széles spektrumát tartalmazza.

Kalória

A kalória az energia mértékegysége - gyakran "kcal" rövidítéssel használva -, amely akkor szabadul fel, amikor a szervezet megemésztí az ételt és az felszívódik a szervezetben.

Kalóriadeficit

Kalóriadeficitről beszélünk, amikor negatív energiaegyensúlyban vagyunk, vagyis kevesebb kalóriát fogyasztunk (kalória bevitel), mint amennyi kalóriát elégetünk (kalória leadás).

Szénhidrátok

A szénhidrátok - vagy szacharidok

- olyan makrotápanyagok, amelyek 4 kcal/gramm értéket biztosítanak. Növényi eredetű élelmiszerekben találhatóak, és különböző egységű és típusú szacharidokból épülnek fel. A szénhidrátok a legfontosabb energiaforrásaink, mivel a szervezet minden sejtje energiaként tudja felhasználni azokat.

Élelmi rostok

Az élelmi rost egy nem emészthető szénhidrát, növényi eredetű élelmiszerekben található, segíti az emésztést és segít megelőzni a székrekedést. Az élelmi rostok egyes típusai, az úgynevezett prebiotikus rostok táplálékként szolgálnak a jó bélmikrobák számára, amelyek jótékony hatással vannak a jólétre, mivel az immunrendszer 70%-a a bélben található. A Wellosophy Ízesített italporok, Protein Blend fehérjepor és az Étrend-helyettesítő termékek nagy mennyiségű élelmi rostot tartalmaznak.

DHA

A DHA a dokozahexaénsav rövidítése, amely egy fontos Omega-3 zsírsav. A DHA a legfontosabb zsírsav az agyban. Humán klinikai vizsgálatok alapján a DHA igazoltan segít az agy és a szem állapotának támogatásában. A DHA megtalálható a Wellosophy Omega-3 kapszulákban.

EFSA

Az EFSA az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság rövidítése. Az Európai Unió finanszírozza, és az európai jogalkotó és végrehajtó intézményektől (Bizottság, Tanács, Parlament), valamint az uniós tagállamoktól függetlenül működik. Az EFSA értékeli a tudományosan megalapozott tápanyagokra és az egészségre vonatkozó állításokat. Az Oriflame arany standard-ként követi az EFSA útmutatásait a Wellness/Wellosophy termékek esetében.

Energia

Amikor a szervezetben a táplálék megemésztődik és felszívódik, energiaegységek (gyakran kalóriában mérve) szabadulnak fel a szervezetben üzemanyagként, a szervezet alapvető funkcióinak támogatására a fenntartásához, a növekedéshez és regenerálódáshoz, valamint a fizikai aktivitáshoz.

Energiasűrűség

A nagy energiasűrűségű élelmiszerek magas kalóriatartalommal rendelkeznek adagonként.

EPA

Az EPA az eikozapentaénsav rövidítése, amely az Omega-3 zsírsavak egyik fontos típusa. Humán klinikai vizsgálatok alapján az EPA

igazoltan segít a szív állapotának támogatásában. Az EPA megtalálható a Wellosophy Omega-3 kapszulákban.

Zsír

A zsír egy 9 kcal/gramm értéket biztosító makrotápanyag. Növényi és állati eredetű élelmiszerekben egyaránt megtalálható, egy glicerinből és három zsírsavból épül fel. A zsíroknak különböző típusai vannak - telített vagy telítetlen zsíroknak minősülnek. A zsírt energiatartalékként, hőszigetelésre, belső szerveink védelmére, sejtek építésére és javítására, valamint hormonok és hormonszerű anyagok előállítására használja szervezetünk. A zsírra a zsírban oldódó A-, D-, E- és K-vitaminok felszívódásához is szükség van.

Szabadgyökök

A szabadgyökök olyan instabil molekulák, amelyek a normál anyagcsere-folyamatok eredményeként keletkeznek. A szabadgyökök túlzott mértékben keletkeznek egyes életmódbeli tényezők, többek között az egészségtelen táplálkozás, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányfüst, az UV-sugárzás és a légszennyeződés hatására. A szabadgyökök antioxidánsokkal semlegesíthetők. A túl sok szabadgyök és a nem elegendő antioxidáns oxidatív stresszhez vezethet, amely károsíthatja a sejteket, a szöveteket és a DNS-t.

Holisztikus egészség

A holisztikus egészség olyan életszemlélet, amely a jóllét többdimenziós aspektusait veszi figyelembe, mint például a helyes táplálkozást, a rendszeres testmozgást, a stressz kezelését, az elegendő alvást és a társadalmi kapcsolatokat.

Hiperízletes

A "hiperízletes" kifejezés olyan ételekre és italokra vonatkozik, amelyek szuperízletesek és magas kalória-, zsír-, cukor- és só-tartalommal rendelkeznek, ugyanakkor nem laktatóak, ezért gyakran túl sokat fogyasztunk belőlük. A hiperízletes élelmiszerek közé tartoznak például a pékáruk, a sült ételek, az édességek és az üdítőitalok. Ha szabályozni szeretnéd testsúlyodat, érdemes korlátozni a hiperízletes élelmiszerek fogyasztását.

Kcal

A Kcal a kilokalória rövidítése. A kalóriák olyan energiaegységek, amelyek a táplálék megemésztése és szervezetben történő felszívódása során szabadulnak fel.

Makrotápanyagok

A makrotápanyagok olyan tápanyagok, amelyekre szervezetünknek nagy mennyiségben van szüksége. Energiát (kalóriát) adó makrotápanyagok a fehérjék,

a szénhidrátok és a zsír. A víz is makrotápanyag, amely nagyon fontos az életünkhöz, bár nem nyújt kalóriát.

Mikrotápanyagok

A mikrotápanyagok olyan tápanyagok, amelyekre nincs szükségünk nagy mennyiségben, és nem szolgáltatnak kalóriát, hanem különböző testi folyamatokat támogatnak. A mikrotápanyagok közé olyan vitaminok, ásványi anyagok és egyéb tápanyagok tartoznak, mint például a fitotápanyagok, amelyekre a szervezetünknek mindennap szüksége van jóllétünk biztosításához.

Mindfulness

A mindfulness egyfajta képesség, hogy odafigyeljünk arra, ami éppen most történik velünk, DE bármilyen mögöttes tartalom nélkül. A lényege, hogy a jelenben legyünk, nem a múltban és nem a jövőben.

Ásványi anyagok

Az ásványi anyagok mikrotápanyagokra, makro- és nyomelemekre oszthatók. A makroásványi anyagokra viszonylag nagy mennyiségben - milligrammoktól grammokig - van szüksége szervezetünknek, beleértve a kalciumot, foszfort, ként, káliumot, nátriumot, kloridot és magnéziumot. A nyomelemek csak kis mennyiségben - mikrogrammtól milligrammig - szükségesek, beleértve a szelént, cinket, jódot, rezet, vasat, krómot,

mangánt és molibdént. Az ásványi anyagok fontos szerepet játszanak a növekedésben, a csontok egészségében, a folyadékegyensúlyban, az ideg- és az izomműködésben. Az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek szervezetünk számára - az elfogyasztott ételekkel kell azokat biztosítani. A Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok tablettá 10 alapvető ásványi anyagot tartalmaz.

Északi étrend

Az északi táplálkozás sokkal inkább egy étkezési mód, mint egy hagyományos "étrend". Híres az egészségre gyakorolt jótékony hatásáról, a friss, helyi, tápláló, szezonális termékeket részesíti előnyben, az élelmiszercsoportokra és a tápanyagokra helyezi a hangsúlyt, sem konkrét élelmiszerekre. Az északi étrend tiszteletben tartja a kulturális és helyi szokásokat és preferenciákat.

Fogyassz naponta több bogyós gyümölcsöt, gyümölcsöt, zöldséget és hüvelyeseket.

Fogyassz naponta több teljes kiőrlésű gabonát, és kevesebb finomított gabonát.

Fogyassz több tengerből és tavakból származó élelmiszert hetente többször, és válassz növényi alapú zsírokat.

Fogyassz hetente jobb minőségű sovány húst, valamint naponta tejtermékeket és tojást. Fogyassz kevesebb magas kalóriatartalmú,

zsíros és cukros ételt.

Fogyassz több helyi, szezonális és teljes értékű termékből készült ételt.

NRV

Az NRV a tápanyag-referenciaérték rövidítése, amely az Európai Élelmiszer biztonsági Hatóság (EFSA) által meghatározott iránymutatás azon vitamin- és ásványianyag-mennyiségre vonatkozóan, amelyre egy átlagos egészséges emberi szervezetnek szüksége van a hiány megelőzése érdekében. Az NRV 13 vitaminra és 14 ásványi anyagra vonatkozik. Ezek felsorolása megtalálható a Wellosophy vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó termékek címkéjén.

Tápanyag sűrűség

A tápanyagdús élelmiszerek nagy mennyiségű tápanyagot (pl. vitaminokat és ásványi anyagokat) tartalmaznak adagonként.

Omega-3

Az Omega-3 zsírsavak a telítetlen zsírok egy típusa, amelyek az emberi szervezet számára nélkülözhetetlenek. Az Omega-3 zsírsavaknak különböző típusai vannak, amelyek közül az alfa-linolsav (ALA), az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA) a leggyakoribbak az étrendünkben.

Oxidatív stressz

Oxidatív stresszről beszélünk, ha a szabadgyökök meghaladják a szervezetben lévő antioxidánsok mennyiségét. Az oxidatív stressz minden szervben és szövetben megjelenhet, és szerepet játszhat többek között az izomkárosodásban, a szívbetegségek és rákos megbetegedések kialakulásában, az öregedésben és gyulladásokban.

Fizikai aktivitás

A fizikai aktivitás minden olyan testmozgás, amely az izmokat munkára készíti, és ehhez a szervezetnek kalóriát kell felhasználnia. Felnőttek számára naponta legalább 30-60 perc mérsékelt intenzitású aerob fizikai aktivitás ajánlott.

Fizikai inaktivitás

A fizikai inaktivitás a jelenlegi fizikai aktivitással kapcsolatos ajánlásoknak nem megfelelő fizikai aktivitási szint.

Fitotápanyagok

A fitotápanyagok olyan vegyületek, amelyeket a növények termelnek az egészségük megőrzésére, valamint a káros rovarokkal és a napsugárzással szembeni védelemre. A fitotápanyagok antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal is rendelkeznek, amelyek segíthetnek az emberi szervezet állapotának támogatásában. A fitotápanyagok megtalálhatóak

például gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonafélékben, diófélékben, a babban és a teában. Az astaxanthin is egy fitotápanyag.

Prebiotikus rost

A prebiotikus rost az élelmi rostok olyan típusa, amely kifejezetten a jó bélmikrobákat táplálja, és segít az emésztés javításában, ezáltal jótékony hatással van az általános jóllétre, mivel az immunrendszer 70%-a a bélben található.

Fehérje

A fehérje egy makrotápanyag, amely 4 kcal/gramm értéket biztosít. A fehérjék növényi és állati eredetű élelmiszerekben egyaránt megtalálhatóak. A fehérjék aminosavakból állnak, és csontjaink, izmaink, porcaink, bőrünk és vérünk építőkövei.

RDA

Az RDA az ajánlott táplálékbeviteli érték rövidítése. Az átlagos napi tápanyagbevitel, amely elegendő a legtöbb egészséges ember szervezete számára. Az RDA értékek a rendelkezésre álló tudományos információkon alapulnak, és gyakran használják személyre szabott, táplálkozási szempontból megfelelő étrend összeállítására.

Telített zsír

A telített zsír egy olyan zsírtípus, amely az egészségtelenebb zsírok közé tartozik, és amelyet

korlátozni ajánlott az étrendedben. Ez a zsírtípus szobahőmérsékleten leggyakrabban szilárd halmazállapotú. Az olyan élelmiszerek, mint a vaj, a pálma- és kókuszolaj, a sajt és a vörös húsok nagy mennyiségű telített zsírt tartalmaznak. A túl sok telített zsír az étrendben szívbetegséget és más egészségügyi problémákat okozhat.

Mozgásszegény életmód

Az ébrenlét alatti alacsony energiafelhasználás (kalória-felhasználás) jellemző rá, például a többnyire ülve vagy fekvve töltött idő. A legtöbb irodai munka, az autóvezetés és a tévézés is ide tartozik.

Előfizetés

Ezen ajánlattal minden katalógusban Wellosophy-termékekhez juthatsz hozzá kedvező feltételekkel, például alacsonyabb árral, több termékből álló szettel, stb.

Fenntartható táplálkozás

A fenntartható táplálkozás olyan általánosan egészséges és tápanyagdús étrendet jelent, amely kisebb hatással van a környezetre és az élelmiszer-ellátásra. A fenntartható táplálkozás segíthet a jóllét támogatásában és annak biztosításában, hogy bolygónknak elegendő forrása legyen a jövő generációinak táplálására.

Transzzsírok

A transzzsírok olyan telítetlen zsírok, amelyeket iparilag feldolgoztak, és ezáltal részben hidrogéneztek. Hasonlóak a telített zsírokhoz, de merevebb szerkezetűek. A transzzsírok fogyasztása egyáltalán nem ajánlott.

Telítetlen zsír

A telítetlen zsír az egészségesebb zsírok közé tartozik, erre ajánlott az étrendben összpontosítani. Ez a zsírtípus szobahőmérsékleten leggyakrabban folyékonyabb állagú, főként növényi forrásokból származik - például repce- és olívaolajból, diófélékből, magvakból és avokádóból. Olyan olajos halakból is hozzájuthatsz ezen zsírokhoz, mint a lazac, a szardínia és a makréla.

Az Omega-3 zsírsavak telítetlen zsírok, amelyek számos funkciót támogatnak a szervezetben, többek között a sejtek, a szív, az agy és a szem állapotának támogatását. A Wellosophy Omega-3 kapszula biztosítja ezen fontos Omega-3 zsírsavakat.

Vitaminok

A vitaminok mikrotápanyagok,

zsírban és vízben oldódó vitaminokra oszthatók.

A zsírban oldódó vitaminok az A-, D-, E- és K-vitaminok, a vízben oldódó vitaminok közé tartozik a C-vitamin és a B-vitaminok: tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pantoténsav (B5), piridoxin (B6), biotin (B7), folsav (B9) és kobalamin (B12). A vitaminok szükségesek az energiatermeléshez, az immunrendszer működéséhez, a véralvadáshoz, az ideg- és izomműködéshez és még sok más funkcióhoz! A vitaminok nélkülözhetetlenek - táplálkozással kell azokat a szervezet számára biztosítani. A Wellosophy Multivitamin és ásványi anyagok tablettá 12 vitamint tartalmaz.

Víz

A víz makrotápanyagnak számít, és a legfontosabb anyag a földi élet számára. Ez biztosítja a közeget, amelyben minden anyagcsere-folyamat zajlik. Szükséges a többi makrotápanyag felszívódásához, de nem biztosít tápértéket és nem tartalmaz kalóriát.

Wellness Klub

A Wellness Klubok olyan támogató közösségek,

amelynek tagjai gyakran találkoznak, hogy részt vegyenek egy 12 hetes jólléti programban, amely segít az egészségesebb életmódot kialakításában.

WHO

A WHO az Egészségügyi Világszervezet, az ENSZ nemzetközi közegészségügyért felelős szervezetének rövidítése.

 WELLOSOPHY™

A WELLOSOPHY-VAL SIKERÜLHET!



ORIFLAME
— SWEDEN —