



Αλλάζει τις ισορροπίες στη διατροφή σας!

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

ΚΑΥΣΕΙΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Eat & Fit: συνεργιστική φόρμουλα που συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους, στα πλαίσια μιας υγιούς και ισορροπημένης διατροφής

Το **Eat & Fit** περιέχει συστατικά που, σύμφωνα με μελέτες, έχουν θετική επίδραση στην προσπάθεια απώλειας βάρους μέσω της ενεργοποίησης του μεταβολισμού, της διέγερσης των καύσεων του λίπους και της αύξησης των επιπέδων ενέργειας.

Το **Green tea extract** (πράσινο τσάι), πανίσχυρο αντιοξειδωτικό, με περιεκτικότητα 55% σε επιγαλλοκατεχίνη-3 (κατεχίνη με ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες) βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους, διεγείρει τις καύσεις & συμβάλλει στη μείωση του λίπους (ιδιαίτερα στην κοιλιά).

Η **L-καρνιτίνη** αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό, ενισχύει τις καύσεις και περισσότερο τις καύσεις του λίπους, συμβάλλει στην αύξηση της αντοχής και ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας.

Η **L-τυροσίνη**, αμινοξύ σημαντικό για τη δομή όλων σχεδόν των πρωτεϊνών, συμμετέχει στη σύνθεση των κατεχολαμινών και των ορμονών του θυρεοειδούς, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την εύρυθμη λειτουργία του μεταβολισμού.

Το **Dandelion root** (πικραλίδα) επιβραδύνει την πέψη δημιουργώντας το αίσθημα της πληρότητας, βελτιώνει το μεταβολισμό των υδατανθράκων, μειώνει την απορρόφηση του λίπους & ενισχύει τη διαδικασία διάσπασης των λιπαρών.

Το **Guarana extract** (γκουαρανά), πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και περιεκτικότητα σε καφεΐνη, εκτός από την έντονη ενέργεια που παρέχει, επιταχύνει την καύση των λιπαρών ουσιών, αυξάνει το βασικό μεταβολισμό & ευνοεί την απομάκρυνση των συσσωρευμένων λιπαρών συστατικών.

Το **Dry bitter orange extract** (νεράντζι) βελτιώνει το μεταβολισμό των λιπιδίων και των υδατανθράκων, μειώνει την όρεξη, ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και αυξάνει τη θερμιδική δαπάνη & τα επίπεδα ενέργειας.

Οι **βιταμίνες του συμπλέγματος B** (B1, B2, B12) είναι απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας, αποτρέποντας την αποθήκευση λίπους στον οργανισμό.

Ο **ψευδάργυρος** συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό οξέων και βάσεων, υδατανθράκων, μακροθρεπτικών συστατικών και λιπαρών οξέων.

Συστατικά

Συστατικά	1 δισκίο περιέχει	% NRVs* σε 1 δισκίο
L-carnitine (L-carnitine tartrate)	74,43 mg (135 mg)	-
L-tyrosine	70 mg	-
Dry Green Tea leaves extract (<i>Camellia sinensis</i>) standardized on 55% content of EGCG - epigallocatechin gallate	25 mg (250 mg) ** including 13,75 mg of EGCG	-
Dry Dandelion root extract (<i>Taraxacum officinale</i>)	20 mg (200 mg) **	-
Dry Guarana seeds extract (<i>Paullinia cupana</i>) standardized on 22% content of caffeine	20 mg (200 mg) ** including 4,4 mg of caffeine	-
Dry bitter orange fruits extract (<i>Citrus aurantium</i>)	15 mg (150 mg) **	-
Zinc (Zinc gluconate)	0,48 mg (3,33 mg)	33,33
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,47 mg	33,33
Vitamin B1 (Thiamine hydrochloride)	0,37 mg	33,33
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	0,83 µg	33,33

*Nutrient Reference Values ** Ποσότητες προ της εκχύλισης

Άλλες πληροφορίες

Συνιστώμενη ημερήσια δόση

1-3 δισκία ημερησίως, κατά προτίμηση πριν το γεύμα.

30 δισκία

Αγωγή 10-30 ημερών

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 25153/16-3-2021

Ο αριθμός γνωστοποίησης ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας του ΕΟΦ.

Προφυλάξεις

Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αντικαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή ή ένα υγιεινό τρόπο ζωής, και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο μιας ολοκληρωμένης διαίτας. Μην το χρησιμοποιείτε σε περιπτώσεις υπερευαισθησίας σε κάποιο από τα συστατικά. Η χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας δεν συνιστάται.

Ο έλεγχος του σωματικού βάρους απασχολεί εκατομμύρια ανθρώπους, κυρίως για λόγους υγείας, αισθητικούς, ψυχολογικούς λόγους. Το καλοκαίρι, παρουσιάζεται έντονο άγχος για να αποκτηθεί ένα καλλίγραμμα σώμα και πολλές φορές οδηγεί σε εξαντλητικές ή ανορθόδοξες δίαιτες, που μπορεί ακόμα και να βάλουν σε κίνδυνο την υγεία μας.

Στην απώλεια αλλά και στη διατήρηση του επιθυμητού βάρους, η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση παίζουν πρωτεύοντα ρόλο. Σημαντικός σύμμαχος είναι κάποια φυτικά συστατικά τα οποία έχουν μελετηθεί και φαίνεται να έχουν επίδραση στο σωματικό βάρος. Ο ιδανικός συνδυασμός είναι ισορροπημένη διατροφή, συστηματική άσκηση και το κατάλληλο συμπλήρωμα διατροφής.

Συμβουλές για υγιεινό αδυνάτισμα

Ξεκινήστε τη μέρα με ένα ισορροπημένο πρωινό

Τρώτε αρκετά μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας

Μην παραλείπετε το βραδινό γεύμα

Πίνετε πολύ νερό

Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά εποχής

Μην αποκλείετε από τη διατροφή σας καμία ομάδα τροφών

Προσθέστε «καλά» λιπαρά στο πιάτο σας

Υγιεινά tips

Φάτε αργά και απολαύστε το φαγητό σας

Βάλτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας

Βρείτε προγράμματα γυμναστικής που σας ταιριάζουν

Μην καταναλώνετε φαγητό μπροστά από οθόνη

Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα και ποτήρια

Κοιμηθείτε καλά

Μην αφήνετε τον εαυτό σας να στερηθεί

**Και πάνω απ' όλα:
αγαπήστε το σώμα σας!**



Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον επιστημονικό συνεργάτη της Uplab ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της εταιρείας.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για την Ελλάδα:

UPLAB Ε.Π.Ε. | Τ 210 28 44 333 | E info@uplab.gr | www.uplab.gr

