

# OGX FENIX<sup>TM</sup> PRODUKT

## CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

### 1. CZYM SĄ PRODUKTY FENIX?

FENIX to zamiennik posiłku w formie koktajlu służący do kontroli masy ciała opracowany przez firmę ORGANO.

Zawiera białko serwatkowe oraz witaminy, minerały, błonnik i lakownicę żółtawą (grzyby Ganoderma). Spożywaj ten pyszny zamiennik posiłku w formie koktajlu każdego dnia, a pomoże Ci on zrzucić wagę lub utrzymać ją po zakończeniu odchudzania.

### 2. DLACZEGO PRODUKTY FENIX SĄ WYJĄTKOWE?

- Zawierają białko serwatkowe bez GMO
- Mają mniej niż 250 kcal
- Zawierają grzyby Ganoderma
- Nie zawierają glutenu
- Świetnie smakują

### 3. JAK KORZYSTAĆ Z PRODUKTÓW FENIX?

Aby schudnąć, zamień dwa niskoenergetyczne posiłki dziennie na miarkę koktajlu FENIX zmiksowaną z 250 ml półtłustego mleka, a następnie zjedz rozsądny trzeci posiłek i przekąski.

Zalecamy, aby jednym z dwóch zastąpionych posiłków było śniadanie, ponieważ koktajl FENIX dostarcza więcej wartości odżywczych niż wiele typowych śniadań, a badania wykazały, że spożywanie białka na śniadanie może na dłużej zapewnić uczucie sytości.

### 4. JAKIE SĄ KORZYŚCI SPOŻYWANIA KOKTAJLI FENIX?

- Koktajle zapewniają wszystkie niezbędne wartości odżywcze – szybko i niedrogo.
- Zapewniają lepsze wartości odżywcze w cenie korzystniejszej niż cena wielu popularnych posiłków.
- Możesz spożyć pełnowartościowy posiłek za nieco ponad 2,00 EUR, wliczając w tę cenę koszt mleka.
- Przygotowanie koktajlu jest szybkie – zajmuje jedynie minutę
- Wysoka zawartość białka ułatwia kontrolę apetytu.
- Dostarczają wapnia, który jest niezbędny do zachowania zdrowia kości.
- Dostarczają białka, które łatwo się trawi i dobrze wchłania.
- Zawierają białko serwatkowe, które pomaga w budowaniu i utrzymaniu masy mięśniowej.
- Zawierają grzyb Ganoderma.

### 5. KTO MOŻE SPOŻYWAĆ KOKTAJLE FENIX?

Koktajle są doskonałe dla osób dorosłych, które chcą dobrze się odżywiać, aby utrzymać wagę po zakończeniu odchudzania lub schudnąć. Kobiety w ciąży, karmiące lub osoby o wyjątkowych lub specjalnych potrzebach muszą skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia.

### 6. CZY MOGĘ PRYZRZĄDZAĆ KOKTAJLE TYLKO Z WODĄ?

Nie. Zamiennik posiłku musi być przygotowany z mlekiem półtłustym. Przestrzegaj poniższych zaleceń.

Wykorzystuj wskazówki i pomysły na posiłki zawarte w planie posiłków, aby upewnić się, że Twoja dieta jest zdrowa i że dostarczasz organizmowi wystarczającą liczbę kalorii.

## 7. CZY MOGĘ ZASTĄPIĆ WSZYSTKIE TRZY POSIŁKI KOKTAJLAMI?

Nie. Nasz produkt nie może stanowić jedyne źródła wartości odżywczych. W celu utraty wagi zalecamy zastąpienie tylko dwóch posiłków dwoma koktajlami, a następnie spożywanie rozsądnego trzeciego posiłku oraz zdrowych przekąsek.

## 8. JAKI SŁODZIK WCHODZI W SKŁAD KOKTAJLU?

Produkty FENIX zawierają słodzik wyprodukowany ze stewii.

## 9. CZY MOGĘ SPOŻYWAĆ KOKTAJLE, JEŚLI MONITORUJĘ POZIOM CUKRU WE KRWI?

Przed rozpoczęciem spożywania koktajli FENIX zasięgnij porady lekarza.

## 10. CZY MOGĘ SPOŻYWAĆ KOKTAJLE RAZEM Z KAWĄ LUB HERBATĄ ORGANO?

Tak. Proszek do sporządzania koktajli można zmieszać z kawą lub herbatą dla wzbogacenia ich smaku. Proponujemy wypróbowanie koktajlu z kawą OG Black Coffee. Przygotowanie koktajlu z kawą lub herbatą może nie kwalifikować go jako posiłku zastępczego służącego do kontroli wagi.

## 11. ILE GRAMÓW BIAŁKA ZAWIERA KOKTAJL?

Jeżeli koktajl przyrządzony jest zgodnie z zaleceniami, zawiera on średnio 22 g białka.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) opublikował referencyjne wartości spożycia białka. W przypadku osób dorosłych wartość ta wynosi 0,83 g na kilogram masy ciała dziennie.

## 12. CZY NIE LEPIJ JEST SPOŻYWAĆ WIĘKSZĄ LICZBĘ GRAMÓW BIAŁKA?

Nie. Istnieją dowody na to, że w dłuższej perspektywie spożycie zbyt dużej ilości białka może prowadzić do zwiększenia ryzyka wystąpienia osteoporozy oraz pogorszyć istniejące problemy z nerkami.

## 13. CZYM JEST BIAŁKO SERWATKOWE?

Białko serwatkowe otrzymuje się z mleka.

Składa się ono w około 80% z białka i jest stosowane przez sportowców i kulturystów w celu budowy i utrzymania masy mięśniowej.

## 14. CZYM JEST BEZTŁUSZCZOWA TKANKA MIĘŚNIOWA?

W Twoim ciele znajduje się ponad 600 mięśni i pełnią one kluczową rolę w procesie ochrony zdrowia organizmu. Gdy organizm ludzki się starzeje, tracimy beztłuszczową tkankę mięśniową (około 3%-5% w każdej dekadzie po 30. roku życia), ponieważ zazwyczaj jesteśmy wówczas mniej aktywni, a nasza dieta również może nie być pomocna. Nawet jeżeli jesteś osobą aktywną, nadal tracisz pewną ilość tego rodzaju tkanki.

Dobrej jakości białko w diecie w połączeniu z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym pozwala utrzymać poziom masy mięśniowej.

## 15. CZY MOGĘ SPOŻYWAĆ KOKTAJLE, JEŚLI MAM NIETOLERANCJĘ LAKTOZY?

Jeżeli masz nietolerancję laktozy powinieneś zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem spożywania koktajli FENIX.

## 16. CZY BĘDĘ MIAŁ(-A) WZDĘCIA?

U niektórych osób zmiana diety może prowadzić do tymczasowego występowania wzdęć. W przypadku większości osób spożywających koktajle FENIX, tego rodzaju problemy nie powinny się pojawić.

U niektórych osób wzdęcia mogą się nasilać, gdy koktajl sporządzany jest z mlekiem migdałowym. Można wówczas użyć mleka bez laktozy lub mleka sojowego i sprawdzić, czy nastąpi poprawa. Przygotowanie koktajlu z innymi rodzajami mleka niż mleko półtłuste może nie kwalifikować takiego koktajlu jako posiłku zastępczego służącego kontroli wagi.

## 17. JAK SZYBKO SCHUDNĘ?

Każdy z nas jest inny, więc tempo utraty wagi zależy będzie od Twojego wieku, liczby kilogramów do zrzucenia, stopnia przestrzegania planu i ilości ćwiczeń fizycznych.

## 18. CO MOGĘ JEŚĆ W RAMACH PROGRAMU?

Należy nadal przestrzegać zasad zdrowej i zbilansowanej diety. Nasz plan posiłków może dostarczyć Ci pomysłów na zdrowe i smaczne posiłki.

## 19. CZY JEDEN KOKTAJL DOSTARCZY MI WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH NIEZBĘDNYCH W POSIŁKU?

Tak. Koktajl FENIX to kompletny posiłek zawierający białko, błonnik, witaminy i minerały, które pozwolą zaspokoić głód i zapewnią odpowiednie odżywianie.

## 20. CZY KOKTAJLE FENIX NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU I NABIAŁU?

Koktajl nie zawiera glutenu. Zawiera jednak białko serwatkowe, które otrzymuje się z mleka. Zawiera też inne alergeny takie jak soja.

## 21. CZY KOKTAJLE FENIX SĄ ORGANICZNE?

Koktajl nie jest produktem organicznym, ale zawiera organiczny grzyb *Ganoderma lucidum*.

## 22. CZY KOKTAJL ZAWIERA KOFEINĘ?

Koktajl nie zawiera kofeiny ani żadnych innych środków pobudzających. Jeżeli lubisz kofeinę, możesz zmieszać koktajl z kawą OG Black Coffee.

## 23. JAK NALEŻY PRZECHOWYWAĆ KOKTAJL?

Koktajl należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

## 24. JAKICH EFEKTÓW MOGĘ SPODZIEWAĆ SIĘ W PIERWSZYCH TYGODNIACH SPOŻYWANIA KOKTAJLI FENIX?

Większość osób czuje się zdrowo, ma mnóstwo energii, śpi spokojnie – i traci na wadze!

Dzieje się tak, ponieważ spożywając dwa koktajle dziennie, dostarczamy organizmowi paliwo w postaci zbilansowanego, kompletnego posiłku o niższym poziomie sodu, tłuszczu i cukru w porównaniu do wielu popularnych posiłków.

