

æ
arbonne.



Odżywianie
Szczegółowe
informacje





ODŻYWIJ SWOJE CIAŁO

Pierwszym krokiem na drodze do zdrowego stylu życia może być nauczenie się, jak odżywiać swoje ciało. Na dietę każdego człowieka wpływają jego potrzeby, alergie, czy też preferencje, ale wszystkie posiłki wymagają zbilansowania białka, węglowodanów i tłuszczów, znanych również jako makroskładniki. Oto kilka sposobów na dostarczenie organizmowi bogatej w składniki odżywcze żywności, która wspomaga zdrowy styl życia.

PEŁNOWARTOŚCIOWE PRODUKTY W TYM DUŻO OWOCÓW I WARZYW

Jeśli to możliwe wybieraj pełnowartościowe produkty. Produkty roślinne są bogatsze w składniki odżywcze od żywności typu fast food lub przetworzonej, która zazwyczaj zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, kalorii, cukru i sodu, a są ubogie w takie składniki odżywcze jak witaminy, minerały, białko, błonnik i nienasycone kwasy tłuszczowe. Wiele z potrzebnych organizmowi składników odżywczych znajduje się w owocach i warzywach. Są źródłem witamin, minerałów, białka, błonnika, wody i innych składników, które wspierają szereg ważnych funkcji organizmu.

WEGAŃSKIE BIAŁKO

Wiele produktów roślinnych i owoców, takich jak brązowy ryż, żurawina, a nawet glony, takie jak chlorella, lub nasiona, takie jak chia, len i konopie, zawierają białko. Jednymi z najlepszych źródeł białka roślinnego są rośliny strączkowe, takie jak groch, fasola nerkowa, ciecierzycyca i groszek cukrowy.*

WIELOKOLOROWE WARZYWA

Żywe kolory warzyw, takich jak pomidory, marchew, czerwona, żółta i zielona papryka, wynikają z dobroczynnych związków przeciwutleniających zwanych karotenoidami. Niektóre z nich, takie jak beta-karoten, luteina, zeaksantyna i astaksantyna, mogą mieć szereg korzyści, takich jak wspomaganie wzroku, a niektóre składniki odżywcze, takie jak witamina C, pomagają chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

WARZYWA KAPUSTNE

Rośliny kapustne (krzyżowe) to kapusta, brukselka, brokuły oraz kalafior. Warzywa te zawierają witaminy, minerały i unikalne roślinne substancje odżywcze (ang. phytonutrients), jak sulforafan.

*Groch jest rośliną strączkową. Osoby z alergiami na rośliny strączkowe, jak orzeszki ziemne, powinny zachować ostrożność, wprowadzając białko z grochu do swojej diety ze względu na ryzyko wystąpienia alergii na groch.





CIEMNOZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE

Warzywa liściaste o ciemnozielonym kolorze, jak jarmuż, szpinak oraz kapusta, są bogate w witaminy i minerały. Zawierają witaminę K, która wspomaga zdrowie kości, a także żelazo, które przyczynia się do produkcji krwi i hemoglobiny.

OWOCE JAGODOWE

Różne odmiany owoców jagodowych, o wielu różnych kolorach, są wspaniałym źródłem witamin, dlatego czasami mówi się, że są „superowocami”. Witamina C przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Antocyjany, występujące w jagodach, borówkach, malinach, czereśniach, winogronach i żurawinie, nadają czerwony, niebieski i fioletowy kolor.

ZDROWE WĘGLOWODANY

Węglowodany pomagają dostarczyć energii Twojemu mózgowi i ciału. Ważne jest, aby wybierać węglowodany złożone, które zapewniają dodatkowe korzyści. Przykładami zdrowych węglowodanów są bataty, rośliny strączkowe, komosa ryżowa, amarantus i proso.



DOBRE TŁUSZCZE

Organizm potrzebuje tłuszczów, aby wchłonać niektóre składniki odżywcze, jak witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E oraz K), a także, między innymi, likopen oraz beta-karoten. Tłuszcze odgrywają ważną rolę w budowie komórek. Kwasy tłuszczowe omega-3, czyli tłuszcze nienasycone, przyczyniają się do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia, w tym utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego i serca.

KORZYSTNE BAKTERIE

Badania wykazują, że zdrowie jelit odgrywa ważną rolę, ponieważ wspomaga dobre samopoczucie. Dobroczynne bakterie to mikroorganizmy, które wspierają Twój przewód pokarmowy.



Różnica Arbonne

Produkty zawierające składniki roślinne i substancje odżywcze, opracowane we współpracy z ekspertami, przetestowane naukowo i wspomagające holistyczne podejście do zdrowego stylu życia, w którym dostrzega się połączenie między umysłem, ciałem i skórą.

NASZA FILOZOFIA PRODUKTÓW

Nasza filozofia dotycząca produktów składa się z czterech kluczowych elementów, które odróżniają nas od konkurencji.

SKŁADNIKI POCHODZENIA ROŚLINNEGO



Tworząc formuły naszych produktów, zaczynamy od przemyślanego wyboru odpowiedniego składnika roślinnego, który przynosi wymierne korzyści. Łączymy te składniki z osiągnięciami nauki, a wyniki naszych badań weryfikujemy u podmiotów zewnętrznych.

WYSOKIE STANDARDY CZYSTOŚCI



Formuły naszych produktów są wegańskie, nietestowane na zwierzętach i opracowywane bez użycia glutenu. Nasze wysokie standardy dotyczące etyki i jakości wynikają z naszych surowych zasad dotyczących składników, które zabraniają nam używania ponad 2000 substancji.

WSPÓŁPRACA Z EKSPERTAMI



Współpracujemy z najlepszymi ekspertami w dziedzinie medycyny integracyjnej oraz holistycznej. Naukowy Komitet Doradczy Arbonne wnosi swoje wskazówki i wiedzę ekspercką do naszego portfolio i szkoleń.

BADANIA NAUKOWE



Nasze produkty poddawane są rygorystycznym testom bezpieczeństwa i wydajności. Nieustannie pracujemy nad wykorzystaniem najnowszych innowacji w nauce i badaniach.



Certyfikaty mogą różnić się w zależności od produktu.

Produkty spożywcze Arbonne są opracowywane bez składników zawierających gluten. Zanieczyszczenie krzyżowe może wystąpić podczas zbioru lub procesu produkcyjnego. Aby sprawdzić status certyfikacji produktu bezglutenowego, należy sprawdzić etykietę produktu.

W ARBONNE OD ZAWSZE ZALEŻY NAM NA ZDROWYM STYLU ŻYCIA

Podstawowe wartości, które przyświecały naszemu Założycielowi Petterowi Mørckowi 40 lat temu, są teraz bardziej istotne niż kiedykolwiek, ponieważ w całej branży wellness wiele mówi się o takich kwestiach jak piękno na poziomie komórkowym, wspomaganie kolagenu, odżywianie produktami roślinnymi, uważność, mikrobiom i wiele innych.

Dzi jesteśmy w trakcie procesu, który ma na celu pomóc każdemu w zastosowaniu holistycznego podejścia do piękna, zdrowia i dobrego samopoczucia. Patrzymy na każdego człowieka całościowo, aby pomóc mu rozkwitać od wewnątrz i na zewnątrz, pamiętając o połączeniu między umysłem, ciałem i skórą.



ZESTAW 30 DNI DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

FEELFIT SHAKE PROTEINOWY Z BIAŁKA GROCHU

Każda porcja tego produktu, który można połączyć z ulubionym mlekiem roślinnym, zdrowymi tłuszczami, a nawet owocami jagodowymi, dostarcza 20 gramów roślinnego białka. Białko pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej. Produkt dostępny w smaku czekoladowym i waniliowym.

ENERGYFIZZ PROSZEK MUSUJĄCY Z ŻEŃ-SZENIEM

Poczuj więcej energii dzięki mieszance żeń-szenia, guarany i zielonej herbaty. Produkt dostępny w smaku truskawki, granatu i cytrusowym. Spożywaj jedną porcję dziennie.

CLEANTOX HERBATA ZIOŁOWA

Dbaj o siebie, skoncentruj się na zdrowym stylu życia i delektuj się herbatą zawierającą mieszankę sześciu ziół.

GUTHEALTH WSPOMAGANIE UKŁADU POKARMOWEGO

Składniki roślinne oraz 3 miliardy CFU bakterii *Bacillus coagulans* naturalnie wspomagają układ trawienny. Spożywaj jedną porcję dziennie z jedzeniem lub bez. Aby zachować najlepszą skuteczność produktu, nie dodawaj go do gorących napojów.





Produkty do wyboru w Zestawie 30 dni do zdrowego stylu życia

CLEANTOX DELIKATNE OCZYSZCZANIE

Wspomagaj oczyszczanie swojego organizmu produktem, którego formuła zawiera cholinę i jest na tyle delikatna, że możesz stosować go codziennie.

BEWELL SUPERFOOD GREENS

Każda miarka to dodatkowa porcja owoców i warzyw do wypicia. Spożywaj jedną porcję dziennie.

GUTHEALTH DODATKOWA PORCJA BŁONNIKA

Spożywaj jedną porcję dziennie, którą możesz dodawać do jedzenia lub przyjmować oddzielnie. Zacznij od 1/4-1/2 miarki dziennie i powoli zwiększaj tę ilość, aż do uzyskania pełnej porcji dziennej, gdy Twoje ciało się już przyzwyczai.

PROGRAM 30 DNI DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WSPOMAGA:

- Wypracowanie zdrowszych nawyków, dzięki którym możesz poczuć się lepiej.
- Wsluchiwanie się w sygnały wysyłane przez ciało, aby nauczyć się, jak jeść i pić bardziej intuicyjnie, co pomaga poprawić wygląd i samopoczucie.





SUPLEMENTY ODPOWIEDNIE DLA CIEBIE

Zdrowy styl życia nie polega na wyrzeczeniach, głodzie, eliminacji jedzenia, które uwielbiasz, czy przekraczaniu bezpiecznych granic. Chodzi o znalezienie równowagi między potrzebami ciała, emocjami, odżywianiem i motywacją w swoim życiu. Gdy już ją znajdziesz, ważne jest, aby wiedzieć, jak zaspokoić swoje potrzeby. Możliwe, że postanowisz uzupełnić konkretne witaminy, włączyć do diety zdrowe przekąski (lub nie!), dodać błonnik, a może nawet zastosować suplement wspomagający uczucie odprężenia i pozytywny nastrój.

SUPLEMENTY ODPOWIEDNIE DLA CIEBIE

Więcej informacji na temat dodatkowych produktów spożywczych Arbonne znajdziesz w ulotkach *Poznaj Produkt*

- FeelFit Batonik proteinowy z białka grochu
- FeelFit Kontrola łaknienia
- FeelFit Wspomaganie metabolizmu
- InnerCalm z ashwagandhą i szafranem
- SkinElixir Collagen Builder
- MindHealth Focus Super Powder
- BeWell Codzienna porcja multiwitamin i minerałów





ODŻYWIANIE W SPORCIE

Wszystkie składniki odżywcze są ważne dla ogólnego stanu zdrowia, ale według naukowców z Krajowej Akademii Medycyny Sportowej (ang. National Academy of Sports Medicine) w Stanach Zjednoczonych przed podjęciem wyczerpującej aktywności, w jej trakcie oraz po jej zakończeniu najważniejsze są węglowodany, białka i płyny.



WĘGLOWODANY

Węglowodany są najważniejszym źródłem energii dla sportowców. Dzięki niej mięśnie mogą się kurczyć. Po spożyciu węglowodany rozkładają się na cukry lub glukozę, które są wchłaniane przez organizm i przetwarzane w energię.

BIAŁKO

Białko składa się z aminokwasów, które łączą się, aby tworzyć mięśnie, kości, ścięgna, skórę, włosy i inne tkanki ciała. Niezbędne aminokwasy muszą być pozyskiwane z diety, dlatego ważne jest, aby spożywać odpowiednie ilości wysokiej jakości białka. Sportowcy potrzebują białka, aby naprawiać i odbudowywać mięśnie, które ulegają uszkodzeniom podczas ćwiczeń i pomagać w metabolizmie węglowodanów.



PŁYNY

Wszyscy musimy nawadniać organizm. Picie wody to podstawa. Spełnia ona wiele kluczowych funkcji, takich jak regulacja temperatury, nawilżanie stawów, dostarczanie składników odżywczych oraz usuwanie produktów przemiany materii. Utrzymywanie odpowiedniego nawodnienia jest szczególnie ważne podczas ćwiczeń, aby zapewnić sobie komfort, wydajność i dobre zdrowie. Im dłuższe i bardziej intensywne są ćwiczenia, tym ważniejsze jest picie odpowiedniego rodzaju płynów.



Krótko o elektrolitach

Poziom elektrolitów może ulegać wahaniom, gdy zmienia się poziom nawodnienia organizmu. Sód i potas są potrzebne, aby zastąpić straty elektrolitów związane z potem. Sód pomaga również w pobudzaniu pragnienia. Inne elektrolity, takie jak wapń, magnez i fosfor, wspomagają mięśnie i równowagę elektrolitową.

Trzystopniowa kolekcja Arbonne TrueSport została opracowana z myślą o sportowcach i miłośnikach aktywności fizycznej.



Więcej informacji znajdziesz w ulotkach Poznaj Produkt
i w dodatkowych materiałach, które są dostępne
na platformie The Source.



2020R01_05
©2020 ARBONNE INTERNATIONAL, LLC
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. | ARBONNE.PL