

Zdravý základ pro
optimální kondici!

FOUNDATIONAL
Trio



 **NUTRILITE**
Exclusively from 

JAK SE O SEBE DOBŘE POSTARAT?

Základem a jednou z nejdůležitějších věcí pro naši celkovou kondici je vyvážená strava. Správné stravování přispívá k upevnění zdraví a pomáhá nám **doplňovat energii** pro každý den. Rozmanitá strava nás **posiluje na těle i na duchu** a zajišťuje celkovou rovnováhu.



Základní výživa je univerzální – bez ohledu na to, kdo jste a kde žijete, potřebujete každý den nejméně **5 porcí** ovoce a zeleniny*.

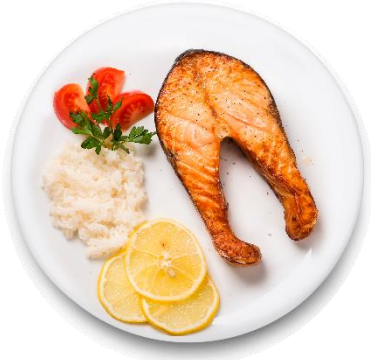


Správná výživa Vám dokáže dát
jistotu, že se o sebe dobře staráte!



STRAVA JE DŮLEŽITÁ!

Vyvážená strava je zdrojem živin, jimiž je tvořen náš organismus:



MAKRONUTRIENTY

Základní výživa sestává ze tří hlavních makronutrientů: **bílkovin, tuků a sacharidů**, které hrají v našem organismu odlišné role. Díky bílkovinám mohou naše buňky **růst a regenerovat**, tuk je **zásobárnou energie** k dlouhodobému využití a sacharidy jsou zdrojem **energie k okamžité spotřebě**.



MIKRONUTRIENTY

Kromě makronutrientů potřebujeme také mikronutrienty – **vitaminy a minerální látky**. „Mikro“, protože je každý den potřebujeme v daleko menším množství, i když **mají v našem organismu důležitou úlohu**. Mikronutrienty a makronutrienty jsou vzájemně provázané. Abychom získali **optimální dávku** vitaminů a minerálních látek, stojí to velké úsilí a je třeba pestré stravy.

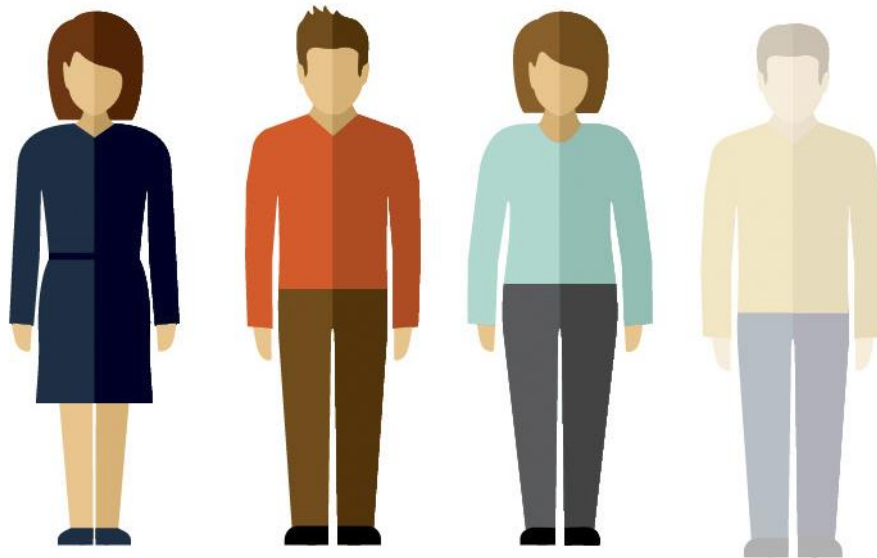


FYTONUTRIENTY

Náš organismus rovněž potřebuje **organické složky rostlinného původu**, kterým se říká fytonutrienty. Tyto složky přispívají k ochraně rostlin před škodlivými mikroorganismy, houbami a dalšími hrozbami. Abychom **získali co nejvíce přínosů**, měli bychom všichni **jíst celou škálu různobarevných** druhů ovoce a zeleniny. Díky fytonutrientům zůstáváme zdraví a **náš organismus dobře funguje**.

MEZERY VE VÝŽIVĚ

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje konzumovat minimálně **5 PORCÍ OVOCE A ZELENINY DENNĚ**.



75%

žen a mužů v celosvětovém měřítku nejl
toto doporučené množství.



V průměru každý den
konzumujeme pouze
3 porce ovoce a zeleniny.



REALITA

MEZERA



JE TĚŽKÉ ZAPLNIT „MEZERY VE VÝŽIVĚ“ POUZE POMOCÍ BĚŽNÉ STRAVY

Bohužel moderní způsob života s sebou nese překážky, které mohou **denní příjem živin ovlivnit**:



MÉNĚ ČASU NA VAŘENÍ



VYSOKÁ CENA
HODNOTNÝCH POTRAVIN



HOJNÁ KONZUMACE
NEZDRAVÝCH JÍDEL
A NÁPOJŮ



ÚBYTEK VITAMINŮ PŘI
SKLADOVÁNÍ A VAŘENÍ



Kromě toho lze některé živiny získat **jen z konkrétních potravin** nebo jejich kombinací, jiné **tělo nedokáže ukládat** a je třeba je doplňovat každý den.

NYNÍ MŮŽETE S ÚSPĚCHEM VYUŽÍT FOUNDATIONAL TRIO!

Základní trio výrobků Vám pomůže **zaplnit každodenní mezery** ve výživě**.



** Globální zpráva o fytonutrientech: Globální sonda ohledně příjmu a dostupnosti ovoce a zeleniny a důsledky příjmu fytonutrientů



NUTRILITE™ DOUBLE X™ nebo Daily

Vitaminy, minerální látky a fytonutrienty mohou zaplnit mezery v naší denní potřebě živin a umožnit bezproblémové fungování těla i mysli. Lze je přirovnat ke kolům, o něž se bicykl opírá. Vyberte si:

- **DOUBLE X:** díky svému pokročilému složení poskytuje výraznější nutriční podporu při zvýšených požadavcích Vašeho organismu.
- **Daily:** poskytuje základní množství živin, které Vám dodají jistotu, že se o sebe dobře staráte.
- **Cíl:** podpořit Váš optimální tělesný i duševní stav vitaminy a minerálními látkami, které Vám pomohou naplnit denní potřebu živin.



MIKRONUTRIENTY + FYTONUTRIENTY

- Vitaminy a minerální látky patří mezi esenciální živiny, organismus bez nich není schopen fungovat.
- Ve své stravě je potřebujeme k zajištění normálního růstu a vývoje.



NUTRILITE™ All Plant Protein

Stejně jako rám je základním konstrukčním prvkem jízdního kola, tak jsou bílkoviny stavebními kameny organismu – jsou základem svalů a kostí.

- Směs tří složek: sóji, pšenice a hrášku = 9 esenciálních aminokyselin, stavebních jednotek bílkovin.
- Cíl: podpořit Váš organismus denní dávkou bílkovin pro lepší kvalitu kostí a svalů.



MAKRONUTRIENTY: BÍLKOVINY

- Bílkoviny jsou nutné k růstu, zachování a regeneraci buněk. Náš organismus bílkoviny nedokáže ukládat, proto je nutné je každý den doplňovat.
- Buňky procházejí svým vlastním životním cyklem – každý den, každou sekundu odumírají. Bílkoviny jsou stavebním kamenem buněk v organismu.
- Bílkovina sestává až z 20 různých aminokyselin. Devět z nich je esenciálních, což znamená, že náš organismus je nedokáže vyrobit a musíme je přijmout v potravě



NUTRILITE™ Omega-3 Complex

„Srdcem“ jízdního kola je řetěz, který je udržuje v chodu. Podobně je tomu i s omega-3 mastnými kyselinami, které podporují normální fungování srdce***.

- Směs kyselin DHA a EPA získaných z sardele, makrely a sardinek. Tyto ryby vylovené z hlubokých, chladných vod oceánů jsou známy jako nejbohatší zdroj omega-3 mastných kyselin.
- Cíl: podpořit normální krevní oběh a fungování srdce.



MAKRONUTRIENTY: TUKY

- Omega-3 mastné kyseliny jsou esenciální mastné kyseliny, které organismus nedokáže syntetizovat.
- Přispívají k normálnímu fungování srdce.
- Pomáhají doplnit mastné kyseliny, které mohou ve stravě chybět.

*** Tohoto pozitivního účinku lze dosáhnout při denním příjmu 250 mg EPA a DHA.



Zdravý základ pro optimální kondici!

FOUNDATIONAL
Trio

● MIKRONUTRIENTY + FYTONUTRIENTY

● MAKRONUTRIENTY: TUKY

● MAKRONUTRIENTY: BÍLKOVINY



NUTRILITE
Exclusively from **Amway**