

TR90®

Transformați-vă viața în 90 de zile



DECLARAȚIE DE POZIȚIONARE

Atunci când este vorba despre a dezvolta un stil de viață sănătos și echilibrat, există multe obstacole pe care milioane de persoane printre noi încearcă să le depășească. Fie că este vorba de o poftă puternică, de lipsa voinței sau pur și simplu de viața care stă în cale, a obține o siluetă sănătoasă constituie un efort foarte dificil. Dorința este acolo, dar aveți nevoie ca mintea și corpul dumneavoastră să lucreze împreună - și să lucreze pentru dumneavoastră.

Transformarea înseamnă mai mult decât un număr pe o scală. Înseamnă redefinirea compoziției corpului dumneavoastră pentru a deveni dinamici.

Prezentarea TR90, un program revoluționar de control al greutății care unifică mintea și corpul dumneavoastră - pentru o înfățișare mai bună. TR90 vă va oferi posibilitatea și vă va ajuta să vă realizați obiectivele prin țintirea surselor care se află la mijloc, între dumneavoastră și îmbunătățirea siluetei dumneavoastră. Programul combină suplimente alimentare revoluționare și nutriție cu metode de condiție fizică adaptate, având ca rezultat o oportunitate fără egal de a elibera întregul potențial al corpului dumneavoastră.

TR90 - Transformați-vă viața în 90 de zile!

PREZENTARE

Corpul uman este un aparat eficient. Descompune alimentele, absoarbe substanțele nutritive și le livrează pentru a furniza energie tuturor celulelor corpului. Cantitatea de energie de care avem nevoie este determinată de rata noastră metabolică, măsurată în calorii pe zi. Cel mai mare contribuitor la rata metabolică este consumul de energie în timp de repaus, de asemenea cunoscut ca și **Rata Metabolică Bazală (RMB)**. RMB al dumneavoastră este cantitatea de calorii de care ați avea nevoie dacă ați sta în pat toată ziua, fără să vă mișcați. Cu alte cuvinte, este cantitatea de energie de care corpul dumneavoastră are nevoie doar pentru a vă menține în viață și pentru a realiza sarcini de bază, precum respiratul, menținerea bătăilor inimii și menținerea țesuturilor celulare. **Masa musculară** este un factor important de considerat pentru determinarea RMB a dumneavoastră. Mușchii sunt mai activi și necesită

mai multe energie decât grăsimea, așadar dacă aveți un procentaj mai mare de mușchi, comparativ cu grăsime, veți avea un RMB mai mare. Cu cât este mai mare metabolismul bazal al unei persoane, cu atât mai multe calorii va arde¹.

Atunci când îmbătrânim, metabolismul bazal și masa musculară descresc. După vârsta de 20 de ani, rata metabolismului nostru merge în jos cu 2 – 3% pe an. Iar masa noastră musculară declină cu 1% la fiecare 5 ani între vârsta de 25 și 50 de ani și cu 1% în fiecare an după aceea. Aceste procese de îmbătrânire vor avea un impact asupra cantității masei de grăsime din corpul nostru, care va crește de-a lungul anilor².

Nu toate programele sunt create egale

În dietele tradiționale, greutatea pe care o pierd oamenii este, în parte apă, în parte grăsime și în parte mușchi. Pierderea musculară poate conta pentru 20-40 la sută din pierderea totală în greutate. Și prin acea pierdere de mușchi care sunt activi metabolic, metabolismul încetinește. De fapt, pentru fiecare jumătate de kilogram de mușchi pe care îi pierdeți, ca și parte a consumului de energie în timp de repaus (cu alte cuvinte, atunci când doar stați), ardeți 25 până la 40 de kilo calorii mai puțin în fiecare zi³. Programul TR90 se concentrează pe redefinirea compoziției corpului dumneavoastră menținând mai multă masă musculară prin proteinele din batoanele M și prin planul inovativ de alimentație, înclinând balanța și făcând atingerea obiectivelor mai ușoară pentru dumneavoastră.

PRODUSELE ROGRAMULULUI

TR90 este un program complex de control al greutateii format din suplimente alimentare, batoane de înlocuire a meselor și un ghid informativ.

TR90 JS

Impulsul dumneavoastră de două săptămâni pentru a vă pregăti pentru un succes de durată. Prin rebalansarea corpului dumneavoastră, puteți experimenta motivația care vine împreună cu o formă mai frumoasă a corpului dumneavoastră. Conține ingrediente precum cactus comestibil, portocală roșie, rodie și șofran, care vă vor ajuta să mențineți o atitudine pozitivă.

1 <http://www.mckinley.illinois.edu/handouts/metabolism.htm>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18384284>

2 Vandervoort A.A., *Aging of the human neuromuscular system. Muscle Nerve*, 2002, 25(1):17-25

Lexell J et al., *What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men, Journal of Neurol. Sci.*, 1988, 84(2-3):275-94

Frontera W et al., *Muscle fiber size and function in elderly humans: a longitudinal study, Journal of Applied Physiol.*, 2008, 105(2):637-42

3 Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. *Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. Am J Clin Nutr.* 2013 Apr;97(4):677-88.

TR90 COMPLEXUL F

Accelerați sistemul organismului dumneavoastră! Datorită amestecului perfect de ingrediente, pregătiți-vă să simțiți o transformare. Conține ingrediente precum fructe de citrice, ceapă, struguri, ardei iute roșu, portocală roșie și ceai verde, care vă vor ajuta să vă îmbunătățiți metabolismul și contribuie la menținerea greutății dumneavoastră.

TR90 COMPLEXUL C

Este mintea dumneavoastră pregătită să simtă transformarea? Complexul C vă va ajuta la întărirea voinței dumneavoastră în timpul călătoriei! Complexul C conține cacao, rodie și vișine.

BATOANE-M TR90

O soluție ușoară și delicioasă care elimină presupunerile. Batoanele sunt convenabile, discrete și gata de folosit la drum. Fiecare baton înlocuiește o masă principală:

- Conține nivelul adecvat de proteine, într-un mod ușor și convenabil, care contribuie la creșterea și menținerea masei musculare.
- Conține cantitatea potrivită de grăsimi/carbhidrați pentru a vă alimenta organismul.
- Furnizează vitamine și minerale pentru a construi un scut de protecție pentru organismul dumneavoastră.

GHIDUL TR90

Acest ghid este un instrument folositor, creat pentru a vă ajuta să beneficiați la maxim de programul TR90. Acest ghid vă oferă toate informațiile de care aveți nevoie despre regimul alimentar și exercițiile recomandate pentru ca să realizați obiectivul dumneavoastră TR90. Combinând porțiile adecvate din fiecare categorie de mâncare cu exercițiile potrivite, veți permite corpului dumneavoastră să simtă diferența.

CARACTERISTICI ȘI BENEFICII PRINCIPALE

- Programul TR90 este o modalitate ușoară și convenabilă de a iniția o transformare a vieții dumneavoastră în 90 de zile.
- Ingredientele precum ceaiul verde vor stimula degradarea lipidelor și vor ajuta la îmbunătățirea metabolismului.
- Proteinele vor contribui la menținerea și creșterea masei musculare.
- Ingredientele precum șofranul vă vor ajuta să mențineți o stare de spirit pozitivă.
- Planul de alimentație TR90 promovează o siluetă sănătoasă în timp ce vă oferă noi sfaturi despre cum să mâncați într-un mod sănătos și echilibrat.
- Partea de exerciții TR90 a acestui ghid vă ajută să măriți la maxim eforturile dumneavoastră de control al greutății.

CINE AR TREBUI SĂ FOLOSEASCĂ ACEST PRODUS?

Programul TR90 este formulat pentru adulți, cu vârsta de cel puțin 18 ani, care doresc să obțină greutatea și silueta ideală.

PRODUSE COMPLEMENTARE

- **Suplimentele Pharmanex®** - surse excelente de vitamine, minerale și substanțe vegetale: LifePak®, Marine Omega, Optimum Omega și R².
- **Produsele ageLOC® de îngrijire a pielii** - produsele ageLOC Body – funcționează împreună pentru a crea experiența unică de îmbunătățire a corpului și pentru a ajuta corpul dumneavoastră să arate cel mai bine (ageLOC Galvanic Body Spa, ageLOC Body Shaping Gel și ageLOC Dermatic Effects).

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

PROGRAMUL TR90	DIMINEAȚA	LA AMIAZĂ	SEARA
JS Zilele 1 - 15	1 pliculeț amestecat într-un pahar de apă sau băutura preferată fără calorii	/	/
Complexul F* Zilele 1 - 90	1 capsulă, de 4 ori pe zi		
Complexul C* Zilele 1 - 90	1 capsulă	1 capsulă	1 capsulă
Baton-M** Zilele 1 - 90	Înlocuiți una dintre mesele dumneavoastră principale, o dată pe zi.		

*De preferat a se consuma cu o cantitate mare de apă, cu 15-20 de minute înaintea meselor.

**Luați un baton ca substitut pentru o masă, o dată pe zi, cu un pahar mare de apă.

ATENȚIE :

Pentru JS, Complexul C și Complexul F:

A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. Un supliment alimentar nu trebuie să înlocuiască o alimentație variată și echilibrată, precum și un mod de viață sănătos. Nu îl folosiți dacă integritatea pliculețului este afectată. A nu se lăsa la îndemâna și vederea copiilor mici. Dacă sunteți însărcinată, alăptați sau vă aflați sub tratament medicamentos, consultați medicul înainte de a folosi acest produs.

Pentru Batoanele-M:

Este important să urmați instrucțiunile de utilizare. Mențineți un consum adecvat de lichide pe zi și o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos. Un consum excesiv al produsului ar putea avea efecte laxative. Acest produs este folosit pentru utilizarea prevăzută numai ca parte a unei diete hipocalorice. Alte alimente ar trebui să fie o parte necesară a unei astfel de diete. Nu folosiți produsul dacă integritatea foliei este compromisă. Dacă sunteți însărcinată, alăptați sau vă aflați sub tratament medicamentos, consultați medicul înainte de a folosi acest produs.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Trebuie să iau TR90 JS la un anumit timp din zi sau împreună cu o masă?

TR90 JS trebuie luat în fiecare dimineață, în timpul primelor 15 zile ale acestui program. Nu este nevoie să îl luați împreună cu o masă. Dacă uitați să îl luați dimineața, sau dacă preferați să îl consumați la o altă oră din zi, este potrivit pentru a fi consumat la orice timp al zilei.

Ce ar trebui să fac dacă uit să iau suplimentele alimentare TR90 cu 15 sau 20 de minute înainte de masă?

Consumându-le cu 15 - 20 de minute înainte de masă, permiteți ingredientelor să înceapă să își facă efectul până în momentul în care începeți masa. Dacă uitați să luați suplimentele înainte de masă, luați-le împreună cu masa sau de îndată ce vă amintiți. Este important să luați cantitatea de suplimente recomandată în fiecare zi.

Trebuie să urmez planul de alimentație pentru a vedea rezultatele cu produsele TR90?

Da. Planul de alimentație TR90, suplimentele TR90, Batoanele-M TR90 și ghidul de activități constituie, fiecare, o componentă esențială pentru succesul programului.

INGREDIENTE

TR90 JS:

Extract din fruct de cactus comestibil (*Opuntia ficus-indica* L. Mill.) (2000 mg/pliculeț), extract din stigmă de șofran (*Crocus sativus* L.) (177 mg/pliculeț), extract din fruct de rodie (*Punica granatum* L.) (150 mg/pliculeț), extract din fruct de portocale roșii (*Citrus sinensis* L. var. *osbeck*) (125 mg/pliculeț)

TR90 COMPLEXUL F

Extract din sâmburi de struguri (*Vitis vinifera* L.) (400 mg/4 caps.) capsulă (gelatină) extras din frunză de ceai verde (*Camelia sinensis* L. *kuntze*) (300 mg/4 caps.), extras din bulb de ceapă (*Allium cepa* L.) (250 mg/4 caps.), extras din fruct de portocale roșii (*Citrus sinensis* L. var. *osbeck*) (250 mg/4 caps.), extras din fructe de citrice (200 mg/4 caps.): [lămâie (*Citrus limon* L. *burm. f.*) (40 mg/4 caps.), portocală (*Citrus sinensis* L. var. *osbeck*) (120 mg/4 caps.), mandarine (*Citrus reticulata* blanco) (20 mg/4 caps.), struguri (*Citrus x paradisi* *macfad*) (20 mg/4 caps.)], excipient (celuloză microcristalină), agenți anti-aglutinare (acizi grași, dioxid de siliciu), pudră de fruct de piper roșu (*Capsicum annum* L.) (50 mg/4 caps.).

TR90 COMPLEXUL C:

Pudră de boabe de cacao (*Theobroma cacao* L.) (750 mg/3 caps.) pudră de fruct de cireșe acre (*Prunus cerasus* L.) (300 mg/3 caps.), capsulă (gelatină), extras de fruct de rodie (*Punica granatum* L.) (250 mg/3 caps.) excipient (celuloză microcristalină), agenți anti-aglutinare (acizi grași, dioxid de siliciu).

BATON-M DE CIOCOLATĂ TR90:

Proteine din **lapte** ; ciocolată amăruie (17%) (masă de cacao, zahăr, unt de cacao, grăsime din **lapte** anhidră, emulgator: lecitină din **soia**, aromă de vanilie); stabilizatori: sorbitol și glicerol; sos de ciocolată caramel [caramel: sirop de glucoză-fructoză, apă, zahăr; pudră de ciocolată (1.1 %), pudră de cacao cu grăsime redusă, agenți de îngroșare: amidon modificat, gumă de xantan, pectină; antispumanti: acizi grași mono și digliceride]; polidextroză; oligo-fructoză; fosfat de potasiu, carbonat de calciu, fosfat de sodiu, citrat de magneziu, citrat de potasiu, sulfat de fier, citrat de zinc, gluconat de cupru, sulfat de mangan, iodură de potasiu, selenit de sodiu, zahăr, proteine din mazăre, ulei de floarea soarelui, dextroză, proteine hidrolizate de **grâu**, **alune**; sirop de glucoză; pudră de cacao cu grăsime redusă, ciocolată cu **lapte** (1.1%); **migdale**, aromă; hidrolizat de colagen; făină de **grâu**; acid L-sorbic, nicotinamidă, acetat de D-alfa-tocoferol, acetat de retinol, D-pantotemat de calciu, coalecalciferol, riboflavină, hidroclorură de piridoxină, D-biotină, clorhidrat de tiamină;

cianocobalamină, acid folic, emulsificator: lecitină de **soia**; maltodextrine; **unt (lapte)** concentrat; margarină; **lapte** praf degresat; malț de **orz**; sare; antioxidant: alfa-tocoferol.

Sfat în cazul alergiilor.

Pentru alergeni, inclusiv cereale care conțin gluten, vedeți ingredientele scrise cu litere îngroșate.

Conține, de asemenea, urme de următorii alergeni: ouă și produse derivate, arahide și produse derivate, dioxid de sulf și sulfiți.

BATON-M CROCANȚ DE LĂMÂIE:

Înveliș alb (zahăr, sâmburi de palmier și grăsime de nucă de cocos, **lapte** praf degresat, emulgator: lecitină din **soia**, aromă de vanilie); sirop de glucoză fructoză; proteine din **lapte**; proteine din **soia**; fructo-oligozaharide; făină de orez; ulei de floarea soarelui (emulgator: lecitină din **soia**, antioxidant: alfa-tocoferol), maltodextrină, sirop de fructoză, fosfat de potasiu, carbonat de calciu, fosfat de sodiu, carbonat de magneziu, sulfat de fier, citrat de zinc, gluconat de cupru, sulfat de mangan, iodură de potasiu, selenit de sodiu; fructoză; stabilizator: glicerol, sirop de glucoză; extract de malț de **orz**; pudră de lămâie (0.5%); aromă de lămâie și alte arome; sare, acid L-sorbic, nicotinamidă, acetat de retinol, acetat de D-alfa-tocoferol, D-pantotemat de calciu, coalecalciferol, hidroclorură de piridoxină, riboflavină, clorhidrat de tiamină, ciancobalamină, D-biotină, acid folic, emulsificator: zaharoză-esteri de acizi grași.

Sfat în cazul alergiilor.

Pentru alergeni, inclusiv cereale care conțin gluten, vedeți ingredientele scrise cu litere îngroșate.

Conține, de asemenea, urme de următorii alergeni: ouă și produse derivate, arahide și produse derivate, nuci și produse derivate, dioxid de sulf și sulfiți.

RESURSE COMPLEMENTARE:

- Layman DK., Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. Nutrition & Metabolism 2009;6.
Textul complet este disponibil aici: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666737/>
- Wilson GJ, Moulton CJ, Garlick PJ, Anthony TG, Layman DK., Post-meal responses of elongation factor 2 (eEF2) and adenosine monophosphate-activated protein kinase (AMPK) to leucine and carbohydrate supplements for regulating protein synthesis duration and energy homeostasis in rat skeletal muscle. Nutrients. 2012 Nov 13;4(11):1723-39.
Textul complet este disponibil aici: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3509516/>
- Wilson GJ, Layman DK, Moulton CJ, Norton LE, Anthony TG, Proud CG, Rupassara SI, Garlick PJ., Leucine or carbohydrate supplementation reduces AMPK and eEF2 phosphorylation and extends postprandial muscle protein synthesis in rats. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2011 Dec;301(6):E1236-42.
Textul complet este disponibil aici: <http://ajpendo.physiology.org/content/301/6/E1236.full.pdf+html>



*Acest document este destinat a fi utilizat de către angajații Nu Skin Enterprises EMEA și de către distribuitorii independenți.
Nu este destinat pentru a ajunge în posesia publicului.*