



ZONE

Овладей себе си

или как пътят към
здравето и успеха
минава през постигането
на идеална фигура



**Ако 3 месеца изпълнявате указанията на
GreenMaster ZONE, ние ви гарантираме:**

- > *Най-малко 10 % намаляване на телесното тегло и излишните мазнини*
- > *Ще се сдобиете с мечтаната фигура без глад, лишения и стрес*
- > *Ще имате повишено ниво на самооценка и високо самочувствие*
- > *Ще бъдете пълни с енергия, с максимален тонус и ментален фокус*



Съдържание

1. Обръщение на Атанас Радев – основател на Green Master Zone
2. Теория за йерархията на потребностите според Маслоу
3. Йерархия на потребностите според Атанас Радев
4. Поставяне на цели
5. Здравословно ли е теглото ни
6. Какво е Green Master Zone
7. Ползи от Green Master Zone
8. Балансиран хранителен режим 40-30-30
9. Метод на хранителните блокове
10. Метод на око
11. Балансиран хранителен режим 40-30-30, 5/2
12. Смарт седмица
13. Препоръки и съвети за по-добри и бързи резултати
14. Омега 3
15. Полифеноли
16. Балансирани храни 40-30-30
17. Други храни
18. Протеини
19. Масла
20. Подсладители
21. Сол
22. Първи помощници
23. За изгаряне на мазнини
24. Детоксикация
25. Задържане на излишни течности
26. Стрес и сън
27. Контрол на кръвната захар
28. Сърце и кръвоносна система
29. Стави
30. Пробиотик, храносмилателна система
31. Фибри
32. Памет и концентрация
33. За енергия
34. Витамини и минерали
35. Имунитет
36. Очи
37. Антицелулитна грижа
38. Кафе и чай
39. Вода
40. Съдове за здравословно готвене
41. Уреди за здравословно готвене
42. Приложение 1
43. Приложение 2
44. Приложение 3



Обръщение на Атанас Радев

основател на Green Master Zone

Скъпи приятели, милиони хора по света попадат в капана на коварната „епидемия“ на затлъстяването и наднорменото тегло. Всичко това, освен до лош външен вид, ниско самочувствие и психологически проблеми, води и до редица заболявания – сърдечно съдови, диабет, деменции и др. както и до куп неприятности - липса на енергия, лесна умора, загуба на ментален фокус и др., един от тези милиони хора бях и аз. През годините винаги съм имал проблеми с килограмите и съм пробвал какви ли не диети – нисковъглехидратни, високомазнинни, супи, кето, плодове с чай и мед и т.н.. Пробвал съм и фитнес.

В началото винаги имах много добри резултати, включително до 20 килограма редукция, но няколко месеца по-късно нещата отново се връщаха в изходна позиция, а понякога дори кантарът отиваше и още по-нагоре. Това може би ви звучи до болка познато?

С годините човек губи своята мотивация и всичко, свързано с отслабването става все по-трудно. В началото на 2019г. аз реших, че трябва да предприема драстична промяна в начина си на живот, за да си върна добрата форма, перфектното здраве и тонуса в ежедневието, с една простичка цел - да мога да се радвам на едни пълноценни „златни“ години. Тогава случайно (но както знаете, на този свят нищо не е случайно) попаднах на теорията за балансирания хранителен режим 40-30-30.

Още докато четях, вече знаех, че това е моят бъдещ път и с голяма страст се хвърлих да се храня точно по този начин. В същото време изчетох огромни количества литература по темата (от целия свят), използвах и експериментирах посредством своите познания в областта на хранителните добавки (над 20 години). Зарових се и в психологията, стигайки до пирамидата на Маслоу и открих, че пътят към успеха и към здравето задължително минава през постигането на идеалната фигура (идеалното тегло). Резултатът? За първите 9 месеца редуцирах 36 килограма, постигнах идеалното си тегло и успешно го поддържам. Чувствам се прекрасно, видимо подмладен, пълен с енергия и непрекъснато получавам комплименти от близки и приятели.

На база на всичко това, с моите колеги създадохме програмата Green Master Zone, с която гарантираме, че:

- **Ще редуцирате телесното си тегло и излишните телесни мазнини;**
- **Ще бъдете пълни с енергия и тонус;**
- **Ще се сдобие с мечтаната фигура и то без глад, лишения и стрес;**
- **Ще намалите до минимум риска от диабет, инфаркт, рак, артеросклероза, деменции и др.**
- **Ще забавите процесите на стареене - до 20 години;**
- **Ще повишите увереността и самочувствието си;**
- **Ще промените начина, по който останалите гледат на вас.**

По вашия път в Green Master Zone ние ще ви подкрепяме със своя опит, съвети, семинари, вебинари, взаимопомощ в социални групи и общности, рецепти, готови (балансирани) храни, подходящи хранителки добавки и всичко останало, от което бихте имали нужда.

Това не е поредната диета!

Това е начин на живот!

Това е път към вашия успех и ние ще го извървим заедно! На добър път!



Теория за йерархията на потребностите на Маслоу

Теорията на Маслоу е модел, който представя човешката мотивация за развитие, чрез задоволяване на пет основни групи потребности, подредени йерархично в пирамида. Според теорията за йерархия на потребностите на Маслоу задоволяването на една потребност поражда желание да се задоволи друга, но по-висшестояща потребност.

Интересен и най-важен акцент се поставя върху това, че ако дадена потребност от по-ниските нива не бъде удовлетворена, не може да се премине в следващата по-горна фаза от потребности.

5 Самоусъвършенстване

5

Потребност, която дава възможност на човек да изяви и развие своя пълен потенциал. Най-сложният вид потребност се свързва с желанието за усъвършенстване на способностите и развитието на талантите. Те се изразяват чрез самореализация, самоизразяване и постигане на поставените цели.



4 Признание

4

Включително и самоуважение, чрез които човек се чувства личност, която е полезна и значима за себе си и за останалите. Тук се включват неща като увереност, статус и постижения. Когато първите три нива на потребности са удовлетворени, тази нужда може да стане доминираща.



3 Любов, привързаност и принадлежност

3

Когато нуждите от безопасност и физиологично благополучие бъдат задоволени, се засилва потребността от приобщаване към някого или към нещо: приятелство, семейство, любов, участие в група, членство в организация и др.



2 Сигурност, безопасност

2

На второ място се нареждат нашите екзистенциални нужди като финанси, работа и това да имаме подслон над главата си и безопасно място, където да живеем. След като сме удовлетворили нуждата си от сън и храна, това е втората заложена в нас потребност, която ни съпътства през целия живот.



1 Физиологически потребности

1

На първото и базисно ниво от пирамидата на човешките потребности се намират т.нар. физиологични нужди. Всеки ден ние имаме необходимост да утоляваме глада и жаждата си, да спим, да поддържаме добро здраве, за да сме бодри и жизнени хора. Без удовлетворяването на тези потребности ние не можем да съществуваме.



Йерархия на потребностите

според Атанас Радев



Личностно самоусъвършенстване

5



Лидерство

4



Финансова независимост

3



Взаимоотношения

2



Идеална фигура

1

Поставяне на цели

ИДЕАЛНАТА ФИГУРА И ТЕГЛО

КЛЮЧЪТ КЪМ УСПЕХА И ЗДРАВЕТО

Превърнете се в най-добрата версия на себе си! Независимо дали става въпрос за здравето, щастието, самочувствието или физическото ни състояние, всичко започва с поставяне на цели



Наличието на здравословно тегло е от основно значение за нашето благосъстояние. Постигането на здравословно тегло може да промени изцяло живота ни.



- > Затлъстяването в световен мащаб почти се е утроило след 1975 г,
- > През 2016 г. повече от 1,9 милиарда възрастни са с наднормено тегло
- > От тях над 650 милиона затлъстели.

Наднорменото тегло е основен рисков фактор за неинфекциозни заболявания като:

- > Сърдечно-съдови заболявания (главно сърдечни заболявания и инсулт)
- > Диабет
- > Мускулно-скелетни нарушения
- > Някои видове рак (ендометриум, гърда, яйчници, простата, черен дроб, жлъчен мехур, бъбреци и дебело черво)

Здравословно ли е теглото ни

Има много методи и формули, с помощта на които може да разберете дали вашето тегло е под нормата, нормално, наднормено или прекалено високо.



Френският учен Пол Брок разработва една от най-точните формули за изчисление на теглото. Според нея идеалните килограми се получават, като извадите от височината в сантиметри числото 100. Ако сте високи 170, идеалното ви тегло е $170-100=70$ кг. Специално за дамите той казва, че до 45 годишна възраст идеалното тегло е - 110 от височината.

Например, ако сте висока 160 см., то идеалните килограми за вас са около 50. Но, ако сте минали 45 години, нещата вече стават по-различни. Тогава от височината се вади 105. Например идеалното тегло на дама с височина 165 см. и години над 45, трябва да е около 60 кг.



Според Световната здравна организация три са основните категории спрямо обколката на талията:

◇ При нормално тегло обколката на талията при мъжете трябва да бъде под 94 см, а при жените под 80 см,

◇ За наднормено тегло се говори, когато обколката е между 94 - 102 см при мъжете и между 80 - 88 см при жените,

◇ При обколка по голяма от 102 при мъжете и 88 см за жените се говори за затлъстяване.



Индексът на телесната маса (ИТМ) – изчислява се, като се раздели теглото в килограми на височината в метри на квадрат.

Например при човек с ръст 1,73 метра и тегло 75 кг се изчислява $75 / (1,73 \times 1,73) = 25,06$.

Според Световната здравна организация индекс на телесната маса (ИТМ) под 18,5 показва тегло под нормата, от 18,5 до 25 – нормално, над 25 единици се смята за наднормено тегло, а индекс над 30 единици – затлъстяване.

Тези стойности могат да се използват само като общи статистически категории и не са конкретни индикации за някакъв конкретен проблем.

Какво е Green Master Zone

Green Master Zone е специална уелнес програма, чиято цел е постигане на идеална фигура (тегло), перфектно здравословно състояние, анти-ейдж ефект, както и подобрени умствени и физически резултати.

Съставена е от три задължителни елемента:

1. Балансиран хранителен режим 40-30-30

2. Прием на Омега 3

3. Прием на Полифеноли

А също така и от препоръчителни (незадължителни елементи), които водят до по-добри и бързи резултати: прием на достатъчно вода, поне 60 минути физическа активност всеки ден, прием на подходящи хранителни добавки и др. В пирамидата на Green Master Zone виждате основните елементи (задължителни и препоръчителни), с чиято помощ ще постигнете желаните резултати и ще промените живота си.



Какво е Green Master Zone

Балансиран хранителен режим 40-30-30 Хидратиране

Вашият дневен прием на калории ще бъде около 1200 - 1500, ако сте жена, или 1500 - 1800, ако сте мъж. Съотношението 40-30-30 макронутриенти е истинският определящ фактор на диетата. Числата 40-30-30 се отнасят до процента калории от всеки макронутриент, който трябва да се приеме. Всяко хранене трябва да съдържа около 40 процента калории от въглехидрати, 30 процента калории от протеини и 30 процента калории от мазнини.

Рибено масло, Омега 3

Омега-3 мастните киселини се считат за незаменими мастни киселини, което означава, че те трябва задължително да присъстват в нашите диети. Те са градивните елементи на хормоните, които се борят със съществуващите възпаления.

Полифеноли

Благодарение на мощното си антиоксидантно действие, те ни помагат в борбата с възпаленията и подобряват имунитета ни чрез активирането на ключови гени.

Противовъзпалителни продукти

Приемът на противовъзпалителни добавки засилва борбата с тихото възпаление (възпалението на клетъчно ниво), което е основна причина за трупане на излишни мазнини и редица здравословни проблеми

Витамини, минерали, фито продукти

Повечето от нас страдат от недостиг на прием на плодове и зеленчуци, като само 1 на всеки 10 възрастни отговаря на препоръчителния дневен прием. Ето защо, приемът на специфични продукти от Green Master Zone може да помогне за набавянето на нужните количества от тези микроелементи.

Старайте се да изпивате поне 1,5 л. вода дневно (близо осем водни чаши). Индивидуалните нужди от течности могат да варират.

Уелнес продукти

В Green Master Zone можете да намерите изключително разнообразен избор от уелнес продукти, развити в сътрудничество с водещи европейски и световни производители, които ще ви помогнат да постигнете целите си.

Почивка, сън

Почивката е важна част от здравословния начин на живот за всички възрасти. Сънят подмладява вашето тяло и ум. Регулира настроението ви.

Физическа активност

Елементът на умерени упражнения (бързо ходене и прости натоварващи упражнения) в Пирамидата на начина на живот цели да повлияе на колкото се може повече хормонални системи, за да се постигне желаният резултат.

Мотивация

Винаги се стремете да бъдете пределно мотивирани! Преди да стартирате, изучете ,а след това споделяйте с възможно най-много хора полезните практики и постигнатите от вас резултати.

Ползи от Green Master Zone



Намаляване на телесното тегло и излишните телесни мазнини. Ще бъдете пълни с енергия и максимален тонус.



Няма да огладнявате между храненията , тъй като мозъкът ви постоянно ще се захранва с основното си гориво - кръвната захар.



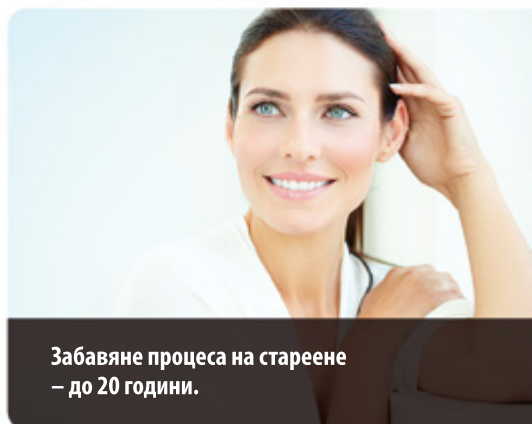
Ще се здобиете с мечтаната фигура без глад, лишения и стрес.



Ще имате повишено ниво на самооценка и високо самочувствие.



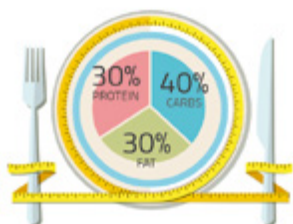
Намалявате до минимум риска от диабет, атеросклероза, инфаркт, рак.



Забавяне процеса на стареене – до 20 години.

Балансиран хранителен режим 40-30-30

Балансираният Хранителен Режим 40-30-30 е най-мощният начин да постигнете мечтаната идеална фигура, без да гладувате. Този подход не ограничава определени групи храни и поставя акцент върху качествените хранителни източници и баланса на макроингредиентите в тях. 40-30-30 означава 40% от калориите във всяко хранене да идват от въглехидрати, 30% от протеини и 30% от мазнини. Вашият дневен прием на калории ще бъде около 1200 - 1500, ако сте жена, или 1500 - 1800, ако сте мъж.



Вие кандидатствате за получаване на пропуск към ползите от Балансирания Хранителен Режим 40-30-30. За да го получите обаче, трябва да се отнасяте към храната като към лекарство.

Прилагайки Балансирания Хранителен Режим 40-30-30, всеки сам поема отговорност и се грижи за собственото си тяло, като го поддържа в състояние на перманентно добро здраве.

Балансиран хранителен режим 40-30-30



Хранителният режим 40-30-30 се оповава най-вече на баланса между въглехидрати и протеини. Въглехидратите са пряко свързани с хормона инсулин, а протеините с хормона глюкагон. Тези два хормона вървят „ръка за ръка“. Може да се каже, че инсулинът е складиращият хормон – този, който придвижва калориите до клетките, но и който превръща излишните, неусвоени – в мазнини. Глюкагонът е хормонът, който поддържа нормалните нива на кръвната захар. Повишаването на нивата на глюкагон намалява нивата на инсулин, а точно високите нива на инсулин са причината за напълняване или невъзможност за отслабване.

Мазнините също са важна и незаменима част от балансирания хранителен режим 40:30:30. Да, има лоши мазнини, които е добре да избягваме и да сведем до минимум, но добрите мазнини са жизнено важни. Те стимулират синтеза на добрите Айказаноиди – най-важните, свръх хормоните, които „отварят вратите“ към доброто здраве и дългия живот.

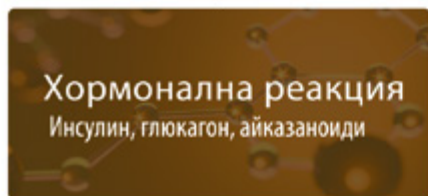
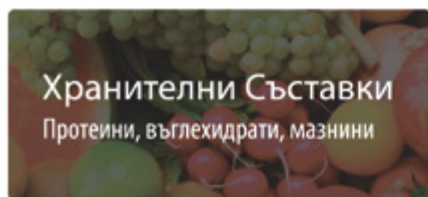
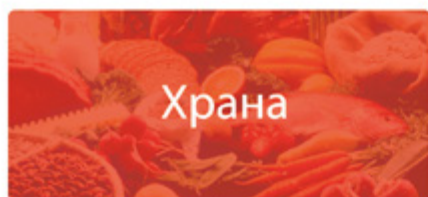
Най-общо казано, хранителният режим 40-30-30 цели да приемате правилното съотношение между въглехидрати, протеини и мазнини, с цел постигане на хормонален баланс, който е ключът към идеалната фигура и перфектното здраве. Важно е да знаете също така, че основна цел на балансирания хранителен режим 40-30-30 е избягването от така нареченото тихо възпаление, или казано с други думи – възпаление на клетъчно ниво, което е основна причина за трупането на килограми и влошаване на здравословното състояние. Тихото възпаление може да се потуши при постигане на хормонален баланс. Това няма как да се случи само и единствено чрез правилното, балансирано хранене. Тялото ни трябва да бъде снабдено също и с достатъчно количество Омега 3, както и с Полифеноли.

Това всъщност са и трите стълба, на които се изгражда перфектният хранителен режим, който ще доведе до желаните резултати. Балансираният хранителен режим 40-30-30, заедно с приема на Омега 3 активират добрите Айказаноиди (най-важните добри хормони) и разсейват клетъчното възпаление. След това Полифенолите се заемат с процеса на регенериране на повредените тъкани.

Науката

зад балансирания хранителен режим 40-30-30

- Д-р Бари Сиърс изследва повече от 40 години как консумираните от нас храни се отразяват на нашите хормони и проявленията на гените ни.
- Той е признат като един от водещите световни медицински изследователи в областта на диетичния контрол, хормоналните реакции и възпалителните процеси в човешния организъм, предизвикани от храната.
- Написал е 12 книги, включително и „ЗОНАТА“, обявена като бест селър на Ню Йорк Таймс.
- Д-р Бари Сиърс е откривател и основател на балансирания хранителен режим 40-30-30



◇ Хормоните регулират абсолютно всичко, което върши тялото, като се започне с контролирането на нивото на кръвната захар и се стигне до основни механизми за оцеляване.

◇ Трябва да започнете да мислите за храната не като за източник на калории, а като за система за контролиране на хормоните.

◇ В Балансирания Хранителен Режим 40-30-30 храните се съчетават така, че да поддържат благоприятно хормонално равновесие, особено между инсулина, глюкагона и суперхормоните, наречени айказаноиди.

◇ Айказаноидите се контролират от баланса на поетите есенциални мастни киселини, а инсулинът се контролира от баланса на протеини / въглехидрати във всяка храна.

◇ Поддържането на тези две хормонални системи в подходящи зони, които определят доброто състояние на здравето (wellness) е целта на Балансирания Хранителен Режим 40-30-30.

Присъждане на Нобелова награда за медицина през 1982 г. (присъдена на Bergstrom, Samuelsson и Vane) за проучванията върху Айказаноидите наречени „супер хормони“. Балансирания Хранителен Режим 40-30-30 заедно с приема на Омега 3 рибено масло и полифеноли осигурява баланс между добрите и лоши айказаноиди, което от своя страна води до намаляване на тихото възпаление, затлъстяването и риска от множество болести.



Въглехидрати

Какво са въглехидратите

Най-просто казано, въглехидратите са храни, чиито източници са растения: плодове, зеленчуци, зърнени и тестени храни, сладки изделия. Човешкият организъм има нужда от въглехидрати, тъй като точно те (посредством глюкозата – форма на захар) хранят мозъка.

При храненето с въглехидрати трябва да знаете, че не всички влизат в мигновена употреба и се усвояват от организма. Неусвоените въглехидрати се складираат в черния дроб и мускулите. Само тези, които са складирали в черния дроб обаче, могат да служат за храна на мозъка. И докато мускулите могат да складираат значително количество от неусвоените въглехидрати, то складиращият капацитет на черния дроб е ограничен. След запълване на складовите възможности на черния дроб, всички последващо приети въглехидрати се превръщат директно в мазнини. Това става благодарение на хормона на съхранението – инсулин. Една от основните му функции е да придвижва навлизащите калории до клетките, а дошлите в повече, които не могат да бъдат складирали, превръща в мазнини и ги складира в мастните клетки. По този начин, ако инсулинът ви е висок, поради навлизането на излишни въглехидрати в тялото ви, то вие няма как да отслабнете, а дори напротив, ще продължавате да трупате килограми.

Приемаме ли достатъчно

Важно е да отбележим, че не само количеството на въглехидратите влияят на нивата на инсулина, а също така и скоростта, с която те навлизат в организма, известна още като „гликемичен индекс“. Запомнете, че въглехидрати с по-нисък гликемичен индекс са за предпочитане, тъй като не повишават толкова нивата на инсулин, колкото тези с по-висок гликемичен индекс.

Изключително важно е да приемате правилно количество въглехидрати, нито твърде много, нито твърде малко. Най-добре е те да бъдат 40% от калориите ви при всяко хранене

С какво да се храним

Добре е да споменем, че фибрите също са вид въглехидрат, но те не се абсорбират и не повишават нивата на инсулина. Препоръчително е да приемате въглехидрати, съдържащи фибри, тъй като те забавят скоростта на покачване на кръвната захар, а по този начин се предотвратяват високите нива на инсулин. Запомнете, че е много по-добре да изядете 2-3 ябълки, отколкото да изпиете чаша ябълков сок например.

Примери за благоприятни въглехидрати: домати, зеле, ябълки, зелен фасул, броколи, карфиол, леща, овесени ядки и др.

Примери за неблагоприятни въглехидрати: банан, всякакви плодови фрешове и сокове, тестени изделия, сладки изделия, ориз и др.

В таблицата в Приложение 1 ще откриете:

- *Продукти, съдържащи най-благоприятни въглехидрати (в зелено)*
- *Продукти, съдържащи не чак толкова благоприятни въглехидрати (в оранжево)*
- *Продукти, съдържащи въглехидрати, които е добре да избягвате или да приемате възможно най-рядко (в червено).*



Протеини

Какво са протеините

Най-общо казано, протеините са храни, чиито източник са животните – всички видове меса и месни продукти, морски дарове, яйца (белтъците), млечни протеини на прах. Изключение правят продуктите на соева основа (тофу, соеви шницели и др), както и популярните протеини на прах (грахов протеин, оризов протеин, соев протеин и др.), чрез които вегани и вегетарианци също могат да си набавят нужните количества протеини. Прясното и киселото мляко също са богати на протеини, но е важно да отбележим, че те са смесен продукт – съдържат също и въглехидрати.

Протеинът е веществото, което доставя нужните аминокиселини, за да може организмът да се възстановява, да синтезира ензими и да поддържа добре функционираща имунна система. Протеинът е основен градивен елемент на мускулите, очите, косата, ноктите и др.

Приемаме ли достатъчно

Изключително важно е да приемаме протеини, тъй като от тях зависи силата на имунната система, ензимите, регенерирането на клетките и тъканите, както и размера на мускулната маса. Но как те са свързани с редуцирането на теглото? Протеините стимулират отделянето на хормона глюкагон. Това е хормонът, който поддържа кръвната захар в нива, позволяващи на мозъка да функционира правилно. Глюкагонът и инсулинът са тясно свързани. Когато нивата на глюкагон се повишат, нивата на инсулин се понижават. Поради тази причина е много важен точният баланс между глюкагон и инсулин или казано с други думи, между протеини и въглехидрати.

Разбира се, както твърде ниският, така и твърде високият прием на протеини води до редица неприятни здравословни проблеми и състояния. Най-добре е протеините да бъдат 30% от калориите при всяко хранене.

С какво да се храним

Примери за благоприятни протеини: яйца(белтъци), пилешка пържола без кожа, риба, морски дарове, протеини на прах, тофу и др.

Примери за неблагоприятни протеини – кашкавал, твърди сирена и др.

• В таблицата в Приложение 1 ще откриете:

- Продукти, съдържащи най-благоприятни протеини (в зелено)
- Продукти, съдържащи не чак толкова благоприятни протеини (в оранжево)
- Продукти, съдържащи протеини, които е добре да избягвате или да приемате възможно най-рядко (в червено).

Мазнини



Какво са мазнините

Много хора вярват, че ще стопят телесните си мазнини и ще се радват на по-добро здраве, ако драстично намалят мазнините в своя хранителен режим. Приели са, че мазнините са техен враг и всячески ги избягват. Това обаче, въобще не е така.

Мазнините са жизнено важни. Ако не приемаме мазнини, просто няма как да съществуваме. Те са изключително важни за формирането на Айказаноидите (най-важните хормони в организма), които са с основна роля за редуцирането на телесните мазнини и постигането на добро здраве. Друга важна функция на мазнините е, че стимулират отделянето на хормон (холецистохнин), който „казва“ на мозъка, че вече сме сити и е време да спрем да ядем.

Мазнините биват:

Наситени мазнини – добре е да се внимава с тях. Прекомерната им консумация води до втвърдяване на клетъчните мембрани, а това води до състояние, наречено инсулинова резистентност. Инсулинът не може да изпълни естествената си роля, а това кара тялото да отделя все повече и повече от него. Както вече споменахме, високите нива на инсулин са основната причина за покачване на телесните мазнини и съответно килограми. Такива мазнини има най-вече в месата (свинско, телешко, пилешко, пуешко и др), както и в пълномаслените млечни продукти.

Транс мазнини – изключително вредни мазнини. Избягвайте ги възможно най-много. Те са изкуствено създадени – не се срещат естествено в природата. Тези мазнини нарушават синтеза на полезните мастни киселини, които са важни за формирането на добрите Айказаноиди. Доказано е, че прекалената употреба на транс мазнини води до сърдечно-съдови нарушения и куп други сериозни здравословни състояния. Такива мазнини са маргаринът, хидрогенираните тропически масла и др.

Мононенаситени мазнини – те не оказват влияние на Айказаноидите, нито имат сериозно отношение към нивата на инсулин и глюкагон. Все пак, леко забавят скоростта, с която въглехидратите навлизат в кръвия поток. Освен това, точно те стимулират хормона, изпращащ сигнал до мозъка, че вече сме сити. Тези мазнини задължително трябва да присъстват в менюто ви, ако искате да следвате балансиран хранителен режим 40:30:30. Можете да си ги набавяте чрез маслини, зехтин, някои сурови ядки (бадеми, лешници, кашу) и авокадо.



Полиненаситени мазнини – те са Омега 3 и Омега 6 мастни киселини. И двете участват в синтеза на Айказаноидите. Омега 6 контролира лошите Айказаноиди, а Омега 3 добрите. Омега 3 се съдържа в рибата и рибеното масло. Това е най-важната и полезна мазнина, която води до хормонален баланс, по-дълъг и здравословен живот. Източник на Омега 6 са слънчогледовото масло, царевичата, шафрановото масло и др. Омега 6 стават „лоши мазнини“, когато се приемат в твърде големи количества, защото това води до хормонален дисбаланс. В комбинация с висок инсулин тялото ги превръща в Арахидонова киселина.

Арахидонова киселина – ако е в големи количества, това е най-вредната мазнина за организма. Тя е химическият градивен елемент на лошите Айказаноиди, които спомагат за появата на някои от най-неприятните заболявания (диабет, рак, сърдечно-съдови заболявания и др.). Такава мазнина се съдържа в тлъстите червени меса, жълтъците на яйцата и дреболийките.

В таблицата в Приложение 1 ще откриете:

- *Продукти, съдържащи най-благоприятни мазнини (в зелено)*
- *Продукти, съдържащи не чак толкова благоприятни мазнини (в оранжево)*
- *Продукти, съдържащи мазнини, които е добре да избягвате или да приемате възможно най-рядко (в червено).*

Айказаноиди

Какво са Айказаноидите

Айказаноидите са най-важните и мощни хормони в тялото. Те биват добри и лоши. Може да се каже, че добрите Айказаноиди лекуват, а лошите разболяват. Ако нивата на лошите Айказаноиди са твърде високи, това води до появата на тихо възпаление (възпаление на клетъчно ниво), което е основна причина за трупането на излишни килограми. Редица от най-неприятните заболявания (диабет, рак, сърдечно-съдови проблеми и др.) са пряко свързани с високите нива на лошите Айказаноиди.. За да постигнем мечтаната фигура и перфектно здраве, добрите и лошите Айказаноиди трябва да бъдат в баланс. Точно до това води балансираният хранителен режим 40-30-30, съпроводен с достатъчен прием на Омега 3 мастни киселини. Тъй като не можем да си набавим нужното количество само и единствено с храната, приемът на Омега 3 под формата на хранителна добавка, върви „ръка“ с балансирания хранителен режим 40-30-30.

Балансиран хранителен режим 40-30-30

Балансираният хранителен режим 40-30-30 се състои от 5 хранения (3 основни и 2 междинни) – закуска, обяд, следобедна закуска, вечеря и вечерна закуска, в интервал от около 3-4 часа между всяко. По този начин никога не изпадаме в състояние на така наречения „вълчи глад“, при който често се случва да ядем в твърде големи количества.



Дори и целесъобразна, здравословна храна, ако е в твърде големи количества, не е полезна за нас. Поради тази причина, в балансирания хранителен режим 40-30-30 дневният калориен прием за жена е добре да бъде около 1200-1500 калории, а за мъж около 1500-1800 калории (при професионалните спортисти тези стойности могат да бъдат и по-високи). И отново ще повторим, че калориите трябва да бъдат разпределени на 5 хранения, с правилното калорийно съотношение между въглехидрати (40%), протеини (30%) и мазнини (30%).

Изглежда ви сложно? Това изобщо не е така. Има 2 метода за измерване на въглехидратите, протеините и мазнините. Единият е относителен, наречен още „Метод на око“, а другият е точен, наречен още „Метод на хранителните блокове“.

За желаещите по-бързи резултати предлагаме и вариант на балансирания хранителен режим включващ два разтоварващи дни. За балансиран хранителен режим 40-30-30, 5/2 можете да прочетете на по нататък в текста.

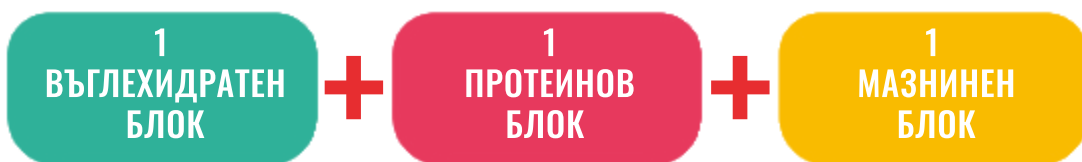
ВАЖНО: Балансираният Хранителен Режим 40-30-30 не се препоръчва за хора с вече назначен хранителен режим от лекар, лица с ниско кръвно налягане, хипогликемия, бременни жени и лица под 10 годишна възраст. Хората, страдащи от диабет или сърдечни проблеми, и тези, които редовно приемат медикаменти за поддържане на кръвното налягане, да се консултират със своя лекар.

Метод на хранителните блокове

Както вече е ясно, за да спазваме балансиран хранителен режим 40-30-30, при всяко хранене чинията ни трябва да съдържа калории, получени от 40% въглехидрати, 30% протеини и 30% мазнини. Естествено, би било много трудно да достигнем до това съотношение сами, без никаква помощ.

Поради тази причина, за улеснение, е въведена мерната единица Хранителен Блок (ХБ). При всяко едно хранене 1 ХБ = 1 въглехидратен блок (ВБ) + 1 протеинов блок (ПБ) + 1 мазнинен блок (МБ). Методът на хранителните блокове е абсолютно точен. За да го използвате, са ви нужни 2 неща – кухненска везна и таблицата в Приложение 1. Таблицата показва кои храни спадат към въглехидратите, кои към протеините и кои към мазнините, а също така какво количество трябва да приемете от всяка, за да си набавите съответно 1 въглехидратен блок, 1 протеинов блок и 1 мазнинен блок

1 ХРАНИТЕЛЕН БЛОК (ХБ)



1 Въглехидратен Блок (ВБ): Един въглехидратен блок съдържа 9 гр. въглехидрати.

Тъй като въглехидратите биват благоприятни - с нисък гликемичен индекс, богати на вода и/или фибри (в зелено в таблицата) и неблагоприятни - с висок гликемичен индекс (в оранжево и в червено в таблицата), за да си набавите 1 ВБ (9гр. въглехидрати) от зеле например (благоприятен въглехидрат), трябва да сложите в чинията си 400 гр. зеле. От благоприятния въглехидрат – домати ще са ви нужни 330 гр., за да получите 1 ВБ. За да си набавите 1 ВБ от неблагоприятен въглехидрат, например варен ориз, то в чинията ви трябва да има 50 гр. от него. Запомнете, че приемайки предимно благоприятни въглехидрати, не само, че нивата на инсулин в тялото ви няма да се покачват рязко, но и ще можете да хапвате по-голямо количество храна в едно ядене.



1 ВБ = 400 гр.



1 ВБ = 330 гр.



1 ВБ = 50 гр.

**Фибрите са въглехидрати, но те не навлизат в кръвообращението и поради тази причина не ги броим за въглехидрати. Тест, ако дадена храна на 100 гр. съдържа 60 гр. въглехидрати, 20 от които фибри, то приемаме, че в 100 гр от тази храна има 40 гр. въглехидрати. Запомнете, че фибрите са наш приятел.*

Метод на хранителните блокове

1 Протеинов Блок (ПБ) – един протеинов блок съдържа 7 гр. протеини.

Ето и примери: Поглеждайки таблицата в приложение 1, ще забележите, че за да си набавите 1 ПБ, в чинията си трябва да имате 25 гр. печени пилешки гърди. В 25 гр. печени пилешки гърди се съдържат 7 гр. протеини. 1 ПБ също може да си набавите и от 42 гр. сьомга или 35 гр. нискомаслено сирене. Наблягайте предимно на благоприятните - нискомаслени протеини (оцветени в зелено).



1 ПБ = 25 гр.
пилешки гърди



1 ПБ = 42 гр.
сьомга филе



1 ПБ = 35 гр.
обезмаслено сирене

1 Мазнинен Блок (МБ) – един мазнинен блок обикновено съдържа 1,5 гр. мазнини,

За да получите 1 МБ трябва да добавите 1,5 гр. мазнини към храненето си. Например: 1/3 ч.л. зехтин или 2-3 маслини или 2-3 суровки ядки..



1 МБ = 1/3 ч.л.
зехтин



1 МБ = 2-3 бр.
маслини



1 МБ = 2-3 бр.
ядки

**Ако протеините ни са напълно обезмаслени (някои протеини на прах са такива), тогава трябва да удвоим количеството мазнини в 1 МБ, тоест балансираме 7 гр. протеин с 3 гр. мазнини. Вместо 1/3 ч.л. зехтин, трябва да сложим 2/3.*

**Ако протеините ни са от неблагоприятните, високомазнинни (например свинска пържола, свинска шунка, салам и др.), тогава може и изобщо да не добавяме допълнителни мазнини.*

**Дори и леко да се отклоните от абсолютно точното количество мазнини, това не е проблем. Най-важен е абсолютният баланс между въглехидрати и протеини.*

**Има и храни, които са почти напълно балансирани. 200 гр нискомаслено кисело мляко (2%), а също и нискомаслено прясно мляко (1,5%), например, доставят около 1 ХБ - 1 ВП + 1 ПБ + 1 МБ*

Метод на хранителните блокове

В най-честия случай жените имат нужда от 11 ХБ (хранителни блока), разпределени в петте дневни хранения, а мъжете 13. Разбира се, при спешна нужда от редуциране на теглото, тези параметри могат да бъдат и по-ниски (например 9-10 ХБ за жените и 11-12 за мъжете), както и по-високи (при интензивни физически натоварвания жените могат да приемат 12-13 ХБ, а мъжете 14-15). Разпределението на хранителните блокове е строго индивидуално, спрямо нуждите.

Примерен дневен прием на хранителните блокове:

	<p>При редуциране на теглото</p> <p>9-10 ХБ</p>	<p>Обикновено</p> <p>11 ХБ</p>	<p>При интензивни физ. натоварвания</p> <p>12-13 ХБ</p>
	<p>При редуциране на теглото</p> <p>11-12 ХБ</p>	<p>Обикновено</p> <p>13 ХБ</p>	<p>При интензивни физ. натоварвания</p> <p>14-15 ХБ</p>

Примерно разпределение на хранителните блокове

Дневни Блокове	Сутрешна Закуска	Обяд	Следобедна Закуска	Вечеря	Вечерна Закуска
11 ХБ	3	3	1	3	1
13 ХБ вар.1	3	4	1	4	1
13 ХБ вар.2	3	3	2	4	1

Метод на хранителните блокове

Примерно дневно меню от 11 блока

(включва и бързи 40-30-30 решения, предлагани от Green Master Zone)

Закуска (3 ХБ)

3 ПБ

(1 ПБ) 35 гр. пуешка шунка

(1 ПБ) 25 гр. нискомаслен кашкавал

(1 ПБ) 35 гр. нискомаслено сирене

3 ВБ

(1 ВБ) 1 малка филийка пълнозърн. хляб

(2 ВБ) 200 гр. ябълка за десерт

3 МБ

9 сурови бадема

или

Бърза алтернативна закуска от 3 ХБ

1 шейк Enervit Protein какао

1 бар Enervit Protein (Мийл или Снек)

Обяд (3 ХБ)

3 ПБ

(3 ПБ) 75 гр. печени пилешки гърди

3 ВБ

(2 ВБ) 2 малки филийки пълнозърн. хляб

(1 ВБ) 330 гр. домати

3 МБ

8-9 маслини

или

Бърз алтернативен обяд от 3 ХБ

1 мини пакетче крекери Enervit Protein

2 бара Enervit Protein (Мийл или Снек)

Следобедна закуска (1 ХБ)

200 гр. кисело мляко (2%)

или

Бърза алтернативна следобедна закуска 1 ХБ

4 бисквити Enervit Protein

Вечерна закуска (1 ХБ)

200 гр. кисело мляко (2%)

или

Бърза алтернативна вечерна закуска 1 ХБ

1 бар Enervit Protein (Мийл или Снек)

Вечеря (3 ХБ)

3 ПБ

(3 ПБ) 126 гр. печена съомга

3 ВБ

(1 ВБ) 1 малка филийка пълнозърн. хляб

(1 ВБ) салатата от:

350 гр. маруля с 300 гр. краставица

(1 ВБ) 90 гр. бяло вино

3 МБ

1 ч.л. зехтин към салатата

или

Бърза алтернативна вечеря от 3 ХБ

1 мини пакетче крекери Enervit Protein

2 бара Enervit Protein (Мийл или Снек)

В Приложение 2 ще откриете примерно **БАЛАНСИРАНО СЕДМИЧНО МЕНЮ**

Метод на око

Методът на око не е абсолютно точен, но все пак чрез него ще получите съотношение на макроингредиентите, което е много близко до перфектното. Изключително подходящ метод, ако често се храните навън. Нужни са ви само дланите и очите ви. Както знаете, в чинията си трябва да имате калории, разпределени така: 40% въглехидрати, 30% протеини, 30% мазнини. Трябва да знаете коя храна спада към въглехидратите, коя към протеините и коя към мазнините. Тази информация може да откриете в таблицата в Приложение 1.



Въглехидрати – когато става въпрос за благоприятните въглехидрати, с по-нисък гликемичен индекс (оцветени са в зелено в таблицата в Приложение 1), те трябва да се равняват на обема на три стиснати юмура или на две длани с пръстите. Ако става въпрос за по-неблагоприятните въглехидрати (в оранжево и червено в таблицата), то те трябва да бъдат колкото дланта ви, но без пръстите или колкото един стиснат юмура. Ако спазвате посочените пропорции, ще получите около 3 въглехидратни блока.

Въглехидрати (благоприятни): Трябва да бъдат с големината на три юмура.



X 3
(около 300 гр.)



Краставици



Чушки



Гъби



Карфиол



Броколи



Зеле



Репички



Лук

Въглехидрати (бобови и зърнени): Трябва да бъдат с големината на един юмура.



X 1
(около 100 гр.)



Картофи



Ориз



Нахут



Царевица



Грах



Боб

Плодове: Ако са единствен източник на въглехидрати, трябва да бъдат колкото 2 свити юмура.

Могат да бъдат 1 юмура, само ако в същото хранене имаме 1-2 юмура от благоприятните въглехидрати (оцветени в зелено в таблицата). **Да не се комбинират плодове с неблагоприятни въглехидрати!**



X 2
(около 200 гр.)



Праскови



Портокали



Ягоди



Круши



X 1
(около 100 гр.)



Ябълки



Киви



Диня



Пъпеш

Метод на око

Въглехидрати (сладки и тестени продукти): Да се избягват максимално.

Ако все пак са част от храненето – да са единствен въглехидрат и не повече от 50 гр.



Протеини – те трябва да са колкото големината и дебелината на дланта ви, но без пръстите. По този начин получавате протеини, равняващи се на 3-4 протеинови блока.

Протеините трябва да бъдат с големината и дебелината на дланта, без пръстите (около 100 гр.)



Риба и рибни деликатеси



Кайма (телешка или пилешка)



Чисто месо



Яйца
(по възможност само белтъци)



Извара



Кашкавал (нискомаслен)



Сирене (нискомаслено)



Тофу

Мазнини – при всяко хранене добавяйте от полезните (мононенаситени) мазнини. 3 блока мазнини например, се равняват на 9 маслини или чаена лъжичка зехтин или пък 9 сурови ядки.

Спрямо вида 1 ч.л. (зехтин и др.) или 9-10 бр. (маслини, сурови ядки и др.)



ИЛИ



Зехтин



Кокосово масло



Маслини



Авокадо



Фъстичено масло



Ядки



Тахан



Чия



За всеки, който използва предимно Метода на око, препоръчваме да използва алтернативния вариант на балансирания хранителен режим, а именно балансиран хранителен режим 40-30-30, 5/2

Балансиран хранителен режим 40-30-30 - 5/2

Ако имате нужда от по-сериозно редуциране на теглото си (повече от 10 кг.) и искате да постигнете по-бързи резултати, ние ви препоръчваме вариант на балансиран хранителен режим 5/2. Този режим на хранене е хибрид между балансиран хранителен режим 40-30-30 и популярната диета на английския доктор Майкъл Мозли – 5/2. В седмицата 5 дни взимате нормалните за вас 5 хранения (около 11 ХБ за жени и 13 ХБ за мъже, дневно), а останалите 2 дни биват разтоварващи - с дневен прием от 4 ХБ, разпределени съответно - закуска, обяд, следобедна закуска и вечеря, всяка по 1 ХБ. Задължително се пропуска вечерна закуска. Интервалът от закуската до вечерята трябва да е максимум 12 часа. Закуската на следващия ден трябва да е поне 12 часа след вечерята от разтоварващия ден. Интервалът между двата разтоварващи дни да е между 1 до 3 нормални дни.

Ако понеделник е първият разтоварващ ден, вторият трябва да е сряда, четвъртък или петък. През разтоварващите дни не поемайте никакви други калории (може чисти кафе или чай). В разтоварващите дни, поради намаленото количество хранителни вещества, горещо препоръчваме да приемате и някои от фибрите, които предлагаме - ябълкови фибри или псилиум фибри (с вечерята), за да поддържате нормална функцията на стомашно-чревния тракт.

Почти задължително е да правите 1 или 2 разтоварващи дни в седмицата, ако се храните по Метода на око, тъй като той не е точен и много често се случва да се приемат излишни количества храна, което от своя страна забавя всички процеси, свързани с редукция на телесното тегло. Същото важи и за хора, които поради някаква причина относително често се хранят не достатъчно балансирано (например хора, които често се хранят в ресторанти).

Green Master Zone предлага изключително умно, бързо и удобно решение за разтоварващите дни – балансирано хране 40-30-30. 1 кутия с барове Meal би била достатъчна и за двата разтоварващи дни.

Ето и няколко идеи за разтоварващ ден:

- закуска – 1 бар **Enervit Protein Meal**
- обяд – 1 бар **Enervit Protein Meal** или 1 мини пакет крекери **Enervit Protein**
- следобедна закуска – 1 бар **Enervit Protein Meal** или 4 бисквити **Enervit Protein**
- вечеря – 1 бар **Enervit Protein Meal** или 1 мини пакет крекери **Enervit Protein**

* За по-голямо разнообразие може да включите и някои от шейковете ни, като трябва да се съобразите с количеството за 1 ХБ

* Специална грижа и за вегани и вегетарианци (веган шейк, бар, бисквити и хапки)

ВАЖНО: Разтоварващите дни не се препоръчват за хора с вече назначен хранителен режим от лекар, лица с ниско кръвно налягане, хипогликемия, бременни жени и лица под 10 годишна възраст.

Смарт седмица – за сигурни бързи резултати

За всички, които искат да постигнат изключително бързи и сигурни резултати, но нямат възможност сами да приготвят храната си или изпитват затруднения да пресмятат пропорциите въглехидрати, протеини, мазнини, или пък водят много динамичен начин на живот и трябва да хапват „на крак“, предлагаме страхотно решение – смарт седмица. Меню, съставено изцяло от готови, бързи, балансирано решения от Green Master Zone. Смарт седмицата представлява балансиран хранителен режим 40-30-40, 5/2, тоест, включва 2 разтоварващи дни. В приложение 3 ще откриете примерно меню за смарт седмица. Гарантираме ви, че ако се придържате към него, ще редуцирате минимум 1 кг. седмично.

* За да постигнете наистина добри резултати, препоръчваме да прилагате смарт седмицата веднъж месечно. Ако желаете дори още по-добри и бързи резултати, може да се придържате към нея и повече от веднъж месечно (2-3, дори 4 пъти)

* В разтоварващите дни е добре да приемате фибри. Например псилиум фибри (сашета) – 1 саше вечер, преди лягане.



Препоръки и съвети за по-добри и бързи резултати с Green Master Zone

- Първото и най-важно нещо е да си закупите кантар и шивашки метър, с помощта на които ежедневно да измервате прогреса си (телесно тегло, обиколка на талия и ханш).
- Записвайте резултатите си всеки ден и си направете план за постигане на идеалното за вас тегло. Ако спазвате инструкциите на Green Master Zone, ще редуцирате теглото си с около 2-3 кг, месечно.
- Ако се придържате към алтернативния вариант (5/2) на балансирания хранителен режим 40-30-30, ще имате по-добри и по-бързи резултати;
- За още по-бързи и добри резултати, препоръчваме да се придържате към менюто Смарт седмица (1 седмица месечно, а при нужда и повече);
- Ако използвате Метода на Хранителни Блокове, използвайте кухненска везна, за да сте абсолютно стриктни.
- Обновете хладилника си. В Green Master Zone няма забранени храни. Все пак, придържайте се предимно към храните, оцветени в зелено на таблицата в Приложение 1 и намалете тези, които са в оранжево и червено. Не забравяйте, че при всяко хранене трябва да спазвате правилото 40-30-30 (40% калории от въглехидрати, 30% от протеини, 30% от мазнини).
- Хранете се 5 пъти на ден (закуска, обяд, следобедна закуска, вечеря, вечерна закуска).
- Старайте се интервалът между две хранения да бъде не по-малко от 3 часа, но и не повече от 5 часа.
- Закусвайте не по-късно от 1 час след събуждане.
- Старайте се да не приемате повече от 5 ХБ на едно хранене.
- Пийте поне 1,5 л. вода на ден.
- Старайте се да сте физически активни поне по 60 мин. на ден (ходене, тичане, каране на колело, фитнес и др).
- Ако спортувате активно, хапвайте лека закуска половин час преди тренировката си.
- Освен задължителните Омега 3 и Полифеноли, приемайте и други хранителни добавки, които ще са в помощ на Green Master Zone и постигането на целите ви.
- Можете спокойно да пиете кафе и чай, но препоръчваме да го правите след хранене.
- Стремете се да избягвате твърдия алкохол. Най-добре е да приемате 1-2 чаши вино, с вечерята си, като не забравяте да намалите въглехидратите, които приемате с храната си.
- Ако случайно пропуснете някое хранене или поради някаква причина се наложи да се храните небалансирано (рожден ден, фирмено парти или друг повод), не се притеснявайте, това няма да е фатално. Още със следващото си балансирано хранене ще се върнете в Green Master Zone, по пътя, който ще ви отведе до здравето и прекрасния външен вид.
- Ако сте в движение или поради някаква друга причина нямате възможност да балансирате храната си, можете да замените всяко едно хранене (основно и/или междинно) с готовите решения, които предлага Green Master Zone – балансирани барове, бисквити, шейкове, крекери и др.
- Винаги дръжте мотивацията си на високо ниво. Опитвайте постоянно да се подобрявате. Това ще направи Green Master Zone не просто временно явление във вашия живот, а НАЧИН НА ЖИВОТ. Гарантираме ви, че ако това се случи, резултатите ще бъдат огромно възхищение в хората около вас.

ОМЕГА 3

Един от трите задължителни компонента в Green Master Zone. Омега 3 контролира добрите Айказаноиди (свръх хормони), които са изключително важни за постигането на добро здраве. Комбинацията от балансирано хранене 40-30-30 с достатъчно количество Омега 3, води до избавяне от „тихото възпаление“, а от там до редуциране на теглото и редица здравословни ползи.



Doctor Nature Ултра Омега 3, 90 капсули x 1000 мг.

код: 30082; цена: 29,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: 1000 mg рибено масло.

Ултрапречистено и молекулярно дестилирано!

С максимална концентрация на EPA - 35.69% и DHA 24.82%

Всяка капсула от 1000mg съдържа: ейкозапентаенова киселина - 356,9mg; докозахексаенова киселина - 248,2mg, витамин Е - 8,04mg

Прием: 3-4 капсули с вечерята



Doctor Nature Омега 3 рибено масло 1000, 90 капсули

код: 30064; цена: 19,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: 1000 mg рибено масло.

Прием: 3 пъти на ден по 1 капсула

Ползи за здравето:

- Ефективна помощ при проблеми със сърдечно-съдовата система;
- Регулира липидния баланс и нивата на холестерола и триглицеридите;
- Ефективна помощ при проблеми с артериалното налягане;
- Противодейства на различни възпаления в организма;
- Подпомага при ставни заболявания;
- Подобрява мозъчните функции;
- Подкрепя организма при депресии и безпокойство;
- Подпомага зрението;
- Подобрява съня;
- Подобрява състоянието на кожата и косата;
- Подкрепя имунитета.

ПОЛИФЕНОЛИ

Приемът на полифеноли е друг от трите задължителни компонента в Green Master Zone. Тихото възпаление бива потушено с помощта на балансиран хранителен режим 40-30-30 и Омега 3. Полифенолите активират процесите на оздравяване и регенериране на засегнатите клетки. Освен до редуциране на теглото и по-добро здраве, това води и до невероятен антиейдж ефект (подмладяване с до 20 години).

Doctor Nature Полифенол Зон 22, 60 капсули

код: 30091; цена: 29,90 лв.

За мощно антиоксидантно, противовъзпалително и имуностимулиращо действие
Всяка капсула съдържа: Екстракт Oxhunea FP (Екстракт от гроздово семе - 30%, Екстракт от зелен чай - 20%, Екстракт от плодове на грозде - 10%); Плодова бленда - 10% (Боровинки - 25%, Грейпфрут - 13%, Папая - 8%, Ананас - 8%, Ягоди - 8%, Ябълка - 8%, Кайсия - 8%, Череша - 8%, Портокал - 8%, Касис - 6%); Зеленчукова бленда - 10% (Броколи - 22%, Зеле - 22%, Кромид лук - 17%, Чесън - 17%, Аспержи - 12%, Маслини - 5%, Краставица - 5%); Изсушени домати на прах - 5%; Сок от морков - 5%;

Полифенолите са молекули, които се намират в плодовете и зеленчуците, като притежават мощно антиоксидантно действие. Основната роля на полифенолите е борбата им със свободните радикали, като същевременно намаляват негативното влияние на оксидативния стрес върху клетките. Именно действието на тези сводобни радикали, както и скритите възпаления в тъканите са основна предпоставка за развитие на редица заболявания, като инсулт и инфаркт, диабет, болест на Алцхаймер, невродегенеративни заболявания, рак и други. Д-р Нейчър Полифенол зон съдържа биоактивни полифеноли от 22 плодове и зеленчуци с изключително мощно антиоксидантно действие за здраве и дълголетие.



Комбинацията от биоактивни полифеноли оказва цялостно благоприятно въздействие върху организма, като:

- Намалява възпалителните процеси в тъканите;
- Притежава мощно антиоксидантно действие;
- Предпазва от инсулт и инфаркт;
- Намалява стойностите на холестерол и високо кръвно налягане;
- Дава енергия и тонус на организма;
- Оказва благоприятно въздействие върху кожата и подобрява зрението;
- Повишава имунитета и защитните сили на организма;
- Регулира телесното тегло и допринася за идеална фигура;
- Подобрява метаболизма на веществата;
- Подобрява състоянието на храносмилателния тракт;
- Действа като профилактика срещу ракови заболявания.

Прием: 1-2 капсули дневно.

За Green Master Zone - 2 капсули дневно – сутрин и вечер, преди хранене

ПОЛИФЕНОЛИ

Doctor Nature Гроздово семе + витамин С, 60 капсули

код: 30090; цена: 14,95 лв.

Мощно антиоксидантно действие и силен имунитет. Всяка капсула съдържа: Екстракт от Гроздово семе (95% проантоцианидини) – 400mg; Витамин С – 10mg.

Гроздовото семе още от хилядолетия се използва заради своите полезни свойства. То е концентриран източник на биологично-активни полифеноли, които имат доказано мощни антиоксидантни свойства. В най-голяма степен, в гроздовото семе се съдържат проантоцианидини, които притежават изключително съдоразширяващо и капиляростабилизиращо действие. По този начин те подпомагат работата на сърдечно-съдовата система, действат противовъзпалително и намаляват риска от развитите на инсулт и инфаркт. Антиоксидантният потенциал на гроздовото семе е 20 пъти по-силен от Витамин С.

Прием: 1-2 капсули дневно. За Green Master Zone - 2 капсули дневно – сутрин и вечер, преди хранене .



Д-р Нейчър Гроздово семе съдържа мощна комбинация от гроздово семе и Витамин С, която:

- Подобрява кръвообращението;
- Заздравява кръвоносните съдове;
- Предпазва от инсулт и инфаркт;
- Предотвратява образуването на разширени вени и облекчава симптомите при венозна недостатъчност;
- Действа противовъзпалително;
- Регулира стойностите на холестерола и кръвното налягане;
- Повишава имунитета и защитните сили на организма;
- Подобрява състоянието на кожата;
- Дава енергия и тонус на организма;
- Подобрява паметта и когнитивните функции;
- Подобрява състоянието при чувство за студени крайници;
- Ускорява възстановяването след заболявания;
- Елиминира излишните токсини от организма.

OPC Комплекс, 90 капсули

код: 30509; цена: 107,90 лв.

Всяка капсула съдържа : полифеноли – 215 mg, от които олигомерни проантоцианидини (OPC) – 62 mg, биофлавоноиди – 90 mg, витамин С – 12,5 mg. Съдържа екстракти от гроздови семки, зелен чай, червено вино, ацерола на прах.

Ползи за здравето:

- защита от свободните радикали и оксидативен стрес;
- понижен имунитет;
- простудни заболявания;
- тежко и продължително боледуване;
- заболявания на сърцето и кръвоносните съдове;
- нарушена липидна обмяна;
- злокачествени заболявания;
- хронична умора;
- тютюнопушене;
- атеросклероза.

Прием: 1-2 капсули дневно

За Green Master Zone - 2 капсули дневно – сутрин и вечер, преди хранене



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Green Master Zone предлага напълно готови, балансирани 40-30-30 сладки и солени решения. Бързо, лесно, вкусно. Може да заменят всяко едно хранене. Изключително подходящи за хапване „на крак“ или за моментите, в които няма как да пригответе сами храната си. (в офиса, на път, в динамична работна среда и др.)

Веган балансиран бар Enervit Protein Snack черен шоколад и кафе – 40-30-30, 8 бр.

код: 31001; цена: 15,95 лв. (около 1,99 лв за 1 ХБ)

С вкус на черен шоколад и кафе, мека текстура, обвивка от наситен черен шоколад. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Без глутен; 100% веган; Без палмово масло; Обвивка от наситен черен шоколад; Обогатен с витамин В6. Само 116 калории за 1 ХБ.

1 кутия съдържа 8 бара; 1 бар (30 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове.



Балансиран бар Enervit Protein Snack черен шоколад - 40-30-30, 8 бр.

код: 31002; цена: 14,95 лв. (около 1,87 лв. за 1ХБ)

С вкус на черен шоколад, хрупкав отвътре, обвит с наситен черен шоколад. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Без глутен; Без палмово масло; Обвит с наситен черен шоколад; Обогатен с витамин Е. Само 105 калории за 1 ХБ

1 кутия съдържа 8 бара; 1 бар (25 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове.



Балансиран бар Enervit Protein Snack черен шоколад с портокалови корички - 40-30-30, 8 бр.

код: 31003; цена: 14,95 лв. (около 1,87 лв. за 1 ХБ)

Хрупкав бар с портокалови корички и основа от черен шоколад. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Без глутен; Без палмово масло; Обогатен с витамин Е. Само 105 калории за 1 ХБ

1 кутия съдържа 8 бара; 1 бар (25 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансиран бар Enervit Protein Snack млечен шоколад - 40-30-30, 8 бр.

код: 31004 цена: 14,95 лв. (около 1,87 лв. за 1 ХБ)

С вкус на млечен шоколад, мека текстура, обвивка от млечен шоколад. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Без глутен; Без палмово масло; Обвит с млечен шоколад; Обогатен с Витамин Е. Само 97 калории за 1 ХБ

1 кутия съдържа 8 бара; 1 бар (25 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансиран бар Enervit Protein Snack кокос 40-30-30, 8 бр.

код: 31005; цена: 14,95 лв. (около 1,87 лв. за 1 ХБ)

Уникален вкус на кокос, мека текстура, обвивка от черен шоколад. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Без глутен; Без палмово масло; Уникален вкус на кокос; Обвивка от черен шоколад; Обогатен с Витамин Е. Само 106 калории за 1 ХБ.

1 кутия съдържа 8 бара; 1 бар (27 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансиран бар Enervit Protein Meal черен шоколад - 40-30-30, 8 бр.

код: 31006; цена: 17,95 лв. (около 2,24 лв за 1 ХБ)

Превъзходен балансиран бар с вкус на черен шоколад. Най-вкусният и здравословен начин да замените някое от дневните си хранения. Идеален за хора, които имат слабост към сладките изкушения. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Обогатен с много витамини; Обогатен със специални вещества в подкрепа на здравето; Без глутен; Без палмово масло; Обвит в тъмен шоколад. Само 116 калории за 1 ХБ.

Опаковка: 8 бара x 29 гр.; 1 бар (29гр) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансиран бар Enervit Protein Meal зърнени култури с млечен шоколад 40-30-30, 8 бр.

код: 31007; цена: 17,95 лв. (около 2,24 лв. за 1 ХБ)

Превъзходен, балансиран бар с вкус на млечен шоколад и зърнени култури. Най-вкусният и здравословен начин да замените някое от дневните си хранения. Идеален за хора, които имат слабост към сладките изкушения. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Обогатен с много витамини; Обогатен със специални вещества в подкрепа на здравето; Без глутен; Без палмово масло; Обвит в млечен шоколад. Само 116 калории за 1 ХБ.

Опаковка: 8 бара x 30 гр.; 1 бар (30гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансиран Бар Enervit Protein Meal черно и бяло 40-30-30, 8 бр.

код: 31008; цена: 17,95 лв. (около 2,24 лв. за 1 ХБ)

Превъзходен, хрупкав, балансиран бар с вкус на бял и черен шоколад. Най-вкусният и здравословен начин да замените някое от дневните си хранения. Идеален за хора, които имат слабост към сладките изкушения. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Обогатен с много витамини; Обогатен със специални вещества в подкрепа на здравето; Без глутен; Без палмово масло; Със заливка от черен шоколад. Само 116 калории за 1 ХБ.

Опаковка: 8 бара x 29 гр.; 1 бар(29гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансиран бар Enervit Protein Meal ванилия 40-30-30, 8 бр.

код: 31009; цена: 17,95 лв. (около 2,24 лв. за 1 ХБ)

Превъзходен балансиран бар с вкус на ванилия. Най-вкусният и здравословен начин да замените някое от дневните си хранения. Идеален за хора, които имат слабост към сладките изкушения. Напълно съобразен с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богат на протеини и фибри; Обогатен с много витамини; Обогатен със специални вещества в подкрепа на здравето; Без глутен; Без палмово масло; Обвит в черен шоколад. Само 104 калории за 1 ХБ.

Опаковка: 8 бара x 27 гр.; 1 бар (27гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансирани веган бисквити Enervit Protein ябълка с чиа 40-30-30, 200 гр.

код: 31010; цена: 9,95 лв. (около 1,24 лв. за 1 ХБ)

100% веган! С неповторим вкус на ябълка и чиа. Бисквитите Enervit Protein са богати на протеини и фибри. Напълно съобразни с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

29% протеин; Изцяло с екстра върджин зехтин; Без палмово масло; С намален гликемичен индекс. 100% веган.

Опаковка: 200 гр. (32 бисквити) 4 бисквити = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансирани бисквити Enervit Protein Dark Cacao 40-30-30, 200 гр.

код: 31011; цена: 9,95 лв. (около 1,24 лв. за 1 ХБ)

С превъзходен наситен какаов вкус. Бисквитите Enervit Protein са богати на протеини и фибри. Напълно съобразни с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богати на протеин и фибри; С екстра върджин зехтин; Без палмово масло; С намален гликемичен индекс; Супер наситен какаов вкус.

Опаковка: 200 гр. (32 бисквити) 4 бисквити = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансирани бисквити Enervit Protein овес и соя 40-30-30, 200 гр.

код: 31012; цена: 9,95 лв (около 1,24 лв. за 1 ХБ)

С прекрасен вкус на овес и соя. Бисквитите Enervit Protein са богати на протеини и фибри. Напълно съобразни с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богати на протеин и фибри; С екстра върджин зехтин; Без палмово масло; С понижен гликемичен индекс.

Опаковка: 200 гр. (32 бисквити) 4 бисквити = 1 ХБ (хранителен блок) 1 ХБ - 1,24 лв

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансирани мюсли Enervit Protein 40-30-30, 230 гр.

код: 31013; цена: 12,45 лв. (около 1,25 лв. за 1 ХБ)

Мюсли Enervit Protein за закуска – от днес утрото има нов вкус. Напълно съобразни с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богати на протеини и фибри; С черен шоколад; Със соеви люспи, овес и лимец; С парченца лешници.

Опаковка: 230 гр. 3 супени лъжици (около 23 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок) 1 ХБ - 1,24 лв.

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансирани крекери Enervit Protein, традиционни 40-30-30, 200 гр.

код: 31014; цена: 11,00 лв. (около 1,38 лв. за 1 ХБ)

Крекерите Enervit Protein са най-доброто решение за бързо, лесно, вкусно, солено балансирано хапване. Напълно съобразни с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Богати на протеини и фибри; С екстра върджин зехтин; Без хидрогенирани мазнини; Супер вкус.

Опаковка: 8 пакетчета x 3 крекера (25 гр.) 1 пакетче (25 гр.) = 1 ХБ (хранителен блок)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове

*Може да ги използвате и като заместител на хляб по време на някои от храненетата.



Балансиран Шейк Enervit Protein какао 40-30-30, 5 шейка

код: 31015; цена: 19,95 лв. (около 1,99 лв. за 1 ХБ)

Шейкът Enervit Protein е богат на протеини и с превъзходен какаов вкус. Перфектно допълнение към един здравословен и балансиран хранителен режим. Заместете 1 или 2 от дневните си храненета с шейк Enervit Protein какао и това гарантирано ще спомогне за по-бързото редуциране на теглото ви.

Напълно съобразни с хранителния режим 40:30:30 – перфектно съотношение на въглехидрати, протеини и мазнини.

Опаковка: 5 пликчета x 53 гр. 1 пликче = 2 ХБ (хранителни блока)

Прием: Изсипете съдържанието на едно пликче (53гр.) в 200 мл вода и разбъркайте. Така ще получите хранене от 2 блока. Ако използвате нискомаслено прясно мляко, вместо вода, ще получите хранене от 3 блока.

*Ако използвате шейкър, ще получите още по-добра консистенция



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансирани веган хапки **Enervit Gymline** черен шоколад 40-30-30, 54 гр.

код: 31016; цена: 5,50 лв. (2,25 лв. за 1 ХБ)

Уникално вкусни хапки, богати на протеини и фибри. Напълно подходящи както за вегани, така и за всички, които следват хранителен режим 40:30:30. Хапките са най-удачният начин за здравословно, балансирано и вкусно хапване на крак, буквално за секунди.

Богати на протеини и фибри; 100% веган; С оризов и грахов протеин; Без глутен; Със страхотен вкус на черен шоколад; Обогатени с витамин В6.

Опаковка: 54 гр. 1 опаковка = 2 ХБ (хранителни блока)

Прием: В зависимост от храненето (основно или междинно) и спрямо индивидуалните нужди от хранителни блокове



Балансиран веган шоколадов шейк **Promeal** (от соев протеин) 40-30-30, 400 гр.

код: 30591; цена: 29,90 лв. (около 1,75 лв. за 1 ХБ)

Шейкът Promeal е перфектното решение за всички, които следват балансиран хранителен режим 40:30:30, а в допълнение към това избягват глутен, лактоза и животински продукти.

100% веган; Със соев протеин; С протеини и мазнини в помощ на сърдечно-съдовата система; Без глутен; Без лактоза; Без подсладители; Обогатен с витамини и минерали за тонус и енергия; Със страхотен шоколадов вкус.

Опаковка: 400 гр. 1 блок – 22,5 гр. (1,5 мерителни лъжички, разтворете ги в 100-150 мл вода); 2 блока = 45 гр. (3 мерителни лъжички, разтворете ги в 200 мл вода)

Прием: Според индивидуалната нужда от хранителни блокове. Изсипете нужното количество протеин във вода и разбъркайте старателно. За по-добра консистенция използвайте шейкър.



Балансирани спагети **Nutriwell** 40-30-30, 500 гр.

код: 30597; цена: 17,90 лв.

(около 0,89 лв. за 1 ХБ)

3 в 1 – спагети + протеин + фибри

Хапвате спагети и не трупате килограми? Това ви се струва невероятно? Вече спокойно може да върнете спагетите в менюто си, благодарение на балансираните спагети Nutriwell:



Ниско съдържание на въглехидрати; Високо съдържание на протеини; Високо съдържание на фибри; Лесни за приготвяне, съобразно балансиран хранителен режим 40-30-30.

Опаковка: 500 гр (10 порции по 50 гр)

Начин на приготвяне: За Балансиран Хранителен Режим 40-30-30 – За 2 ХБ – Добавете 50 гр спагети към вряща вода. Оставете да ври в продължение на 10-12 мин. Поставете сварените спагети в чиния и към тях добавете около 30-40 мл доматиен сос или 100-150 мл. доматиен сок, както и 2/3 (две трети) ч.л. зехтин.

*Можете да използвате спагетите и като част от други балансирани рецепти

Интересно: Фибрите са изключително важни за здравето и стомашно-чревния тракт, особено ферментиращите фибри, каквито са пшеничните, съдържащи се в спагетите Nutriwell. Този вид фибри ферментира в червата, като по този начин се създава специална киселинна среда, която предотвратява появата на бактерии-замърсители и патогени.

БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансирани макарони Nutriwell 40-30-30, 250 гр.

код: 30598; цена: 7,95 лв. (около 0,80 лв. за 1 ХБ)

3 в 1 – макарони + протеин + фибри. Хапвате макарони и не трупате килограми? Това ви се струва невероятно? Вече спокойно може да върнете макароните в менюто си, благодарение на балансирани макарони Nutriwell:

Ниско съдържание на въглехидрати; Високо съдържание на протеини; Високо съдържание на фибри; Лесни за приготвяне, съобразно балансиран хранителен режим 40-30-30.

Опаковка: 250 гр (5 порции по 50 гр)

Начин на приготвяне: За Балансиран Хранителен Режим 40-30-30 – За 2 ХБ – Добавете 50 гр макарони към вряща вода. Оставете да ври в продължение на 12-13 мин. Поставете сварените макарони в чиния и към тях добавете около 30-40 мл. доматиен сос или 100-150 мл. доматиен сок, както и 2/3 (две трети) ч.л. зехтин. За 3 ХБ(сладки) – към сварените 50 гр макарони добавете 35 гр. нискомаслено сирене и 2/3 (две трети) супена лъжица мед (около 18-20 гр.).

*Можете да използвате макароните и като част от други балансирани рецепти.

Интересно: Фибрите са изключително важни за здравето и стомашно-чревния тракт, особено ферментиращите фибри, каквито са пшеничните, съдържащи се в макароните Nutriwell. Този вид фибри ферментира в червата, като по този начин се създава специална киселинна среда, която предотвратява появата на бактерии-замърсители и патогени.



Балансирани ризони (орзо) Nutriwell - 40-30-30, 500 гр.

код: 30599; цена: 15,90 лв. (около 0,80 лв за 1 ХБ)

3 в 1 – макарони + протеин + фибри. Ризоните, известни също и като орзо, са специален вид „паста“, нарязана във формата на големи оризови зърна. Хапвате ризони и не трупате килограми:

Ниско съдържание на въглехидрати; Високо съдържание на протеини; Високо съдържание на фибри; Лесни за приготвяне, съобразно балансиран хранителен режим 40-30-30.

Опаковка: 500 гр (10 порции по 50 гр)

Начин на приготвяне: За Балансиран Хранителен Режим 40-30-30 – За 2 ХБ – Добавете 50 гр ризони към вряща вода. Оставете да ври в продължение на 10-12 мин. Поставете сварените ризони в чиния и към тях добавете около 30-40 мл. доматиен сос или 100-150 мл. доматиен сок, както и 2/3 (две трети) ч.л. зехтин.

* Може да използвате ризоните като част от други балансирани рецепти. Много добър заместител на ориз и киноа в салати и ястия.

Интересно: Фибрите са изключително важни за здравето и стомашно-чревния тракт, особено ферментиращите фибри, каквито са пшеничните, съдържащи се в ризоните Nutriwell. Този вид фибри ферментира в червата, като по този начин се създава специална киселинна среда, която предотвратява появата на бактерии-замърсители и патогени.



БАЛАНСИРАНИ ХРАНИ 40-30-30

Балансиран бар Promeal 40-30-30 йогурт, 50 гр. [↗](#)

код: 30589; цена: 3,95 лв.

- Без глутен

Балансиран бар Promeal 40-30-30 бисквитка, 50 гр. [↗](#)

код: 30590; цена: 3,95 лв.

- Без глутен

Балансиран бар Promeal 40-30-30 тирамису, 50 гр. [↗](#)

код: 30592; цена: 3,95 лв.

- Без глутен

Балансиран бар Promeal 40-30-30 лешник, 50 гр. [↗](#)

код: 30593; цена: 3,95 лв.

- Без глутен

Балансиран бар Promeal 40-30-30 зърнени култури с шоколад, 50 гр. [↗](#)

код: 30594; цена: 3,95 лв.

Балансиран бар Promeal 40-30-30 какао, 50 гр. [↗](#)

код: 30595; цена: 3,95 лв.

- Без глутен

Балансиран бар Promeal 40-30-30 кокос, 50 гр. [↗](#)

код: 30596; цена: 3,95 лв.

- Без глутен



Барчетата Volchem са невероятни вкусни и са специално изготвен за балансирания хранителен режим 40-30-30 – перфектно съотношение между въглехидрати, протеини и мазнини, с цел редуциране на телесните мазнини и постигане на по-добро здраве.

1 бар = 2 ХБ (хранителни блока);

- Богати на протеини;
- Само 97 калории за един хранителен блок (ХБ)
- Без наситени и хидрогенирани мазнини;
- Без ГМО;
- Без глутен;
- Подходящи за хора с непоносимост към лактоза;
- Без изкуствени подсладители;
- С L-карнитин;
- С L-орнитин;
- С креатин монохидрат.

Препоръчителен прием: 1-2 барчета дневно (много подходящо за двублоково междинно хранене или двублокова закуска)

ДРУГИ ХРАНИ

Изключително вкусни и лесни за балансиране, така че перфектно да се впишат в хранителния режим 40-30-30. С тяхна помощ ще разнообразите менюто си.

Редукта плюс – зеленчукова супа, 540 гр.

код: 30583; цена: 49,90 лв.

Редукта плюс зеленчукова супа е превъзходно решение за всеки, който иска да редуцира теглото си, хапвайки нещо вкусно и полезно. Перфектно се вписва в балансиран режим на хранене 40:30:30.

С парченца зеленчуци; Съдържа всички хранителни вещества, витамини и минерали, от които се нуждае организъмът; Богата на протеини и фибри; Страхотелен вкус; Бързо и лесно приготвяне.

Опаковка: 540 гр. (около 14 супи x 40 гр)

1 супа = 40 гр от сместа, разтворени в 300 мл. гореща вода.

Начин на приготвяне: За супа, съдържаща 2 хранителни блока – Изсипете 40 гр. от сместа (около 3-4 пълни супени лъжици) в 300 мл. гореща вода. Разбъркайте добре и оставете няколко минути да изстине. За да балансирате перфектно своята супа по режима 40:30:30, прибавете към нея 7 гр. от продукта ни Оризов протеин на прах или просто добавете към храненето си 1 протеинов блок от друга храна.



Редукта плюс – доматиена супа, 500 гр.

код: 30584; цена: 41,90 лв.

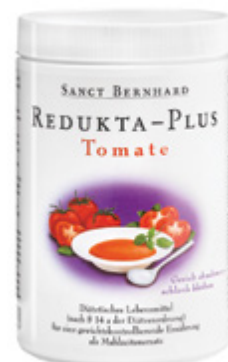
Редукта плюс доматиена супа е супер решение за всеки, който иска да редуцира теглото си, хапвайки нещо вкусно и полезно. Перфектно се вписва в балансиран режим на хранене 40:30:30.

Богата на протеини и фибри; Богата на витамини и минерали; Превъзходен вкус; Лесна за приготвяне; Супер засищаща.

Опаковка: 500 гр (12-13 супи x 40 гр. или 25 супи x 20 гр.)

1 супа = 40 гр (за 4 блока) или 20 гр (за 2 блока). от сместа, добавени към прясно мляко

Начин на приготвяне: За да получите супа от 2 хранителни блока – Вземете малка тенджерка. В нея изсипете 200 мл. прясно мляко (0,1% или 1,5%) и към него добавете 20 гр. от сместа (около 2 супени лъжици). Поставете на силен котлон и бъркайте непрекъснато, докато кипне. Поставете капак и оставете да се задуши на бавен огън, за около 5-7 минути. За да балансирате перфектно своята супа по режима 40:30:30, прибавете в нея и 5 гр. от продукта ни Оризов протеин на прах или просто добавете към храненето си половин протеинов блок от друга храна (месо, яйце и др.).



Редукта Плюс – шоколад, 600 гр.

код: 30582; цена: 37,35 лв.

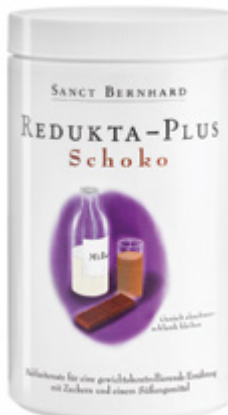
Редукта плюс е вкусен шейк, богат на протеини, минерали и витамини. Много подходящ е за хора, които следват балансиран хранителен режим 40:30:30.

Превъзходен шоколадов вкус; Богат на протеини; Богат на витамини и минерали.

Опаковка 600 гр. (15 шейка) Една доза: 40 гр. (3 супени лъжици)

Начин на приготвяне: За да получите 2 хранителни блока - изсипете 40 гр. от праха в 200 мл вода. За да балансирате по режима 40:30:30, добавете един блок протеин от някой от другите ни продукти (веган оризов протеин и Ostrovit Whey protein шоколад са перфектни опции за това). Разбъркайте старателно и изпийте. За още по-добра консистенция, използвайте шейкър.

*Ако вместо вода използвате 200 мл. прясно мляко 1,5%, ще получите 3 ХБ.



ПРОТЕИНИ

Протеини на прах, с чията помощ може да балансирате хранения и различни рецепти.

Ostrovit Whey протеин ванилия, 700 гр. 

код: 30951; цена: 29,90 лв.

Ostrovit Whey протеин шоколад, 700 гр. 

код: 30952; цена: 29,90 лв.

Ostrovit Whey протеин е висококачествена протеинова добавка, подходяща за всеки, който се нуждае от допълнителна доза протеин в хранителния си режим. Най-доброто решение за хора, които следват балансиран хранителен режим 40:30:30. Посредством протеина могат да балансират храненията си, използвайки го самостоятелно (разтворен във вода или мляко) или като съставка от конкретна рецепта (кексове, сладкиши, палачинки и др). Протеинът не само ще балансира рецептата, но ще я направи и още по-сладка и вкусна

Опаковка: 700 гр. 1 протеинов блок (7 гр. протеин) = 10 гр. от продукта
Ако приемате самостоятелно, разтворете 10 гр. от продукта в 100 мл вода и получавате 1 протеинов блок.

**Разбъркайте старателно или използвайте шейкър, за да получите максимално добра консистенция.*

Ако използвате, за да балансирате определена рецепта, добавете като прах в сместа.

70% суроватъчен протеин концентрат; Източник на ВСАА (аминокиселини с разклонена верига); Източник на енергия; Подобрява възстановяването на организма след тежки физически натоварвания. Без аспартам. Без глутен



Оризов протеин на прах – натурален, 700 гр. 

код: 30581; цена: 37,35 лв.

Оризовият протеин е страхотен източник на протеин за всички, които не употребяват животински продукти. Изключително подходящ за хора, спазващи балансиран режим на хранене 40:30:30. С него могат да се балансират всякакви рецепти и ястия – сладкиши, супи, шейкове, смутита и др. Може и просто да го добавите към киселото си мляко.

100% веган; 79% протеин. Обогатен с ВСАА (аминокиселини с разклонена верига). Натурален вкус

Опаковка: 700 гр

1 мерителна лъжица = 11 гр. (в 11 гр. от продукта има приблизително 9 гр. протеин)

1 протеинов блок (7 гр. протеин) = 9 гр. от продукта (около една непълна мерителна лъжица)

Прием: Според индивидуалните нужди от протеинови блокове.



ПЪРВИ ПОМОЩНИЦИ

Още в самото начало трябва да си закупите кантар (ако мери % телесни мазнини, още по-добре), за да може всекидневно да измервате прогреса си. Това е изключително важно, не го пренебрегвайте. Също така е добре да се снабдите и с шивашки метър, за да измервате обиколката на талията и ханша. Кухненската везна е задължителна за всеки, който се храни по метода на хранителните блокове.

Електронен кантар **Юсса** - за измерване на тегло и телесни мазнини

код: 20510; цена: 59,00 лв

- Измерване на тегло;
- Измерване на % телесни мазнини;
- Измерване съдържанието на вода в организма;
- Измерване на мускулната маса;
- Измерване на костната маса;
- Индекс на телесната маса;
- Запаметяване данните на до 10 различни човека;
- Закалено стъкло;
- Инструкции на български.



Бамбукова еко кухненска везна **Юсса**

код: 20511; цена: 39,00 лв.

Бамбуковата еко кухненска везна Юсса е подходящ уред за всяко домакинство. С нейна помощ можете да измервате с абсолютна точност хранителните продукти, така че стриктно да спазвате рецепти или хранителни режими.

- LCD дисплей;
- максимална тежест: 5 кг.;
- функция Тара;
- точност на измерване - до 1 гр.;
- мерни единици - гр, oz;
- материал – бамбук;
- батерия: 3V DC (наличн в кутията);
- инструкции за употреба на български.



ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНИ

Борбата стихото възпаление (което, както вече знаете, е основна причина за трупането на излишни килограми) понякога се оказва труден и бавен процес. За да го подобрите и забързате, препоръчително е да приемате противовъзпалителни добавки (1 продукт или комбинация от 2 и повече – спрямо личните предпочитания).

Dr.Nature - Алое вера гел - 946 мл.

код: 30800; цена: 44,90 лв.

Истинският „естествен лечител“! Сертифициран от IASC

Състав: Гел от сърцевината на листата на Aloe Vera Barbadosensis – 98%.

Препоръчва се при: **възпаления; срив на имунната система; алергии; екземи, дерматити, акне, проблемна кожа; херпес симплекс; стомашни проблеми; диабет; атеросклероза; отпадналост; повишен холестерол; бактериални и вирусни инфекции.**

Прием: От 1 до 3 пъти дневно преди хранене по 30 мл (около 2 с. л. или 1 мерителна капачка).



Doctor Nature Куркума Форте, 60 капсули

код: 30089; цена: 29,95 лв.

Всяка капсула съдържа: Екстракт от корени на куркума (95% куркумин) - 400mg; Екстракт от Черен пипер (95% piperin) – 5mg

Куркумата е едно от най-мощните натурални лечебни средства, използвана още в древните индийски аюрведични традиции. Главното активно вещество в куркумата е куркуминът. Куркумата притежава изключително мощно противовъзпалително и болкоуспокояващо действие, като се използва успешно при заболявания на ставите, артроза и остеоартрит. Освен това, куркумата подобрява кръвообращението, спомага при стомашно-чревни заболявания и елиминира излишните токсини от организма. Като основно противовъзпалително действие на куркумата, тя се бори с тихите възпаления в тъканите, като по този начин предотвратява развитието на редица заболявания. Пиперинът е естествен алкалоид с мощно противовъзпалително действие. Комбинацията от куркума и пиперин е изключително подходяща, тъй като е установено, че пиперинът увеличава бионаличността и ефективността на куркумата в пъти.

Комбинацията от куркума и пиперин е изключително ефективна, като:

Намалява възпалителните процеси като блокира медиаторите на възпалението; Повлиява болките в ставите при артроза и остеоартрит; Спомага при проблеми с храносмилателната система; Повишава имунитета и защитните сили на организма; Подобрява подвижността на ставите; Елиминира излишните токсини от организма; Подобрява метаболизма; Подобрява състоянието на нервната система; Спомага за поддържане на нормални стойности на холестерола и кръвното налягане; Намалява негативното влияние от действието на свободните радикали върху клетките.

Прием: 1-2 капсули дневно



ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНИ

Doctor Nature Кора от бяла върба, 60 капсули

код: 30085; цена: 16,95 лв.

Всяка капсула съдържа: Екстракт от кора на бяла върба (15% салицин) – 400mg
Бялата върба представлява дървесен вид, който принадлежи към семейството на Върбови. Върбовата кора се използва още от древността, заради своите полезни свойства върху организма. Положителните ефекти се дължат на салицинът, който е основният активен компонент в кората на бялата върба. След като се метаболизира в организма, салицинът се превръща в салицилова киселина. Салициловата киселина има свойството да подпомага нормалната функция на сърдечно-съдовата система, като допринася за нормални показатели на кръвосъсирване. Приемът на салицилова киселина е изключително подходящ при хора със сърдечно-съдови заболявания, тъй като намалява риска от развитие на инсулт и инфаркт. Освен това, салициловата киселина допринася и за нормална функция на мускулите, като спомага възстановяването след физически натоварвания. Д-р Нейчър Кора от бяла върба е подходящ за прием през студените месеци и сезон на чести простуди, тъй като спомага за намаляване на високата температура и повишава имунитета. Екстрактът от кората на бяла върба е богат и на други биологично-активни вещества (флавоноиди, фенолни гликозиди, танини), които допълват противовъзпалителният и антиоксидантен ефект.

Натуралният салицин в Doctor Nature Кора от бяла върба притежава редица важни ползи за организма, като:

- Намалява възпалителните процеси
- Намалява риска от развитие на инсулт и инфаркт
- Спомага при висока температура
- Подобрява работата на мускулите при физически натоварвания
- Намалява симптомите при настинки и грип
- Повишава имунитета
- Подобрява възстановяването
- Нормализира показателите на кръвосъсирване

Прием: 2 пъти на ден по 1 капсула



Doctor Nature Конопено масло, 10 мл.

код: 30077; цена: 98,00 лв.

Doctor Nature Конопено масло е продукт, получен при високотехнологична екстракция на индустриален коноп (Cannabis Sativa L.) с CO2, което гарантира изключително качество и ефективност на всяка капка.

- С непознат по сила противовъзпалителен ефект;
- Облекчава състоянието при хронична болка;
- Помага при депресии, тревожност, безпокойство, посттравматичен стрес;
- Релаксира нервната система, възстановява здравия и тонизиращ сън;
- Подтиска растежа на ракови клетки;
- Контролира нивата на кръвната захар;
- Подпомага обмяната на липидите и намалява риска от проблеми на сърдечно-съдовата система, в т.ч блокиране на артерия;
- Възстановява функциите на червата и дейността на храносмилателната система;
- Действа като мощен антиоксидант;

Прием: 2-3 пъти x 2-3 капки, приети под езика.



ЗА ИЗГАРЯНЕ НА МАЗНИНИ

Изгарянето на излишните мазнини (особено в талията, ханша и бедрата) може да бъде още по-бързо и ефективно, ако добавите и подходяща хранителна добавка.

CLA + Зелен чай + L-карнитин - 90 капсули

код: 30929; цена: 21,90 лв.

Всяка капсула съдържа: CLA (конюгирана линолова киселина) - 300 mg, екстракт от зелен чай - 200 mg (полифеноли - 100 mg, кофеин - 18 mg), L-карнитин - 138 mg.

За подпомагане при: наднормено тегло; изгаряне на мазнините без загуба на мускулна маса; нарушена мастна обмяна; тежки физически натоварвания; нискокалорични диети; за подкрепа на сърдечно-съдовата система; оксидативен стрес, свързан с процесите на отслабване; за оформяне на стройна и стегната фигура.

Прием: 1 капсула дневно



Зелен чай - 40 таблетки

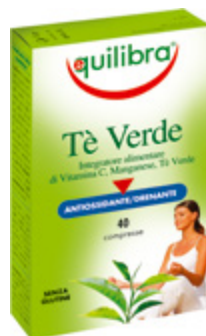
код: 30210; цена: 18,00 лв.

Богат на полифеноли!

Всяка таблетка съдържа: зелен чай (прах) - 483 mg; зелен чай (сух екстракт) - 100mg, витамин С - 40 mg; манган - 1 mg.

Зеленият чай помага на организма да се защити от агресията на свободните радикали и осигурява ефективна подкрепа при нискокалорични диети, насърчавайки премахването на течности и спомагайки за увеличаване изгарянето на калории. Има отслабващо, меко лаксативно и детоксикиращо действие.

Прием: 1 - 2 таблетки дневно, приети с вода.



Водорасли за отслабване - 75 таблетки за идеална фигура

код: 30218; цена: 22,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: КЕЛП (кафяви водорасли) - 68,18 mg; спинулина - 50mg; бяла, бреза - 80 mg; азиатска центела - 40 mg, общо съдържание на йод - 75 µg.

За подпомагане при: поддържане на идеална фигура; изгаряне на мазнини; регулиране на теглото; целулит; дефицит на йод.

Прием: 3 пъти по 1 таблетка дневно, приети с вода, преди хранене.



Супер линия - 30 таблетки

код: 30729; цена: 8,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: екстракт от гарциния камбоджа - 120 mg; екстракт от зелен чай - 70 mg; екстракт от горчив портокал - 12 mg; хром - 40 µg; витамин С - 40 mg.

За подпомагане при: лица контролиращи теглото си; поддържане на идеална фигура; редукция на теглото; изгаряне на мазнини; подобряване на метаболизма.

Прием: 1 таблетка дневно след храна.



ДЕТОКСИКАЦИЯ

За да поддържате добро здраве, а също така и да получите най-добрите резултати от програмата Green Master Zone, е препоръчително веднъж на три месеца да детоксикирате организма си.

Doctor Nature Green DETOX - 90 капсули

код: 30081; цена: 29,90 лв.

Всяка капсула съдържа: 800mg пречистен натурален бентонит

Ефекти от приема:

- Мощна и ефективна детоксикация – очисти от токсини, тежки метали, метаболитни отпадъци;
- Алкализира организма;
- Ефективен при оксидативен стрес;
- Подпомага храносмилателните функции - ефективен при рефлукс, повишена киселинност, запек;
- Подпомага при нарушен минерален обмен;
- Подкрепя при алергии, екземи, кожни проблеми;
- Подобрява имунитета и съпротивителните сили на организма

Прием: 2-3 пъти x 1 капсула преди храна, приета с вода.



Чист черен дроб - 30 таблетки

код: 30712; цена: 8,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: екстракт от бял трън – 150 mg, биотин - 12,5 mg; витамин B1 - 0,275 mg; витамин B2 - 0,35 mg; витамин B6 - 0,35 mg; витамин B12 - 0,625 mg; никотинамид – 4 mg; пантотенова киселина - 1,5mg; фолиева киселина – 50 mg; витамин C – 20 mg; витамин E – 3 mg.

За подпомагане при:

- детоксикация на черния дроб;
- при заболявания на храносмилателната система, черния дроб, жлъчката;
- повишени нива на холестерол и мазнини.

Прием: 1 таблетка дневно



Бял трън + Артишок - 30 таблетки

код: 30265; цена: 23,00 лв.

Всяка таблетка съдържа: артишок(екстракт) - 100 mg, бял трън(екстракт) - 100mg, холин - 41,25 mg, розмарин 25 mg, алое - 25 mg.

За подпомагане при:

- проблеми в дейността на черния дроб и жлъчката;
- детоксикация на организма;
- нарушен липиден баланс;
- повишен холестерол;
- проблеми в храносмилателната система.

Прием: 1-2 таблетки дневно, приети с повече течност, препоръчително по време на ядене.



ЗАДЪРЖАНЕ НА ИЗЛИШНИ ТЕЧНОСТИ

Задържането на течности в тялото е една от най-обичайните причини за покачване на теглото или невъзможността за редуциране на килограми. Много често, дори при ефективна загуба на телесни мазнини, тялото ни компенсира този процес, задържайки течности. Добре е да приемате специфични хранителни добавки с лек диуритичен ефект, за да предотвратите това.

Дрена Форте Плюс - 60 капсули

код: 30748; цена: 35,90 лв.

Всяка капсула съдържа екстракти от: плодове на канадска червена боровинка – 100 mg, коприва – 100 mg, магданоз – 100 mg, листа от бреза – 100mg, цинк – 10 mg, фолиева киселина – 200 µg, биотин – 50 µg.

За подпомагане при:

- задържане на течности в организма;
- проблеми с бъбреците и отделителната система;
- за ефективна детоксикация;
- забавен метаболизъм.

Прием: 1 капсула дневно

* За поддържане на резултата – по 1 капсула, 2 пъти седмично



Фаст Дрена - 500 мл

код: 30793; цена: 23,90 лв.

Състав в 50 мл: течен екстракт от корени на аспарагус - 120 mg; течен екстракт от корени на репей - 120 mg; течен екстракт от листа на болдо - 120 mg; течен екстракт от листа на артишок - 120 mg; екстракт от бял трън - 120 mg, от които силимарин - 22 mg; течен екстракт от коренище на куркума - 120 mg; течен екстракт от корени на глухарче - 120 mg; екстракт от листа на черно френско грозде - 120 mg.

Тази уникална комбинация от 8 растителни екстракта е насочени към ефективна детоксикация на организма и подпомагане функцията на черния дроб и отделителната система. Спомага за извеждане на токсините и излишните течности от тялото. Екстрактите подобряват работата на бъбреците и подпомагат черния дроб и жлъчката.

Прием: 50 мл разтворени в 1-1,5 л вода. Изпива се в рамките на деня.



СТРЕС И СЪН

Хора, които са изложени на всекидневен стрес и регулярно не успяват да спят добре, дори и да спазват строг хранителен режим, може и да не успеят да редуцират теглото си. Хормоналният дисбаланс, който се получава от стреса и недоспиването е възможно да не може ефективно да се регулира само от храненето. Поради тази причина е добре да подпомогнете тялото си с адекватна хранителна добавка.

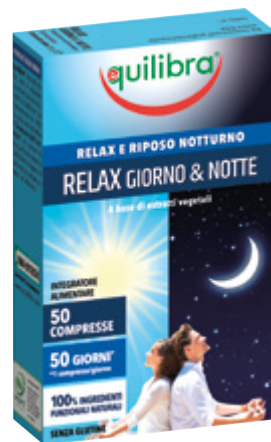
РЕЛАКС Ден и Нощ - 50 таблетки

код: 30238; цена: 22,50 лв.

Всяка капсула съдържа: екстракт от пасифлора - 67,85mg; екстракт от лайка - 59,86mg; екстракт от валериана - 59,65mg; глог(прах) - 47,56mg; глог(сух екстракт) - 41mg; екстракт от лавандула-39,77mg; екстракт от калифорнийски мак - 28,7mg.

За подпомагане при: нервно изтощение; раздразнителност; тревожност; хиперактивност; хистерия; безсъние; безпокойство; страх, неврози; нервна и психическа преумора; спазми в областта на корема, породени от стрес.

Прием: При стрес - 1-3 таблетки дневно, приети с вода. За добър сън - 2-3 таблетки половин час преди лягане.



Модус спокоен ден - 30 таблетки

код: 30351; цена: 14,90 лв.

Всяка таблетка съдържа сухи екстракти от: маточина - 80 mg, хмел - 50 mg, лавандула - 25 mg, магнезий - 75 mg, витамин B6 - 1,4 mg.

Ефективна комбинация за преодоляване на нервно напрежение, раздразнителност, стрес, умора, психическо натоварване.

Прием: 1 таблетка дневно, приета с 200 мл. вода 30 мин след храна



Мелатонин - 75 таблетки

код: 30237; цена: 21,00 лв.

Всяка таблетка съдържа: мелатонин - 1 mg.

За подпомагане при: проблеми със заспиването; нарушения на съня; недоспиване; психическо натоварване; стрес.

Прием: 1 таблетка дневно 30 мин. преди сън.



КОНТРОЛ НА КРЪВНАТА ЗАХАР

Всеки, който тепърва навлиза в програмата Green Master Zone, а в дълги периоди от живота си е имал високи нива на кръвната захар, е препоръчително да приема добавки за контрол на кръвната захар (поне в първите 2-3 месеца). Всеки, който често консумира неблагоприятни въглехидрати (в червено на таблицата в Приложение 1), също е добре да приема добавка за понижаване на кръвната захар.

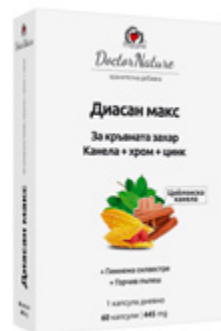
Doctor Nature Диасан Макс – 60 капсули

код: 30075; цена: 19,60 лв.

Всяка капсула съдържа: екстракти от цейлонска канела – 233 mg, гимнема – 21 mg, горчив пълеш – 55 mg, хром – 91 µg, цинк – 5 mg.

За подпомагане при: диабет II тип; диабетна полиневропатия; преддиабетно състояние; предразположеност към развитие на диабет; повишени нива на холестерола и триглицеридите; нарушен въглехидратен метаболизъм; нездравословно хранене.

Прием: 1 капсула дневно, препоръчително сутрин.



Берберин - 90 таблетки

код: 30927; цена: 27,50 лв.

Всяка капсула съдържа: екстракт от корени и стъбла на Куркуминово дърво (Berberis aristata) DER 5:1 – 400 mg

За подпомагане при: диабет II тип; преддиабетни състояния; фамилна обремененост от диабет; нарушения във въглехидратния и липидния метаболизъм; повишени нива на холестерола; наднормено тегло.



Глюкозин - 30 таблетки

код: 30353; цена: 12,50 лв.

Всяка таблетка съдържа сухи екстракти от: листа на гимнема силвестре - 100 mg (стандартизиран екстракт 25%); листа на бяла черница - 80 mg; канела - 40 mg; цинк - 7,5mg; витамин B6 - 1,4 mg.

Действие: Ефективна комбинация за регулиране метаболизма на въглехидратите и подкрепа на правилния метаболизъм на белтъците и гликогена, както и нормализиране на хормоналния баланс. В превод от хинди, наименованието на гимнема силвестре означава „разрушител на захари“. Основното и действие е намаляване на абсорбцията на въглехидрати, в резултат на което нивата на глюкозата и гликираният хемоглобин намаляват. Регулира липидния метаболизъм, понижавайки нивата на холестерола и триглицеридите. Основното действие на канелата е свързано с контрол на нивата на кръвната захар в организма. Действа като антиоксидант, подпомага обмяната на веществата и кръвоснабдяването. Екстрактът от бяла черница допълнително регулира нивата на кръвната захар, поради съдържащото се специфично действащо вещество - моранолин, което редуцира резките промени в нивата на глюкозата и инсулина след хранене.

За подпомагане при: нарушения във въглехидратната обмяна; диабет и преддиабетно състояние; забавен метаболизъм; повишени нива на холестерола и триглицеридите; нездравословно хранене; наднормено тегло.

Прием: 1-2 таблетки дневно, приети преди или по време на храна с достатъчно количество вода.



СЪРЦЕ И КРЪВОНОСНА СИСТЕМА

Хората с прекомерно наднормено тегло често страдат от проблеми със сърдечно-съдовата система. Ако сте от тези хора и сега навлизате в програмата Green Master Zone, добре е в първите месеци да подпомогнете функциите на сърцето и кръвоносната система с подходяща хранителна добавка.

ГЛОГ плюс - 240 капсули

код: 30498; цена: 62,90 лв.

Всяка капсула съдържа: екстракт от листа и цвят на глог – 225 mg, екстракт от плодове на глог - 225 mg, желязо - 7 mg, фолиева киселина - 100 µg.

За подпомагане при:

- проблеми със сърдечно-съдовата система;
- сърдечна невроза;
- нарушено кръвообращение;
- атеросклероза;
- хипертония.



AktiVen - 120 капсули

код: 30423; цена: 44,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: елда на прах 250 mg, екстракт от див кестен – 100 mg, витамин С – 75 mg, екстракт от червени лозови листа – 50 mg, ниацин – 10 mg, соли и естери на витамин Е – 7,8 mg, витамин В6-хидрохлорид – 1,0 mg, витамин В1- мононитрат - 1,0 mg.

За подпомагане при:

- болезнени, уморени и натежали крака;
- разширени вени;
- хемороиди;
- проблеми с проточността на венозната кръв;
- отоци, спазми, болки, възпалени капилляри;
- при тежки физически натоварвания;
- наднормено тегло;
- продължително стоене на крак;
- липса на движение;
- носене на обувки с високи токчета, кръстосване на краката при седене.

Прием: 2 пъти на ден по 1 капсула с чаша вода преди хранене.



СТАВИ

За по-добри резултати в Green Master Zone препоръчваме поне 60 минути физическа активност всеки ден. Това може да предизвика дискомфорт в ставите за хора, които са с прекомерно наднормено тегло или дълго са водили застоял начин на живот.

Колаген плюс - 120 таблетки

код: 30467; цена: 22,50 лв.

Всяка таблетка съдържа: хидролизиран колаген - 333,5 mg, калций – 19,2 mg, магнезий – 6,3 mg, натурален витамин С (от плодове на ацерола) - 2,5 mg

За подпомагане при:

- **проблеми и болки в костите ставите и сухожилията;**
- **остеопороза;**
- **кожни алергии;**
- **за здрави нокти и коса;**
- **за блестяща кожа и забавяне на процесите на стареене;**
- **за еластичност на кръвоносните съдове;**
- **за здрави очи; при парадонтоза, дерматози, кожни алергии..**

Прием: 3 пъти на ден по 2-3 таблетки с вода.



Зеленоуста мида - 170 капсули

код: 30416; цена: 68,00 лв

Всяка капсула съдържа: 500 mg чист концентрат от новозеландска зеленоуста мида и 12 mg гликозаминогликани (GAG).

За подпомагане при:

- **възпалителни проблеми на ставите като артрит, остеоартрит; дегенеративни проблеми на ставите;**
- **ревматизъм;**
- **износени стави;**
- **спондилози, ишиас;**
- **болки, скованост в ръцете и краката;**
- **увреден ставен хрущял;**
- **дископатия;**
- **продължително седене на работното място;**
- **спортни травми.**

Прием: по 1-2 капсули два пъти дневно преди хранене с чаша вода.



ПРОБИОТИК, ХРАНОСМИЛАТЕЛНА СИСТЕМА

При спазването на балансиран хранителен режим 40-30-30, много важно е стомашно-чревният тракт да работи като „смазана машина“. Не забравяйте също, че и имунната система е пряко зависима от здравето на стомаха.

Поради тази причина е добре периодично да се приемат пробиотици и храносмилателни ензими. След тежки боледувания и прием на антибиотици това е абсолютно задължително.

Doctor Nature Пробиотик комплекс + 10 капсули

код: 30069; цена: 9,90 лв

Всяка капсула съдържа: 10 млрд жизнеспособни пробиотични бактерии от специален спорообразуващ щам *Bacillus coagulans*.

Защо Doctor Nature Probiotic complex +?

най-висока преживяемост на пробиотичните бактерии на стайна температура; специален (спорообразуващ) пробиотичен щам, гарантиращ ефективно преминаване през стомаха на жизнеспособни бактерии; стабилност при повишена влажност; дълъг живот.

За подпомагане при: нарушена микрофлора в храносмилателния тракт; хранителни алергии; храносмилателни разстройства от различен характер; гнилостни и възпалителни процеси в червата; след лечение с антибиотици; дисбактериоза; срив в имунната система.

Прием: 1 капсула дневно.



Лактик ферментс – пробиотик+пребиотик -10 сашета

код: 30242; цена: 22,50 лв

Всяко саше съдържа: млечнокисели бактерии - 5млрд (*Lactobacillus acidophilus* и *Lactobacillus plantarum*); инулин - 0,5g

За подпомагане при: нарушена микрофлора в храносмилателния тракт; понижен имунитет; възстановяване след антибиотично лечение; хранителен дисбаланс; хранителни алергии; храносмилателни разстройства от различен произход; стомашни неразположения; гнилостни процеси в червата; дисбактериоза; диети.

Прием: 1 саше дневно, прието директно или разтворено в малко вода. Може да се приема и от деца.



ПРОБИОТИК, ХРАНОСМИЛАТЕЛНА СИСТЕМА

Храносмилателни ензими с витамин С – 90 капсули

код: 30511; цена: 43,50 лв.

Всяка капсула съдържа: бромелаин - 100 мг, папаин - 100 мг, ананас на прах - 100 мг, папая на прах - 100 мг, витамин С - 75 мг.

За подпомагане при: проблемно храносмилане; подуване на стомаха; дискомфорт и газове; повишен прием на белтъчна храна; проблеми с жлъчката и черния дроб.

Прием: 1 капсула 3 пъти дневно, по време на хранене с достатъчно вода.



Doctor Nature Санилак – 60 капсули

код: 30074; цена: 18,95 лв.

Всяка капсула съдържа екстракти от: сена – 34 mg, лотос – 34 mg, ревен – 21 mg, американски зърнастец – 13 mg, алое – 34 mg, балсмова круша – 55 mg, зелен чай – 34 mg, гарциния камбоджа – 55 mg, цейлонска канела – 34 mg.

Комплексна природна формула, която подобрява чревната перисталтика, регулира храносмилането, акумулира вода в дебелото черво, ограничава превръщането на въглехидратите в мазнини, подобрява усвояването на глюкозата в клетките и превръщането и в гликоген в черния дроб.

За подпомагане при: запек; нередовен стомах; лениви черва; интоксикация; стомашен дискомфорт; хемороиди.

Прием: 1- 2 капсули, препоръчително вечер



ФИБРИ

Ползите от приема на фибри са доказани и известни на всички. Те контролират апетита, подпомагат поддържането на нормално тегло и намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Придържащите се към разтоварващ балансиран хранителен режим 40-30-30 5/2, трябва задължително да приемат фибри в двата си разтоварващи дни.

Ябълкови фибри - 55 таблетки за дъвчене

код: 30488; цена: 24,90 лв

Всяка таблетка съдържа: ябълкови фибри 56%, овесени фибри 7% и целулоза 2%

За подпомагане при:

- недостиг на фибри в основното меню;
- висок холестерол;
- интоксикация с тежки метали;
- язва, гастрит;
- газове в стомаха и червата;
- дивертикули на колона;
- хемороиди, запек и др.

Прием: Германското дружество за хранене (DGE) препоръчва ежедневна употреба от 3 до 6 дъвчащи таблетки.



Псилиум фибри - 20 сашета

код: 30230; цена: 17,90 лв

Всяко саше съдържа: фибри от псилиум (индийски живовляк) - 4g.

Прием: 1 саше дневно. За ефективен дренаж е препоръчително да се приема вечер преди лягане. За ефективно усвояване на хранителни вещества, приемайте преди основно хранене. Разтворете във вода и изпийте веднага.



Псилиум фибри на прах - 300 гр.

код: 30526; цена: 31,00 лв

Състав: 100% прах от обвивките на семената на псилиум (индийски живовляк)

Начин на употреба: 4-5 г (1ч.л) фибри разтворени в 200 мл вода 1-2 пъти дневно.

Препоръчва се прием след като фибрите набъбнат, като след това изпийте поне 200 мл вода. Може да се приема като се добавя в мюсли.

Важно!!! Винаги приемайте с фибрите достатъчно количество вода.



Продуктите с фибри се препоръчват за подпомагане при:

- проблеми в стомашно-чревния тракт;
- стомашно-чревни разстройства;
- лениви черваа;
- нарушена перисталтика;
- метеоризъм;
- запек;
- детоксикация на дебелото черво;
- отслабване;
- регулиране на нивата на лошия холестерол.

ПАМЕТ И КОНЦЕНТРАЦИЯ

При промяна на хранителния режим, дори да е от небалансиран към балансиран, при някои хора може да се получи временна загуба на фокус и невъзможност за концентрация. За да се избегне това, тялото трябва да се подпомогне с адекватна хранителна добавка.

Doctor Nature Когнисел - 20 капсули

код: 30071; цена: 26,90 лв.

Всяка капсула съдържа: цитиколин (Citicoline Sodium) - 250 mg, екстракт от гинко билоба - 55 mg; витамин B1 - 1.1 mg; витамин B5 /Пантотенова киселина/ 1.4 mg; витамин B6 - 1.4 mg; витамин B12 - 2.5 µg, цинк - 7,5mg, селен - 50 µg.

За подпомагане при:

- когнитивни, сензорни и двигателни неврологични заболявания;
- нарушения на мозъчното кръвообращение (хронична мозъчно-съдова болест);
- проблеми с паметта, свързани с възрастта;
- възстановяване след мозъчни травми.

Цитиколинът (cytidine 5'-diphosphocholine) участва в синтеза на фосфатидилхолин - основна съставка на сивото вещество на мозъчната тъкан. Увеличава синтеза на структурния фосфолипид на невронната мембрана. Инхибира активността на определени липиди, като намалява освобождаването на свободни радикали. Едновременно инхибира различен стъпки на исхемичната каскада, запазвайки исхемичната тъкан от увреда, като: ускорява редукцията на мозъчния оток, подобрява мозъчния метаболизъм, увеличава синтеза на холин и ацетилхолин, предпазва и възстановява невронната мембрана, възстановява цялостта на кръвно-мозъчната бариера.

Прием: По 1 капсула дневно, сутрин след храна.



Doctor Nature Ай кю макс - 30 таблетки

код: 30060; цена: 21,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: екстракт от гинко билоба (24 % флавоноиди) - 100 mg, магнезий - 160 mg, екстракт от родиола (Rhodiola Rosea) - 100 mg, екстракт от гроздови семки (95 %) - 60 mg, фосфатидилсерин - 50 mg, диметиламиноетанол (DMAE) - 30 mg, екстрактот мента - 20 mg, хуперзин А - 50 µg, витамин B6 - 4 mg, селен - 100 µg, витамин B12 - 10 µg.

За подпомагане при:

- нарушено кръвооросяване на мозъка и крайниците;
- подпомага за по-лесно запаметяване и повишава паметовите възможности като цяло;
- стимулира мозъчните функции и интелигентността;
- благоприятства сърдечно-съдовата дейност;
- намалена концентрация;
- шум в ушите, световъртеж.

Прием: Препоръчва се по 1 таблетка дневно, сутрин след храна.



ЗА ЕНЕРГИЯ

При промяната на хранителния режим, особено, ако той е съпроводен с ежедневна физическа активност, ако усетите загуба на енергия, подкрепете тялото си с някои от тези добавки.

Жен-шен плюс - 60 капсули

код: 30231; цена: 19,90 лв.

Всяка капсула съдържа: Сух екстракт от корен на жен-шен - 80 mg; Витамин B6 - 0,466 mg.

За подпомагане при:

- тежки физически и умствени натоварвания;
- стрес от различен характер, тревожност;
- промяна в средата на живот;
- следоперативно възстановяване;
- намален имунитет;
- сексуална дисфункция;
- хронична умора, отпадналост;
- вялост, липса на концентрация.

Прием: 3-6 капсули дневно, приети сутрин с вода.



Гуарана - 250 таблетки

код: 30478; цена: 67,50 лв.

Всяка таблетка съдържа: 400 mg екстракт от гуарана, от които минимум 14 mg кофеин от гуарана, витамин C - 30 mg, магнезий - 20 mg, колаген хидролизат.

За подпомагане при:

- тежки физически и психически натоварвания;
- умора, отпадналост; усилен умствен труд;
- липса на концентрация;
- забавен метаболизъм.

Прием: 2-3 пъти дневно по 1-2 таблетки с вода.



Енергийна сила - 12 сашета

код: 30737; цена: 16,50 лв.

Всяко саше съдържа: таурин - 20 mg; глюконолактон - 20 mg; екстракт от жен-шен - 20 mg; екстракт от гуарана - 20 mg; биотин - 25 µg; витамин B1 - 0,55 mg; витамин B2 - 0,7 mg; витамин B6 - 0,7 mg; витамин B12 - 1,25 µg; никотинамид - 8 mg; пантотенова киселина - 3 mg; фолиева киселина - 100 µg; витамин C - 40 mg; витамин E - 6 mg; магнезий - 75 mg.

За подпомагане при:

- тежки физически натоварвания;
- активен спорт;
- умора, изтощение, загуба на енергия;
- подпомага бързото възстановяване на организма;
- гарантира жизненост, висока активност и добър тонус, както на тялото, така и на мозъка.

Прием: 1 саше дневно. Изсипва се в устата без да се разтваря в течност, като се оставя да се разтвори в устата.



АНТИЦЕЛУЛИТНА ГРИЖА

След редуциране на излишните килограми, дамите ще имат нужда допълнително да пооформят телата си.

Дрен ананас - 14 сашета

код: 30791; цена: 24,00 лв.

Продукт 2 в 1 – антицелулитно + отводнително действие!

Всяко саше съдържа: сух екстракт извлечен от сърцеви - на ананас - 150 mg; сух екстракт от плодове на гарциния камбоджа - 100mg.

За подобряване на микроциркулацията и изчистване на задържани течности. Екстрактът от ананас допринася за извеждане на излишните течности от тялото и подпомага при „синдром на тежки крака“. Повишава циркулацията в проблемните зони и спомага за намаляване на целулита. Екстрактът от гарциния подобрява метаболизма на липидите, контролира чувството за глад и поддържа нормално телесно тегло.

Прием: 1 саше дневно, разтворено в 200 мл вода 30 мин. след хранене



Антицелулитен и анти-ейдж крем с азиатска центела - 250 мл

код: 51101; цена: 15,90 лв.

Активни съставки: масло от ший (карите), масло от гроздови семки, екстракт от червени лозови листа, екстракт от азиатска центела (тигрова трева), ланолин, масло от портокалова кора, урея.

Действие: Супер крем за подмладяване и извайване на тялото – подходящ за всеки тип кожа. Азиатската центела стимулира синтеза на колагенови фибри, подобрява клетъчната регенерация и активната микроциркулация, като редуцира несъвършенствата на целулита, на стриите и има дрениращо действие. Комбинацията от активни съставки повишава еластичността на кожата, овлажнява я и ѝ придава гладък и свеж вид.



Антицелулитен крио-гел с алое вера - 200 мл

код: 92020; цена: 35,90 лв.

Активни съставки: алое вера, кофеин, карнитин, есцин, азиатска центела, боровинка, глицерин, ментол, какао. Не съдържа парабени, парафинни масла. Деликатно ароматизиран, без алергени. Клинично и дерматологично тестван.

Действие: Антицелулитният крио-гел е свеж гел, който се абсорбира бързо и без масаж. С леден ефект, той използва свойствата на студа, като подпомага периферното кръвообращение и се бори със задържането на водата. Използван редовно, подобрява видимо вида на кожата, с вид на портокалова кора, и придава тонус и компактност на тъканите. Кофеин, карнитин и какао – помагат за топенето на мазнините. Есцин – подобрява капилярната резистентност и намалява подпухналия вид на кожата с целулит. Азиатска центела и боровинка – подобряват периферното кръвообращение. Ментол – придава незабавно усещане за свежест. Алое вера, съдържащо се във високо количество (20%) хидратира и възстановява баланса на кожата с целулит.

Резултати от тестове:

- След 15 дни кожата изглежда по-хидратирана и еластична.*
- След 45 дни се подобрява видимо вида на портокаловата кожа и на кожните дефекти, свързани с целулита.** (* Инструментален анализ ; ** Клиничен анализ)

Начин на употреба: Нанесете сутрин и вечер върху краката, задните части, корема и ръцете обилно количество от продукта. Разнесете с кръгови движения отдолу нагоре до пълното абсорбиране (моментно абсорбиране). Да се употребява само върху здрава кожа.



ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Колкото и здравословно да се храним, тялото ни винаги има нужда от допълнителен прием на витамини и минерали.

Doctor Nature Витамини Голд А до Я – 60 таблетки

код: 30076; цена: 25,50 лв.

Всяка таблетка съдържа: Витамин А- 800 µg, Витамин Е - 12 mg, Витамин Д - 5 µg, Витамин С - 120 mg, Витамин В1 - 2.1 mg, Витамин В2 - 2.4 mg, Витамин В6 - 3 mg, Ни - ацин (никотинамид) - 18 mg, Пантотенова киселина - 6 mg, Биотин - 150 µg, Фолиева киселина - 300 µg, Витамин В12 - 3 µg, Витамин К - 30 µg, Калций - 162 mg, Магнезий - 75 mg, Фосфор - 100 mg, Калий - 40 mg, Желязо - 3.5 mg, Мед - 1 mg, Цинк - 5 mg, Йод - 100 µg, Селен - 25 µg, Хром - 60 µg, Молибден - 25 µg, Лутеин - 3 mg, Коензим Q10 - 3 mg, Екстракт от гинко билоба - 55 mg

За подпомагане при:

намален имунитет; недостиг на витамини и минерали; отпадналост, липса на енергия; за защита на клетките от свободните радикали; след боледуване; за добра кожа, кости и нокти; за здраво сърце; за здрави очи.

Мощен комплекс от витамини, минерали, микроелементи, антиоксиданти и екстракти със синергично действие за добро здраве, жизненост и тонус.

Прием: 1 таблетка дневно, препоръчително сутрин след храна.



Селен плюс Цинк - 30 таблетки

код: 30747; цена: 9,90 лв.

Всяка таблетка съдържа: селен – 55 µg, цинк – 10 mg, витамин С – 80 mg, витамин Е – 12 mg.

За подпомагане при:

защита от свободните радикали и оксидативен стрес; чести инфекции; проблеми с щитовидната жлеза; проблеми със сърдечно-съдовата система; дерматологични проблеми; проблеми с черния дроб; психически натоварвания.

Прием: 1 таблетка дневно.



ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Doctor Nature Магнематрикс – 30 таблетки

код: 30087; цена: 10,00 лв.

Всяка таблетка съдържа: Магnezий (магnezиев оксид, магnezиев цитрат, магnezиев лактат, магnezиев глюконат) – 250mg; Витамин B1 – 2.1mg; Витамин B2 – 2.1mg; Витамин B5 – 6mg; Витамин B6 – 4.5mg

Магnezият

е важен макроелемент, от който човешкото тяло има ежедневна нужда. Той е изключително необходим за правилно функциониране на редица органи и системи в организма. Магnezият участва в огромно количество процеси – хормонални, ензимни, обменни и други, като поддържа здрава имунната, ендокринната, нервната и сърдечно-съдовата система.

Четири различни соли

в Д-р Нейчър Магнематрикс подобряват мускулната активност и спомагат за нормална функция на мускулите и нервите. Органичните форми на магnezий осигуряват висока степен на резорбция и дълъг период на задържане на магnezий в тялото. В комбинация с витамини от група В, Д-р Нейчър Магнематрикс подпомага растежа и развитието на костите, мускулите и нервната система на плода по време на бременност. Витамините от група В имат важна роля в синтеза на хемоглобин, подпомагат правилното изграждане на червените кръвни клетки и са важни за обмяната на аминокиселините, мазнините и въглехидратите.

Матричният комплекс

от четири магnezиеви соли в комбинация с витамини от група В подпомага функциите в организма, като: Намалява мускулните крампи и изтръпването в крайниците; Действа благоприятно при стрес, нервност, раздразнителност, тревожност, безсъние; Редуцира пристъпите на мигрена; Подпомага работата на сърцето; Дава енергия и тонус на организма; Спомага при повишено физическо натоварване; Допринася за нормално развитие на плода по време на бременност; Нормализира обмяната на веществата; Намалява симптомите при ПМС

Прием: Препоръчва се прием от 1 таблетка дневно.



ИМУНИТЕТ

Имунитетът ни винаги се нуждае от допълнителни грижи.

Doctor Nature Коластра 35 - 30 капсули

код: 30070; цена: 25,90 лв.

Всяка капсула съдържа: 350 mg коластра, от които минимум 35% имуноглобулин G (IgG) - 122,5 mg.

За подпомагане при:

- сив на имунната система;
- грип и вирусни заболявания;
- ангини;
- херпеси и бактериални инфекции;
- кожни инфекции – акне, афти, трудно зарастващи рани;
- пародонтити; възпаления на дихателните пътища и белите дробове – бронхити, пневмония;
- проблеми с пикочо-половата система – цистит, пиелонефрит, простатит, аденом;
- проблеми с храносмилателната система – гастрит, язва, колит, нарушена микрофлора;
- проблеми с костите и ставите - артрит, артроза, рахит, остеопороза;
- подагра, диабет, регулиране нивото на холестерола.

Прием: По 1-2 капсули дневно, сутрин на гладно - 20-30 мин преди хранене с чаша вода. Продуктът е подходящ и за деца над 1 година - по 1 капсула на ден.



Чесън - 180 капсули

код: 30408; цена: 29,90 лв.

Всяко капсула съдържа: 500 mg луковици чесън на прах.

За подпомагане при:

- проблеми с кръвното налягане;
- проблеми с нивата на кръвната захар и холестерола;
- атеросклероза и плаки по стените на кръвоносните съдове;
- намален имунитет;
- смущения в храносмилането;
- вирусни, бактериални и гъбични инфекции;
- дихателни проблеми.

Прием: 2 – 3 пъти на ден по 1 капсула с чаша вода преди хранене.



Очите са „прозорец към света“ и трябва да се грижим за тях.

Doctor Nature Лутеин Макс – 30 капсули

код: 30086 цена: 17,45 лв.

Всяка капсула съдържа: Лутеин – 35mg, Зеаксантин – 2mg, Черна боровинка – 35mg, Бета каротен – 2mg, Хиалуронова киселина – 5mg, Рутин – 25mg, Витамин С – 75mg, Витамин Е – 18 α-TE, Витамин В2 – 3mg, Цинк – 15mg, Мед – 1mg, Селен – 30μg, Гинко билоба – 5mg, Ленено масло – 80mg

Doctor Nature Лутеин Макс съдържа висока концентрация на активни вещества, които имат пряко защитно действие върху ретината на очите. Те намаляват риска от увреждане от свободните радикали, благодарение на химическата си структура. Също така, притежават свойството да поглъщат една част от високоенергийните лъчи в синия спектър на светлината и играят основна роля като фотопротективен агент. Комбинацията от активни съставки в продукта проявяват в ретината основните си защитни функции, като се борят успешно с вредните въздействия на околната среда като UV лъчи, замърсявания, възрастови изменения, работа с компютър, цигарен дим и други.

Doctor Nature Лутеин Макс е предназначен за подобряване здравето на очите при различни състояния, свързани с очни увреждания, като:

- **Подобрява зрителната острота и спомага при нарушения на зрението**
- **Намалява риска от катаракта и развитие на възрастова макулна дегенерация**
- **Намалява риска от очни заболявания при диабетици и пушачи**
- **Подпомага укрепването на капилярите и предотвратява образуването на тромби в ретината**
- **Подпомага функциите на окото преди и след операция от катаракта**
- **Подобрява адаптацията на окото към светлина и тъмнина (препоръчва се при нощно шофиране)**
- **Помага при синдром на „уморени очи“ при интензивна работа с компютър в условия на изкуствено осветление**

Прием: Препоръчва се по 1 капсула дневно.



КАФЕ И ЧАЙ

Почти всеки ежедневно употребява кафе или чай. то тогава нека те да бъдат в полза на здравето и хранителния режим.

Фитнес кафе Антиоксидант мляно кафе 250 г 35 дози по 7 г

код: 103001; цена: 29,90 лв.

Фитнес кафе Антиоксидант съдържа: листа и връхчета от зелен чай, корени от джинджифил, кори от плодовете на сладък и горчив портокал, кора от Цейлонска канела, корен от Женско биле, корен от куркума, листа от Йерба Мате, семена от кардамон, листа от сладка и лютив мента, натрошени семена и плодове от зелен анасон, екстракт от корени на Родиола розеа, сухи плодове и семена от китайски звездовиден анасон, сушени семена от карамфил, листа от лимонова върбинка. Те предоставят енергия на тялото, подкрепят метаболизма и предоставят силна антиоксидантна защита. С неустоим италиански вкус, който се дължи на висококачествените зърна от Арабика и Робуста.

ФИТНЕС КАФЕ ВИ ДАВА ВСИЧКО ТОВА: Кафе за здравословно отслабване. Патентована формула с много билки и подправки. Без изкуствени добавки, без оцветяване, без изкуствени подсладители и консерванти, без добавени овкусители, без добавена захар, без ГМО. Перфектен продукт за всеки, който активно се грижи за тялото и духа си. Изгаря мазнините и моделира фигурата. Дава повече енергия на тялото и подобрява метаболизма. Над 300% повече антиоксиданти от зеления чай и над 150% повече антиоксиданти от черв. вино „Мерло“. Фитнес кафе е с мек лаксативен и диуретичен ефект, който подпомага детоксикацията на тялото. Продукт, предназначен за всички, които искат да водят здравословен начин на живот, за всички, които искат да поддържат нормално телго, както и за тези които са на диета и водят борба с килограмите.



Гурме кафе с коноп - Cannabissimo, 250 гр, мляно

код: 103006; цена: 39,90 лв.

Съдържа: 8% коноп (2,5mg CBD в 1 чаша кафе), 92% кафе (Арабика+Робуста). Гурме кафе с коноп Cannabissimo е за всеки, който обожава невероятния, неподправен вкус на кафе, а в същото време желае да води здравословен начин на живот.

Не съдържа: Глутен; ГМО; Захари; Консерванти; Овкусители.

Гурме кафе с коноп Cannabissimo съчетава вълшебния вкус на ароматно кафе с невероятната сила на CBD (канабидиол) за подкрепа и възстановяване на организма.

Канабидиолът (CBD) е основното активно вещество в индустриалния коноп (Cannabis Sativa L), чиято главна функция е да поддържа хомеостазата (баланса) в организма, оказвайки влияние върху ендоканабиноидната му система, без да има психотропно действие.



КАФЕ И ЧАЙ

Регулиращ чай, 15 филтър пакетчета

код: 30273; цена: 11,50 лв.

Активни съставки: семена от див копър, корен от сладник, листа от сена, корен от едногодишна ливадина и корен от репей.

Действие: Билкова селекция, която има благоприятен ефект върху стомаха и пречишването на червата. Подходящ при запек.

Прием: 1 пакетче вечер, запарено 3-5 мин в 250 мл вряла вода.



Пречистващ чай - 15 филтър пакетчета

код: 30270; цена: 11,50 лв.

Активни съставки: листа от глухарче, корен от едногодишна ливадина, корен от репей, листа от артишок, корен от цикория, листа от маточина.

Действие: Пречистващ чай от специално селектирани билки, които са познати от дълги години поради детоксикиращия си ефект.

Прием: 1 пакетче сутрин, запарено 3-5 мин в 250 мл вряла вода.



ПОДСЛАДИТЕЛИ

Когато се нуждаем от подсладител за чай, кафе или някоя рецепта, добре е да използваме здравословен източник.

Стевия - 1000 таблетки

код: 30485; цена: 31,00 лв.

Всяка таблетка съдържа: екстракт от стевия (ребаудиозид А 97%).

За подпомагане при:

- високи нива на кръвната захар;
- диабет тип II;
- хора с наднормено тегло;
- високо кръвно налягане.

Използва се като напълно безвреден заместител на захарта - за подсладяне на кафе, чай, напитки, сладкарски изделия и др. Индианците от племето гуарани (обитавали територията на днешен Парагвай) са първите, които са използвали растението като подсладител. Те слагали листа от стевия в напитките си и те ставали удивително сладки. Гуараните нарекли тази трева „ка-а-хе-е“, което се превежда като „сладка трева“ или „медени листа“.

Прием: стевия таблетките може да се използват като заместител на захарта. Една таблетка стевия е равна на около 3 грама захар.



АГАВЕ - Био сироп - 350 мл.

код: 30290; цена: 14,50 лв

Само 12 ккал в 1 доза (1ч.л). Получен от сърцевината на органично мексиканско агаве.

Агаве:

- Идеален подсладител за топли и горещи напитки;
- Подходящ за торти и сладкиши;
- Безвреден и с приятен вкус;
- 100% усвояване от организма;
- С нисък гликемичен индекс;
- Без ГМО



МАСЛА

Кокосовото масло е изключителен природен продукт, богат на ценни за здравето хранителни вещества. OstroVit кокосово масло укрепва имунната система, подобрява обмяната на веществата и метаболизма.

Кокосово масло Extra virgin - 400 гр.

код: 30911; цена: 19,50 лв

Съдържание: 100% студено пресовано, нерафинирано кокосово масло

С приятен вкус на кокос!

Кокосовото масло:

Предотвратява сърдечно-съдови заболявания и високо кръвно налягане. Повишава нивата на „добрия“ холестерол (известен като HDL) и помага за преобразуването на „лошия“ LDL - холестерол в „добър“. По-този начин насърчава здравето на сърцето и намалява риска от сърдечно-съдови заболявания;

Подкрепя имунната система. Лауриновата киселина от кокосовата масло се трансформира в моноглицерида монолаурин, който има мощно действие против бактерии, гъбички и вируси. Замяната на обикновени масла в ежедневието с кокосово масло значително повишава устойчивостта и подкрепя имунитета на организма.



Гладко фъстъчено масло Nutrivit - 500 гр.

код: 30912; цена: 15,50 лв

Съдържание: 100% фъстъчено масло. На повърхността на маслото може да се утаи ценно и ароматно фъстъчено олио.

Фъстъченото масло Nutrivit е здравословна храна, богата на протеини, въглехидрати, мононенаситени мастни киселини, витамини (А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е) и минерали (натрий, магнезий, калций, манган, фосфор, селен, мед, желязо, цинк), фибри.

Редовната консумация на фъстъчено масло осигурява повишен прием на протеини, полиненаситени и мононенаситени мазнини, което подкрепя дейността на сърдечно-съдовата система, подпомага баланса на „лошия“ и „добрия“ холестерол, подпомага контрола на кръвното налягане.

Продуктът не съдържа вредни наситени мазнини и е благоприятен за лица, контролиращи телното си. Като източник на витамини и антиоксиданти, фъстъченото масло подсилва имунната система и подобрява общото здравословно състояние. Подпомага растежа и развитието на костите и мускулите. Намалява риска от вирусни и гъбични инфекции.

Прием: Фъстъченото масло освен полезно е и с много приятен вкус и може да бъде част от нашето дневно хранително меню. То разполага с хранителни стойности и ползи за здравето, каквито повечето масла използвани в ежедневието не могат да предложат. Може да бъде добавяно към протеинови шейкове, сладкиши, сосове, а също и да се консумира самостоятелно и в разумни количества. Не консумирайте, ако сте алергични към фъстъци!



Кокосово масло, 900 гр.

код: 30910; цена: 23,50 лв.

100% чисто кокосово масло. Без съдържание на допълнителни съставки.

Без вкус на кокос, което го прави подходящо за приготвянето както на сладки, така и на солени ястия. Кокосовото масло е изключителен природен продукт, богат на ценни за здравето хранителни вещества. OstroVit кокосово масло укрепва имунната система, подобрява обмяната на веществата и метаболизма.



ХИМАЛАЙСКА СОЛ

Формирана преди повече от 250 милиона години дълбоко под хималайските планини и незасегната от човешката дейност и глобалното замърсяване, тази сол е известна като „розово злато.“ В хималайската сол се съдържат 84 природни минерала в съотношение идентично на съотношението им в клетъчната течност и кръвната плазма.

Кристална хималайска сол - 500 г 

код: 30201; цена: 6,50 лв.

Кристална хималайска сол - 1 кг 

код: 30202; цена: 15,50 лв.

Действие:

- Подобрява усвояването на хранителните вещества и подкрепя дихателната система.
- Предотвратява мускулни крампи и подобрява костната здравина.
- Предпазва устната кухина от ранички и афти, прави зъбите по-здрави и защитава венците от възпаления.
- Прочиства организма от токсини и свободни радикали.
- Помага за пълноценното усвояване на йод от храната.
- Предпазва от подагра, артрит, подуване.
- Спомага за прочистване на синусите и предотвратяване на сухата кашлица

Начин на употреба: Препоръчва се по 2-3 грама дневно, по време на ядене (в храната като подправка или разтворена в течност).

Продуктът притежава Сертификат за качество на хранителен продукт - ISO-22000!



ВОДА

Водата е фундаментално важна, както за здравето, така и за резултатите от програмата Green Master Zone. Поради тази причина препоръчваме прием на пречистена и по възможност, алкална вода.



Кани за пречистване на вода

Кана за пречистване на вода Astra Unimax, с механичен брояч и филтър AquaMag Mg2+, черна, 1,5 л

код: 23405; цена: 39,90 лв.

Каните за пречистване на вода DAFI ефективно отстраняват:

- хлор и хлорни съединения;
- тежки и радиоактивни метали;
- нефтопродукти;
- неприятни миризми;
- пестициди и токсини;
- високата твърдост на водата;
- пясък, ръжда, глина, механични замърсители.

Обем на филтрираната вода: 1,5 л. На сайта ни www.green-master.eu може да видите още кани, в различни цветове.



Сменяем филтриращ елемент Unimax Aqua Balance pH+ (за алкална вода)

код: 23006; цена: 27,90 лв.

Филтърът Aqua Balance pH+ (сменяем филтър за каните Dafi) има уникално свойство: алкализира чешмяната вода през специални керамични мембрани.

На сайта ни www.green-master.eu може да разгледате и други видове филтри.



ВОДА



DAFI – бутилка за пречистване на вода – светло синя, 500 мл.

код: 23233; цена: 22,50 лв

150 литра чиста вода винаги с Вас;

- пречиства водопроводна вода от хлор, миризми, органични и механични примеси;
- уникален сменяем филтър от активен въглен от кокосови черупки;
- бутилка за многократна употреба от пластмаса за хранителни цели без съдържание на бисфеноли и токсини;
- спестява време и пари;
- подходяща за работа, училище, фитнес ... навсякъде;

На сайта ни www.green-master.eu може да разгледате всички цветове на бутилките и техните филтри.



2 бр. филтриращи елементи – за синя бутилка Dafi

код: 23243; цена: 22,50 лв.

2 бр. филтриращи елементи + капачка в синьо



СЪДОВЕ ЗА ГОТВЕНЕ

Поради това, че трябва да готвите без мазнина, препоръчваме употребата на съдовете Stoneline, които са незалепващи и специално създадени за готвене без мазнина.

Квадратен барбекю-тиган с два улея (28 x 28 см)

код: 22501; цена: 199,90 лв.

Пикник у дома: За да си организирате пикник, не е задължително да излизате извън града. С барбекю-тигана на STONELINE® ще можете да си го направите и у дома. Златистите наденички или шишчета, печеното говеждо месо с хрупкава коричка, пикантните пилешки крилца по мексикански и т.н. Не е нужно да добавяте никаква мазнина в тигана!

Без излишна мазнина: При нагряването продуктите сами отделят от своята мазнина. Оребрената повърхност на тигана позволява да се запазят хранителните вещества в храната, а не да се пържи в излишъка от претопено олио или масло. Двата улея, които са разположени от двете страни на тигана, позволяват да се отцеди излишната мазнина, след като се пригответи първата партида от барбекюто.

Равномерно разпределение на топлината: Изработеният с дебелина от 4,5 мм тиган разпределя топлината и Вашите продукти, разположени в края на тигана, се пекат също така равномерно, както и тези в средата. Ергономичната дръжка не се нагрява, не се плъзга в ръцете Ви.

След барбекюто: След готвене е достатъчно тиганът да се измие с топла вода и мека гъба. Незагарящото каменно покритие STONELINE® гарантира, че на повърхността на дъното няма да залепне храна и няма да Ви се налага да ги търкате с метално телче.



Дълбок тиган за готвене (Ø 28 см)

код: 22505; цена: 199,90 лв.

Особено е подходящ, ако имате голямо семейство или ще посрещате гости. Устойчивото и незалепващо каменно покритие ще Ви позволи да сготвите бързо, в голямо количество и най-важното вкусна и здравословна храна за всички.

Месото или рибата, можете да запържите „на сух“ тиган. А за приготвянето на голямо количество зеленчуци, няма да Ви трябва много мазнина. Това ще Ви позволи да запазите вкуса и полезните съставки на продуктите и в същото време да се избавите от излишните калории. За Вашите кулинарни способности са ви гарантирани и похвалите от семейството, и възхищението на гостите.

Дебелото 4,5 мм дъно е отлична защита от деформации на съда. Лесно се готви, лесно се почиства – всяка домакиня ще оцени всички тези достойни предимства.

Още съдове може да видите на нашия сайт: www.green-master.eu



УРЕДИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ГОТВЕНЕ

Еър Фрайър Јосса

код: 20503 Бял; цена: 225,00 лв.

Еър Фрайър Јосса

код: 20512 Черен; цена: 225,00 лв.

Обичаш ли вкусни пържени картопки?

А кюфтенца? А какво ще кажеш за крехки бутчета или крилца?

С Еър Фрайър Јосса можеш да приготвиш любимите си храни по иновативен, здравословен начин.

Тайната е в начина на приготвяне. Мазнините се заменят от горещ въздух, а резултатът е просто зашеметяващ.



Екстрактор на хранителни вещества VOLCANO, 12 части

код: 20200; цена: 219,90 лв. 

Насладете се на уникално вкусни смути и шейкове!

VOLCANO екстрактор на хранителни вещества е подходящ

- за всички, които искат да водят по-здравословен начин на живот
- за вегетарианци и вегани
- за семейства с малки деца
- за хора с активен начин на живот
- за хора с висок холестерол





Масажираща лежанка Јосса

код: 20501; цена: 185,00 лв.

Имаш нужда от тонизиращ и отпускащ масаж на цялото тяло? За съжаление, не ти остава време, за да се поглезеш и да си обърнеш внимание, а и един професионален масаж струва не малко пари?? Това, от което се нуждаеш е масажиращата лежанка Јосса. Качествен масаж - винаги, когато пожелаеш. Пестиш време, пестиш пари. Превръщаш леглото или дивана в свое лично студио за масаж!

Лежанката Јосса разполага с 10 мотора, които осигуряват приятен, отпускащ масаж, в 4 зони:

- Врата
- Раменете и гърба
- Кръста
- Краката

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОТЕИНОВИ БЛОКОВЕ-1 БП=7гр.	
МЕСО И ПТИЦИ (СУРОВ ВИД)	ГРАМАЖ за 1 блок
ДОБЪР ИЗБОР	
ЗАЕШКО МЕСО	28
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (без кожа) сурови	28
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (печени, варени)	25
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (филе, колбас)	35
ПИЛЕШКА ШУНКА (колбас)	42
ПИЛЕШКА КАЙМА	42
ПУЕШКИ БЕКОН	42 (3 ленти)
ПУЕШКИ ГЪРДИ (филе, колбас)	35
ПУЕШКИ ГЪРДИ (сурови, без кожа)	28
ПУЕШКА ШУНКА (филе, колбас)	35
ПУЕШКО, КАЙМА	35
ПЪДПЪДЪЦИ	28
ФАЗАН	28
ПРИЕМЛИВ ИЗБОР	
АГНЕШКО (крехко)	35
ГОВЕЖДО (крехки късове)	28
ГОВЕЖДА КАЙМА (<10 % мазнини)	42
КАНАДСКИ КРЕХЪК БЕКОН	42
ОХЛЮВИ	42
ПАТЕШКО МЕСО	35
ПИЛЕШКО МЕСО (тъмно, без кожа)	28
ПУЕШКО МЕСО (тъмно, без кожа)	28
ПАСТЪРМА	28
СВИНСКО МЕСО (крехко)	35
СВИНСКИ КОТЛЕТ	35
ТЕЛЕШКО МЕСО	28
ШУНКА (деликатесна)	42
ШУНКА (крехка)	28
ЛОШ ИЗБОР	
БЕКОН (свински)	3 ленти
ГОВЕЖДО (с тлъстини)	28
ГОВЕЖДО (кайма-над 10%мазнини)	42
КРЕНВИРШИ (свински, говежди)* -12см	56
КРЕНВИРШИ (пуешки, пилешки)*-12см	56
САЛАМ "ПЕПЕРОНИ"	35
САЛАМ *	28*
ТЕЛЕШКА КАЙМА (с повече от 10% мазнини)	42
ХОТ ДОГ (пилешки или пуешки)	56 (1 бр)
ХОТ ДОГ (свински или телешки)	56 (1 бр)
ЧЕРЕН ДРОБ (говеждо)	28
ЧЕРЕН ДРОБ (пилешки)	28
РИБА И МОРСКИ ПРОДУКТИ	
АКУЛА	42
БАС (морски)	56
БАС (сладководна)	56
КАМБАЛА	35
КАЛМАРИ	42
КОСТУР (морски)	56
КОСТУР (сладководен)	56
ЛЕФЕР	35
МИДИ	42
МОРСКА КОТКА	42
ОМАРИ	42
ПЪСТЪРВА	28
РАЦИ (месо)	35
РИБА-МЕЧ	35
РИБА ТОН	28
РИБА ТОН (консерва в собствен сос)	28

РИБЕНА ПАСТЪРМА	28
САРДИНИ (богати на ЕРА)	42
СОМ	35
СТРИДИ (сурови)	8-10 бр.
СТРИДИ (сурови-тихоокеански)	2 бр.
СТРИДИ (варени-консервирани)	56
СТРИДИ (пушени)	42
СКАРИДИ	28
СКУМРИЯ	42
СЪОМГА	42
СЪОМГА (пушена)	28
ТРЕСКА	42
ХАЛИБУТ	35
ЯЙЦА	
БЕЛТЪЦИ	2 бр.
ЯЙЧЕН ЗАМЕСТИТЕЛ	1/4 ч.ч
ЯЙЦЕ(цяло) (източник на Арахидонова киселина)	1 бр
ЯЙЦА ОТ ПЪДПЪДЪЦИ (цели)	6 бр
БЕЛТЪЦИ ОТ ПЪДПЪДЪЦИ	7 бр
МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ДОБЪР ИЗБОР	
ИЗВАРА (нискомаслена)	56 гр, 1/4 ч.ч
ИЗВАРА (обезмаслена)	56 гр, 1/4 ч.ч
ИЗВАРА "ВЕДРАРЕ"	35 гр
ИЗВАРА "ДОМЛЯН"	54 гр
ИЗВАРА "ОЛИМПУС"	50 гр
КОТИДЖ (нискомаслено)	56 гр, 1/4 ч.ч
КОТИДЖ (Лидл - лайт)	65 гр
СИРЕНЕ (обезмаслено)	42 гр
ЦЕДЕНО КИСЕЛО МЛЯКО "ОЛИМПУС" 2%	100 гр
ЦЕДЕНО ДОМАШНО КИСЕЛО МЛЯКО (24 ч)	50-60 гр
ЦЕДЕНО ГРЪЦКО КИСЕЛО МЛЯКО (обезмаслено)	70 гр, 1/4 ч.ч
МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР	
МОЦАРЕЛА (обезмаслена)	28
МОЦАРЕЛА (Лидл - лайт)	35
СИРЕНЕ (нискомаслено)	28
СИРЕНЕ "МАДЖАРОВ ЛАЙТ"	35
СИРЕНЕ "ОЛИМПУС" 12%*	35
СИРЕНЕ "РИКОТА"	56
МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ЛОШ ИЗБОР	
КАШКАВАЛ	28
КАШКАВАЛ "МАДЖАРОВ ЛАЙТ"	25
ВЕГЕТАРИАНСКИ ПРОТЕИНИ*	
ПРОТЕИН НА ПРАХ*	7
СОЕВО БРАШНО	14 гр
СОЕВО МЛЯКО	150-240 мл
СОЕВ ПРОТЕИН НА ПРАХ	9
СОЕВ КАНАДСКИ БЕКОН	1½ ленти (28 гр)
СОЕВО КЮФТЕ	1/2 бр / 60 г
СОЕВ КРЕНВИРШ (наденичка)*	1 бр (38 г)
СОЯ НА ЗЪРНА (сварена - Едамаме)	☒ ч.ч
ТЕМПЕ	14
ТОФУ КОПРИНЕНО	155
ТОФУ(соєво сирене-твърдо)	70
ТОФУ (меко) *	85*
СМЕСЕНИ ПРОДУКТИ 1 БВ + 1 БП	
КЕФИР "ХАРМОНИКА" 1%	250
КИСЕЛО МЛЯКО (стандарт)	1 ч.ч, 220 г
КИСЕЛО МЛЯКО "ВЕРЕЯ" 0,1%	200 гр
КИСЕЛО МЛЯКО "ЕЛБИ" 2 %	200 гр
КИСЕЛО МЛЯКО "МАДЖАРОВ" 0,1%	200 гр
КИСЕЛО МЛЯКО "МАДЖАРОВ" 2 %	200 гр
ПРЯСНО МЛЯКО (1 % масленост)	1 ч.ч, 220 г

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВЪГЛЕХИДРАТНИ БЛОКОВЕ-1 БВ= 9гр.		
ЗЕЛЕНУЦИ (СУРОВ ВИД)	ЧАША (250 мл)	ГРАМАЖ за 1 блок
ДОБЪР ИЗБОР		
АЛАБАШ		300
АЛФАЛФА КЪЛНОВЕ	10	
АРПАДЖИК	3	
АСПЕРЖИ	1(12 стръка)	110
БАМЯ (нарязана)	1	100
БОБОВИ КЪЛНОВЕ	2 ¼	
БОБОВИ КЪЛНОВЕ ОТ БОБ МУНГ	2 ¼	
БРОКОЛИ	2 1/3	230
БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ	2	200 (2x100)
ВОДЕН КЕСТЕН	1/3	
ГРАДИНСКА ЖЛЪЧКА	неограничено	
ГУЛИЯ		60
ГЪБИ(нарязани)	4	360 (4x90)
ДЖИНДЖИФЛ		55
ДОМАТЕН СОС (сравни с етикета)*	1/4	*
ДОМАТИ	2 бр	330
ДОМАТИ (настъргани)	1	
ДОМАТИ ЧЕРИ	2 ¼	
ЗЕЛЕ (кисело, неготвено)	1	100
ЗЕЛЕ (прясно, настъргано)	4	400 (4x100)
ЗЕЛЕ (червено)		170
ЗЕЛЕ КИТАЙСКО ПЕ-ТЦАЙ		250
ЗЕЛЕ КИТАЙСКО ПАК-ЧОЙ		750
ЗЕЛЕ САВОЙСКО		300
КАРФИОЛ	2 ¾	270
КЕЙЛ		110
КЕСТЕН (воден)	1/3	
КОПРИВА	20	1200 (20x60)
КРАСТАВИЦА (нарязана)	3 бр (19см)	600 (5x120)
КРАСТАВИЧКИ (кисели, марионовани)		150
КРЕСОН	33	
ЛАПАД	20	1200 (20x60)
ЛЕЩА		15
ЛУК (зелен) накълцан	1 ¾	100
ЛУК (стар) накълцан	2 ½	160
ЛЮЦЕРНА (кълнове)	неограничено	
МАНГОЛД		430
МАРУЛЯ (айсбергова салата)	1 глава (15 см)	1 глава
МАРУЛЯ (нарязана)	14	700 (14x50)
МОРКОВИ (нарязани)	1	100
МОРКОВИ (настъргани)	1	130
НАХУТ (суров, накиснат)	1/4	40
ПАТЛАДЖАН	1 ½	300
ПИПЕР / ЧУШКИ (зелени, червени) нарязани	2 ¼ (2 бр)	270
ПИПЕР / ЧУШКИ (зелени, червени) печени	1/4	140
ПРАЗ	1	100
ПЪЩЪРНАК		70
РЕПИЧКИ (нарязани)	4	400 (4X100)
РЯПА		200
СНЕЖЕН ГРАХ	1 ¼	
СЕЛЪРИ (нарязана)	2	260 (2x130)
СОЕВИ КЪЛНОВЕ	3	
СПАНАК (накълцан)	20	1200 (20X60)
ТИКВИЧКИ (нарязани)	2	240 (2X120)
ТУЧЕНИЦА		250
ФАСУЛ (зелен, жълт)	1 ½	180 (120+60)

ФЕНЕЛ		200
ХУМУС	1/4	
ЦЕЛИНА (глава)		130
ЦЕЛИНА / КЕРВИЗ (нарязани, стебла - 16 бр)	6	780 (6x130)
ЦИКОРИЯ	10	
ЧУШКИ ЛЮТИ - тип "Шипка"	2	240
ЧУШКИ ЛЮТИ (халапеньо)	2 2/3	
ЗЕЛЕНУЦИ - приемлив избор (неблагоприятни въглехидрати с висока плътност)		
БОБ (зрял, суров)		25
ГРАХ	1/3	40
ТИКВА (сурова)		140
ЦАРЕВИЦА	1/3	
ЦВЕКЛО ЧЕРВЕНО (нарязано)	1	130
ПЛОДОВЕ (благоприятни въглехидрати - добър избор)		
АРОНИЯ	1/2	80
БОЙСЕН (хибрид малина-къпина)	1	
БОРОВИНКИ (сини)	1/2	80
ВИШНИ	10 бр	
ГОДЖИ БЕРИ		14
ГРЕЙПФРУТ	1/2 бр	140
ГРОЗДЕ	1/2	80
ДРЕНКИ	10 бр	
ДЮЛЯ		70
КАЙСИИ	3 бр	80
КАСИС		
КИВИ	1 бр	60
КЪПИНИ	1 1/3	
КРУША	1/2 бр	75
ЛАЙМ	1 ½	115
ЛИМОН	2 бр	
МАКИ БЕРИ (сушено)		11
МАЛИНИ	1 1/3	130
МАНДАРИНИ	1 бр	
НАР		60
НЕКТАРИНА	1/2 бр	
ПОМЕЛО		100
ПОРТОКАЛ (малък)	1 бр	95
ПОРТОКАЛ, МАНДАРИНА (консерва)	1/3	
ПРАСКОВА	1 бр	110
ПРАСКОВИ (консервирани - без захар)	3/4	
ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ (неподсладено)	1/3	
СИНИ СЛИВИ	2 бр	
СЛИВИ	1 бр	
ЧЕРЕШИ	8 бр	
ЧЕРНИЦА		110
ЯБЪЛКА	1/2 бр	100
ЯГОДИ	1	140
ПЛОДОВЕ (Неблагоприятни въглехидрати - лош избор)		
АНАНАС (нарязан)	1/2	75
БАНАН	1/3	40
БОРОВИНКИ (червени) - пюре	3 ч.л.	
БОРОВИНКИ (червени)	3/4	
ГУАВА	1/2	100
ДИНЯ (нарязана на кубчета)	3/4	120
КЕСТЕН	1 бр	30
МАНГО (нарязано)	1/3	
ПАПАЯ (нарязана на кубчета)	2/3	95
ПЪПЕШ (нарязан)	1/2	
РАЙСКА ЯБЪЛКА	1/2 бр	70

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СМОКИНИ	1 бр	
СТАФИДИ	1 с.л.	
СУШЕНА АРОНИЯ	1/4 чаша	20
СУШЕНИ СИНИ СЛИВИ	2 бр	16
Зърнена закуска	0.5 oz	14
Киноа	1 с.л.	14
Кускус	1 с.л.	11
Кроасан без пълнеж	¼ бр.	
Крутони	1/4 ч.ч	
Лимец		12
Овесени ядки (инстантни/ преработени)	0.5 oz	14
Палачинка (13 см.)	1/2 бр.	25
Просо	1 с.л.	14
Пшеница (натрошена - суха)	0.5 oz	14
Пуканки	1 ½ ч.ч	
Спагети (варени)	1/4 ч.ч	
Тортила (брашно) 20 см	1/2 бр	
Тортила (царевична) 15 см	1 бр.	
Фиде		14
Хляб (пълнозърнест)*	1/2 филия	
Хляб (бял)*	1/2 филия	
Царевичен хляб (просеник)*	1 филия	
Царевично нишесте	1 с.л.	
Юфка, с яйца (варена)	1/4 ч.ч	
ДРУГИ (неблагоприятни въглехидрати)		
Захар, кристална	2 ч.л.	8
Захар, кафява	1 с.л.	8
Захар, пудра	1 с.л.	10
Захар, на кристали	2 ч.л.	8
Какао	2 с.л.	10
Кетчуп	2 с.л.	
Кетчуп (от зелени домати)	5 ч.л.	
Конфитюр или желе*	2 ч.л.	
Кракери (грахамови)	3/4 бр	12
Кракери (солени)	4 бр.	
Мед	1/2 с.л.	
Меласа	2 1/2 ч.л.	
Нишесте	4 ч.л.	12
Петмез фурми		13
Сироп Агава		12
Сироп-Кленов	2 ч.л.	
Сладолед, обикновен	1/4 ч.ч	
Сладолед (премиум)	3 с.л.	
Сливов сос	1 1/2 с.л.	
Сос - Барбекю *	2 с.л.	
Сос Терияки	1 ¾ ч.л.	
Тортила чипс	14 гр.	14
Чипс (картофен)	14 гр.	14
АЛКОХОЛ		
БИРА (тъмна, нормална)		220 мл.
БИРА (светла)		260 мл.
ВИНО		90 мл.
ТВЪРД АЛКОХОЛ (30 - 40 %)		30 мл.

ВЪГЛЕХИДРАТНИ БЛОКОВЕ - 1 БВ= 9гр.	
СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	ЧАША (250 мл)
Благоприятни въглехидрати Добър избор	
АРТИШОК	16 бр
АРТИШОК (сърцевина)	2 ¼
АСПЕРЖИ	2 ¼ (28 стръка)
БАМБУК (стръкчета)	3¾
БАМЯ (нарязана)	2 ¾
БОБ / ЧЕРВЕН	1/4
БОБ / ЧЕРЕН	1/2
БОК ЧОИ	6 ½
БРОКОЛИ	1 ½
БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ	1 ¼
ГЪБИ (сварени)	2
ДОМАТЕН СОС	1/2
ДОМАТЕНО ПЮРЕ	1/2
ЕЧЕМИК	1/4
ЗЕЛЕ (прясно)	1 2/3
КАРФИОЛ	4
КЕЙЛ	2 ½
КИСЕЛО ЗЕЛЕ (консерва)	неограничено
ЛЕЩА	1/3 - 40 г
ЛУК (сварен, печен)	1/2
НАХУТ	¼ ч.ч - 40г
ПАТЛАДЖАН	1 ½
ПРАЗ ЛУК	1 ¼
РЯПА - вид "Търнил" (пюрирана)	1 ¼
РЯПА - вид "Търнил" -ЛИСТАТА (нарязани)	7
СПАНАК (накълцан)	4 ½
ТИКВИЧКИ (жълти и зелени)	2 3/4
ТИКВА - СПАГЕТИ	1
ТИКВИЧКИ (на грил)	180 г
ФАСУЛ (зелен, жълт)	1 1/2
ХУМУС	1/4
Неблагоприятни въглехидрати Приемлив избор	
БОБ (пържен)	1/4
БОБ ШАРЕН (пинто)	1/4
ГРАХ	3/4
КАРТОФ (пюре)	1/4
КАРТОФ (печен)	1/3
КАРТОФ (сварен)	1/3 ч.ч - 50г
КАРТОФИ (пържени)	43 г (7 пръчици)
КАРТОФ СЛАДЪК (печен)	1/4
КАРТОФ СЛАДЪК (пюриран)	2 ½ с.л - 36 г
ЛИМСКИ ФАСУЛ	1/4
МОРКОВИ (нарязани)	1
НУДЪЛС ЯЙЧЕНИ СВАРЕНИ	1/4
ОРИЗ (бял, кафяв) сварен	1/5
ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ	5 пръчици
ПЪЩЪРНАК	1/3
ТИКВА	1/2 ч.ч - 100г
ТИКВА ЦИГУЛКА	1/2 ч.ч - 100г
ЦАРЕВИЦА	1/4
ЦВЕКЛО	1/2

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МАЗНИНИ-1 БМ=1.5 гр.	
МОНОЕНАСИТЕНИ - ДОБЪР ИЗБОР	
АВОКАДО	1 сл / 17 гр
БАДЕМОВО МАСЛО	1 ч.л
БАДЕМОВО ОЛИО	1/3 ч.л
ГУАКАМОЛЕ	1 сл
ЗЕХТИН	1/3 ч.л
КОНОПЕНО СЕМЕ	3 гр
ЛЕНЕНО СЕМЕ	1/2 сл
МАСЛИНИ	2 бр. (11 г)
СУСАМОВ ТАХАН	1/2 сл
ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО (натурално)	1/2 ч.л
ФЪСТЪЧЕНО ОЛИО	1/3 ч.л
ЯДКОВИ ТАХАНИ/ПАСТИ	1/2 ч.л
ЧИЯ	3 гр
ЯДКИ	
БАДЕМИ (цели)	3 бр
БАДЕМИ (настъргани)	1 ч.л
ОРЕХИ	1 бр
ЛЕШНИЦИ	3 бр
КАШУ	2 бр
КАКАОВИ ЗЪРНА	3 гр
КЕДРОВИ ЯДКИ	2 гр
МАКАДАМИЯ	1 бр
СУСАМ НЕБЕЛЕН	3 гр
ФЪСТЪЦИ	6 бр
ШАМ ФЪСТЪК	3 бр
ПРИЕМЛИВ ИЗБОР (ниско съдържание на наситени мазнини)	
МАЙОНЕЗА (лека)	1 ч.л
МАЙОНЕЗА (обикновена)	1/3 ч.л
РАПИЧНО ОЛИО	1/3 ч.л
СОЕВО ОЛИО	1/3 ч.л
СУСАМОВО ОЛИО	1/3 ч.л
ЛОШ ИЗБОР (богати на наситени мазнини)	
БЕКОН (ситно нарязан)	2 ч.л
ГХИ	1/3 ч.л
КОКОСОВО ОЛИО/МАСЛО	1/3 ч.л
МАСЛО	1/3 ч.л
СВИНСКА МАС	1/3 ч.л
СИРЕНЕ "КРЕМА"*	1 ч.л
СИРЕНЕ "КРЕМА" леко	2 ч.л
СМЕТАНА (течна)	2 сл
СМЕТАНА (заквасена)	1/2 ч.л
СМЕТАНА (заквасена) (лека)	1 ч.л
ТОПЕНО СИРЕНЕ*	2 сл

ЛЕГЕНДА :

* = сравни с етикета

ч.ч = чаена чаша (250 мл)

сл = супена лъжица

ч.л = чаена лъжичка

oz = унция (1 унция = 28.35 грама)

Най-добър избор / Приемлив избор / Лош избор

БП - Блок протеин

БВ - Блок въглехидрати

БМ - Блок мазнини

Формули за изчисляване блоковете по етикет

1БП = (100/съдържание на протеини в 100 г)*7 или 700/съдържание на протеини в 100 г

1БВ = (100/съдържание на въглехидрати минус фибрите в 100 г)*9 или 900/съдържание на въглехидрати минус

Формули за изчисляване на блокове по етикет при посочена доза различна от 100 г

1БП = (доза/съдържание на протеин)*7

1БВ = (доза/съдържание на въглехидрати)*9

1БМ = (доза/съдържание на мазнини)*1,5

За определяне продукта като протеин, въглехидрат, мазнина се избира най-малкия от трите резултата.

КОЛИЧЕСТВО:

Това е количеството от всяка храна, което ще се равнява на един блок - протеин, въглехидрати или мазнини. Използваните мерки са:

ч.ч = чаена чаша (250 мл) Пример: 1 1/2 ч.ч. = една чаша и половина, 2 1/3 ч.ч. = две чаши и една трета),

сл = супена лъжица, ч.л = чаена лъжичка,

* = по етикет.

ИЗБОР:

Класифицирахме всеки избор на храна като най-добър, приемлив или лош.

Изборът на протеини и мазнини, богат на моноенаситени мазнини и ниско съдържание на наситени мазнини и арахидонова киселина, се счита за най-добър.

Въглехидратите с нисък гликемичен товар, което означава, че не повишат бързо нивата на кръвната захар, също се считат за най-добри.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Зоново меню за седмицата

Това меню е съобразено със зоновото хранене и е приблизително и примерно:

понеделник	
Закуска (ЗХВ)	Вариант 1: 3 ПБ = Омлет от 3 яйца (или 2 яйца + 2 белтъка); 3 ВБ = 1 малка филийка хляб + 1 среден домати и 1/3 парче краставица + 1 брой киви (или малка праскова или нектарина); 3 МБ = 9 броя маслини (ако използвате 1 ч.л. зехтин за омлета, то изключете маслините) Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3 ХБ = 1 пакетче от шей-ка Enervit Protein, разтворено в 200 мл. прясно мляко (1,5%)
Обяд (ЗХБ)	3ПБ = 120 гр. печена риба или 80 гр. печено пилешко филе. 3ВБ = 1 малка пълнозърнеста филийка + 250 гр. салата (домати+краставици). 3МБ = 1 ч.л. зехтин към салатата или 9 бр. маслини.
Следобедна закуска (1ХБ)	Вариант 1 - 1 ХБ = 200 гр нискомаслено кисело мляко 0,1 % + 3 броя сурови ядки (кашу, бадем или лешник). Ако консумирате кисело мляко от 2 % не добавяте ядки. Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ = 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)
Вечеря (ЗХБ)	Вариант 1 – 3ПБ = 2 Кюфтета по 60 гр от домашно приготвена кайма (около 120 гр телешка или смес), можете да използвате всякакви подправки, те не се броят. 3 ВБ = гарнитурa - задушете бурканче от 250 гр грах, с половин домати. 3МБ = 1 ч.л. зехтин към гарнитурата. Ако желаете да изпиете 130 мл вино или 250 мл бира към вечерята, трябва да се лишите от 1/3 от гарнитурата си
Вечерна закуска (1ХБ)	Вариант 1 - 1 ХБ = 200 гр нискомаслено кисело мляко 0,1 % + 3 броя сурови ядки (кашу, бадем или лешник). Ако консумирате кисело мляко от 2 % не добавяте ядки. Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ = 1 мини пакет крекери Enervit Protein
При разтоварващ понеделник (от закуска до вечеря макс 12 часа интервал)	
Закуска (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 4 бисквити Enervit Protein
Обяд (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 4 бисквити Enervit Protein
Следобедна закуска (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 1 мини пакет крекери Enervit Protein
Вечеря (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 1 мини пакет крекери Enervit Protein
вторник	
Закуска (ЗХБ)	3 ПБ = 42 гр пуешка шунка, 25 гр нискомаслен кашкавал, 35 гр нискомаслено сирене, 3 ВБ = 1 малка филийка пълнозърнест хляб (или 2 бр пълнозърнести сухари) + 160 гр ябълка. 3 МБ = 9 бр сурови ядки (кашу, бадем или лешник)
Обяд (ЗХБ)	Вариант 1 - 3 ПБ = 90 гр пуешко, пилешко или заешко месо. 3 ВБ = зелена салата 300 гр + малка пълнозърнеста филийка + ябълка или круша (80 гр). 3МБ = 1 ч.л. зехтин към салатата Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3ХБ = 2 бара Enervit Protein (Meal или Snack) + 1 мини пакет крекери Enervit Protein
Следобедна закуска (1ХБ)	Вариант 1 – 1 ХБ = 65 гр. нискомаслено цедено кисело мляко (2%) + 12 гр мед (1 равна ч.л.). Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) 1 ХБ = 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)
Вечеря (ЗХБ)	3 ПБ = 120 гр печена риба или 80 гр. печено пилешко филе. 3 ВБ = 100 гр варени картофи + зелена салата от айсберг или маруля (250-300 гр) с домати (около 150 гр). 3 МБ = дресинг за салатата от лимон или балсамов оцет + 1 ч.л. зехтин.
Вечерна закуска (1ХБ)	Вариант 1 – 1 ХБ = 1 ПБ 50 гр извара. 1 ВБ = 1 малка ябълка или киви. 1 МБ = 3 бр сурово кашу или бадем. Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) 1 ХБ = 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

сряда	
Закуска (3ХБ)	<p>Вариант 1 – 3 ВБ = Плодова салата – от някои от тези плодове (грейпфрут, кайсии, малини, нектарини, портокал, мандарина, праскова, сини сливи, пъпеш, боровинки, помело, диня) – общо количество на плода или плодовете 300 гр. 3 ПБ = 150 гр извара. 3 МБ = 3 бр натрошени орехи или 9 бр сурови ядки (кашу/бадем/лешник)</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3ХБ = 1 шейк Enervit Protein, разтворен в 200 мл. прясно мляко (1,5%)</p>
Обяд (3ХБ)	3 ВБ = Салата от 250 гр домати, половин краставица + 2 бр пълнозърнести сухари + 1 бр киви или 1 малка ябълка – за десерт. 3 ПБ = 105 гр нискомаслено сирене, 3 МБ = 9 бр маслини към салатата, или 1 чл. зехтин.
Следобедна закуска (1ХБ)	<p>Вариант 1 - 1 ВБ = 130 гр нарязана диня, пъпеш, малини или грейпфрут. 1 ПБ = 35 гр нискомаслено сирене. 1 МБ = 3 бр. сурови ядки.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) - 1 ХБ = 4 бисквити Enervit Protein</p>
Вечеря (3ХБ)	3 ХБ зеле с месо – 3 ВБ = зеле (около 550 гр сурово зеле с половин глава лук и 120 гр домати). 3 ПБ = 100 гр телешко, нетлъсто свинско или пилешко месо. 3 МБ = 1 чл. зехтин към ястието.
Вечерна закуска (1ХБ)	<p>Вариант 1 – 1 ХБ = Половин кофичка кисело мляко 2% (200 гр)</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ = 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)</p>
четвъртък	
Закуска(3ХБ)	3 ХБ – 3 ВБ = 1 малка филийка пълнозърнест хляб + 240 гр домати + 1/3 краставица + 30 гр нискомаслено сирене. 3 ПБ = 30 гр. свинска шунка. 3МБ = 9 бр маслини.
Обяд (3ХБ)	<p>Вариант 1 - 3ХБ – 3 ВБ = 300 гр. домати, 2 малки пълнозърнести филийки. 3 ПБ = 2 белтъка на сварени яйца + 30 гр. нискомаслено сирене. 3 МБ = 9 маслини</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3ХБ = 2 бара Enervit Protein (Meal или Snack) + 1 мини пакет крекери Enervit Protein</p>
Следобедна закуска (1ХБ)	<p>Вариант 1 - 1 ХБ – 1 ВБ = 150 гр печена или варена тиква, без да се подслажда. 1 ПБ = 50 гр извара. 3МБ = 3 бр сурови бадеми.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ = 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)</p>
Вечеря (3ХБ)	<p>Вариант 1 - 3 ХБ – 3 ВБ = 180 гр сварени картофи, пасирани на пюре, като добавите около 50 мл. прясно мляко (0,1% или 1,5%). 3 ПБ = 100 гр печено или сварено месо (нетлъсто). 3МБ = 1 с.л. зехтин към пюрето или 3 гр краве масло.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3 ХБ = 1 шейк Enervit Protein, разтворен в 200 мл прясно мляко (1,5%)</p>
Вечерна закуска (1ХБ)	<p>Вариант 1 – 1ХБ = 1 ВБ - Около 100 гр от някои от следните плодове: грейпфрут, кайсии, малини, нектарини, портокал, мандарина, праскова, сини сливи, пъпеш, боровинки, помело, диня. 1 ПБ = 25 гр нискомаслен кашкавал. 1 МБ = 3 сурови бадема.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ = 1 мини пакет крекери Enervit Protein</p>
При разтоварващ четвъртък (от закуска до вечеря макс 12 часа интервал)	
Закуска (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 4 бисквити Enervit Protein
Обяд (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 4 бисквити Enervit Protein
Следобедна закуска (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 1 мини пакет крекери Enervit Protein
Вечеря (1ХБ)	1 бар Enervit Protein Meal или 1 мини пакет крекери Enervit Protein

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

петък	
Закуска (3ХБ)	3 ХБ – 6 супени лъжици Мюсли Enervit Protein, в 200 мл прясно мляко (1,5%)
Обяд (3ХБ)	3 ХБ - 3 ВБ = Голяма салата айсберг (около 400 гр.) с половин краставица + 2 пълнозърнести сухара + 160 гр сини сливи, ябълка или круша – за десерт. 3 ПБ = 85 гр отцедена риба тон в собствен сос от консерва. 3 МБ = 1 ч.л. зехтин към салатата.
Следобедна закуска (1ХБ)	Вариант 1 - 1 ХБ - 1 ВБ + 1ПБ = 250 гр. Кефир (1%). 1 МБ = 3 сурови бадема.
	Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ – 4 бисквити Enervit Protein
Вечеря (3ХБ)	3 ХБ – 3ПБ = Бъркани яйца от (1 яйце с жълтък и 4 белтъка). 3 ВБ = половин глава накълцан лук и 4-5 бр гъби (към яйцата) + половин ч.чаша задушен спанак + 1 малка пълнозърнеста филийка. 1МБ = 1 ч.л. зехтин към яйцата.
	* Филийката може да замените с 250 мл светло пиво или 130 мл вино.
Вечерна закуска (1 ХБ)	Вариант 1 - 1 ХБ от сандвич – 1 ВБ = 1 малка пълнозърнеста филийка. 1 ПБ = 25 гр. нискомаслен кашкавал въху филийката (запича се на грил или във фурна), 1МБ = 3 маслини
	Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ = 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)
събота	
Закуска (3 ХБ)	Вариант 1 - В почивния ден може да си пригответе малки питки от нахутено брашно.
	3 ХБ - Разбийте в купа с вилица 2 белтъка (1ПБ) + 30 гр (2 с.л. без връх нахутено брашно (2ВБ)), 1 с.л. кисело мляко, 35 гр нискомаслено натрошено на ситно сирене (1 ПБ) и щипка сода или бакпулвер. Всичко добре разбърквате, оставете да престои 10 мин и в леко намазнен, незагарящ тиган, слагайте по 1 с.л от сместта. Изпечете и от двете страни. Консумирайте питките с айрян от 200 гр. кисело мляко (2%) = 1ПБ + 1 ВБ.
	Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3ХБ – 8 бисквити Enervit Protein и 200 гр. кисело мляко (2%)
Обяд (3ХБ)	3 ХБ – 50 гр. спарети Nutriwell (2 ПБ + 1,5 ВБ). Към тях добавете още 0,5 ВБ – 30-40 мл. доматиен сос (или 100-150 мл доматиен сок), както и 25-30 гр. кашкавал (1ПБ) и 1 ч.л. зехтин (3МБ)
	За десерт една ябълка около 80 гр. (1 ВБ)
Следобедна закуска (1ХБ)	Вариант 1 - 1 ХБ – 1 ПБ = 35 гр нискомаслено сирене. 1 ВБ = средно-голям плод около 80-100 гр. 1 МБ = 3 бр сурови ядки.
	Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ – 1 бар Enervit (Meal или Snack)
Вечеря (3ХБ)	Вариант 1 - 3 ХБ – 3 ПБ = 120 гр печена риба или морски дарове. 3 ВБ = 300-350 гр задушени броколи или карфиол + 100 гр печени или варени картофи. 3 МБ = 9 маслини
	Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3 ХБ = 1 шейк Enervit Protein, разтворен в 200 мл прясно мляко (1,5%)
Вечерна закуска (1ХБ)	Вариант 1 - 1 ХБ – 1 ПБ = 50 гр извара. 1 ВБ = 1 ябълка около 80 гр. 1 МБ = 3 бр сурови ядки
	Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone)- 1 ХБ = 4 бисквити Enervit Protein

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

неделя	
Закуска (3 ХБ)	<p>Вариант 1 - 3 ХБ – 50 гр. макарони Nutriwell (2ПБ + 1,5 ВБ). Добавете 35 гр. нискомаслено сирене (1ПБ) и около 18-20 гр. мед – приблизително две трети супена лъжица (1,5 ВБ). 3 МБ = 9 сурови ядки.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 шейк Enervit Protein, разтворен в 200 мл. прясно мляко (1,5%)</p>
Обяд (3ХБ)	3 ХБ – 3 ПБ = 75 гр печени пилешки гърди. 3 ВБ = 2 малки пълнозърнести филийки + 300-330 гр. домати. 3 МБ = 9 маслини
Следобедна закуска (1ХБ)	<p>Вариант 1 - 1 ХБ – 1 ВБ = ябълка или портокал (800-100 гр.) 1 ПБ = с 50 гр. извара. 1 МБ = 3 сурови ядки.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 – 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack)</p>
Вечеря (3ХБ)	<p>Вариант 1 - 3 ХБ – 50 гр. ризони Nutriwell (2 ПБ + 1,5 ВБ), към тях добавяме 30-40 мл. доматен сос или 100-150 мл. доматен сок (0,5 ВБ). Настъргваме 25-30 гр. нискомаслен кашкавал (1ПБ). Отделно си правите салатата от 150 гр. чери домати с 250 гр. зелена салатата или айсберг (1 ВБ). 3 МБ = половин ч.л. зехтин към ризоните и половин ч.л. зехтин към салатата, * Ако количеството храна ви идва твърде много, заменете салатата с десерт от 1 ябълка (около 80гр.)</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 3 ХБ – 1 шейк Enervit Protein, разтворен в 200 мл. прясно мляко (1,5%) или 3 бара Enervit Protein (Meal или Snack)</p>
Вечерна закуска (1ХБ)	<p>Вариант 1 - 1 ХБ – 1 ВБ + ПБ = Половин кофичка (200 гр) нискомаслено кисело мляко (0,1%). 1 МБ = 3 бр сурови ядки.</p> <p>Вариант 2 (бързо решение от Green Master Zone) – 1 ХБ – 1 бар Enervit Protein (Meal или Snack) или 4 бисквити Enervit Protein или 1 мини пакет крекери Enervit Protein</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Смарт седмица

Лесно, бързо и вкусно - с готови решения от Green Master Zone и с гарантиран ефект от поне -1 кг. седмично.

Пример за балансирано седмично меню 40-30-30 - 5/2, с максимално оптимизиран бюджет

- 5 дни по 11 ХБ на ден
- 2 разтоварващи дни по 4 ХБ на ден

За цялата седмица ще са ви нужни:

- 1 опак. балансиран шейк Enervit Protein какао
- 1 кутия спагети Nutriwell
- 3 кутии барове Enervit Protein Meal
- 1 кутия крекери Enervit Protein
- 1 литър прясно мляко (2%)
- Малко доматиен сос или доматиен сок
- Малко зехтин

Понеделник, сряда, четвъртък и събота	
Закуска - 3 ХБ	1 пакетче шейк Enervit Protein какао, разтворено в 200 мл. прясно мляко (1,5%)
Обяд – 3 ХБ	2 бара Enervit Protein Meal и 1 мини пакет крекери Enervit Protein
Следобедна закуска - 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Вечеря – 3 ХБ	Сварете 75 гр. спагети Nutriwell. Към тях добавете около 50 мл. доматиен сос или 200 мл. доматиен сок, както и 1 ч.л. зехтин
Вечерна закуска - 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Вторник и петък – разтоварващи дни (4 ХБ на ден)	
Закуска - 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Обяд – 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Следобедна закуска – 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Вечеря – 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Неделя	
Закуска - 3 ХБ	1 пакетче шейк Enervit Protein какао, разтворено в 200 мл. прясно мляко (1,5%)
Обяд – 3 ХБ	2 бара Enervit Protein Meal и 1 мини пакет крекери Enervit Protein
Следобедна закуска- 1 ХБ	1 бар Enervit Protein Meal
Вечеря – 3 ХБ	Сварете 75 гр. спагети Nutriwell. Към тях добавете около 50 мл. доматиен сос или 200 мл. доматиен сок, както и 1 ч.л. зехтин
Вечерна закуска 1 ХБ	Сварете 25 гр. спагети Nutriwell. Към тях добавете около 20 мл. доматиен сос или около 50-75 мл. доматиен сок, както и 1/3 (една трета) ч.л. зехтин

**Поради липсата на прием на плодове и зеленчуци през тази седмица и съответно ниския прием на фибри, препоръчваме прием на Псилиум фибри (сашета) – 1 саше вечер, преди лягане.*

**Ако страдате от лениви черва, може да пиете и от регулиращия ни чай (по 1 на ден)*

**Успоредно с хранителния режим, може да пиете и други чайове или кафе, стига те да са чисти.*

**За да постигнете наистина добри резултати, абсолютно забранен е приемът на алкохол, безалкохолни, сокове и каквито и да е други калории (през смарт седмицата).*