

FIBER BOOST³ - koktejl s vlákninou, chromem a sladkou chutí stévie



- Podporuje trávení
- Podporuje zdraví střev
- Pomáhá regulovat váhu
- Dodává pocit sytosti, je nekalorický
- Zlepšuje střevní mikroflóru
- Podporuje vnitřní pročištění
- Působí proti zácpě

SLOŽENÍ: 3 vysoce kvalitní zdroje vlákniny

KARBOVÁ MOUKA- obsahuje množství vitaminů skupiny B, minerálních látek-(draslík, hořčík, vápník) a stopových prvků (železo, mangan, nikl, chrom, měď) je bohatým zdrojem vlákniny, pektinu a ligninu.

GUAROVÁ MOUKA-díky vláknině podporuje činnost střev a stimuluje pohyb odpadních látek mimo tělo. Zpomaluje také vyprazdňování žaludku a omezuje vstřebání cukrů, což tělu dodává pocit sytosti. Guara se používá také v boji proti obezitě a to pro svoji vlastnost vstřebávat cholesterol a tuk ze střev.

KONJAKOVÁ MOUKA-vláknina pektinového typu s příznivým účinkem na trávení a metabolismus. Jejím největším benefitem je zpomalení vstřebávání sacharidů a tím schopnost snižovat glykemický index.

Obsahuje přírodní sladidlo stévie z tzv. sladké trávy, proto se uplatňuje **v jídelníčku pro diabetiky**.

Neobsahuje lepek ani laktózu, proto se uplatňuje **v jídelníčku pro celiaky**.

PROČ JE VLÁKNINA DŮLEŽITÁ?

Vláknina představuje nestravitelnou složku potravin, která je obsažena zejména v ovoci, zelenině, ale také v obilovinách, luštěninách a v menším množství v mléce. Vláknina má na svědomí nabobtnání, které v tlustém střevě ředí obsah stolice a rychleji z těla odvádí látky, které vznikly při trávení a které by se mohly usazovat, být semeništěm bakterií a škodit střevu.

➤ **66% lidí ve věku 35-75let trpí nízkým příjmem vlákniny kvůli špatným stravovacím návykům!**

Zdroj: Federal Ministr of Food'2008- spolkový výzkumný ústav pro výživu a potraviny.

CO TO JE CHROM?

Esenciální stopový prvek, který se nachází ve vzduchu, vodě i v půdě. Trojmocný chrom je prospěšný a je nezbytnou součástí každodenní stravy. Pozor na šestimocný chrom ten působí negativně a je pokládán, za možný karcinom!

Zdroje chromu: ryby, drůbež, luštěniny, rýže, melasa, přírodní hnědý cukr, červená řepa, lesní plody, kvasnice, pivo...

V posledních letech je chrom předmětem zájmu mnoha vědců.

- Studie potvrzují účinky při redukcii hmotnosti. Chrom zesiluje působení inzulínu, a podporuje tak vstřebávání cukru do buněk. Pomáhá inzulínu fungovat účinněji a tlumí chuť na sladké.
- Některé studie potvrzují, že chrom je esenciální pro metabolismus lipidů a snížení rizika vzniku aterosklerózy.
- V současné době probíhají vědecké studie mechanismu a fyziologického významu interakce chromu s funkcí štítné žlázy. Podle zatím dostupných zdrojů, chrom ovlivňuje působení jódu ve štítné žláze!

Balení: 210g Jednoduchá a rychlá příprava! Konzumace mezi dvěma jídly – jako svačina.

Stačí smíchat 2 odměrky prášku do 200ml nízkotučného mléka nebo vody .