

# OGX FENIX™ ČASTO KLADENÉ OTÁZKY O PRODUKTE

## 1. ČO JE FENIX?

FENIX je jedinečným koktailom firmy ORGANO, ktorý slúži ako náhrada jedla pri chudnutí.

Je kombináciou svätkového proteínu, vitamínov, minerálov, vlákniny a huby ganoderma lucidum. Túto zmes na náhradu stravy môžete používať každý deň, pomôže vám schudnúť alebo udržať optimálnu hmotnosť.

## 2. ČÍM JE FENIX JEDINEČNÝ?

- Obsahuje svätkový proteín bez GMO
- Má menej ako 250 kalórií
- Obsahuje hubu ganoderma lucidum
- Neobsahuje lepok
- Vynikajúco chutí

## 3. AKO SA FENIX POUŽÍVA?

Ak chcete schudnúť, stačí každý deň vymeniť dve jedlá nízkoenergetickej diéty za lyžičku zmesi FENIX zmiešanú s 250 ml polotučného mlieka. Tretie jedlo dňa, desiata aj olovrant by mali byť diétne.

Odporúčame, aby jedným z nahrádzaných jedál boli raňajky, keďže koktail FENIX je viac výživný než väčšina bežných raňajok. Štúdie tiež dokazujú, že konzumácia proteínu potláča počas dňa pocit hladu.

## 4. AKÉ VÝHODY MÁ POUŽÍVANIE KOKTAILU FENIX?

- Koktail FENIX poskytuje komplexnú výživu – rýchlo a za rozumnú cenu.
- Dodáva telu lepšiu výživu za menej peňazí ako mnohé bežné jedlá a potraviny.
- Vráťane polotučného mlieka, ktoré sa používa na prípravu koktailu, stojí jedna porcia tohto chutného a kompletného jedla len o trochu viac ako 2 €.
- Príprava koktailu je rýchla – trvá iba minútu.
- Vysoký obsah proteínu pomáha regulovať chuť do jedla.
- Obsahuje vápnik, ktorý je zodpovedný za udržiavanie kostí v dobrom stave.
- Dodáva proteín, ktorý je ľahko stráviteľný a dobre vstrebateľný.
- Obsahuje svätkový proteín, ktorý prispieva k rastu a k udržiavaniu svalovej hmoty.
- Obsahuje hubu ganoderma lucidum.

## 5. PRE KOHO JE URČENÝ?

Koktail je skvelým výberom pre dospelých, ktorí si vychutnávať výživný nápoj a udržať si tak optimálnu hmotnosť alebo schudnúť. Tehotné a dojčiace ženy a ľudia s inými špeciálnymi potrebami by sa mali pred konzumáciou poradiť s lekárom.

## 6. MÔŽEM NA PRÍPRAVU KOKTAILU POUŽIŤ VODU?

Nie, tento koktail na náhradu stravy je potrebné zmiešať s polotučným mliekom. Tieto pokyny vždy dodržiavajte.

Vo výživovom programe nájdete tipy a nápady na výživné menu, ktoré vám zaručia zdravú stravu a dostatočný príjem kalórií.

## 7. MÔŽEM KOKTAILOM NAHRADIŤ VŠETKY TRI JEDLÁ DENNE?

Nie. Tento produkt nemá byť jediným zdrojom výživy. Ak chcete schudnúť, odporúčame nahradiť koktailom nanajvýš dve jedlá denne a každý deň konzumovať jedno diétne jedlo a diétnu desiatu a olovrant.

## 8. ČÍM JE KOKTAIL OSLADENÝ?

Koktail FENIX je osladený sladidlom zo stévie.

## 9. MÔŽEM KOKTAIL PIŤ AJ V PRÍPADE, ŽE SI KONTROLUJEM HLADINU CUKRU V KRVI?

Pred konzumáciou koktailu FENIX sa poraďte so svojim lekárom.

## 10. MÔŽEM ZMES KOMBINOVAŤ S KÁVOU ALEBO ČAJOM ORGANO?

Áno. Koktail možno kombinovať s kávou alebo čajom na spestrenie chuti. Odporúčame koktail vyskúšať v kombinácii s kávou OG Black Coffee. Ak pri príprave koktailu použijete kávu alebo čaj, je možné, že koktail viac nesplní úlohu náhrady jedla na účely chudnutia.

## 11. KOĽKO GRAMOV PROTEÍNU KOKTAIL OBSAHUJE?

Pri dodržaní odporúčaného postupu prípravy obsahuje jedna porcia približne 22 g proteínu.

Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) zverejnil odporúčania na príjem proteínov. Dospelým odporúča denne prijímať 0,83 g proteínu na každý kilogram hmotnosti.

## 12. NIE JE LEPŠIE PRIJÍMAŤ ČO NAJVIAC PROTEÍNU?

Nie. Existujú dôkazy, že dlhodobá konzumácia nadmerného množstva proteínu môže mať za následok vznik osteoporózy a v prípade problémov s obličkami môže viesť k zhoršeniu stavu.

## 13. ČO JE SRVÁTKOVÝ PROTEÍNOVÝ PRÁŠOK?

Srvátkový proteínový prášok sa získava z mlieka.

Obsahuje približne 80 % proteínu a športovci a kulturisti ho používajú, aby podporili rast a udržanie svalovej hmoty.

## 14. ČO JE SVALOVÁ HMOTA?

Naše telo sa skladá z viac ako 600 svalov, ktoré sú kľúčom k ochrane nášho zdravia. Starnutím strácame svalovú hmotu (približne 3 % – 5 % za desať rokov od veku 30 rokov), pretože zvykneme byť menej aktívni a naše stravovacie návyky často nebývajú najzdravšie. K strate svalovej hmoty dochádza aj v prípade, že žijeme aktívne.

Dostatok kvalitného proteínu v strave a mierna fyzická aktivita prispievajú k udržaniu svalovej hmoty.

## 15. MÔŽEM KOKTAIL POUŽÍVAŤ, AK MÁM INTOLERANCIU NA LAKTÓZU?

V prípade, že netolerujete laktózu, by ste sa mali pred použitím koktailu FENIX poradiť so svojim lekárom.

## 16. BUDE MA Z KOKTAILU NAFUKOVAŤ?

Zmena stravy môže mať u niektorých ľudí za následok dočasnú plynatosť. Väčšina ľudí by pri používaní koktailu FENIX nemala zaznamenať žiadne problémy.

U niektorých ľudí sa vyskytla plynatosť pri miešaní koktailu s mandľovým mliekom. Odporúčame preto v prípade problémov radšej bezlaktózové alebo sójové mlieko. Ak pri príprave koktailu použijete namiesto polotučného mlieka iné mlieko, je možné, že koktail viac nesplní úlohu náhrady jedla na účely chudnutia.

## 17. AKO RÝCHLO SCHUDNEM?

Každý z nás je iný a rýchlosť chudnutia závisí od toho, koľko máte rokov, koľko potrebujete schudnúť, ako dodržiavate program a koľko cvičíte.

## 18. ČO MÔŽEM POČAS PROGRAMU JEŠŤ?

Mali by ste naďalej jesť zdravú a vyváženú stravu. V našom výživovom programe nájdete nápady na zdravé a chutné jedlá.

## 19. SÚ V JEDNOM KOKTAILE OBSIAHNUTÉ VŠETKY ŽIVINY, KTORÉ POTREBUJEM PRIJAŤ V JEDNOM JEDLE?

Áno. Koktail FENIX je kompletným jedlom, ktoré obsahuje proteín, vlákninu, vitamíny a minerály, zaženie váš hlad a poskytne vám riadnu výživu.

## 20. JE KOKTAIL BEZ LEPKU A BEZ MLIEKA?

Koktail neobsahuje lepok. Obsahuje srvátkový proteín, ktorý sa získava z mlieka. Obsahuje aj iné alergény, napríklad sóju.

## 21. JE TENTO KOKTAIL PRODUKTOM BIOLOGICKÉHO HOSPODÁRSTVA?

Koktail nie je produktom biologického hospodárstva, obsahuje však organickú hubu ganoderma lucidum.

## 22. OBSAHUJE KOFEÍN?

Koktail neobsahuje kofeín ani iné povzbudzujúce látky. Ak máte radi kofeín, môžete koktail zmiešať s kávou OG Black Coffee.

## 23. AKO BY SA MAL SKLADOVAŤ?

Koktail skladujte na chladnom a suchom mieste mimo dosahu detí.

## 24. ČO MÔŽEM OČAKÁVAŤ POČAS PRVÝCH TÝŽŔŇOV POUŽÍVANIA KOKTAILU FENIX?

Väčšina ľudí sa cíti zdravo, majú veľa energie, pokojný spánok a schudnú.

Je to preto, že pitím dvoch koktailov denne poskytujeme telu vyrovnanú stravu, ktorá obsahuje menej sodíka, tuku a cukru ako mnohé bežné jedlá.

