



TIENS

Životný štýl

— Better Tiens, Better Life —

Premýšľate niekedy o tom, prečo jete?

Jednoduchou odpoveďou je, že ste **hladní**, unavení a škvírka Vám v bruchu.

Niekedy môžete jesť tiež z nudy, kvôli tomu, že ste smutní či šťastní, alebo preto, že je čas obeda či preto, že šiška s čokoládovou polevou vyzerá neodolateľne.



Premýšľate niekedy o tom, prečo jete?

Na jedenie existujú emocionálne a fyzické dôvody

Ale zamýšľate sa niekedy nad tým, prečo vaše telo potrebuje jedlo?

A to nie len tak hocijaké jedlo, ale **zdravé**, pre Vás dobré jedlo?

Prečo je dôležitá správna výživa?



Správne živiny poskytujú energiu

Potraviny, ktoré jete, poskytujú energiu, ktorú Vaše telo potrebuje, aby mohlo fungovať.

Rovnako, ako musíte do auta natankovať benzín a musíte dobiť batériu v mobilnom telefóne, tak aj Vaše telo potrebuje prísun **ENERGIE**, ktorý mu každý deň zaistí potrava.

Hlavnou formou energie sú pre Vaše telo uhľohydráty.



Správna výživa poskytuje surové látky

Bielkoviny, ktoré jete, sa štiepia na aminokyseliny.

Vaše telo používa aminokyseliny na budovanie a opravu rôznych častí Vášho tela.



Vaše telo tiež potrebuje tuky, aby bolo zdravé.

Membrány obklopujúce bunky Vášho tela obsahujú tuk.

Váš mozog obsahuje mastné kyseliny.

Tuky sú nevyhnutné tiež pre hormonálne signály.



Vitamíny a minerály

Vitamíny a minerály zo stravy sú rovnako dôležité ako uhľohydráty, bielkoviny a tuky – ale tie potrebujete len v malom množstve.

Vaša strava musí zaistiť primerané množstvo týchto „malých pomocníkov“.



Nad rámec základov

Správna strava poskytuje viac než len energiu, vitamíny a minerály.

Potraviny obsahujú i ďalšie látky, ktoré sa počas posledných rokov stali známejšími.

Napríklad **fytochemické látky** (rastlinné).

Fytochemické látky sa nachádzajú vo farebných častiach ovocia a zeleniny. Hoci nie sú nevyhnutné pre fungovanie tela, môžu mať obrovský vplyv na Vaše zdravie.



TIENS TIP: Dodajte Vášmu tanieru farbu

Určíte zahrňte do Vašej nízkalorickej stravy **ČERVENÚ**



Urobte časťou Vašej nízkalorickej stravy **ŽLTÚ/ORANŽOVÚ**



Zvýšte množstvo **MODREJ/FIALOVEJ**
vo Vašej nízkalorickej strave



Pridajte do Vašej nízkalorickej stravy **ZELENÚ**



TIENS TIP: Vytvorte si zdravý tanier



TIENS TIP: Nasledujte PRAVIDLÁ PYRAMÍDY

Skúste čo najčastejšie dodržiavať pravidlá pyramídy



Prečo má väčšina ľudí zdravotné problémy?

Prečo má väčšina ľudí problém s telesnou hmotnosťou?

Kvôli problémom týkajúcich sa životného štýlu!!!



Obezita na celom svete vzrástla v roku 1980 na viac než dvojnásobok

48% ľudí v Európe má nadváhu

- Aspoň 1 z 3 dospelých osôb celosvetovej populácie má **nadváhu** a takmer každý desiaty je **obézny**
- Viac ako **20 miliónov detí** do 5 rokov trpí nadváhou
- Nadváha alebo obezita môžu mať **vplyv na zdravie**

- Väčší objem tuku vedie k **vážnym zdravotným následkom**, ako sú kardiovaskulárne ochorenia (hlavne choroby srdca a mŕtvica), cukrovka typu 2, ochorenia pohybového aparátu (osteoartritída) a niektoré druhy rakoviny (ženské orgány, prsia a hrubé črevo).

Ľudia trpiaci obezitou umierajú o 8 až 10 rokov skôr než ľudia s normálnou váhou.

Štatistika Svetovej zdravotníckej organizácie

Nie je veľmi známe, že riziko zdravotných problémov začína už pri miernej nadváhe, a pravdepodobnosť výskytu problémov narastá s naberaním väčšej a väčšej nadváhy.



Dobre pripravený program životného štýlu

Väčšina ľudí nespokojných so svojím životným štýlom, hľadá zázrak, pilulku, ktorá sa užíva najlepšie len raz denne bez ohľadu na čas, s trochou šampanského, ktorá Vám pomôže schudnúť cez noc, dodá energiu, je dobrá na pokožku, vlasy a nechty a zároveň je lacná!!!

TIENS neponúka zázrak

TIENS VÁM PONÚKA DOBRE PRIPRAVENÝ PROGRAM ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU
PROGRAM TIENS ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Poskytuje Vám podporu, informácie a tipy, ako i cez hektické dni nájsť jednoduchý spôsob pre zmeny, ktoré povedú

k **LEPŠIEMU ZDRAVIU**



Program TIENS Životný štýl



Životný štýl

天獅生活方式

**Kombinácia múdrosti
tradičnej čínskej medicíny
a najnovších vedeckých poznatkov.**

Program TIENS životný štýl je návodom k dosiahnutiu vyváženosti medzi zdravou stravou a fyzickou aktivitou vďaka renomovaným potravinovým doplnkom TIENS.



Optimálne zdravie

K dosiahnutiu cieľa **optimálneho zdravia** si musíte každý deň
vyberať to správne jedlo a tie správne potraviny
a **doplňky stravy**



Spojte **cvičenie** s **odpočinkom**
a do všetkého, čo robíte, začleňte
zdravé návyky a **vyváženosť**.



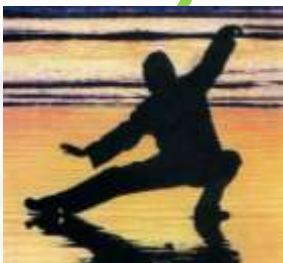
Filozofia programu TIENS životný štýl

Výživa



Na základe TIENS filozofie
sme vybudovali filozofiu
programu TIENS životný štýl

**Vyvážený
životný štýl**



Doplňovanie



Fyzická aktivita



Program TIENS Životný štýl

Ako ľudia máme radi zvyky a rutinu tak veľmi, že často robíme tie isté veci, I keď vieme, že pre nás nie sú dobré.

Zmena zlých návykov stojí čas a úsilie.

Pre dosiahnutie zdravého životného štýlu budete musieť zmeniť rôzne veci.

PROGRAM TIENS ŽIVOTNÝ ŠTÝL Vám ponúka podporu formou informácií a tipov, ako i počas hektických dní nájsť jednoduchý spôsob pre zmeny, ktoré povedú k lepšiemu zdraviu.



Program TIENS Životný štýl

Na základe zdravej výživy by každému malo byť jasné, že bez doplnkov stravy naše telo nikdy nedostane každý deň v zdravom jedle všetky dôležité prvky.

Takže je dôležité dopĺňovať, aby ste podporili Vaše telo!

**BLOKÁTOR
UHĽOHYDRÁTOV**

CHITOSAN

CAPSILITE



Capsilite



Čili s výťažkom z čierneho korenia

Hlavní zložky: výťažok z kapsaicínu, bezvodný kofeín, výťažok z čierneho korenia, nikotínamid (vitamín B3)

- Spaľuje denné viac kalórii
- Stimuluje oxidáciu tukov a uhľohydrátov
- Znižuje apetít
- Pomáha zlepšovať výkon a výdrž
- Pomáha telu spaľovať viac tuku a redukuje rast tukových buniek

Odporúčané dávkovanie:

1 kapsula 30 až 60 minút pred cvičením ALEBO

1 kapsula pred raňajkami v dni, keď necvičíte



Štúdie a výskumy kapsaicínu



Kapsaicín redukuje tuk v tele

Výskumné štúdie uskutočnené **Kawadou (1986, 1991)** zistili, že kapsacinoidy spúšťajú reťazec fyziologických javov, ktoré podporujú spaľovanie tukov. V štúdii, ktorá bola publikovaná v roku 2003 v Žurnále výživovej vedy a vitamínológie, potravinové doplnky obsahujúce kapsaicín a výťažok zo zeleného čaju spôsobili úbytok 0,5 kg telesného tuku za dva týždne v porovnaní so skupinou, ktorá užívala placebo.

Čili papričky redukujú chuť do jedla

Jednou z hlavných príčin zlyhania diét je hlad. Niekoľko štúdií preukázalo, že pridanie kapsaicinoidov do jedla redukuje potrebu príjmu energie. Pri používaní Capsilite ku spaľovaniu tukov sa uvoľňuje energia, ktorá predáva mozgu signál, že telo je dostatočne plné a nepotrebuje ďalšie jedlo. Tento proces sa nazýva reflex sýtosti. Príklad schopnosti čili papričiek potlačiť chuť do jedla bol opísaný v štúdii, ktorá bola uverejnená v roku 2001 v britskom Žurnále výživy (**Yoshioka 2001**), kde bolo zistené, že subjekty, ktoré jedli čili papričky, mali úbytok 956 kalórii v porovnaní so skupinou, ktorá užívala placebo.

Kapsaicín zvyšuje energický výdaj

Váhový úbytok je skutočne veľmi jednoduchá záležitosť: energický výdaj (vo forme spálených kalórii) musí byť vyšší než príjem kalórii (vo forme jedla). Ale ako môžu dokázať všetci experti na chudnutie, je ďaleko jednoduchšie len rozprávať o dosiahnutí negatívneho zostatku energie, než ho skutočne dosiahnuť, hlavne kvôli skutočnosti, že pri nižšom príjme kalórii sa metabolizmus spomaľuje. Kapsaicín zvyšuje energický výdaj. (**Yoshioka 1995, 1998, 2001**)



Blokátor uhľohydrátov



Výťažok z bielych fazulí

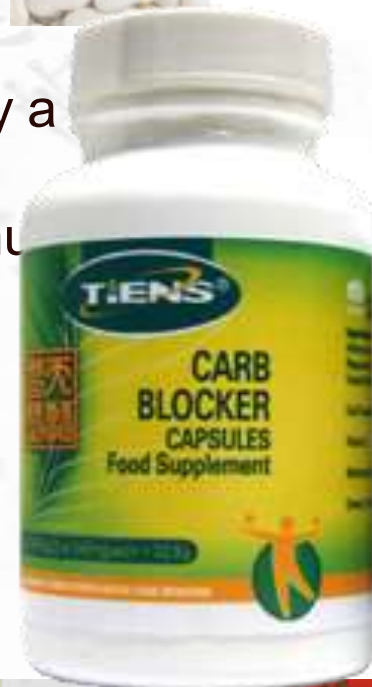
Hlavné zložky: výťažok z bielych fazúl', bezvodný kofeín

Fazole sú súčasťou každodennej stravy v mnohých čínskych oblastiach, kde sú ľudia zdraví, štíhli a dožívajú sa vysokého veku.

- Pomáha v tele zabrániť štiepeniu uhľohydrátov na cukry a ich ukladaniu vo forme tuku
- Znižuje glykemický index škrobovej potravy, vďaka čomu byť prínosom pre diabetikov
- Žiadny úbytok svalovej hmoty

Odporúčané dávkovanie:

1 kapsuly 2 x denne 15 minút pred jedlom



CHITOSAN



Viazač tukov

- Chitosan blokuje absorpciu tukov telom
- Výskumy zistili, že doplňovanie chitosanu môže výrazne znížiť hladinu cholesterolu
- Redukuje dobu prechodu potravy tráviacim traktom
- Formuje tuk do masy, ktorá je príliš veľká na strávenie
- Pozitívny vplyv na hladinu cholesterolu
- Znižuje riziko zápchy

Odporúčané dávkovanie:
2 kapsuly denne



Bud'te fyzicky aktívny



Urobte denne **8888** krokov



Podporte Vaše ciele zmeny životného štýlu s...

TIENS potravinovými doplnkami a wellness prístrojmi





*Zharmonizujte svoj životný štýl s **TIENS***



— Better Tiens, Better Life —

