Szybkie, zdrowe i trwałe chudnięcie

KURENA

Kuracja czystą naturą

www.kurena.pl

Dlaczego stale tyjemy

Odpowiedź "ponieważ spożywany więcej kalorii, a zużywamy mniej energii" zasadniczo jest prawdziwa, jednakże to tylko część przyczyn nadwagi.

- Oprócz pytania **„ile lub ile kalorii“**
- równie istotne jest pytanie **„co lub jakie kalorie“** spożywamy.
- Dodatkowo ogromną rolę w tym przypadku gra **rozłożenie w czasie** posiłków.

Dlatego też uproszczone równanie to: **„ile, co i kiedy“**

Ile?

Nasze zużycie kalorii jest stale poddawane badaniom i dokumentowane. Zgodnie z badaniami w zależności od płci, wieku, przemiany materii, wagi, muskulatury i aktywności fizycznej spalamy dziennie od 1.600 do 3.200 kcal.

Nie jest to jednak takie proste. Pojęcie wartości kalorycznej i określenie "kilokalorie" (kcal) funkcjonowały już pod koniec XIX wieku i określały "wartość kaloryczną lub wartość opałową" substancji w probówce lub w kotle parowym. Nasza przemiana materii funkcjonuje naturalnie zupełnie inaczej i bardziej kompleksowo niż kocioł parowy. Decydujące jest to, w jaki sposób nasza przemiana materii przetwarza i pożytkuje żywność oraz to, czego faktycznie potrzebuje.

Organizm przetwarza fruktozę można przetworzyć w energię tylko w 18%, reszta trafia do złogów tłuszczu. Dekstroza jest przetwarzana w energię w 100%, prowadzi to jednak do wydzielania insuliny, która to "krótkie przedawkowanie" ponownie przetwarza w tłuszcz.
Tak więc organizm w różny sposób przyjmuje i przetwarza poszczególne artykuły spożywcze i ich kaloryczność. Dużą rolę w przemianie materii odgrywa także kombinacja chronologi i jakości. Liczba kalorii to tyko jeden wymiar lub jeden parametr dietetyki.

Ważniejsze niż liczba kalorii jest odpowiednie pokrycie (= ilość i jakość) dziennego zapotrzebowania na substancje odżywcze. Im bardziej wartościowe i zbilansowane jest pożywienie (=wysoka gęstość substancji odżywczych), tym mniej go potrzebujemy, aby zdrowo się odżywiać i pokryć zapotrzebowanie. Niepotrzebne kalorie (jakościowo i ilościowo nieodpowiadające zapotrzebowaniu) obciążają tylko naszą przemianę materii, są przetwarzane w tłuszcz i magazynowane.

Przy wysokiej gęstości substancji odżywczych już 1.000 kcal wystarczy na pokrycie zapotrzebowania organizmu i jest lepsze niż tysiące niepotrzebnych i trudno przyswajalnych kalorii.

Ruch i aktywność sportowa zwiększają nasze zużycie kalorii; jak i większa muskulatura. Dlatego też ruch zawsze stanowi czynnik zdrowego trybu życia. Badania programów treningowych potwierdzają, że z nadwagą nie da się walczyć na dłuższą metę tylko sportem. Prawidłowe żywienie ma w tym przypadku ogromne znaczenie. Sport stanowi ideale uzupełnienie.

Co?

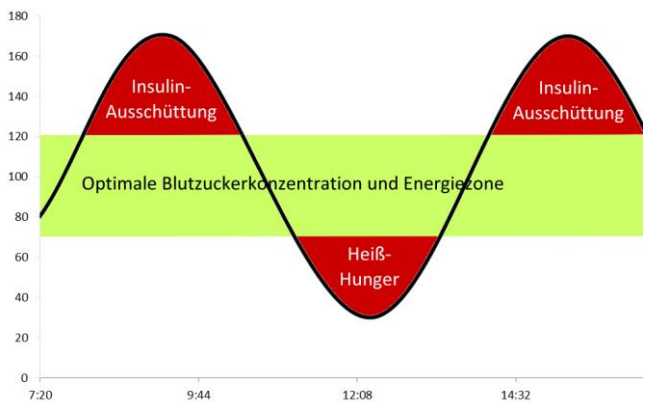
Aby być zdrowym i sprawnym oprócz wody, witamin, składników mineralnych i błonnika człowiek potrzebuje przede wszystkim głównych składników odżywczych węglowodanów, tłuszczu i białka pełniących funkcję dostawców energii.

Insulina kieruje gromadzeniem tłuszczu

To właśnie rodzaj i ilość dostarczanych węglowodanów ma decydujące znaczenie dla przemiany materii. Poziom cukru we krwi to decydujący czynnik naszej przemiany materii.
Cukier we krwi (glukoza) to najważniejszy dostawca energii dla przemiany materii. Nasz organizm potrzebuje go nieprzerwanie. Jeżeli jego poziom jest za niski, prowadzi to do głodu i spadku energii. Jeżeli jest za wysoki, organizm produkuje hormon insulinę, która przetwarza nadmiar energii/glukozy we krwi w tłuszcz i magazynuje go w rezerwach. Działa to podwójnie negatywnie, ponieważ w tym przypadku tłuszcz nie może być przetworzony w energię, jak to dzieje się w przypadku optymalnego poziomu cukru we krwi.

Różne węglowodany mają wpływ na poziom cukru we krwi w zakresie wzrostu, przetwarzania, koncentracji i przebiegu czasowego krzywej stężenia glukozy we krwi. Idealna krzywa stężenia glukozy we krwi jest płaska i rozciągnięta w optymalnym stężeniu cukru we krwi (strefa energetyczna: wystarczające zaopatrzenie w energię, brak głodu i możliwie najmniejsze wydzielanie insuliny). Idealne stężenie cukru we krwi przez cały dzień nie powinno spadać poniżej 70 mg/dl i zwiększać się powyżej 140 mg/dl glukozy. Im równiej i bliżej poziomu 90/100, tym lepiej.

Większość rodzajów cukru i jasnych zbóż/mąk ma niekorzystną krzywą cukrową i powoduje duże wydzielanie insuliny.



Także w przypadku tłuszczów rozróżniamy tłuszcze zdrowe i niezdrowe, nasycone. Niestety nasza żywność, ze względów ekonomicznych i długości przydatności do spożycia, zawiera coraz więcej cukru, białej mąki, wzmacniaczy smaku, przetworzonych tłuszczy oraz dodatków, które są źle przyswajalne. Uczucie sytości trwa bardzo krótko i wymaga dużej dawki insuliny.

Przy permanentnie wysokim poziomie insuliny może dojść do insulinooporności. Komórki tłuszczowe przyjmują tłuszcz, nie mogą go jednak uwolnić. Prowadzi to do błędnego koła otłuszczenia i coraz większego uczucia głodu.

Zmieniona flora jelitowa

99 procent wszystkich mikroorganizmów żyjących w i na ludzkim ciele żyje w przewodzie pokarmowym, przede wszystkim w jelicie grubym, i tworzy florę jelitową. Według badań skład kultury bakteryjnej u ludzi z nadwagą często się różni. Dzięki temu osoby z nadwagą lepiej przyswajają pożywienie i wydzielają mniej kalorii.

Przyczyny wielowymiarowe

Nadwaga wynika z kilku czynników. Oprócz nadmiaru jedna z głównych przyczyn leży w spożywaniu małowartościowych pokarmów o niskiej gęstości substancji odżywczych, które nie sycą, obciążają nasz organizm i powodują wydzielanie insuliny. Im bardziej wartościowy jest pokarm, tym mniej potrzebuje organizm do zdrowego i sycącego odżywiania.

KURENA zaopatruje organizm tylko w 1080 kcal i całkowicie pokrywa zapotrzebowanie na substancje odżywcze przy minimalnym wydzielaniu insuliny. W ten sposób KURENA umożliwia szybą, zdrową i długotrwałą redukcję wagi.

Zasady działania KURENY

01. Wysoka gęstość substancji odżywczych - bez niepotrzebnych kalorii

- KURENA dostarcza organizmowi tylko 1080 kcal i wszystkich niezbędnych substancji odżywczych w dokładnie ustalonej formie; wszystkie aminokwasy, witaminy, minerały, elementy śladowe, kwasy tłuszczowe oraz węglowodany i błonnik w wystarczających ilościach. Tylko zawartość tłuszczu jest niewystarczająca. Dzięki temu organizm sięga po rezerwy tłuszczowe. KURENA to optymalne kompletne pożywienie, nie jest monodietą bazującą na wykluczeniu.
- Jeżeli organizm otrzymuje wszystkie substancje odżywcze potrzebne do przemiany materii, nie powstaje niedobór a tym samym głód.
- Organizm nie przechodzi w stan alarmowy lub program diety. Wyklucza to wystąpienie efektu jojo.

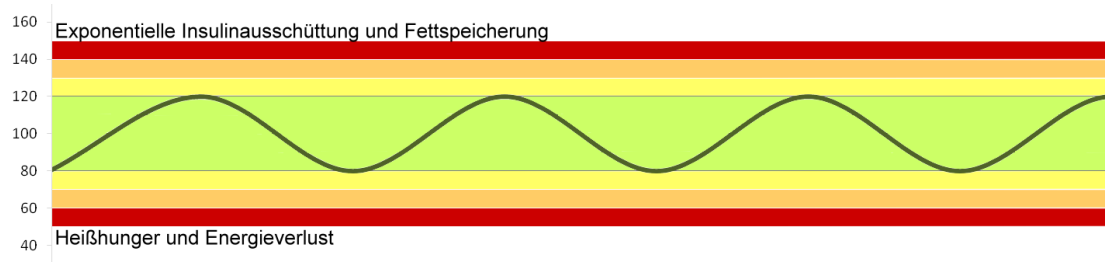
02. Optymalna krzywa cukrowa

KURENA utrzymuje optymalne stężenie cukru we krwi dzięki profilowi węglowodanowemu i energetycznemu. Cynamon, szałwia hiszpańska i koncentrat marchwiowy dodatkowo spłycają krzywą cukrową. Nie powstaje uczucie głodu a organizm otrzymuje odpowiednią dawkę energii.

KURENA ogranicza znacznie wytwarzanie dodatkowej insuliny. Umożliwia to spalanie tłuszczu zamiast jego magazynowania przy pełnym zaopatrzeniu w energię.

Dzięki przyjmowaniu co 60-80 minut przez cały dzień pozostajemy w idealnej strefie energetycznej.

Skutek: Brak głodu, mniejsze wydzielanie insuliny i optymalne spalanie tłuszczu przy pełnym zaopatrzeniu w energię.

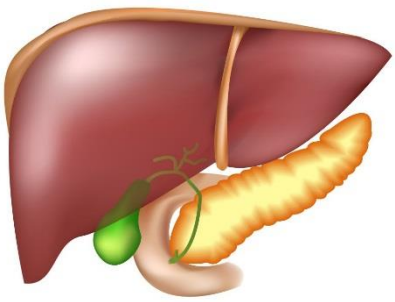


03. Spalanie tłuszczu zamiast mięśni

- W większości diet z powodu niewystarczającego zaopatrzenia w substancje odżywcze organizm sięga po własne białko tzn. po mięśnie i tkanki zamiast po tłuszcz!
- KURENA zaopatruje organizm w wysokowartościowe substancje odżywcze pokrywające dzienne zapotrzebowanie. Nie dochodzi o efektu braku a tym samym spalania białka lub mięśni.
- KURENA dzięki niskiemu wydzielaniu insuliny umożliwia optymalne spalanie tłuszczu.
- Wysokowartościowy profil białkowy KURENY wspiera budowę mięśni.

Zasady działania KURENY

04. Odciążenie i regeneracja wątroby

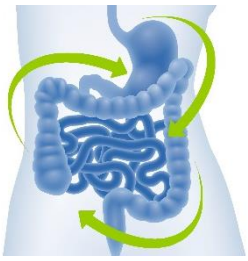


- Wątroba i trzustka to nasze najważniejsze organy działające w dostarczaniu substancji odżywczych. Poprzez wydzielanie insuliny regulują stężenie cukru we krwi, strukturę glikogenu a tym samym przemianę materii.
- KURENA odciąża wątrobę oraz trzustkę i wspiera ich regenerację. KURENA to jednocześnie kuracja dla wątroby.
- Nasza energia i samopoczucie są lepsze, przemiana materii przebiega lepiej, organizm pozbywa się toksyn a niepotrzebne kwasy ulegają rozkładowi.
- Dzięki minimalnemu wydzielaniu insuliny zamiast do magazynowania dochodzi do spalania zapasów w komórkach tłuszczowych.
- Redukcja wagi zostaje wzmocniona dzięki odciążeniu przemiany materii i wzmocnieniu wątroby. KURENA umożliwia szybkie, ale całkowicie zdrowe i długotrwałe chudnięcie.

05. Zaopatrzenie just-in-time & dużo wody

- Spożywanie jednego batonika co 60-80 minut gwarantuje optymalną dawkę dla wątroby, przemiany materii i poziomu cukru przez cały dzień.
- Wypicie dużej szklanki wody w trakcie spożywania wspomaga i wzmacnia działanie. Sama KURENA nie zawiera wody.

06. Zdrowe jelita i trawienie



- Także jelita mają decydujące znaczenie dla przemiany materii i zdrowego trawienia. W przypadku zaburzenia flory jelitowej dochodzi do zaburzeń trawienia i zwiększonego ryzyka infekcji.
- Kurkuma, szałwia hiszpańska, mąka i olej z siemienia lnianego oraz profil błonnikowy wzmacniają, chronią i oczyszczają florę jelitową. Dzięki temu KURENA działa wszechstronnie i pozytywnie na wszystkie ważne organy i czynnik przemiany materii.

07. Usability - najprostsze użycie, zawsze & wszędzie

- Wiele diet i planów żywieniowych wymaga wielu przygotowań, w związku z czym są niewygodne w pracy i w podróży. Często z nich rezygnujemy.
- Stosowanie KURENY jest bardzo proste, zdrowe i skuteczne. Po prostu co 60-80 minut batonik KURENA i szklanka wody Woda jest wszędzie dostępna, tak w domu, w biurze jak i w drodze.

KURENA Skład

Owoc aceroli

W 100 g aceroli zawarte jest około 1.700 mg witaminy C czyni to acerolę absolutnym numerem jeden spośród owoców zawierających witaminę C (35-krotnie wyższa zawartość witaminy C, niż w pomarańczach i cytrynach!). Ponadto zapewnia też dużą ilość innych substancji biologicznie czynnych, takich jak witamina A, witaminy B1, B2, B5, niacyny, białka, magnezu, fosforu i wapnia. Wszystkie te witaminy razem zapewniają bardzo skuteczną ochronę komórek i zwiększają antyoksydacyjne działanie witaminy C.

Maślanka w proszku

Maślanka w proszku zawiera do 75% wapnia, lecytyny, fosforanu i białka.Jest bogata także w witaminy B2, B5 i B12. Jako probiotyk, zawiera bakterie kwasu mlekowego. Bakterie te mają pozytywny wpływ na układ pokarmowy człowieka. Bakterie maślanki biorą udział w wielu procesach żołądkowych a także wzmacniają florę jelitową układu pokarmowego. Dzięki efektowi regulacji pH, powoduje nawilżanie, uniemożliwia wysuszenie i stymuluje regenarację komórkową. Maślanka powstaje wbrew nazwie z 1% tłuszczu mleka pełnego.

Grzyby

Grzyby są bogate w minerały, witaminy z grupy B oraz białka. Zawierają one również prowitaminę D, która jest przekształcana do witaminy D w organizmie i służy do przechowywania wapnia i fosforu (zdrowej kości, zapobiega osteoporozie). W związku z tym świadome jedzenie grzybów przyczynia się do zmniejszenia wagi: Zawierają bardzo mało kalorii, prawie nie zawierają tłuszczu i mają minimalną zawartość węglowodanów.

Nasiona Chia

Nasiona Chia już wśród Majów uznawane były jako źródło energii. Mexykańska medycyna ludowa głosi, że tylko jedna łyżeczka nasion Chia jest wystarczająca, aby zapewnić oraganizmowi wystarczającą ilość składników pdżywczych przez 24 godziny. Faktem jest, że nasiona chia mają wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, zawierają wapń, magnez, miedź, cynk, żelazo, bor, i wszystkie osiem aminokwasów i białek. Nasiona również mają bardzo pozytywny wpływ na poziom cukru we krwi. Są odpowiedzialne za wywołanie powolnego rozkładu węglowodanów do cukru. To z kolei wytwarza więcej energii zi mniejszą ilość insuliny do organizmu. Nasiona Chia są bezglutenowe i wspierają oczyszczanie jelita grubego.

Drożdże

Drożdże zawierają szereg wartościowych substancji odżywczych. Reprezentują zwłaszcza witaminy B1, B2, B6 i niacynę (B3). Wspierają metabolizm, mięśnie i nerwy. Kwas foliowy, kwas pantotenowy i biotyna zawarte w drożdżach zapewniają również prawdziwe witaminy kosmetyczne, które są niezbędne dla zdrowej skóry, włosów i paznokci. Minerały i pierwiastki śladowe drożdży to potas i sód w idealnej proporcji, wapń dla mocnych kości i zębów, magnez dla mięśni gładkich, do tworzenia żelaza we krwi i cynku dla dobrej odporności. Dzięki dużej zawartości białaka drożdże uważane sa równiez za jego suplement

Koncentrat z marchwi

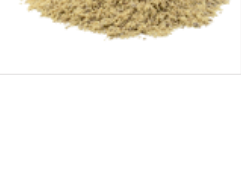
Marchewki mają niską zawartość kalorii, ale są także bogate w witaminy (A, B1, B2, B3, B6, B9, B11, C, E), składniki mineralne (potas, wapń, magnez, żelazo) i włókna. Szczególnie cenne są karotenoidy, które są przekształcane w witaminę A w organizmie. Mają wiele korzyści dla zdrowia i zawierają przeciwutleniacze. Coraz częściej wykonywane są badania dotyczące działania przeciw różnym nowotworom. Błonnik zawierający pektyny wspomaga również trawienie, reguluje poziomu cukru we krwi i opóźnia uczucie głodu.

Kurkuma

Kurkuma jest uważana za panaceum ponieważ kurkuminoidy mają wiele właściwości farmakologicznych: anty-oksydacyjnych, anti-mutagennych, anti-rakotwórczych, stymulują odporność, działają przeciwzapalnie i obniżają poziom cholesterolu. Z badań przeprowadzonych w Szpitalu Ogólnym w Wiedniu wynika, że kurkuma może opóźniać rozwój raka jelita grubego, a nawet zapobiec temu. Mówi się nawet, że kurkuma ma pozytywny wpływ w walce z demencją. Kurkuma wspiera wytwarzanie żółci, pobudza trawienie tłuszczu. Gorycz przyprawy prowadzi do szybszego osiągnięcia efektu sytości i tłumi apetyt na słodycze.

Olej lniany

Żaden inny olej roślinny nie zawiera więcej kwasów tłuszczowych omega-3 niż olej lniany. Substancja utrzymuje elastyczność tętnic, zapobiega miażdżycy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu LDL i dlatego uniemożliwia atak serca i udar mózgu. Olej lniany działa również prewencyjnie i kojąco na zapalenie stawów. W ostatnich latach, zauważono że produkt wzmacnia komórki, ma własności antynowotworowe.



Siemię lniane

Nie tylko olej lniany jest prawdziwym źródłem zdrowia. Ma w szczególności wzmacniające i przeciwnowotworowe właściwości.

Siemię lniane jest również cennym suplementem diety wspomagającym trawienie, pomaga w podrażnieniach i zapaleniach przewodu pokarmowego i zawiera wysokiej jakości fitohormony. Łagodzą one kobiece objawy menopauzy i zapobiegają rakowi piersi a u mężczyzn problemom prostaty.

KURENA Skład

Ekstrakty słodowe

Ekstrakty słodowe są produkowane ze słodu jęczmiennego. Ekstrakty słodowe zawierają węglowodany proste i złożone, jak również różnorodne niezbędne aminokwasy, minerały, witaminy (szczególnie witaminy B) i mikroelementy. Węglowodany są głównym źródłem energii dla mózgu człowieka. Organizm potrzebuje cukru, ponieważ przekształcony z węglowodanów w glukozę za pomocą wątroby jest jej głównym dostawcą energii. Bez stałej podaży glukozy organizm ma obniżoną wydajność

Proszek mleczny

Proszek mleczny to sucha masa, którą wytwarza się przez zmieszanie mleka, ekstrahuje z całej cieczy. Mleko to żywność o wysokiej gęstości substancji odżywczych, co oznacza, że ma wysoką zawartość energii oraz wiele ważnych składników odżywczych. Specjalne znaczenie białka mleka: Ma wysoką biologicznie jakość i zawiera wiele niezbędnych aminokwasów. Łącząc produkty mleczne z pokarmem roślinnym, jakość białka jest dodatkowo zwiększona. Ponadto, jest on głównym dostawcą wapnia i składnikiem bogatym w witaminy (A, B2, B12).

Mak

Mak ma szczególnie korzystny skład kwasów tłuszczowych, również dużą zawartość żelaza, wapnia, potasu, magnezu i fosforu. Mak jest doskonałym źródłem białka i zawiera wysoki udział aminokwasów leucyny i lizyny. Wszystkie substancje, które przyczyniają się do zdrowia i wzmocnienia serca, mózgu i mięśni. Ponadto Mak ma korzystny wpływ na nadciśnienie.

Syrop ryżowy

Syrop Ryż jest zdrową alternatywą dla cukru stołowego. Ma on dużą ilość różnych cukrów o długim łańcuchu, które mają być zamienione w organizmie w cukry proste, zanim przedostaną się do krwi. Absorpcja cukru we krwi jest więc opóźniona i nie wystąpią w przypadku gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. Ponieważ nie zawiera fruktozy - oraz maltozy która w przewodzie pokarmowym nie jest konwertowana do fruktozy - jest odpowiedni dla osób z nietolerancją fruktozy i zaburzeniami wchłaniania.

Sól morska

Sól jest niezbędna. Chlorek sodu -substancja mineralna dwuskładnikowa. Często sól zawiera także małe ilości innych minerałów, takich jak wapń lub magnez. Sód w organizmie ma wiele funkcji, na przykład odgrywa ważną funkcję w utrzymaniu napięcia tkanek (ciśnienie osmotyczne), co ma wpływ na bilans substancji odżywczych i płynów w ciele. Ponadto sód odgrywa ważną rolę w tworzeniu się kości, przewodzeniu impulsów i rozluźnieniu mięśni. Sól jest wzbogacone w jod, aby zapewnić podaż jodu (tarczyca).

Mąka z pestek winogron

W pestkach winogron, najsilniejszymi przeciwutleniaczami są : OPC (oligomery proantocyjanidyny). Mają one 20-krotnie silniejsze działanie antyoksydacyjne niż witamina C i 50 razy silniejsze niż witamina E. W związku z tym uważa się je "przeciwutleniacze bomby" lub "inhibitory komórkowej korozji ". OPC zwiększają cytoochronny wpływ witaminy A, C i E. Wraz z OPC witaminy te są aktywne w organizmie do 10 razy dłużej. OPC skutecznie zneutralizouje działanie wolnych rodników, substancji żrących i komórkobójczych w organizmie. W ciągu kilku minut OPC są wchłaniane przez organizm i pozostają skuteczne aż do 72 godzin. Są one również skuteczne w przeciwdziałaniu chorobie Alzheimera, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane i Alterssenilität.

Wanilia

Oprócz swojego unikalnego i intensywnego aromatu wanilia jest uważana za afrodyzjak, antystresową i przynoszącą szczęście przyprawę. Liczne badania wykazały, że substancje w niej zawarte mają dobry wpływ zwłaszcza na duszę. Ale nie tylko. Zapach wanilii może złagodzić stres, niepokój, lęk, depresja, bezsenność i, nawiasem mówiąc, głód. Powodem jest to, że wanilia stymuluje wytwarzanie hormonu szczęście serotoniny w mózgu. Naturalna wanilia jest również uważana za skuteczny czynnik redukcji niestrawności i mówi się, że ma właściwości przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

Kiełki pszenicy

Kiełki pszenicy są białkiem mineralnym, zawierającym wiele witamin i bogatym w błonnik i nienasycone kwasy tłuszczowe. Duża ilość zawartego białka przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej. Nienasycone kwasy tłuszczowe, odgrywają ważną rolę w regulacji metabolizmu tłuszczu i poziomu cholesterolu. Witaminy kompleksu B, a zwłaszcza witaminy B1, B2, B6, B12 i niacyna wspierają metabolizm energii i układu nerwowego. Witamina E przyczynia się wraz z pierwiastkami śladowymi takimi jak cynk, mangan, miedź i selen do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Żelazo i cynk również wzmocniają układ odpornościowy.

Cynamon

Cynamon jest jedną z najstarszych i najbardziej znanych roślin przyprawowych na świecie. Lecznicze działanie cynamonu, są jednak mniej znane. Cynamon zmniejsza stan zapalny w przeziębieniach i infekcjach jelit, pobudza spalanie tłuszczu i cukru we krwi. Aktywnym składnikiem cynamonu jest MHCP obniżający poziom cukru we krwi, a tym samym zwiększający wychwyt glukozy do komórek; Więc ma podobne działąnie jak insulinya. Według badań, Cynamon obniża poziom cukru we krwi i poziom złego cholesterolu LDL.
Z powodu zawartości kumaryny, limit dziennego spożycia powinien być przestrzegany.

KURENA Pokrycie zapotrzebowania na substancje odżywcze

KURENA to produkt bogaty w substancje energetyczne i odżywcze na bazie naturalnej. KURENĘ dokładnie dopasowano do dziennego zapotrzebowania ludzkiego organizmu, co gwarantuje wysokowartościowe i zbilansowane zaopatrzenie w składniki odżywcze przy maks. 1.080 kcal / dziennie.

Wszystkie niezbędne do życia substancje odżywcze takie jak białko, węglowodany, tłuszcz, witamin, składniki mineralne i błonnik są dostępne w naturalnej formie i w zoptymalizowanych proporcjach, dzięki czemu wykazują wysoką bioprzyswajalność.

To nie ilość kalorii jest decydująca lecz pełnowartościowość (=gęstość substancji odżywczych) i zestawienie pożywienia.

Im bardziej wartościowe są produkty, tym mniej kalorii potrzebujemy. W przeciwieństwie do "konwencjonalnego" żywienia wszystkie (!) substancje odżywcze z dziennego zapotrzebowania trafiają do organizmu. Bez niedoboru, głodu i efektu jojo!

Dzienne zapotrzebowanie	Występuje w KURENIE w następujących składnikach:
IZOLEUCYNA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
LEUCYNA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
LIZYNA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
METIONINA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
FENYLOALANINA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
TREONINA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
TRYPTOFAN	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
WALINA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
ARGININA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
HISTYDYNA	Maślanka, nasiona Chia, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak
OMEGA -6	Nasiona Chia, Słód, Kiełki pszenicy
OMEGA -3	Maślanka, Nasiona Chia, Olej lniany, Siemię lniane, Słód, mleko, mak
WAPŃ	acerola, Maślanka, grzyby, nasiona Chia, drożdże, Marchew, Słód, mleko, mak
CHLOR	Maślanka, słód, mleko, sól, kiełki pszenicy
POTAS	Maślanka, grzyby, nasiona Cha, drożdże, Marchew, Ole lniany, Siemię lniane, Słód, Mleko, Mak
MAGNEZ	acerola, Maślanka, grzyby, nasiona Chia, drożdże, Marchew, Słód, mleko, mak
SÓD	Maślanka, grzyby, drożdże, Marchew, Słód, Mleko, Sól, Kiełki pszenicy
FOSFOR	Acerola, Maślanka, grzyby, Nasiona Chia, Olej lniany; Siemię lniane; Słós, Mleko, mak
SIARKA	Maślanka, olej lniany, siemię lnianem, Słód, mleko, mak, kiełki pszenicy
ŻELAZO	maślanka, grzyby, Nasiona Chia, drożdże, Marchew, olej lniany, siemię lniane, słód, mleko, mak, kiełki pszenicy
FLUOR	Maślanka, słód, mleko
JOD	maślanka, słód mleko, mak, sól
MIEDŹ	Maślanka, Nasiona Chia, Olej lniany, Siemię lniane, Słód, mleko, mak, kiełki pszenicy
MANGAN	Maślanka, olej lniany, siemię lnianem, Słód, mak, kiełki pszenicy
MOLIBDEN	olej lniany, siemię lniane, słód, kiełki pszenicy
SELEN	grzyby, olej lniany, siemię lniane, słód, kiełki pszenicy
KRZEM	olej lniany, siemię lniane, słód, olej ryżowy, kiełki pszenicy
CYNK	maślanka, grzyby, nasiona Chia, drożdże, olej lniany, siemię lniane, mleko, mak, kiełki pszenicy
VITAMINA A (retinol)	acerola, maślanka, drożdże, marchew, mleko
WITAMINA B1 (tiamulina)	acerola, maślanka, grzyby, Nasiona Chia, Drożdże, Marchew, Olej lniany, Siemię lniane, Słód, mak, kiełki pszenicy
WITAMINA B2 (ryboflawina)	Acerola, Maślanka, grzyby, drożdże, marchew, słód, mleko, kiełki pszenicy
WITAMINA B3 (niacyna)	Acerola, maślanka, grzyby, nasiona Chia, Drożdże, marchew, słód, mleko, kiełki pszenicy
WITAMINA B5	acerola, maślanka, drożdże, marchew, Słód, mleko, mak
WITAMINA B6	maślanka, grzyby, drożdże, marchew, słód, mleko, mak, kiełki pszenicy
WITAMINA B7	maślanka, drożdże, marchew, mleko, mak
WITAMINA B9	Maślanka, drożdże, marchew, mleko, mak
WITAMINA B12	maslanka, mleko, kiełki pszenicy
WITAMINA C	aceola, maślanka, mleko
WITAMINA D	grzyby
WITAMINA E	grzyby, olej lniany, siemię lniany, kiełki pszenicy
WITAMINA K1	grzyby, olej lniany, siemię lniane
WĘGLOWODANY	maślanka, grzyby, słod, mleko, mak, syrop ryżowy, kiełki pszenicy
TŁUSZCZE	maślanka, nasiona Chia, olej lniany, Siemię lniane, mak, mleko
BIAŁKA	Acerola, maślanka, grzyby, drożdże, olej lniany, siemię lniany, mleko, mak
BŁONNIK POKARMOWY	grzyby, Nasiona Chia, Marchew, olej lniany, siemię lniane, mak, kiełki pszenicy
WODA	nie występuje w produkcie, po zażyciu każdego batonika należy wypić 1 szklankę wody
KONDENSACNA	1080 kcal w 12 batonikach 9zalecana dzienna dawka. 90 kcal szt.

Dzięki temu schudniesz zdrowo, a przede wszystkim na długi czas. Dodatkowe tłuszcze i węglowodany mobilizowane są z dostępnych rezerw tłuszczowych.

KURENA to nie czysty środek odchudzający, lecz optymalna i skoncentrowana forma zdrowego żywienia. Jeżeli świadomie będziecie się odchudzać z KURENĄ, na długo osiągnięcie wymarzoną wagę. KURENA dzięki łatwemu przyjmowaniu i optymalizacji stanowi idealny wstęp do świadomego odżywiania. Szybki sukces (średnio 3-4 kg tygodniowo) a tym samym poprawa jakości życia motywują do świadomego i żywego trybu życia.

KURENA zasady użycia

01 Regularne przyjmowanie co 60 - 80 minut

Dziennie należy spożywać 10 - 12 porcji podzielonych równomiernie, tak aby nie doszło do niedoboru energii (ATP) i substancji odżywczych. Jeżeli na przykład zjecie tylko 5 porcji dziennie, nie schudniecie więcej ani szybciej! Przeciwnie, po 2-3 dniach przemiana materii przejdzie w stan awaryjny. Dlatego też należy rano zjeść pierwszą porcję. Przy nieregularnym spożywaniu w ciągu dnia istnieje ryzyko napadu głodu lub wystąpienia głodu. Jeżeli zjecie pierwszą porcję dopiero późnym przedpołudniem, to zakłócicie równowagę i jeden batonik nie wystarczy, aby zaspokoić zapotrzebowanie i głód. Nasz organizm i przemiana materii pracują najlepiej, gdy otrzymują właściwą dawkę substancji odżywczych a tym samym energii. Nie za dużo, ale też nie za mało. Pozwala to uniknąć efektu hipoglikemii (=głód) lub hiperglikemii (=wydzielenie insuliny).

02 Nie łączyć z innymi produktami spożywczymi

Dla optymalnego rezultatu nie wolno łączyć KURENY z innymi produktami spożywczymi. Nie chodzi tu nawet o dodatkowe kalorie, lecz o optymalną zawartość cukru i przemianę materii, a dodatkowe produkty mogą wytrącić ją z równowagi. KURENA jest idealna dla dziennego pokrycia zapotrzebowania na substancje odżywcze.

03 Alkohol obciąża podwójnie

Oprócz przetwarzania tłuszczu wątroba jest odpowiedzialna również za odtruwanie. To zadanie ma dla niej najwyższy priorytet. Jeżeli jest zajęta trawieniem alkoholu, to nie może lub może tylko w niewielkim stopniu zajmować się spalaniem i przekształcaniem tłuszczu. Dlatego alkohol działa podwójnie negatywnie na gospodarkę tłuszczową.

04 Kawa - tylko jeżeli nie możemy się bez niej obyć

Jeżeli chcemy wyeliminować zakwaszenie, musimy z niej zrezygnować. Kawa jest jednak lepsza niż opinia o niej. Pobudza przemianę materii i trawienie. Dodatkowo chroni wątrobę przed określonymi chorobami. Nie ma żadnego wpływu na redukcję wagi, jeżeli jej nie posłodzimy lub posłodzimy słodzikiem lub cukrem brzozowym i ograniczymy ilość mleka.

05 Woda - najważniejszy artykuł spożywczy

Woda to najważniejszy artykuł spożywczy dla naszego organizmu. Należy spożywać przynajmniej 2,5 - 3 litrów! Sama KURENA nie zawiera wody! Normalnie pokrywamy zapotrzebowanie na płyny w 50% z pokarmu. Dlatego należny wypijać przynajmniej 1 szklankę wody do każdego batonika KURENA.

06 Świeża, biologiczna jakość

KURENA produkowana jest bez substancji konserwujących. KURENĘ należy spożyć w ciągu 8 tygodni. KURENĘ można także mrozić. Jeżeli KURENA jest za twarda, należy ją przed spożyciem lekko podgrzać (maks. do 38 stopni).

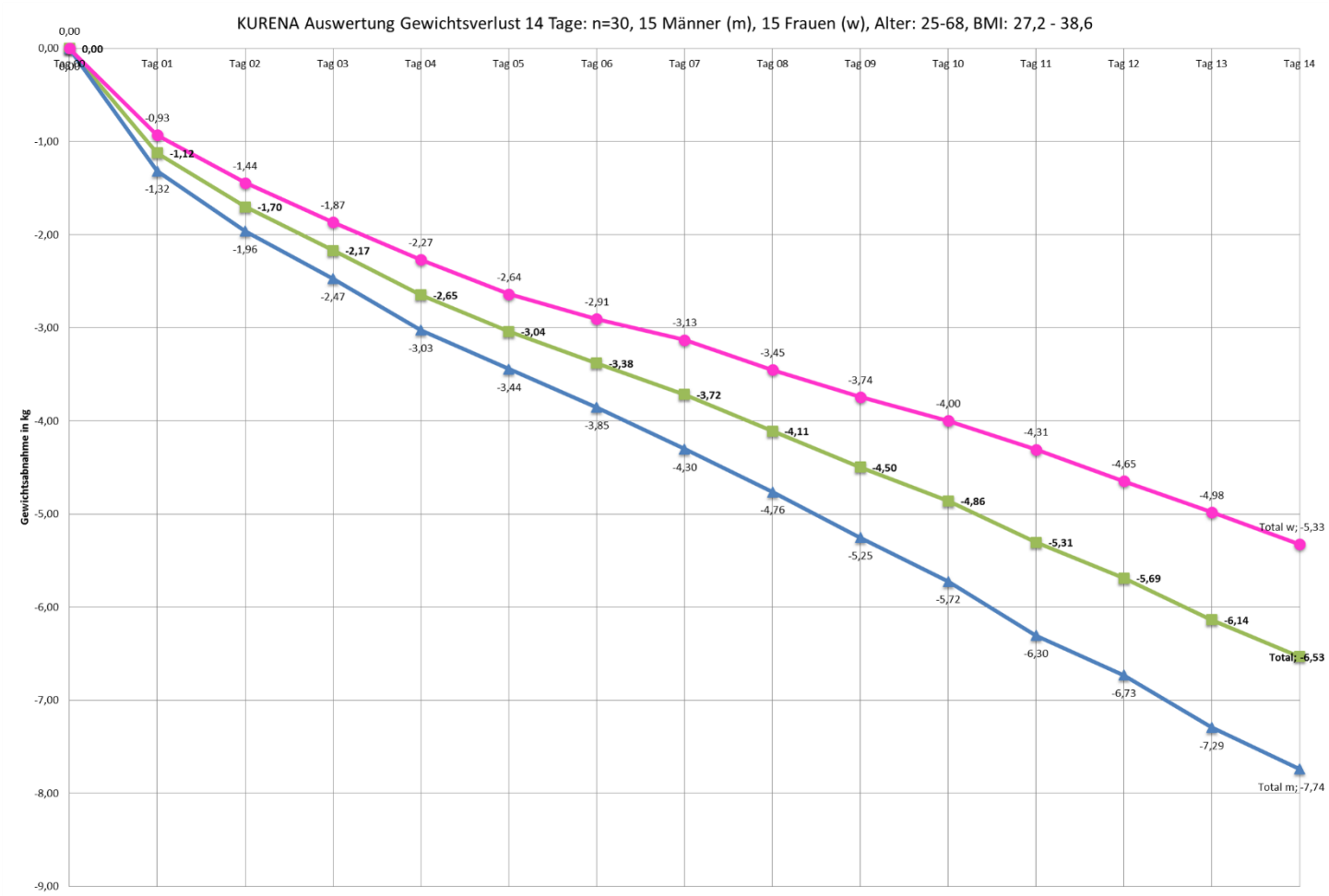
Redukcja wagi

KURENA test beta

W fazie testu beta KURENA była testowa w okresie od kwietnia do maja 2015 na 30 probantach, 15 mężczyznach i 15 kobietach w wieku od 25 do 68 lat przez dwa tygodnie. Probanci przyjmowali lub mieli przyjmować przez dwa tygodnie jedynie KURENĘ, wodę, herbatę i kawę. U około połowy probantów zaobserwowano jedną lub kilka pomyłek. Ponieważ interesowały nas wartości praktyczne, uwzględniliśmy w ocenie probantów z błędami. W rzeczywistości nie każdy w 100% trzymał się swojego planu żywienia. Wskaźniki BMI probantów wynosił na początku od 27,2 do 38,6. Probanci ważyli się zawsze rano po przebudzeniu. Dzień-01 oznacza: Waga mierzona następnego dnia rano po jednym dniu spożywania KURENY.

Wynik

Po 2 tygodniach probanci mimo "małych grzeszków" schudli średnio 6,5 kg (zielona linia: w pierwszym tygodniu 3,7 kg i 2,8 w drugim tygodniu). Zgodnie z oczekiwaniami mężczyźni (niebieska linia) schudli 7,7 kg w 14 dni (4,3 kg w pierwszym tygodniu i 3,4 kg w drugim), czyli więcej niż kobiety (różowa linia) z 5,3 kg (3,1 kg w pierwszym i 2,2 kg w drugim tygodniu):



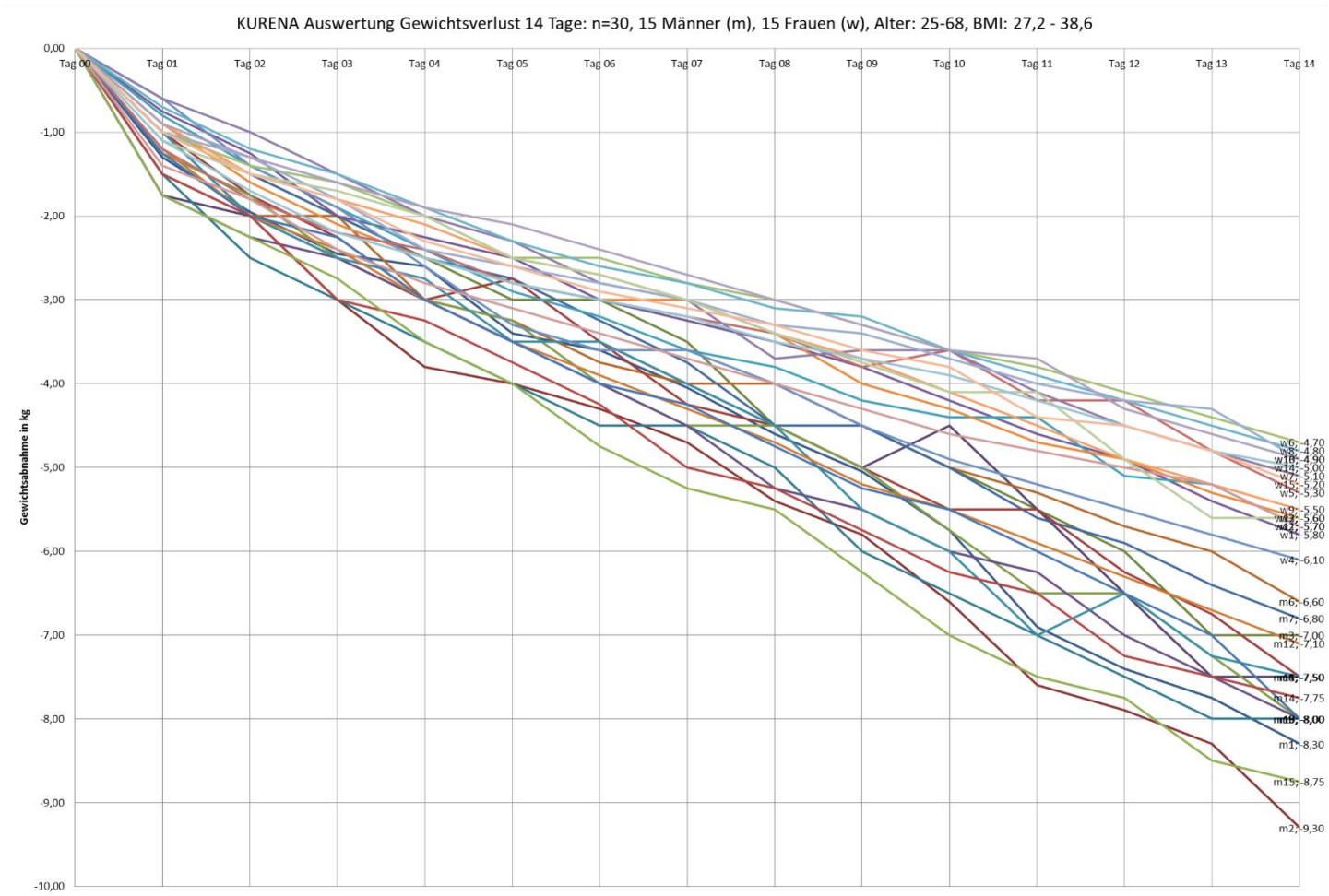
Redukcja wagi

Uwagi

Zgodnie z oczekiwaniami redukcja wagi zależy od płci, wagi wyjściowej, wieku, aktywności fizycznej i sportowej, przemiany materii oraz innych czynników. W pierwszym tygodniu redukcja wagi jest większa niż w drugim. Wynika to z jednej strony ze składników oczyszczających i opróżniających jelita lub wysokiej gęstości substancji odżywczych KURENY, dzięki czemu mniej substancji jest wydalanych, a z drugiej strony z tego, że probanci w drugim tygodniu mniej trzymali się planu.

Mimo, że liczba 30 probantów nie jest duża, to wyniki pokrywają się z doświadczeniami naszych klientów. 77% probantów będzie używać KURENY w przyszłości. 13% osiągnęło swoją wagę już po 2 tygodniach. 3% nie będzie więcej używać KURENY z powodu jej składników lub alergenów (gluten, laktoza).

Ważenie kontrolne musi się odbywać o tej samej porze i w tych samych warunkach, np. po przebudzeniu przed lub po wypróżnieniu się. Każdy człowiek po przebudzeniu ważny najmniej i w ciągu dnia przybiera od 0,5 kg do 2 kg (zatrzymanie wody, zawartość żołądka & jelit). Wahania pomiędzy 0,5 a 2 kg zależą zwykle od płynów i są normalne.



Zacznij teraz z nową jakością życia!

KURENA

"Dobrze jest, gdy pokarm jest lekiem, a lek pokarmem"

Hipokrates z Kos (lekarz antyku i twórca medycyny greckiej, 460 - 370 p.n.e)

Dodatkowe informacje oraz źródła na stronie
www.kurena.pl
KURENA GmbH

PFO Vetos-Farma Ltd
biuro@vetos-farma.com.pl
Tel: 748337485
Fax: 748335669