

INFORMACJE O PROGRAMIE FIT6

Program FIT6 to program nauki zdrowych nawyków. Dieta została opracowana przez dietetyka klinicznego. Składa się z 6 etapów modelowania sylwetki i dwumiesięcznego PODTRZYMANIA, czyli etapu wyjścia z diety, w którym wprowadzamy w porcjach zakazane wcześniej produkty jak kasze, makarony słodczyce czy alkohol.

ETAP 1: OCZYSZCZANIE I PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI KWASOWO-ZASADOWEJ.

Dieta: jemy głównie warzywa i białko pochodzenia zwierzęcego (chude mięsa, jajka, ryby) + dodatki m.in. płatki owsiane, komosa ryżowa, owoce, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, gorzka czekolada itp.

SUPLEMENT zasadowy Inner Balance –eliminuje zastoje wody, przywraca równowagę kwasowo-zasadową. Saszetki do rozpuszczenia w wodzie + tabletki na regenerujący sen z szyszkami chmielu i melisą.

ETAPY 2-6 UTRATA WAGI

Dieta: plan żywienia z 1. etapu rozszerzamy o nabiał, chleb na zakwasie, masło, zupy, brązowy ryż.

SUPLEMENT: Stosujemy na zmianę suplement SLIM EXTREME (błonnik i chrom) i VITALITY BOOST.

W czasie trwania programu FIT6 stosujemy jeden z podanych suplementów NUTRICODE: INNER BALANCE, SLIM EXTREME i VITALITY BOOST. W celu uzupełnienia niedoborów w organizmie.



SUPLEMENTACJA:

ETAP 1 i ETAP 4 –INNER BALANCE

Skład saszetek:

SASZETKI Z PROSZKIEM DO ROZPUSZCZANIA NA DZIEŃ O SMAKU POMARAŃCZOWYM

- **wyciąg z kwiatów róży stulistnej** wspiera fizjologiczne procesy eliminacji produktów przemiany materii oraz pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową
- **cynk** dodatkowo korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, a wraz z wapniem wspomaga utrzymanie zdrowych kości
- **magnez i żelazo** wpływają na zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia
- **potas i miedź** wspierają funkcjonowanie układu nerwowego
- **ekstrakt z pokrzywy** wspomaga eliminację wody z organizmu

Składnik:	1 saszetka zawiera:	2 saszetki zawierają:
Cynk	5 mg (50%)*	10 mg (100%)*
Miedź	0,5 mg (50%)*	1 mg (100%)*
Żelazo	5 mg (36%)*	10 mg (71%)*
Wapń	275 mg (34%)*	550 mg (69%)*
Magnez	75 mg (20%)*	150 mg (40%)*
Potas	175 mg (9%)*	350 mg (18%)*
Sód	175 mg	350 mg
Ekstrakt z róży stulistnej	100 mg	200 mg
Ekstrakt z pokrzywy	150 mg	300 mg

*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

Składniki: sole wapniowe kwasu cytrynowego, substancja wypełniająca: sorbitole, cytrynian sodu, sole magnezowe kwasu cytrynowego, cytrynian potasu, regulatory kwasowości: kwas jabłkowy i kwas cytrynowy, ekstrakt z pokrzywy, ekstrakt z róży stulistnej, aromaty, glukonian żelaza (II), cytrynian cynku, substancje słodzące: glikozydy stewiolowe i acesulfam K, siarczan miedzi (II), barwnik: ryboflawiny.

KAPSUŁKI NA NOC

Kapsułki na noc, dzięki obecności **ekstraktu z melisy i chmielu**, ułatwiają zasypianie, a zapewniając dobry sen, przyczyniają się do dalszego zmniejszania zakwaszenia organizmu.

Składnik:	2 kapsułki zawierają:
Magnez	15 mg (4%)*
Cynk	5 mg (50%)*
Ekstrakt z melisy lekarskiej	400 mg
Mielone szyszki chmielu	100 mg

*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

Składniki: ekstrakt z melisy lekarskiej, składnik kapsułki: żelatyna, substancja wypełniająca: cytrynian wapnia, mielone szyszki chmielu, cytrynian magnezu, cytrynian cynku, substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, barwnik: E171.

ETAP 2 i ETAP 5 –SLIM EXTREME skład:

TABLETKI POWLEKANE

- **glukomannan**, w połączeniu z niskokaloryczną dietą, wpływa na utratę wagi
- **chrom** pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi, ograniczając ochotę na słodkie i chęć podjadania między posiłkami
- **cynk** dba o prawidłowy metabolizm węglowodanów, kwasów tłuszczowych i makroskładników odżywczych, a także pomaga w prawidłowej syntezie białek, uczestniczących w przemianie materii
- **ekstrakt z *Garcinia cambogia*** jest źródłem kwasu hydroksycytrynowego (HCA), który spowalnia wytwarzanie tłuszczu w organizmie

Składnik:	2 tabletki zawierają:	6 tabletek zawiera:
Cynk	3,4 mg (34%)*	10 mg (100%)*
Chrom	13 µg (33%)*	40 µg (100%)*
Glukomannan	1 g	3 g
Ekstrakt z <i>Garcinia cambogia</i>	40 mg	120 mg

K A S I A H A C I K

Ambasadorka **FIT6**

Materiał opracowany przez Ambasadorkę FIT6 tel. 727 901 442

Składniki: glukomannan (zawierający **siarczyny**), substancje wypełniające: mikrokryształiczna celuloza i sól sodowa karboksymetylocelulozy usieciowana, ekstrakt z *Garcinia Cambogia*, substancja przeciwbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, cytrynian cynku, chlorek chromu (III), otoczka (substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza, substancje wiążące: talk i polidekstroza, substancja wypełniająca: mikrokryształiczna celuloza, barwniki: E171 i E141).

TABLETKI MUSUJĄCE O SMAKU WINOGRONOWYM

- **witamina C** wspomaga produkcję kolagenu, zapewniając skórze prawidłowe funkcjonowanie
- **biotyna** dba o prawidłowy metabolizm energetyczny i makroskładników odżywczych, a wraz z witaminą B2 pomaga zachować zdrową cerę
- **miedź** odpowiada za utrzymanie prawidłowej pigmentacji skóry i włosów
- **wapń** ma wpływ na właściwe funkcjonowanie enzymów trawiennych

Składnik:	1 tabletka zawiera:
Biotyna	75 µg (150%)*
Witamina B6	1 mg (71%)*
Tiamina	0,7 mg (64%)*
Ryboflawina	0,8 mg (57%)*
Kwas foliowy	100 µg (50%)*
Witamina C	30 mg (38%)*
Witamina B12	0,5 µg (20%)*
Miedź	0,5 mg (50%)*
Wapń	267 mg (33%)*
Magnez	100 mg (27%)*
Potas	300 mg (15%)*

*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

Składniki: regulator kwasowości: kwas cytrynowy, węglan wapnia, cytrynian potasu, węglan magnezu, regulator kwasowości: węglany sodu, diwęglan potasu, substancja wypełniająca: sorbitole, kwas L-askorbinowy (witamina C), substancja słodząca: cyklaminiany, maltodekstryna, aromat, substancje słodzące: acesulfam K i sukraloza, chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6), siarczan miedzi (II), ryboflawiny 5'-fosforan sodowy (witamina B2), monoazotan tiaminy (witamina B1), substancja słodząca: neohesperydina DC, cyjanokobalamina (witamina B12), kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy), D-biotyna.

ETAP 3 i ETAP 6 VITALITY BOOST

SASZETKI Z PŁYNEM NA DZIEŃ O SMAKU POMARAŃCZOWYM

- **niacyna, kwas pantotenowy i ryboflawina**, wzmocnione dodatkowo **kofeiną**, przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- **kwas pantotenowy** dodatkowo wpływa na sprawność umysłu
- **witaminy z grupy B** wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny, dbają o układ nerwowy oraz pomagają w utrzymaniu właściwych funkcji psychologicznych
- **tiamina** odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie serca
- **witamina E** pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym

Składnik:	1 saşetka zawiera:
Niacyna	8 mg NE (50%)*
Witamina E	6 mg α-TE (50%)*
Kwas pantotenowy	3 mg (50%)*
Witamina B6	0,7 mg (50%)*
Ryboflawina	0,7 mg (50%)*
Tiamina	0,55 mg (50%)*
Kwas foliowy	100 µg (50%)*
Biotyna	25 µg (50%)*
Witamina B12	1,25 µg (50%)*
Kofeina	50 mg
Ekstrakt z zielonej herbaty	50 mg
Ekstrakt z guarany	50 mg

K A S I A H A C I K

Ambasadorka **FIT6**

Materiał opracowany przez Ambasadorkę FIT6 tel. 727 901 442

*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

NE – ekwiwalent niacyny

α-TE – ekwiwalent alfa-tokoferolu

Składniki: woda, koncentrat soku pomarańczowego, ekstrakt z guarany, ekstrakt z zielonej herbaty, kofeina, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja zagęszczająca: guma ksantanowa, octan DL-alfa tokoferylu (witamina E), aromaty, amid kwasu nikotynowego (niacyna), substancje konserwujące: sorbinian potasu i benzoesan sodu, D-pantotenian wapnia (kwas pantotenowy), chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6), ryboflawiny 5'-fosforan sodowy (witamina B2), kwas foliowy, substancje słodzące: sukraloza i neohesperydyna DC, monoazotan tiaminy (witamina B1), cyjanokobalamina (witamina B12), D-biotyna.

TABLETKI NA NOC

- **chrom** przyczynia się do utrzymania właściwego poziomu glukozy we krwi i zapewnia prawidłowy metabolizm makroskładników odżywczych
- **magnez** wspiera równowagę elektrolitową
- **selen** dba o układ odpornościowy i wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- **żelazo** bierze udział w transporcie tlenu w organizmie
- **miedź** wpływa na utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego
- **cynk** pomaga we właściwej przemianie węglowodanów i kwasów tłuszczowych
- **piperyna z czarnego pieprzu** wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych

Składnik:	2 tabletki zawierają:
Witamina C	80 mg (100%)*
Niacyna	16 mg NE (100%)*
Witamina E	12 mg α-TE (100%)*
Kwas pantotenowy	6 mg (100%)*
Witamina B6	1,4 mg (100%)*
Ryboflawina	1,4 mg (100%)*
Tiamina	1,1 mg (100%)*
Kwas foliowy	200 µg (100%)*
Biotyna	50 µg (100%)*
Witamina D	5 µg (100%)*
Witamina B12	2,5 µg (100%)*
Witamina K	37,5 µg (50%)*
Miedź	1 mg (100%)*
Jod	150 µg (100%)*
Molibden	50 µg (100%)*
Chrom	40 µg (100%)*
Żelazo	7 mg (50%)*
Cynk	5 mg (50%)*
Selen	27,5 µg (50%)*
Magnez	100 mg (27%)*
Wapń	200 mg (25%)*
Mangan	0,5 mg (25%)*
Fosfor	125 mg (18%)*
Ekstrakt z pieprzu czarnego	5 mg

*RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)

NE – ekwiwalent niacyny

α-TE – ekwiwalent alfa-tokoferolu

Składniki: fosforan wapnia, substancja wypełniająca: mikrokrystaliczna celuloza, tlenek magnezu, kwas L-askorbinowy (witamina C), octan DL-alfa tokoferylu (witamina E), jodek potasu, amid kwasu nikotynowego (niacyna), siarczan żelaza (II), siarczan cynku, substancje przeciwbrylające: dwutlenek krzemu i sole magnezowe kwasów tłuszczowych, molibdenian (VI) sodu, ekstrakt z czarnego pieprzu, D-pantotenian wapnia (kwas pantotenowy), selenian (IV) sodu, chlorek chromu (III), chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6), ryboflawiny 5'-fosforan sodowy (witamina B2), kwas foliowy, siarczan miedzi, monoazotan tiaminy (witamina B1), cholekalcyferol (witamina D), siarczan manganu, cyjanokobalamina (witamina B12), filochinon (witamina K), D-biotyna, otoczka (substancje zagęszczające: hydroksypropylometyloceluloza i hydroksypropylceluloza, substancja wypełniająca: celuloza, substancja wiążąca: talk, substancja przeciwbrylająca: kwasy tłuszczowe, barwniki: E171 i E172).

K A S I A H A C I K

Ambasadorka **FIT6**

Materiał opracowany przez Ambasadorkę FIT6 tel. 727 901 442