

æ
arbonne.



30-DNIOWY PRZEWODNIK
do zdrowego stylu życia

SPIS TREŚCI

List od Arbonne	3
Różnica Arbonne	5
Co zawiera Przewodnik	6
Pamiętaj o swoich POWODACH	7
Jak przeprowadzić Program	8
Przykładowe przepisy	10
Podstawowe produkty w Programie 30 dni do zdrowego stylu życia	12
Suplementacja podczas Programu 30 dni	14
Planowanie posiłków	16
Zdrowe przekąski	20
Stres	22
Zachcianki	24
Aktywność fizyczna	26
Sen i jego jakość	28
Zdrowy styl życia każdego dnia	33
Często zadawane pytania	34



LIST OD ARBONNE

Produkty Arbonne wspierają holistyczne podejście do dobrego samopoczucia, koncentrując się na umyśle, ciele i skórze. Jest to ważne, ponieważ są one ze sobą połączone! Nie uzyskasz najlepszych rezultatów, jeśli nie zadbasz o dobre samopoczucie od wewnątrz i na zewnątrz. W Arbonne nieustannie poszukujemy sposobów na dostarczenie nowych i ulepszonych produktów z innowacyjnymi składnikami, aby pomóc Ci odpowiedzieć na potrzeby Twojego organizmu.

Ponadto firma Arbonne jest dumna z tego, że posiada certyfikat B Corporation™. Certyfikowane przedsiębiorstwa typu B Corporation to takie, które spełniają najwyższe standardy, jeśli chodzi o kwestie społeczne i środowiskowe, przejrzystość i odpowiedzialność prawną w celu zachowania równowagi pomiędzy osiąganiem zysków a wyznawanymi wartościami. Możesz być dumny z tego, że kupujesz produkty od firmy, która posiada niezależny certyfikat potwierdzający, że wykorzystuje siłę swojego biznesu dla czynienia dobra. Przyspieszamy globalną zmianę kulturową, aby na nowo zdefiniować sukces w biznesie i zbudować bardziej otwartą, zrównoważoną gospodarkę. Nie dążymy do tego, aby być najlepszą firmą na świecie. Naszym celem jest bycie najlepszą firmą dla świata.

Z życzeniami zdrowia i dobrego samopoczucia



dr Jen
Jennifer Martin-Biggers, PhD, MS, RD

Ten 30-dniowy przewodnik do zdrowego stylu życia został opracowany w oparciu o produkty Arbonne. Informacje o Możliwościach Biznesowych Arbonne można znaleźć na stronie earnings.arbonne.com.





RÓŻNICA ARBONNE

Zdrowy styl życia, który wspomaga umysł, ciało i skórę

Dostrzegamy, że wszystko jest ze sobą połączone. Zdrowie jednego elementu wpływa na zdrowie drugiego. I to właśnie nazywamy połączeniem między umysłem, ciałem i skórą.

RÓŻNICA ARBONNE

Wierzymy w holistyczne podejście do piękna, zdrowia i dobrego samopoczucia, w którym patrzy się na człowieka całościowo, aby pomóc mu rozkwitać od wewnątrz i na zewnątrz.

NASZA FILOZOFIA DOTYCZĄCA PRODUKTÓW

Nasza filozofia dotycząca produktów składa się z czterech kluczowych elementów i wynika z badań klinicznych. Te czynniki odróżniają nas od konkurencji.



SKŁADNIKI POCHODZENIA ROŚLINNEGO

Tworząc formuły naszych produktów, zaczynamy od przemyślanego wyboru odpowiedniego składnika roślinnego, który przynosi wymierne korzyści. Łącząc składniki, korzystamy z tego, co najlepsze w nauce, a wyniki naszych badań są weryfikowane przez niezależne podmioty zewnętrzne.



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.



CZyste STANDARDY

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



RYGOR NAUKOWY

Oceniamy formuły naszych produktów pod względem bezpieczeństwa i skuteczności. 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 upewnić się, że dany produkt jest certyfikowany jako bezglutenowy, należy sprawdzić jego etykietę.

CO ZAWIERA PRZEWODNIK

Najwyższy czas, aby zacząć!

TEN PROGRAM MA NA CELU ZMIANĘ NAWYKÓW

Te 30 dni służą temu, by zmienić Twoje nawyki na lepsze, dzięki czemu możesz zyskać uczucie zwiększonej energii, wspomagać swój program kontroli wagi i poczuć się lepiej. Po pierwsze, Program umożliwi Ci ustalenie, które produkty Ci nie służą. W tej fazie produkty spożywcze Arbonne służą do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze. Zanim zaczniesz, możesz odczuwać pewien dyskomfort trawienny i niski poziom energii oraz zasadniczo nie czuć się najlepiej. W ciągu miesiąca należy zwracać uwagę na to, jak czuje się ciało i jak zmienia się Twoje ogólne samopoczucie. To są oznaki, że Twoje ciało zaczyna wracać do bardziej normalnego funkcjonowania, a to są zmiany, które możesz zauważyć i którymi warto się cieszyć!

Program 30 dni do zdrowego stylu życia ma na celu pomóc każdemu dowiedzieć się, w jaki sposób może wykorzystać żywność, aby odżywić ciało, zoptymalizować jego wygląd oraz samopoczucie od wewnątrz i na zewnątrz. Pomoże Ci to zidentyfikować artykuły spożywcze, które mogą nie służyć Twojemu ciału. Naszym celem jest pomóc Ci dostosować się do wiadomości wysyłanych przez twoje ciało tak, abyś mógł wybierać pożywienie i napoje bardziej intuicyjnie, dostarczając swojemu ciału składników odżywczych, które są mu potrzebne do optymalnego funkcjonowania. Program pomoże również wesprzeć równowagę układu trawiennego. Nasze ogólne samopoczucie jest w dużej mierze zależne od kondycji jelita, dlatego wspieranie tego narządu pomoże polepszyć nasze samopoczucie i wygląd.

Program ten może również pomóc Ci poczuć większą pewność siebie. Kiedy jesteś wypoczęty i pracujesz nad zmniejszeniem odczuwania stresu, wtedy jesteś w stanie lepiej zadbać o siebie. Pozytywne nastawienie może mieć również wpływ na pewność siebie, ponieważ kiedy czujesz się dobrze fizycznie i psychicznie to również lepiej wyglądasz!

Należy pamiętać, że podczas realizacji tego planu trzeba unikać niektórych rodzajów żywności i napojów lub ograniczać ich ilość. Produkty spożywcze Arbonne w połączeniu z planem pomagają w dostarczaniu składników odżywczych dla zdrowia i energii. Pod koniec 30-dniowego okresu, zaczniesz ponownie wprowadzać bardziej zróżnicowane produkty spożywcze, aby wspomóc osiągnięte korzyści.

Na kolejnych stronach znajdziesz informacje, których potrzebujesz, aby rozpocząć proces i wskazówki, sprawią, że będzie on dla Ciebie łatwiejszy. Przedstawimy również zalecenia dotyczące suplementów i produktów Arbonne, aby pomóc Ci w dokonaniu wyboru. Jesteśmy bardzo podekscytowani, że dołączymy do Ciebie w tej zdrowej podróży!

UWAGA:

- Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, skonsultuj się ze swoim lekarzem w celu uzyskania wskazówek przed użyciem tych produktów lub skorzystaniem z tego Programu.
- Firma Arbonne nie może doradzać ani zalecać w indywidualnych przypadkach; jedynie personel medyczny może udzielić tego typu wskazówek.
- W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy zwrócić się do dostawcy usług medycznych. Jeśli przyjmujesz leki, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, przed zastosowaniem suplementu zapytaj o to lekarza. Zaleca się również kontynuowanie kontroli lekarskiej przez cały czas trwania programu, aby pomóc mu w ustaleniu wszelkich zmian, które mogą być konieczne w miarę trwania Programu.
- Formuły produktów Arbonne nie zawierają większości popularnych alergenów. Jednakże niektóre produkty są wytwarzane w zakładach, w których występują alergeny. Prosimy zapoznać się z informacjami na etykiecie każdego produktu dotyczących alergenów, które są obecne w zakładzie, w którym produkt jest wytwarzany. I, jak zawsze, należy skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że każdy produkt jest odpowiedni dla Ciebie.
- W przypadku wystąpienia niepożądanych lub niezamierzonych działań niepożądanych, należy zaprzestać stosowania produktu i skontaktować się z Działem Obsługi Klienta Arbonne pod numerem telefonu 0800 7060 5060.



PAMIĘTAJ O SWOICH POWODACH

Przewodnik 30 dni do zdrowego stylu życia jest przeznaczony dla każdego, kto chce prowadzić zdrowy styl życia. Bez względu na to, czy już starasz się przestrzegać zasad zdrowego stylu życia czy też chcesz nabrać zdrowych nawyków, ten przewodnik jest dla Ciebie!

Program Arbonne 30 dni zdrowego stylu życia ma za zadanie być początkiem szczęśliwego, zdrowego stylu życia, o którym marzysz, a który pomoże Ci wyglądać i czuć się możliwie jak najlepiej.

SPISZ POWODY, DLA KTÓRYCH DECYDUJESZ SIĘ NA UDZIAŁ W PROGRAMIE. DZIĘKI TEMU BĘDZIE CI ŁATWIEJ UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ I OSIĄGNĄĆ CEL. JAKI JEST TWÓJ CEL I DLACZEGO CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ W PROGRAMIE?



JAK PRZEPROWADZIĆ PROGRAM

KROK NR 1

Unikaj poniższych produktów spożywczych, ponieważ w wielu przypadkach nie wpływają korzystnie na samopoczucie:

- o sztuczne substancje słodzące (np. sukraloza i aspartam);
- o alkohol;
- o kawa;
- o nabiał;
- o pszenica oraz żywność zawierająca gluten;
- o soja (sfermentowana soja, np. tempeh z soi z ekologicznych upraw jest dopuszczalną opcją białka wegańskiego).



KROK NR 2

- o Jedz co cztery godziny.
- o Wybierz Shake zamiast jednego lub dwóch posiłków, o ile przygotujesz go według wskazówek podanych poniżej, tak by był pełnowartościowym posiłkiem (sam Shake, rozpuszczony w wodzie i bez dodatków jest tylko suplementem diety, a nie zamiennikiem posiłku). Możesz skorzystać z tego przepisu:
 - > 235-475 ml płynu, np. wody lub mleka roślinnego (zależnie od Twoich preferencji);
 - > 2 miarki Shake'a proteinowego z białka grochu o smaku czekoladowym lub waniliowym;
 - > 50 g warzyw, jak szpinak, jarmuż, dynia lub jedna miarka Superfood Greens;
 - > 37 g owoców, jak jagody lub jabłka;
 - > 1 łyżka zdrowego tłuszczu (orzechy, siemię lniane, masło orzechowe, awokado itp.).
- o Jedząc posiłek, staraj się, aby był zbilansowany i zawierał warzywa, chude białko, węglowodany bogate w składniki odżywcze oraz zdrowe tłuszcze.
- o Korzystaj ze zdrowych przekąsek, jeśli brakuje Ci energii.
- o Pamiętaj, aby nawadniać ciało, a tym samym wspierać normalne funkcjonowanie organizmu, w tym trawienie. Przeciętnie kobiety potrzebują 2,7 litra wody dziennie, a u mężczyzn dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi 3,7 litra (Źródło: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>).
- o Dodaj więcej warzyw, zdrowych tłuszczów lub węglowodanów do shake'ów lub posiłków, jeśli odczuwasz głód.

KROK NR 3

RUSZAJ SIĘ!

(WIĘCEJ WSKAZÓWEK ZNAJDZIESZ NA STRONIE 26)



KROK NR 4

ĆWICZ UWAŻNOŚĆ.

(WIĘCEJ WSKAZÓWEK ZNAJDZIESZ NA STRONIE 22)

KROK NR 5

DBAJ O ODPOCZYNEK, WYSPIAJĄC SIĘ PRZEZ CO NAJMNIEJ 8 GODZIN.

(WIĘCEJ WSKAZÓWEK ZNAJDZIESZ NA STRONIE 28)

KROK NR 6

ŚLEDŹ SWOJE POSTĘPY, KORZYSTAJĄC Z SUCCESSPLANU.

KROK NR 7

PRZYGOTUJ SIĘ NA WIĘCEJ NIŻ 30 DNI.

(WIĘCEJ WSKAZÓWEK ZNAJDZIESZ NA STRONIE 33)

CZY WIESZ, ŻE...

Polecamy i podajemy przepisy, w których ograniczono zawartość błonnika. Dzieje się tak, ponieważ nasze Shaki proteinowe zawierają 6 g błonnika. Spożywanie zbyt dużej ilości błonnika może prowadzić do dyskomfortu trawiennego, jeśli nie jesteś przyzwyczajony do diety bogatej w ten składnik. Jeśli Twój organizm jest do tego przyzwyczajony, możesz dodawać więcej produktów o wysokiej zawartości błonnika (np. produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe itp.).

Spożycie błonnika w Polsce wynosi około 20 gramów na dobę, podczas gdy WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca codzienne spożycie błonnika pokarmowego przez osoby dorosłe na poziomie 25-40 gramów. (Źródło: <https://www.medonet.pl/zdrowie/blonnik---rola-w-organizmie--zrodla-w-diecie--normy-spozycia,artykul,1727352.html>). Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zaleca również spożycie błonnika na poziomie 25 gramów dziennie. (Źródło: <http://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>).



PRZYKŁADOWE PRZEPISY

SHAKE PODSTAWOWY

235–475 ml płynu, np. wody lub mleka roślinnego

2 miarki Shake'a proteinowego z białka grochu o smaku czekoladowym lub waniliowym

50 g warzyw, takich jak szpinak, jarmuż lub dynia

37 g owoców, jak jagody lub jabłka

1 łyżka zdrowego tłuszczu (masło orzechowe) lub pół awokado

Pamiętaj, aby dodawać owoce, warzywa oraz zdrowe tłuszcze do shake'ów, aby wzbogacić je w składniki odżywcze i sprawić, by były pełnowartościowym posiłkiem.

DYNIOWE SMOOTHIE BOWL

265 ml mleka roślinnego lub wody

2 miarki Shake'a proteinowego z białka grochu o smaku waniliowym

115 g purée z dyni

½ mrożonego banana

75 g mrożonego kalafiora

1 łyżeczka przyprawy pumpkin spice lub innej przyprawy korzennej

cynamon do smaku

Wybierz jeden rodzaj zdrowego tłuszczu jako dodatek: ziarna chia, masło migdałowe lub płatki kokosowe.



SMOOTHIE ZIELONEJ BOGINI

500 ml wody
2 miarki Shake'a proteinowego z białka grochu o smaku waniliowym
550 g szpinaku
1 łodyga selera naciowego
½ ogórka
60 ml soku z cytryny
½ awokado lub 1 łyżka masła słonecznikowego
szczypta świeżej bazylii
lód do zagęszczenia smoothie



SMOOTHIE PIĘKNEJ CERY

440 ml mleka roślinnego lub wody kokosowej
2 miarki Shake'a proteinowego z białka grochu o smaku waniliowym
1 saszetka produktu SkinElixir Collagen Builder
75 g mrożonych jagód
½ świeżego awokado



UWAGA: Niektóre z zamieszczonych przepisów zawierają składniki, które są częstymi alergenami, takie jak masło orzechowe i seler. Jeśli masz alergię na którykolwiek ze składników, zmodyfikuj przepis według własnego uznania. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem.



PODSTAWOWE PRODUKTY W PROGRAMIE 30 DNI DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

W Zestawie 30 dni do zdrowego stylu życia znajdują się produkty, które wspomogą Cię w Programie 30 dni do zdrowego stylu życia.



GUTHEALTH WSPOMAGANIE UKŁADU POKARMOWEGO

Prebiotyki, bakterie *Bacillus coagulans* oraz składniki roślinne naturalnie wspomagają układ trawienny. Stosuj raz dziennie. Unikaj dodawania tego produktu do gorących napojów, gdyż wysoka temperatura może być szkodliwa dla bakterii *Bacillus coagulans*, a tym samym może obniżyć efektywność produktu.

CLEANTOX HERBATA ZIOŁOWA

Zadbaj o siebie i skoncentruj się na zdrowym stylu życia, stosując herbatę zawierającą orzeźwiającą mieszankę ziół.



FEELFIT SHAKE PROTEINOWY Z BIAŁKA GROCHU

Delektuj się 20 gramami czystego, wegańskiego białka z Twoim ulubionym mlekiem roślinnym, zdrowymi tłuszczami, a nawet jagodami. Produkt dostępny w smaku waniliowym lub czekoladowym.



ENERGYFIZZ PROSZEK MUSUJĄCY Z ŻEŃ-SZENIEM

Niacyna, ryboflawina, witamina B6, witamina B12 oraz kwas pantotenowy przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Produkt dostępny w smakach truskawki, granatu lub cytrusowym. Nie przekraczaj zalecanej dziennej ilości spożycia (jedna saszetka lub 5,7 g).

PRODUKTY DO WYBORU



CLEANTOX DELIKATNE OCZYSZCZANIE

Zacznij od oczyszczenia. Produkt zawiera cholinę, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby. Jego formuła jest na tyle delikatna, że można stosować go codziennie w Programie 30 dni do zdrowego stylu życia.

BEWELL SUPERFOOD GREENS

Wzbogać dietę porcją owoców i warzyw w jednej miarce produktu. Nie przekraczaj zalecanej dziennej ilości spożycia (jedna miarka lub 7,34 g).



Wybuj porcję warzyw!



GUTHEALTH DODATKOWA PORCJA BŁONNIKA

Każda porcja tego wegańskiego, bezglutenowego suplementu diety dostarcza 12 gramów rozpuszczalnego błonnika. Nasze ciała różnią się od siebie. Na początku możesz odczuć, że stopniowe zwiększanie przyjmowanej porcji wspomaga lepsze przystosowanie się Twojego układu pokarmowego. Zacznij od ¼ do ½ miarki dziennie i powoli, w miarę, jak Twoje ciało przyzwyczaja się, zwiększaj ilość do pełnej porcji.

Spytaj swojego Konsultanta o to, jak najlepiej używać produktów w ciągu dnia.

SUPLEMENTACJA W TRAKCIE PROGRAMU 30 DNI DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Suplementacja diety odpowiednimi produktami może jeszcze bardziej polepszyć rezultaty. Oto kilka proponowanych produktów do wyboru:



BEWELL CODZIENNA PORCJA MULTIWITAMIN I MINERAŁÓW

Każda miarka zawiera 19 niezbędnych witamin i minerałów w tym witaminy A, C i E oraz składniki odżywcze pozyskane ze zdrowej żywności.

Z
ashwagandha

INNERCALM Z ASHWAGANDHĄ I SZAFRANEM

Ten innowacyjny produkt zawiera adaptogeny pozyskane w zrównoważonym procesie, takie jak aszwagandha i szafran, które wspomagają walkę ze stresem od środka i pomagają osiągnąć uczucie odprężenia.



TRUESPORT

Zestaw trzech wegańskich suplementów diety TrueSport pomaga dostarczać wszystkiego, czego potrzebujesz przed treningiem, po nim i w jego trakcie. Każdy z tych produktów został opracowany przy użyciu naszej wyjątkowej mieszanki składników: pieprzu cayenne, żeń-szenia i kurkumy. Z tym zestawem łatwo zadbasz o odpowiednie nawodnienie organizmu, uzupełnianie elektrolitów i regenerację po wysiłku fizycznym.





SKINELIXIR COLLAGEN BUILDER

Ten wegański suplement diety zawiera witaminę C, która pomaga w prawidłowym wytwarzaniu kolagenu dla prawidłowego funkcjonowania skóry. Biotyna pomaga zachować zdrowie skóry i włosów, a mieszanka proszku z rokitnika zwyczajnego, wyciągu z kory sosnowej, kwasu hialuronowego i witaminy C dostarcza korzystnych składników Twojej skórze i Twoim włosom.

MINDHEALTH FOCUS SUPER POWDER

Produkt zawiera fosfatydyloserynę pochodzącą z nasion słonecznika oraz witaminę B12, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Formuła o pysznym, wiśniowo-limonkowym smaku zawiera wyciąg z pestek winogron oraz koenzym Q10.

Skoncentruj się!



FEELFIT KONTROLA ŁAKNIENIA

Ten wegański suplement diety, który należy przyjmować przed posiłkami, zawiera glukomannan, który w ramach diety niskokalorycznej pomaga w utracie wagi.



FEELFIT WSPOMAGANIE METABOLIZMU

Pomaga wspomagać metabolizm i termogenezę (wytwarzanie energii spalającej kalorie w organizmie) oraz zawiera wyciągi z ziaren zielonej kawy i zielonej herbaty, a także mieszankę składników roślinnych.



FEELFIT BATONIK PROTEINOWY Z BIAŁKA GROCHU

Zwalcz zachcianki na niezdrowe przekąski dzięki naszym znakomitym batonikom, które zawierają 10 gramów roślinnego białka uzyskanego z grozdku, ryżu i ziaren oraz błonnik. Produkt dostępny w smaku gorzkiej czekolady z dodatkiem soli morskiej oraz cytrynowym.



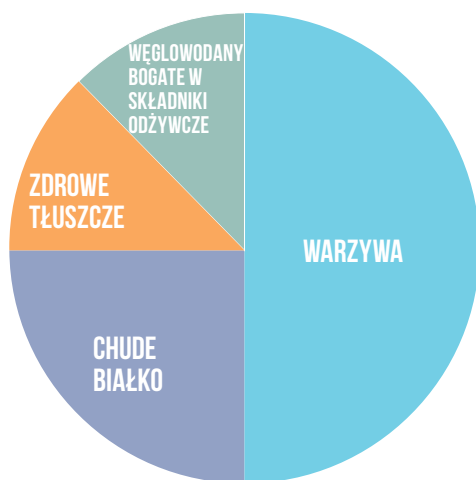


PLANOWANIE POSIŁKÓW

OTO, CO MÓWI NAUKA:

Według przeprowadzonych badań, jeśli ludzie planują posiłki, zwykle spożywają więcej owoców i warzyw, i tym samym polepsza się ogólna jakość ich diety i zwiększa się prawdopodobieństwo spożywania zróżnicowanego pożywienia. (1-2) Brak czasu i zmęczenie stanowią często przeszkodę w planowaniu i przygotowywaniu posiłków. (3-5)

SKŁADNIKI ZDROWEGO POSIŁKU WEDŁUG ARBONNE:



WARZYWA

1/2 talerza – wybierz takie, które zawierają mało skrobi jak warzywa zielone, brokuły czy szparagi.

CHUDE BIAŁKO

1/4 talerza – wybierz fasolę lub soczewicę, a jeśli spożywasz mięso, wybierz chude, takie jak: ryby, kurczak, indyk lub wołowina.

WĘGLOWODANY BOGATE W SKŁADNIKI ODŻYWCZE

1/8 talerza – wybierz brązowy ryż, komosę ryżową lub bataty.

ZDROWE TŁUSZCZE

1/8 talerza – wybierz ziarna i orzechy, masła orzechowe lub oleje, oliwę z oliwek czy awokado.

OTO JAK INNI RADZĄ SOBIE Z PLANOWANIEM POSIŁKÓW:

- Planuję co najmniej pięć posiłków tygodniowo i spisuję listę zakupów ze składnikami niezbędnymi do ich przyrządzenia. Dzięki temu oszczędzam czas na zakupach i wiem, co będę jeść danego dnia.
- Lubię przygotowywać surowe warzywa z wyprzedzeniem i przechowywać je w pojemnikach w lodówce. Ułatwia mi to przygotowywanie posiłków, jeśli się spieszę.
- Używam aplikacji, aby obserwować swoje ulubione przepisy w Internecie i znajdować inspirację.
- Mam kilka wypróbowanych przepisów na szybkie i łatwe do przyrządzenia posiłki, które mogę przygotować przy użyciu niewielkiej ilości składników na wypadek, gdybyśmy nie mieli dużo jedzenia w domu.
- Jeśli umawiam się na obiad lub lunch z przyjaciółmi na mieście, lubię z wyprzedzeniem zapoznać się z menu w Internecie, aby ułatwić sobie wybór zdrowego posiłku. Wtedy mogę spędzić więcej czasu na rozmowie, zamiast myśleniu o tym, co wybrać.

WYZNACZANIE CELÓW

JAK ZAMIERZASZ ZAPLANOWAĆ POSIŁKI W TYM TYGODNIU?

JAK DUŻĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE DASZ RADĘ TO ZROBIĆ?

(W skali od 0 do 10, przy czym 10 oznacza wysoki stopień pewności)

DLACZEGO WYBRAŁEŚ TĘ LICZBĘ?

CO MUSIAŁOBY SIĘ ZMIEŃCIĆ, ABYŚ MÓGŁ WYBRAĆ WYŻSZĄ LICZBĘ?





WYBIERAJ PEŁNOWARTOŚCIOWE PRODUKTY W TYM DUŻO OWOCÓW I WARZYW

Jeśli to możliwe wybieraj pełnowartościowe produkty. Produkty roślinne są bogatsze w składniki odżywcze od żywności przetworzonej lub fast foodów, które zazwyczaj zawierają 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.

Wiele pokarmów 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, ciecierzycza i groszek cukrowy.

WIELOKOLOROWE WARZYWA

Żywe kolory warzyw, takich jak pomidory, marchew, czerwona, żółta i zielona papryka, wynikają z dobroczynnych związków przeciwutleniających zwanych karotenoidami.

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, który jest silnym przeciwutleniaczem.

CIEMNOZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE

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

OWOCE JAGODOWE

Różne odmiany owoców jagodowych, o wielu różnych kolorach, są typowym źródłem przeciwutleniaczy, dlatego czasami mówi się, że są „superowocami”. Mają zdolność zwalczania utleniających wolnych rodników. Przeciwutleniacze, zwane antocyjanami, występują w malinach, czereśniach i winogronach. Antocyjany nadają jagodom (i innym owocom) czerwony, niebieski i fioletowy kolor. Czarne jagody oraz żurawina również dostarczają organizmowi przeciwutleniaczy!

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.



ZDROWE TŁUSZCZE

Organizm potrzebuje tłuszczów, aby wchłonąć niektóre składniki odżywcze, jak witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E oraz K) i przeciwutleniacze, jak likopen oraz beta-karoten. Tłuszcze odgrywają ważną rolę w budowaniu komórek. Kwasy tłuszczowe omega-3, czyli tłuszcze nienasycone, przyczyniają się do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia, w tym utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, krwionośnego i serca. Źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych to:

- awokado;
- oliwki i oliwa z oliwek;
- orzechy i ziarna;
- masło orzechowe.





ZDROWE PRZEKĄSKI

OTO, CO MÓWI NAM NAUKA

Zdrowotne właściwości żywności i napojów spożywanych jako przekąski były przedmiotem dyskusji, ponieważ wiele z tych produktów zawiera wysoką zawartość kalorii, tłuszczu i dodanych cukrów. (6) Ponadto zasugerowano, że osoby nie rekompensują sobie zwiększonego spożycia energii z przekąsek poprzez zmniejszenie kaloryczności innych posiłków. (7) W związku z tym spożywanie przekąsek może prowadzić do przyrostu masy ciała.

Jednak spożywanie zdrowych przekąsek – tych o zrównoważonym składzie z zawartością składników odżywczych, których potrzebuje organizm i bez dostarczania zbyt dużej ilości kalorii – może pomóc w osiągnięciu i utrzymaniu zdrowej wagi. (8)

Dla większości osób dostarczenie sobie rekomendowanej ilości składników odżywczych stanowi problem, dlatego wybieranie zdrowych przekąsek może im w tym pomóc.

PRZEKĄSKI PROPONOWANE PRZEZ ARBONNE:

- FeelFit Batonik proteinowy z białka grochu;
- seler naciowy z masłem orzechowym lub na bazie ziaren;
- hummus z warzywami;
- owoce takie jak jabłka lub jagody z niesolonymi orzechami.



OTO, JAK INNI RADZĄ SOBIE Z OCHOTĄ NA PRZEKĄSKI:

- o Jeśli czuję głód między posiłkami, najpierw wypijam filiżankę herbaty lub szklanę wody, aby sprawdzić, czy odczuwałam pragnienie czy głód.
- o Staram się wyjść na spacer, gdy dopada mnie popołudniowy spadek koncentracji, zamiast wybierać słodkie przekąski.
- o Myślę o przekąskach jak o sposobie na dostarczenie sobie składników odżywczych, więc staram się sięgać po marchewkę lub kawałek owocu, aby osiągnąć swój cel na dany dzień.
- o W mojej spiżarni trzymam małe pojemniki z przekąskami i zabieram je, gdy wychodzę z domu. W ten sposób wiem, że mam dobrą alternatywę, jeśli zgłodnieję, gdy jestem poza domem.

WYZNACZANIE CELÓW

JAK PLANUJESZ WŁĄCZANIE ZDROWYCH PRZEKĄSEK DO DIETY W TYM TYGODNIU?

JAK DUŻĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE DASZ RADĘ TO ZROBIĆ?
(W skali od 0 do 10, przy czym 10 oznacza wysoki stopień pewności)

DLACZEGO WYBRAŁEŚ TĘ LICZBĘ?

CO MUSIAŁOBY SIĘ ZMIEŃCIĆ, ABYŚ MÓGŁ WYBRAĆ WYŻSZĄ LICZBĘ?





STRES

OTO, CO MÓWI NAM NAUKA

Badania wykazały, że przewlekły stres ma negatywny wpływ na wagę. Gdy jesteśmy zestresowani, aktywują się w mózgu impulsy nerwowe, powodując, że automatycznie korzystamy z wcześniejszych nawyków, a nie z bardziej przemyślanego podejścia i reakcji na sytuację. (9) Przewlekły stres łączy się z większą chęcią na wysokokaloryczne pożywienie, co może łączyć się z przybieraniem na wadze. (10-11) Dzieje się tak ze względu na podwyższony poziom hormonów stresu, tworzących w mózgu sygnały zwrotne, które zmniejszają odczuwanie stresu podczas spożywania smacznych (np. słodkich, wysokotłuszczowych) pokarmów, co z kolei może wzmocnić wywołane stresem spożywanie tych niezdrowych produktów. (9, 12) Jedzenie wywołane stresem może również występować u kobiet z normalną wagą, które pragną zachować szczupłą sylwetkę, stosując „ograniczenia dietetyczne”, jeśli wysiłek umysłowy wymagany do ograniczenia spożywania posiłków stanowi jako czynnik stresogenny. (13)

POMYSŁY ARBONNE NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM:

- Spędzaj czas na łonie natury (idź na spacer, przechadzkę, a nawet posiedź w ogrodzie).
- Spróbuj medytacji (na początku skorzystaj z gotowych medytacji).
- Nie wahaj się prosić o pomoc przyjaciół, członków rodziny lub innych osób.
- InnerCalm z ashwagandhą i szafranem.

OTO, JAK INNI RADZĄ SOBIE ZE STRESEM:

- o Każdego ranka poświęcam kilka minut na spisanie trzech rzeczy, za które jestem wdzięczna w swoim dzienniku wdzięczności. To pomaga mi zacząć dzień w optymistyczny sposób i sprawia, że pamiętam o dobrych rzeczach nawet, jeśli potem zdarza się stresująca sytuacja.
- o Ściągnęłam aplikację, która pomaga mi w medytacji. Dzięki temu mogę się wyciszyć i lepiej się koncentrować.
- o Każdego dnia wychodzę z psem na spacer. Nawet w brzydką pogodę. Aktywność na świeżym powietrzu sprawia, że czuję się świetnie.

WYZNACZANIE CELÓW

CO CHCESZ ZROBIĆ W TYM TYGODNIU, ABY OGRANICZYĆ ODCZUWANIE STRESU?

JAK DUŻĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE DASZ RADĘ TO ZROBIĆ?

(W skali od 0 do 10, przy czym 10 oznacza wysoki stopień pewności)

DLACZEGO WYBRAŁEŚ TĘ LICZBĘ?

CO MUSIAŁOBY SIĘ ZMIEŃĆ, ABYŚ MÓGŁ WYBRAĆ WYŻSZĄ LICZBĘ?



CZY WIESZ, ŻE...

Zawarta w produkcie InnerCalm unikalna mieszanka ashwagandhy i szafranu wspomaga walkę ze stresem od środka i pomaga osiągnąć uczucie odprężenia.



ZACHCIANKI

OTO, CO MÓWI NAM NAUKA

Niepohamowany apetyt na jedzenie to intensywne pragnienie spożywania określonej żywności lub jej rodzaju, któremu trudno się oprzeć. Zachcianki są powszechne, większość ludzi doświadczyła w pewnym momencie ochoty na określony rodzaj jedzenia. Im bardziej czegoś pragniesz, tym bardziej prawdopodobne jest, że to zjesz (i zaczniesz przybierać na wadze). (14-15) Powszechnie uważa się, że zachcianki są sposobem ciała na zasygnalizowanie, że brakuje nam jakiegoś składnika odżywczego, ale są też inne sygnały, które mówią naszemu ciału, że chcemy coś zjeść.

WEWNĘTRZNE SYGNAŁY

Mimo że powiązania między stresem, układem hormonalnym i zachciankami żywieniowymi są niejasne (16), badania wskazują, że ostry i przewlekły stres jest związany zazwyczaj ze zwiększonym apetytem na żywność o dużej zawartości tłuszczów i cukrów. (17)

SYGNAŁY ZEWNĘTRZNE

Kultura, w której żyjemy może mieć wpływ na nasze zachcianki. Osoby z różnych kultur mają ochotę na różne typy pożywienia. (18) Z kolei tylko w 64% z 25 międzynarodowych języków występuje słowo, które oznacza „zachcianki”. (19)

POMYSŁY ARBONNE NA RADZENIE SOBIE Z ZACHCIANKAMI:

- Wypij szklankę wody z sokiem cytrynowym, ponieważ pragnienie może czasami dawać objawy podobne do uczucia głodu.
- Delektuj się filiżanką gorącej lub mrożonej Herbaty ziołowej CleanTox.
- Przyjrzyj się uważnie mechanizmowi zachcianki (pomyśl, że jest jak fala morska: z początku niewielka, powiększa się, by w końcu rozbić się o przeszkodę i zniknąć).

OTO, JAK INNI RADZĄ SOBIE Z ZACHCIANKAMI:

- o Zwykle miewam chęć na śmieciowe jedzenie, kiedy jestem zestresowana. Korzystam z technik radzenia sobie ze stresem, aby łatwiej się uspokoić.
- o Staram się nie trzymać żywności, przed jedzeniem której nie mogę się powstrzymać, w domu. W moim przypadku są to lody. Jeśli trzymam je w lodówce, nie mogę przestać o nich myśleć.
- o Staram się jeść uważnie, żeby mieć świadomość, że dostarczam organizmowi wartościowego pożywienia. Dzięki temu zachcianki pojawiają się dużo rzadziej.
- o Zmieniam otoczenie, kiedy czuję głód. Jeśli oglądam telewizję, wstaję i idę wykonać jakieś drobne zadanie, by oderwać od tego umysł. Zazwyczaj, gdy wracam, zachcianka przemija.

WYZNACZANIE CELÓW

CO CHCESZ ZROBIĆ W TYM TYGODNIU, ABY OGRANICZYĆ WYSTĘPOWANIE ZACHCIANEK?

JAK DUŻĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE DASZ RADĘ TO ZROBIĆ?

(W skali od 0 do 10, przy czym 10 oznacza wysoki stopień pewności)

DLACZEGO WYBRAŁEŚ TĘ LICZBĘ?

CO MUSIAŁOBY SIĘ ZMIEŃĆ, ABYS MÓGŁ WYBRAĆ WYŻSZĄ LICZBĘ?



CZY WIESZ, ŻE...

Herbatki ziołowe to świetny sposób na to, aby nawodnić ciało i cieszyć się smakiem bez kofeiny.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

OTO, CO MÓWI NAM NAUKA

Aktywność fizyczna przyczynia się do lepszej masy ciała, a także prawidłowego ciśnienia krwi, lepszej sprawności ruchowej i większej pewności siebie. (20-27)

Należy również zauważyć, że istnieje wiele sposobów, w jaki środowisko domowe może wpływać na zachowania związane z aktywnością fizyczną lub jej brakiem, w tym zapewnianie możliwości aktywności fizycznej; dostarczanie bodźców do (nie)angażowania się w aktywność; oraz sygnalizowanie wartości, wsparcie i kształtowanie aktywności przez rodziców lub innych członków gospodarstwa domowego. (28)

Jeśli chodzi o osoby dorosłe, to wiele czynników środowiskowych pozwala przewidzieć ich aktywność fizyczną. Należą do nich: posiadanie w domu sprzętu do ćwiczeń fizycznych, dostęp do obiektów rekreacyjnych, zadowolenie z obiektów rekreacyjnych, a także wpływ społeczności lokalnej, taki jak bezpieczeństwo w okolicy, pagórkowaty teren, częste obserwowanie innych osób zaangażowanych w aktywność fizyczną oraz przyjemne otoczenie. (29)

POMYSŁY ARBONNE NA WIĘKSZĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- Pomyśl o tym, aby dzisiaj zapewnić sobie większą aktywność fizyczną niż poprzedniego dnia (i jeszcze większą jutro).
- Podejmij nową aktywność (np. bieganie, tenis, hula-hop).
- Dołącz do grupy (np. na siłowni lub w klubie fitness, możesz dołączyć do lokalnej grupy zajmującej się sportem lub rekreacją albo ćwiczyć z przyjaciółmi).

OTO, JAK INNI RADZĄ SOBIE ZE ZWIĘKSZENIEM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- Nie lubię ćwiczeń, więc staram się ruszać w ciągu dnia. Włączam muzykę i tańczę, wykonując prace domowe albo robię przysiady, myjąc zęby.
- Uwielbiam wypróbować nowe zajęcia fitness w moim mieście. Jest wiele świetnych możliwości i mogę wybrać te, które najbardziej lubię.
- Moi przyjaciele mnie motywują. Wysyłamy sobie grupowe smsy i razem wybieramy się na spacer lub zajęcia jogi.
- Buty do biegania stoją zawsze przy drzwiach wejściowych, więc łatwo mi wybrać się na jogging lub przechadzkę.

WYZNACZANIE CELÓW

CO CHCESZ ZROBIĆ W TYM TYGODNIU, ABY WIĘCEJ SIĘ RUSZAĆ?

JAK DUŻĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE DASZ RADĘ TO ZROBIĆ?

(W skali od 0 do 10, przy czym 10 oznacza wysoki stopień pewności)

DLACZEGO WYBRAŁEŚ TĘ LICZBĘ?

CO MUSIAŁOBY SIĘ ZMIEŃCIĆ, ABYS MÓGŁ WYBRAĆ WYŻSZĄ LICZBĘ?



CZY WIESZ, ŻE...

Energia, której potrzebujemy do życia, jak również do ćwiczeń, pochodzi z tego, co jemy i pijemy. Eksperci w dziedzinie żywienia sportowego zalecają konkretne składniki odżywcze przed i po treningu, a także dużą ilość płynów. Kolekcja Arbonne PhytoSport została zaprojektowana z myślą o zapewnieniu przewagi sportowcom i amatorom aktywności fizycznej.

Zacznij od Workout Fuel, potem ugaś pragnienie za pomocą Hydration, a następnie zakończ z Muscle Recovery Support. Te produkty dają nie tylko wspaniałe rezultaty, ale również nie zawierają składników typowo spotykanych w kolekcjach konkurentów, takich jak serwatka, kofeina i soja.



SEN I JEGO JAKOŚĆ

OTO, CO MÓWI NAM NAUKA

Badania oceniające wpływ niedoboru lub braku snu na zdrowie wykazują, że sen ma istotny wpływ na samopoczucie emocjonalne, funkcje poznawcze, wydajność dzienną i zdrowie fizyczne. (30) Krótki czas snu (poniżej siedmiu godzin na noc) wiąże się z większym ryzykiem i częstotliwością występowania chorób układu sercowo-naczyniowego i gorszych wyników jego leczenia. (31) Niewystarczająca ilość snu wiąże się również ze zwiększonym występowaniem stanów zapalnych, które obciążają układ odpornościowy i antyoksydacyjny organizmu. Badania wskazują, że skutki te można odwrócić poprzez zapewnienie odpowiedniej ilości snu. (32)

Niewystarczająca ilość snu wiąże się również ze zwiększoną reaktywnością emocjonalną i zmniejszoną uwagą, pamięcią i pogorszeniem funkcji poznawczych. (33) Zmniejszenie szybkości psychoruchowej i poznawczej, które towarzyszy zaburzeniom snu, zwiększa ryzyko wypadków i urazów. (34) Pogorszenie funkcji poznawczych wywołane zmęczeniem i sennością z powodu niewystarczającej ilości snu jest porównywalne z tym, które jest wynikiem nadmiernego spożywania alkoholu. (35-36)

Opublikowano liczne badania i analizy opisujące odwrotną zależność między czasem trwania snu a wagą ciała. (37-52) Brak snu i odpowiadające mu uczucie zmęczenia może prowadzić do zmniejszenia aktywności fizycznej (53-54), jak również zaburzeń hormonalnych, które prowadzą do większego spożycia kalorii. (55-57)

POMYSŁY ARBONNE NA DOBRY SEN:

- Olejki eteryczne, np. olejek lawendowy pomagają się zrelaksować.
- Przed pójściem spać, ogranicz korzystanie z urządzeń elektronicznych.
- Stwórz własny rytuał przed pójściem spać (nałóż balsam do rąk i zrób im delikatny masaż, poczytaj książkę, puść spokojną muzykę, a potem wyłącz światło).

ETAP ŻYCIA	WIEK	REKOMENDOWANA LICZBA GODZIN SNU
Dorosłość	Powyżej 18 lat	7-9

OTO, CO MÓWIĄ INNI O WYSYPIANIU SIĘ:

- o Mam swój rytuał przed pójściem spać. Przyciemniam światło na pół godziny przed zaśnięciem i włączam spokojną muzykę.
- o Lubię napić się ciepłej herbaty ziołowej. To pomaga mi się zrelaksować.
- o Wyłączamy urządzenia elektroniczne godzinę przed pójściem spać. W ten sposób nic nas nie rozprasza.
- o Mam urządzenie, które wytwarza biały szum. Dzięki temu nie przeszkadzają mi już odgłosy z ulicy, które wcześniej często mi przeszkadzały.

WYZNACZANIE CELÓW

CO CHCESZ ZROBIĆ W TYM TYGODNIU, ABY POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU?

JAK DUŻĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE DASZ RADĘ TO ZROBIĆ?

(W skali od 0 do 10, przy czym 10 oznacza wysoki stopień pewności)

DLACZEGO WYBRAŁEŚ TĘ LICZBĘ?

CO MUSIAŁOBY SIĘ ZMIEŃCIĆ, ABYS MÓGŁ WYBRAĆ WYŻSZĄ LICZBĘ?



A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eye and cheek. She has light blue eyes and is looking slightly to the right. Her skin is fair and appears to be in good health. On her left cheek, there are three distinct, white, cream-like dollops of skin care product. The lighting is soft and even, highlighting the texture of her skin. The overall composition is clean and professional, typical of a beauty or skincare advertisement.

PIEŁĘGNACJA SKÓRY

PIELĘGNACJA SKÓRY + ODŻYWIANIE: WSZYSTKO JEST ZE SOBĄ POŁĄCZONE

Zdrowo wyglądająca skóra to nie przypadek, ale rezultat rozumienia potrzeb danego typu skóry i stworzenia programu pielęgnacji i odżywiania, które spełniają wszystkie Twoje potrzeby.

- W Twoim ciele wszystko jest ze sobą połączone.
- Dieta i sposób odżywiania wpływają w znacznej mierze na Twoje samopoczucie i wygląd.
- Skóra jest największym narządem ciała i potrzebuje odżywienia od wewnątrz za pomocą zbilansowanej diety, której elementem mogą być suplementy.



ROZWIĄZANIE

- **Przestrzegaj codziennego programu pielęgnacji skóry:** korzystaj systematycznie z produktów, które odżywiają skórę i spełniają jej potrzeby.
- **Wspieraj dobroczynne bakterie:** dobre bakterie pomagają Ci wspierać układ trawienny.
- **Odżywiaj dobre bakterie prebiotykami:** Prebiotyki to składniki odżywcze wykorzystywane przez te bakterie, dzięki którym mogą prawidłowo funkcjonować.





ZDROWY STYL ŻYCIA KAŻDEGO DNIA

Gratulujemy ukończenia Programu 30 dni do zdrowego stylu życia!

Teraz nadszedł czas, aby znaleźć sposób na podtrzymanie wszystkich wspaniałych nawyków, które udało Ci się wypracować, aby utrzymać swój umysł, ciało i skórę w najlepszej formie!

Żywność, którą spożywasz, jest jednym z najważniejszych aspektów utrzymania zdrowego stylu życia. Powinieneś nadal stosować Shaki proteinowe wraz ze wszystkimi innymi produktami, z których korzysta się w Programie. Skonsultuj się ze swoim Konsultantem, aby uzyskać wskazówki, jak ponownie wprowadzić produkty, których być może nie było w Twojej diecie w ciągu 30 dni Programu, i przekonać się, jak się czujesz po ich spożyciu. Jeśli nadal będziesz czuć się dobrze, możesz włączyć je z umiarem do swoich posiłków. Jeśli zauważysz zmianę samopoczucia, to być może Twoje ciało mówi Ci, aby wykluczyć taki produkt z diety. Jeśli obawiasz się, że możesz mieć alergię pokarmową lub nietolerancję pokarmową, skonsultuj to z lekarzem.

Twoje zdrowie!

UMYSŁ, CIAŁO I SKÓRA.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

DLACZEGO NIEKTÓRE PRODUKTY ARBONNE MAJĄ W SWOIM SKŁADZIE CUKIER TRZCINOWY?

Na temat cukru w diecie krąży wiele błędnych informacji. Wszystkie produkty spożywcze są ostatecznie przekształcane w glukozę, niezależnie od tego, czy są to tłuszcze, białka czy węglowodany, w tym węglowodany złożone lub cukry proste. Glukoza jest prostym cukrem, którego wszystkie komórki używają jako źródła energii, włączając w to komórki mózgu i mięśni. Ponieważ w mózgu znajduje się wyjątkowo dużo komórek nerwowych, jest to najbardziej wymagający narząd pod względem zapotrzebowania na energię, wykorzystujący połowę energii z cukrów w organizmie. Funkcje mózgu takie jak myślenie, pamięć i uczenie się są ściśle powiązane z poziomami glukozy i tym jak efektywnie mózg używa tego źródła paliwa. Należy pamiętać, że jedno jabłko może mieć około 15 g cukru. Firma Arbonne nie wykorzystuje sztucznych substancji słodzących, takich jak sukraloza czy aspartam, a zamiast tego wykorzystuje naturalne substancje słodzące, takie jak cukier trzcinowy w produktach spożywczych. Oczywiście, zalecamy, aby skonsultować się z lekarzem, zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek suplementy, zwłaszcza jeśli ze względu na jakieś schorzenie korzystasz z opieki lekarskiej.

PO OBIEDZIE NADAL CZUJĘ SILNY GŁÓD. CZY MUSZĘ W TAKIM RAZIE PRZESTRZEGAĆ PLANU POSIŁKÓW, CZY MOGĘ ZJEŚĆ PRZEKĄSKĘ?

Zalecamy obserwować wszystko, co jesz i pijesz w ciągu dnia, aby mieć pewność, że nie przegapiasz planowych przekąsek lub posiłków, ponieważ prowadzi to do wieczornego głodu. Często zdarza się, że ludzie myślą pragnienie z głodem, szczególnie w przypadku odwodnienia, dlatego ważne jest, aby pić dużo wody. Jeśli robisz to wszystko, a nadal masz wrażenie, że Twoja porcja obiadu nie jest wystarczająca, możesz spróbować dodać do posiłku dodatkowe warzywa o niskiej zawartości skrobi lub więcej sałatki. Jeśli jesteś bardzo aktywny, możesz potrzebować dodatkowych kalorii. W takim wypadku, możesz spróbować dodać dodatkową połowę Shake'a proteinowego jako dodatkową przekąskę po obiedzie, co może pomóc Ci osiągnąć sytość. Ponadto Arbonne oferuje świetny produkt o nazwie Full Control, który jest przeznaczony do spożywania przed posiłkiem i przyczynia się do utraty wagi w diecie ograniczającej spożycie kalorii, wspomagając uczucie sytości bez dodatkowych kalorii i spożywania dodatkowych pokarmów.

CZĘSTO PODRÓŻUJĘ W ZWIĄZKU Z PRACĄ I NIE WIEM, CZY DAM RADĘ PRZESTRZEGAĆ PLANU. CZY MOŻECIE MI PORADZIĆ JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?

Zalecamy postępować zgodnie z Planem, dostosowując czas spożywania przekąsek i posiłków tak, aby jak najlepiej pasowały do Twojego grafiku. Pozwoli Ci to najlepiej zorganizować przyjmowanie składników odżywczych. Wszystkie produkty można łatwo zabrać ze sobą, ponieważ nie wymagają chłodzenia, a na dodatek wiele z nich jest dostępnych w pojedynczych opakowaniach. Przygotowanie wieczorem na nadchodzący dzień jest kluczem do przestrzegania Planu i realizacji Twoich celów. Nawet podczas posiłków poza domem możesz dokonać zdrowych wyborów. Zwróć uwagę na wielkość porcji i poproś o to, by przynieść Ci sos w osobnym naczyniu, aby było Ci łatwiej zapanować nad tym, co jesz i utrzymać równowagę żywieniową. Kolejną świetną wskazówką jest wcześniejsze przygotowanie się do posiłku poprzez zapoznanie się z menu w Internecie, co pomoże Ci określić, co możesz zamówić, aby przestrzegać zaleceń Programu, a jednocześnie cieszyć się posiłkiem.

OD KIEDY ZMIENIŁAM DIETĘ CIERPIĘ NA BÓLE GŁOWY. CZY TO NORMALNE?

Twoje ciało dostosowuje się do nowego sposobu odżywiania i musi zmienić sposób wykorzystania składników odżywczych oraz błonnika, który otrzymuje. Jeśli Twój poprzedni styl odżywiania znacznie różnił się od obecnego, doświadczasz zmian, ponieważ spożywałeś mniej cukru i kofeiny. Zadbaj o to, aby pić wystarczająco dużo wody, odpoczywać i jeść wszystkie przewidziane posiłki, aby pomóc swojemu ciału się dostosować. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktuj się z lekarzem, aby upewnić się, że wszystko, co robisz, odpowiada Twoim potrzebom.

MARTWI MNIE ZAWARTOŚĆ KOFEINY W ENERGETYZUJĄCYM PROSZKU MUSUJĄCYM. CZY NIE JEST TO SKŁADNIK, KTÓREGO POWINNO SIĘ UNIKAĆ?

Energetyzujący proszek musujący zawiera 55 mg kofeiny w porównaniu do średniej filiżanki kawy, która zawiera 95 mg. Produkt

zawiera składniki roślinne, takie jak żeń-szeń i witaminy z grupy B, by tymczasowo uzyskać stan zwiększonej uwagi i wytrzymałości w przypadku uczucia zmęczenia. W składzie znajduje się również pochodząca z guarany i zielonej herbaty kofeina, która przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Jeśli stosujesz produkt zgodnie z zaleceniami, stanowi korzystny zastrzyk energii bez nagłego spadku energii, który jest typowy w przypadku konsumpcji napojów o wysokiej zawartości kofeiny.

SKĄD WIADOMO, ILE POWINNO SIĘ PRZYJMOWAĆ KALORII KAŻDEGO DNIA? CZY WSZYSCY POWINNI JEŚĆ TO SAMO?

Nie wszyscy ludzie mają takie samo potrzeby żywnościowe. Program 30 dni do zdrowego stylu życia nie został opracowany jako program utraty wagi. Utrata masy ciała następuje wraz z obniżeniem liczby spożywanych kalorii i wzrostem liczby kalorii spalanych każdego dnia w wyniku aktywności. Możesz współpracować z dietetykiem lub lekarzem, aby określić idealny zakres kalorii dla Ciebie. Program 30 dni do zdrowego stylu życia koncentruje się bardziej na eliminacji żywności i napojów, które mogą nie służyć ciału, a jednocześnie na zwiększeniu ilości lub wprowadzeniu żywności i suplementów, które są bogate w składniki odżywcze na bazie roślin, witamin i minerałów wraz ze zdrowymi tłuszczami, błonnikami i skrobią. Nie jest to program polegający na liczeniu kalorii ani plan diety. Polecamy codzienne zapisywanie tego, co zjadasz, aby zwiększyć swoją świadomość w tej kwestii. Możesz podzielić się tymi informacjami ze swoim Konsultantem, który pomoże Ci skorygować dokonywane przez Ciebie wybory, jeśli okaże się, że nie osiągasz swoich celów w Programie.

TRUDNO MI OPRZEĆ SIĘ PEWNYM ZACHCIANKOM, ZWŁASZCZA ŻE ZNAJOMI I RODZINA NIE PRZESTRZEGAJĄ PROGRAMU. CO MOGĘ NA TO PORADZIĆ?

Kiedy starasz się wytrwać w swoim postanowieniu, podczas gdy inni sobie dogadzają, może Ci być ciężko. Pamiętaj jednak, że nic nie smakuje tak dobrze, jak dobre samopoczucie. Przekąski mogą w tej chwili smakować dobrze, ale nie wspierają Cię w osiągnięciu Twoich celów. Aby oprzeć się zachciankom, zacznij od przypomnienia sobie powodów, które zmotywowały Cię do wzięcia udziału w Programie. Wycofaj się w takiej sytuacji i spróbuj zrobić coś innego, co odwróci Twoją uwagę. Często, kiedy to zrobisz, ochota przemija. Możesz również spróbować wody o smaku cytrusów lub jagód, aby wspomóc uczucie sytości i przekierować uwagę. Jeśli ulegniesz zachciance, po prostu pamiętaj o tym, co już udało Ci się dokonać dla zdrowia. Od tego momentu do Ciebie należy ponowne skupienie się na Programie i powrót do niego. Zdrowego stylu życia nie da się ot tak sobie wyłączyć, ale jest to wybór, którego dokonujesz każdego dnia, aby wspierać swoje dobre samopoczucie. Bez względu na wszystko bądź dobry dla siebie i pamiętaj, że chodzi tu o trwałe zmiany, a nie o perfekcję.

MAM WZDĘCIA, ZAPARCIA I ODCZUWAM DYSKOMFORT TRAWIENNY. CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

Po pierwsze, sprawdź, czy pijesz wystarczająco dużo wody. Większość ludzi nie zwraca uwagi na ilość płynów, które spożywają w ciągu dnia, więc włączenie tych informacji do dziennika żywieniowego może pomóc Ci sprawić, że codziennie dostarczysz ok. 30 ml wody na kilogram masy Twojego ciała. Następnie opowiedz swojemu Konsultantowi o tym, jakie produkty spożywałeś w ramach zdrowych posiłków i przekąsek. Wiele warzyw i pokarmów roślinnych może mieć naturalnie wyższą zawartość błonnika. Jeśli Twój organizm nie jest przyzwyczajony do tego typu diety, może to stanowić wyzwanie, jeśli nagle gwałtownie zwiększysz jego spożycie. Twój Konsultant może zalecić Ci również, wprowadzenie produktu Oczyszczanie organizmu do swojej codziennej diety. Jeśli żadne z tych działań nie rozwiążą Twojego problemu, dobrym pomysłem może być skontaktowanie się z lekarzem, aby upewnić się, że wszystko, co robisz, jest odpowiednie dla Twojego organizmu.

BIORĘ LEKI. CZY PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU I W JEGO TRAKCIE POWINIENEM SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SWOIM LEKARZEM?

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości, zasięgnij porady lekarza. Jeśli przyjmujesz leki, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, przed zastosowaniem suplementów diety zapytaj o to swojego lekarza. Zaleca się również kontynuowanie kontroli u lekarza przez cały czas trwania Programu, aby pomóc mu w ustaleniu wszelkich zmian, które mogą być konieczne w jego trakcie.

BIBLIOGRAFIA

1. **Ducrot, P., et al.**, Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017. 14(1): p. 12.
2. **Hanson, A.J., et al.**, Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. *Int J Environ Res Public Health*, 2019. 16(14).
3. **Storfer-Isser, A. and D. Musher-Eizenman**, Measuring parent time scarcity and fatigue as barriers to meal planning and preparation: quantitative scale development. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2013. 45(2): p. 176-182.
4. **Byrd-Bredbenner, C., J.M. Abbot, and E. Cussler**, Mothers of young children cluster into 4 groups based on psychographic food decision influencers. *Nutrition Research*, 2008. 28(8): p. 506-16.
5. **Martin-Biggers, J. and C. Byrd-Bredbenner**, Focus Group Interviews with Parents of 2-5 Year Old Children. 2012, Rutgers.
6. **Drummond, S., N. Crombie, and T. Kirk**, A critique of the effects of snacking on body weight status. *European journal of clinical nutrition*, 1996. 50(12): p. 779-783.
7. **Zizza, C., A.M. Siega-Riz, and B.M. Popkin**, Significant increase in young adults' snacking between 1977-1978 and 1994-1996 represents a cause for concern! *Prev Med*, 2001. 32(4): p. 303-10.
8. **Palmer, M.A., S. Capra, and S.K. Baines**, Association between eating frequency, weight, and health. *Nutrition Reviews*, 2009. 67(7): p. 379-390.
9. **Dallman, M.F.**, Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 2010. 21(3): p. 159-165.
10. **Torres, S.J. and C.A. Nowson**, Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 2007. 23(11-12): p. 887-894.
11. **Dallman, M.F., et al.**, Chronic stress and obesity: A new view of "comfort food". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2003. 100(20): p. 11696-11701.
12. **Gibson, E.L.**, Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology and Behavior*, 2006. 89(1): p. 53-61.
13. **Rutters, F., et al.**, Hyperactivity of the HPA axis is related to dietary restraint in normal weight women. *Physiology and Behavior*, 2009. 96(2): p. 315-319.
14. **Chao, A., et al.**, Food cravings, food intake, and weight status in a community-based sample. *Eat Behav*, 2014. 15(3): p. 478-82.
15. **Martin, C.K., et al.**, The association between food cravings and consumption of specific foods in a laboratory taste test. *Appetite*, 2008. 51(2): p. 324-6.
16. **Chao, A.M., et al.**, Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*, 2017. 25(4): p. 713-720.
17. **Verdejo-Garcia, A., C. Martin-Perez, and N. Kakoschke**, Stress, Reward, and Cognition in the Obese Brain, in *Stress: Physiology, Biochemistry, and Pathology*. G. Fink, Editor. 2019, Academic Press. p. 187-195.
18. **Hormes, J.M. and M.A. Niemic**, Does culture create craving? Evidence from the case of menstrual chocolate craving. *PloS one*, 2017. 12(7): p. e0181445-e0181445.
19. **Hormes, J.M. and P. Rozin**, Does "craving" carve nature at the joints? Absence of a synonym for craving in many languages. *Addict Behav*, 2010. 35(5): p. 459-63.
20. **Bayer, O.B., Gabriele; Morlock, Gabriele; Rückinger, Simon; von Kries, Rüdiger**, A simple assessment of physical activity is associated with obesity and motor fitness in pre-school children. *Public Health Nutrition*, 2009. 12(8): p. 1242-1247.
21. **Nelson, J.A., K. Carpenter, and M.A. Chiasson**, Diet, activity, and overweight among preschool-age children enrolled in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC). *Preventing chronic disease*, 2006. 3(2): p. A49.
22. **Trost, S.G., et al.**, Physical activity in overweight and nonoverweight preschool children. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 2003. 27(7): p. 834-839.
23. **Janz, K.F., et al.**, Fatness, Physical Activity, and Television Viewing in Children during the Adiposity Rebound Period: The Iowa Bone Development Study. *Preventive Medicine*, 2002. 35(6): p. 563-571.
24. **Janz, K.F., et al.**, Physical Activity and Bone Measures in Young Children: The Iowa Bone Development Study. *Pediatrics*, 2001. 107(6): p. 1387-1393.
25. **Castañer, M., et al.**, Identifying and analyzing motor skill responses in body movement and dance. *Behavior Research Methods*, 2009. 41(3): p. 857-867.
26. **Sallis, J.F., J.J. Prochaska, and W.C. Taylor**, A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2000. 32(5): p. 963-975.
27. **Reilly, J.J., et al.**, Early life risk factors for obesity in childhood: cohort study. *British Medical Journal*, 2005. 330: p. 1357.
28. **Rosenberg, D., et al.**, Brief scales to assess physical activity and sedentary equipment in the home. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010. 7(1): p. 10.
29. **Donoghue, et al.** A systematic review of correlates of sedentary behaviour in adults aged 18-65 years: a socio-ecological approach. *BMC Public Health*, 2016. 16(163).
30. **NHLBI**. Why is sleep important? Health Topics - Sleep Deprivation and Deficiency 2012; Available from: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why.html>.
31. **Altman, N.G., et al.**, Sleep duration versus sleep insufficiency as predictors of cardiometabolic health outcomes. *Sleep Medicine*, 2012. 13(10): p. 1261-1270.
32. **Luyster, F.S., et al.**, Sleep: A health imperative. *Sleep*, 2012. 35(6): p. 727-734.
33. **McCoy, J.G. and R.E. Strecker**, The cognitive cost of sleep lost. *Neurobiology of Learning and Memory*, 2011. 96(4): p. 564-582.
34. **Goel, N., et al.**, Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology*, 2009. 29(4): p. 320-339.
35. **Williamson, A.M. and A.-M. Feyer**, Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occupational and Environmental Medicine*, 2000. 57(10): p. 649-655.
36. **Powell, N.B., et al.**, A comparative model: reaction time performance in sleep-disordered breathing versus alcohol-impaired controls. *Laryngoscope*, 1999. 109(10): p. 1648-54.
37. **Taheri, S.**, The link between short sleep duration and obesity: We should recommend more sleep to prevent obesity. *Archives of Disease in Childhood*, 2006. 91(11): p. 881-884.
38. **Cappuccio, F.P., et al.**, Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*, 2008. 31(5): p. 619-626.
39. **Chen, X., M.A. Beydoun, and Y. Wang**, Is sleep duration associated with childhood obesity? A systematic review and meta-analysis. *Obesity*, 2008. 16(2): p. 265-274.
40. **Hart, C.N. and E. Jelalian**, Shortened sleep duration is associated with pediatric overweight. *Behavioral Sleep Medicine*, 2008. 6(4): p. 251-267.
41. **Patel, S.R. and F.B. Hu**, Short sleep duration and weight gain: A systematic review. *Obesity*, 2008. 16(3): p. 643-653.
42. **Must, A. and S.M. Parisi**, Sedentary behavior and sleep: Paradoxical effects in association with childhood obesity. *International Journal of Obesity*, 2009. 33: p. S82-S86.
43. **Spiegel, K., et al.**, Effects of poor and short sleep on glucose metabolism and obesity risk. *Nat Rev Endocrinol*, 2009. 5(5): p. 253-61.
44. **Morselli, L., et al.**, Role of sleep duration in the regulation of glucose metabolism and appetite. *Best Practice & Research. Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2010. 24(5): p. 687-702.
45. **Knutson, K.L.**, Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? *American Journal of Human Biology*, 2012. 24(3): p. 361-371.
46. **Klingenberg, L., et al.**, Short sleep duration and its association with energy metabolism. *Obesity Reviews*, 2012. 13(7): p. 565-577.
47. **Lucassen, E.A. and G. Cizza**, The hypothalamic-pituitary-adrenal axis, obesity, and chronic stress exposure: Sleep and the HPA axis in obesity. *Current Obesity Reports*, 2012. 1(4): p. 208-215.
48. **Magee, L. and L. Hale**, Longitudinal associations between sleep duration and subsequent weight gain: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 2012. 16(3): p. 231-241.
49. **Morselli, L.L., A. Guyon, and K. Spiegel**, Sleep and metabolic function. *Pflügers Arch*, 2012. 463(1): p. 139-60.
50. **Shochat, T.**, Impact of lifestyle and technology developments on sleep. *Nature and Science of Sleep*, 2012. 4: p. 19-31.
51. **Spruyt, K. and D. Gozal**, The underlying interactome of childhood obesity: The potential role of sleep. *Childhood Obesity*, 2012. 8(1): p. 38-42.
52. **St-Onge, M.-P.**, The role of sleep duration in the regulation of energy balance: Effects on energy intakes and expenditure. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2013. 9(1): p. 73-80.
53. **Dinges, D.F., et al.**, Cumulative sleepiness, mood disturbance and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 1997. 20(4): p. 267-277.
54. **Patel, S.R., et al.**, Association between Reduced Sleep and Weight Gain in Women. *American Journal of Epidemiology*, 2006. 164(10): p. 947-954.
55. **Spiegel, K., et al.**, Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Annals of Internal Medicine*, 2004. 141(11): p. 846-850.
56. **Nadeltcheva, A.V., et al.**, Sleep curtailment is accompanied by increased intake of calories from snacks. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2009. 89(1): p. 126-133.
57. **Baron, K.G., et al.**, Role of sleep timing in caloric intake and BMI. *Obesity*, 2011. 19(7): p. 1374-1381.
58. **National Sleep Foundation**. How Much Sleep Do We Really Need? 2013. Available from: sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need.
59. **National Sleep Foundation**, International Bedroom Poll: Summary of Findings. 2013, National Sleep Foundation: Arlington, VA.


arbonne.



9014R11 05
©2020 ARBONNE INTERNATIONAL, LLC
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. | ARBONNE.PL