

SQUEEZY[®] WEIGHT LOSS

UPGRADE YOURSELF



SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

Aproape toata lumea cunoaste lupta impotriva kilogramelor in plus. Dar de ce este atat de greu? Motivele pentru asta pot fi gasite peste tot. Cateodata este de vina dieta gresita, alteori sincronizarea, alteori pur si simplu lipsa motivatiei.

Simple scuze? Nu.

Rezultatele apar daca lucrezi constant si te simti puternic si sanatos. De cele mai multe ori insa, pierzi masa musculara, organismul devine slabit, iar dorinta de a slabi aproape ca dispare. Aici este insa secretul reusitei!

Mancarea ne ofera momente placute, ne mentine sanatosi, ne furnizeaza energie si ne face puternici. Din nefericire insa acele lucruri care au un gust atat de bun, vin la pachet cu ingrediente care ne ingrasa.



O PROBLEMA CU GREUTATE SI CAUZELE EI

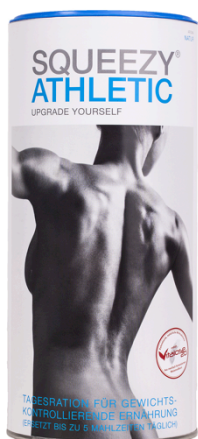
Carbohidratii – in principal din amidon si zahar – sunt sursa nr.1 de energie. Este recomandat ca jumatate din energia noastra sa provina din carbohidrati. Carbohidratii din paine, paste, orez, cartofi, fructe, vegetale, etc ne ajuta sa ne pastram tonusul, ajuta la concentrare si ne astampara foamea.



Totusi, diferiti carbohidrati, au diferite roluri. Acestia au diverse efecte asupra sangelui, nivelului zaharului. Indicele glycemice (IG) variaza de la o mancare la alta. De aceea este nefolositor sa mananci nemasurat din ceea ce-ti place, mai ales cand vine vorba despre bauturi si produse alimentare care cauzeaza o mare si rapida crestere la nivelul zaharului din sange dupa consum.

Lipsa activitatii fizice sau o dieta proasta inhiba aceste procese iar nivelul insulinei ramane ridicat pe o perioada mai lunga de timp, ceea ce duce la constituirea de grasimi in celule si/sau inhiba procesul de ardere al grasimilor depozitate in celule. Rezultat: organismul acumuleaza rezerve de grasime iar noi ne ingrasam.

SQUEEZY ATHLETIC



Formula SQUEEZY DIETARY FOOD este bazata pe ultimele studii nutritionale disponibile si este produsa din cereale integrate, transformate printr-un process de dubla fermentatie patentat (Vitalose 20) impreuna cu vitamine, process in urma caruia amidonul este eliminat aproape in intregime.

Rezultat: proteine valoroase, carbohidrati pentru energie si fibre cu un indice glycemc foarte scazut (< 20). Mai mult, SQUEEZY ATHLETIC asigura si un intreg complex de vitamine si minerale. Aceasta compozitie face din SQUEEZY ATHLETIC un excelent partener pentru o nutritie controlata.



SQUEEZY AHTLETIC in 675 g cutie este disponibil in 3 arome: classic, ciocolata si banana. O doza zilnica contine 5 portii de 45 g pudra, amestecata cu 200 ml de lichhid. O cutie tine pana la 3 zile.

PRINCIPALELE AVANTAJE ALE SQUEEZY ATHLETIC

- 1) Ca si parte a unei nutritii reduse in calorii, SQUEEZY ATHLETIC poate contribui la pierdere kilogramelor in plus datorita inlocuirii meselor.
- 2) SQUEEZY AHTLETIC contine proteine valoroase, carbohidrati pentru energie si fibre cu un foasrte scazut indice glicemic (< 20).
- 3) Mai mult SQUEEZY AHTLETIC contine vitamine, minerale si alte elemente esentiale. Pentru aceasta produsul este foarte potrivit pentru o nutritie controlata pe parcursul intregii zile.



CONSUMUL SI DOZAJUL SQUEEZY ATHLETIC

Este indicat sa urmati acest plan de dozare in 3 pasi.

FAZA 1 - INITIALA- SI FAZA DE PUTERE

In faza initiala, nu mancati nimic in afara de SQUEEZY ATHLETIC pentru 3 zile. La cel mai mic semn de foame, consumati imediat SQUEEZY ATHLETIC - in cursul unei zile intregi, consumati un total de aprox 18-20 lingurite (5 doze). Shake-ul este realizat din 3-4 lingurite amestecate cu lapte degresat, iaurt degresat sau apa.

Ziua a 4-a este prima zi libera, in care va puteti recompensa cu ce mancare va place, dar intr-un mod echilibrat.

Urmatoarea perioada este identica cu prima, insemnand ca 3 zile nu mancati nimic in afara de SQUEEZY ATHLETIC, dupa care va bucurati de ziua libera, in mod echilibrat.

Acest mod de concum trebuie repetat pana ajungeti la 50% din obiectivul scaderii in greutate; de ex. Daca ati decis ca doriti sa pierdeti 10 kg, repetati aceasta faza pana ati pierdut 5 kg.

FAZA 2 – FAZA DE STABILIZARE

In faza de stabilizare, mancati normal dar echilibrat o singura masa pe zi. In locul celorlalte doua consumati SQUEEZY ATHLETIC preparat ca si pana acum. Dupa 3 zile, a 4-a zi este ziua libera.

Este important sa nu consumati carbohidrati seara, de preferat masa normala sa fie dimineata.

Mentineti aceasta faza pana ati mai pierdut 20-30% din obiectivul pe care vi l-ati propus. De exemplu, daca v-ati propus sa slabiti 10 kg iar in prima faza ati pierdut 5 kg, faza de stabilizare continua pana mai pierdeti inca 2-3 kg.

FAZA 3 – FAZA FINALA

Concentrarea este acum pe ajustarea nutritionala.

In timpul fazei finale, mancati doua mese normale echilibrare zilnic, iar a treia SQUEEZY ATHLETIC, preparat ca si pana acum.

Este de preferat ca masele normale sa fie dimineata si la pranz.



SFATURI UTILE

SUCCESUL IN PROCESUL DE SLABIRE POATE CONSTA SI IN PIERDEREA DE CENTIMETRII NU DOAR DE KILOGRAME

Nu folositi kilogramele ca si unic criteriu de evaluare a dietei. Incepeti prin a masura si zone cu probleme (coapse, solduri, brate, etc). Repetati masuratoarea 1-2 ori pe saptamana.

SQUEEZY ATHLETIC poate fi amestecat cu o varietate de lichide. Pentru cele mai bune rezultate folositi apa. Puteti folosi si lapte degresat, iaurt degresat, eventual aromatizat cu scortisoara, esenta de portocala.

Recomandam sa consumati exact dozele precizate, niciodata mai putin. Ideea nu este infometarea ci obisnuirea organismului cu ceea ce are nevoie.

Exercitiile sportive, miscarea sunt extreme de benefice si completeaza un mod de viata sanatos, nu doar ceea ce mananci sau bei.

Va dorim succes!



EXEMPLE DE INDICI GLICEMICI

Mancare	Indice Glicemic (IG)
Glucaza	100
Cartofi piuree	92
Orez	87
Fulgi de ovaz	80
Paine crocanta	79
Cartofi prajiti	75
Pepene verde	72
Croissant	67
Ananas	66
Cola	62
Cartofi	61
Muesli	60
Paine seara	58
Miere	55
Cipsuri porumb	54
Suc de protocale	53
Banane	52
Mazare	48
Struguri	46
Spaghetti (10-15 min Cooking time)	44
Ciocolata	43
Lapte integral	27
SQUEEZY ATHLETIC	< 20

VALORINUTRITIONALE

	per 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD - classic -	per portie (45 g pudra in 200 ml apa)
Energie	1,651 kJ (393 kcal)	743 kJ (177 kcal)
Proteine	24 g	11 g
Carbohidrati	37 g	17 g
- din zahar	31 g	14 g
- isomaltulose	19 g	8.6 g
- lactoza	11 g	4.8 g
- amidon	1.6 g	0.70 g
Grasimi	12 g	5.5 g
- Acizi grasi saturati	2.0 g	0.90 g
Fibre	11 g	5.1 g
Sare	0.29 g	0.13 g

	per 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD - banana -	per portie (45 g pudra in 200 ml apa)
Energie	1,630 kJ (388 kcal)	734 kJ (175 kcal)
Proteine	25 g	11 g
Carbohidrati	38 g	17 g
- din zahar	32 g	14 g
- isomaltulose	19 g	8.6 g
- lactoza	11 g	5.1 g
- amidon	1.6 g	0.70 g
Grasimi	11 g	5.1 g
- Acizi grasi saturati	2.0 g	0.90 g
Fibre	11 g	5.1 g
Sare	0.30 g	0.14 g

	per 100 g SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD - chocolate -	per portie (45 g pudra in 200 ml apa)
Energie	1,578 kJ (376 kcal)	710 kJ (169 kcal)
Proteine	23 g	10 g
Carbohidrati	35 g	16 g
- din zahar	28 g	13 g
- isomaltulose	21 g	9.6 g
- lactoza	5.1 g	2.3 g
- amidon	3.3 g	1.5 g
Grasimi	11 g	5.1 g
- Acizi grasi saturati	2.6 g	1.2 g
Fibre	14 g	6.6 g
Sodium	0.26 g	0.12 g

INGREDIENTE

SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (classic)

Vitalose20®* (50 %), isomaltulose** (20 %), skimmed milk powder (10 %), emulsifier (soy lecithin), whey protein, stabiliser (xanthan gum, guaran flour), acidifier (citric acid), release agent (calcium phosphate), potassium chloride, sodium citrate, flavourings, magnesium citrate, calcium carbonate, sweetener (sucralose), ascorbic acid, zinc lactate, iron fumarate, dl-alpha-tocopherolacetate, niacin, vitamin A-acetate, calcium D-pantothenate, copper gluconate, cholecalciferol, pyridoxine hydrochloride, riboflavin, thiamine mononitrat, pteroyl glutamic acid, sodium selenite, potassium iodide, D-biotin, cyanocobalamin.

SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (banana)

Vitalose20®* (50 %), isomaltulose** (20 %), skimmed milk powder (11 %), emulsifier (soy lecithin), whey protein, stabiliser (xanthan gum, guaran flour), release agent (calcium phosphate), potassium chloride, calcium carbonate, acidifier (citric acid), sodium citrate, flavourings, magnesium citrate, sweetener (sucralose), ascorbic acid, zinc lactate, iron fumarate, dl-alpha-tocopherolacetate, niacin, vitamin A-acetate, calcium D-pantothenate, copper gluconate, cholecalciferol, pyridoxine hydrochloride, riboflavin, thiamine mononitrate, pteroyl glutamic acid, sodium selenite, potassium iodide, D-biotin, cyanocobalamin.

SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (chocolate)

Vitalose20®* (46 %), isomaltulose** (23 %), low-fat-cacao powder (12 %), emulsifier (soy lecithin), whey protein concentrate (5 %), flavourings, stabiliser (xanthan gum, guaran flour), release agent (calcium phosphate), potassium chloride, sodium citrate, calcium citrate, magnesium citrate, sweetener (sucralose), ascorbic acid, zinc lactate, iron fumarate, dl-alpha-tocopherolacetate, niacin, vitamin A-acetate, calcium D-pantothenate, copper gluconate, cholecalciferol, pyridoxine hydrochlorid, riboflavin, thiamine mononitrat, pteroyl glutamic acid, sodium selenite, potassium iodide, D-biotin, cyanocobalamin.

* Fermented wheat product from wholegrain wheat, starches almost entirely eliminated during fermentation.

Second fermentation using special probiotic cultures before drying.

** Isomaltulose is a source of glucose- and fructose.