

# premium Hepashake

## AZ ÚT EGY EGÉSZSÉGESEBB JÖVŐHÖZ

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja olyan élelmiszerek választása, melyek kevésbé emelik meg a vércukor- és inzulinszintet. A cukorban és keményítőben gazdag ételek csak kis mennyiségben ajánlottak.

A szénhidrátban szegény gyümölcsök, valamint zöldség és saláta - fehérjében gazdag élelmiszerekkel kombinálva - képezik a napi szükséglet nagy részét.

Az élelmiszerek besorolását illusztrálja a táplálékpiramis rövid magyarázattal. Minél távolabb haladunk a piramis aljától, annál kevesebb kell, hogy legyen az ábrázolt élelmiszerek aránya.

A táplálékpiramis, Dr. Nicolai Worm által 2009-ben átdolgozott verzió.



Az édességek, cukor, sütemények, és fehérliszt alapú termékek szénhidrátban gazdagok. Ezeket az élelmiszereket csak kis mennyiségben fogyasszuk.

A teljes kiőrlésű kenyér, tészta és natúr rizs is gazdag szénhidrátban. A szénhidrátban szegény táplálkozás keretein belül ezért csak alkalmanként fogyasszuk. A burgonya is tartalmaz keményítőt, ezért szénhidrátcsökkentett táplálkozás esetén elvétele tervezünk be.

Tej, joghurt, sajt, tojás, hal, tenger gyümölcsei és hús: értékes fehérjéket tartalmaznak ezért különösen ajánlottak.

A szénhidrátszegény gyümölcsfajták, pl. bogyós gyümölcsök, a saláták és zöldségek, és a minőségi olajok pl. oliva olaj is rendszeresen az étlapon kell, hogy szerepeljenek.

Napi 1,5 liter kalóriamentes folyadék az irány.

# premium Hepashake

## Máj zsírtalanításának fázisa



Reggeli: Hepashake



Ebéd: Hepashake + párolt zöldség, leves, saláta vagy nyerskoszt szósszal



Vacsora: Hepashake + párolt zöldség, leves, saláta vagy nyerskoszt szósszal

### 2 hét

#### Célok:

- zsírbontás a májban
- vércukor- és inzulinszint csökkentés
- zsírégítés elősegítése
- változtatás az étkezési szokásokon

- **3 étkezés koncepció:** 3 étkezés naponta
- **3 étkezés:** Hepashake ital
- **Ebédre és vacsorára:** a shake mellé max. 200 kcal párolt zöldség, leves, saláta vagy nyerskoszt szósszal (max. 1 teáskanálnyi olaj, pl. oliva olaj)
- **Ital:** 2 liter kalóriamentes folyadék naponta (ásványvíz, tea, kávé cukor nélkül). Az alkohol nem megengedett.
- Az első napokban az intenzív sporttevékenységet kerüljük el.

## Redukciós fázis



Reggeli: Hepashake vagy Premium Diet

Variációk lehetségesek. Döntse el Ön, mikor szeretné a főétkezést elfogyasztani, reggelire, ebédre vagy vacsorára. 1 órán belül elfogyasztandó.



Ebéd: Hepashake vagy Premium Diet Regular



Vacsora: normál étkezés a táplálékpiramis alapján\*

### 8-10 hét

#### Célok:

- az első két hét pozitív hatásainak erősítése
- további zsírbontás a szervekben és az izmokban
- az inzulinrezisztencia visszaszorítása a szervekben, zsírszövetekben és izmokban
- súlycsökkentés

- 3 étkezés koncepció: 3 étkezés naponta
- 3 étkezésből 2: Hepashake ital vagy Premium Diet Regular
- 1 fő étkezés: szénhidrátszegény legyen a táplálékpiramis alapján
- **Ital:** 2 liter kalóriamentes folyadék naponta (ásványvíz, tea, kávé cukor nélkül).

## Stabilizáló fázis



Reggeli: Hepashake vagy Premium Diet Regular

Variációk lehetségesek. Döntse el Ön, mikor szeretné a főétkezést elfogyasztani, reggelire, ebédre vagy vacsorára. 1 órán belül elfogyasztandó.



Ebéd: normál étkezés a táplálékpiramis alapján\*



Vacsora: normál étkezés a táplálékpiramis alapján\*

### 3 hét

#### Célok:

- az anyagcserére vonatkozó pozitív hatások hosszú távú biztosítása
- az elért súly megtartása

- 3 étkezés koncepció: 3 étkezés naponta
- 3 étkezésből 1: Hepashake ital vagy Premium Diet Regular
- 3 étkezésből 2: szénhidrátszegény legyen a táplálékpiramis alapján
- **Ital:** 2 liter kalóriamentes folyadék naponta (ásványvíz, tea, kávé cukor nélkül).

## Fenntartó fázis



Reggeli: normál étkezés a táplálékpiramis-vegyes étkezés alapján\*\*



Ebéd: normál étkezés a táplálékpiramis-vegyes étkezés alapján\*\*



Vacsora: normál étkezés a táplálékpiramis-vegyes étkezés alapján\*\*

### Állandóság

#### Cél:

- a máj újbóli elzsírosodásának megelőzése
- az alacsony vércukor- és inzulinszint megtartása
- az elért testsúly megtartása

- 3 étkezés koncepció: 3 étkezés naponta
- Mindhárom étkezés a táplálékpiramis, vegyes étkezés alapján\*\*
- Májdiétás napok a Hepashake-kel: heti 1 nap, vagy 3 nap havonta
- **Ital:** 2 liter kalóriamentes folyadék naponta (ásványvíz, tea, kávé cukor nélkül).

\*A táplálékpiramis szerint szénhidrátszegényen kell étkezni (max. 20-30 g szénhidrát főétkezésnél).

\*\*Táplálékpiramis-vegyes étkezés: 500-600 kcal: 20-30% fehérje, 30-40% zsír, 30-40% szénhidrát.