

indywidualny program odchudzania dla każdej z nas!

z przewodnikiem **SUPER DIET**

TEST: Czy wiesz, przy jakich czynnościach spalamy najwięcej kalorii? - str. 3



rok 1961

jak zaczęła się historia SUPER DIET..

1961 - René Haussin, osiadły na północy Francji pasjonat-samouk, przekonany o skuteczności naturopatii, tworzy swoje pierwsze tabletki ziołowe. To narodziny SUPER DIET!

Lata 70. i 80. - W naszych laboratoriach nieprzerwanie trwają badania. Z biegiem czasu udoskonalamy pierwotne procedury ekstrakcji czystego soku oraz parzenia i warzenia ziół.

1986 - Wyprzedzając swój czas, laboratorium SUPER DIET nawiązuje partnerską współpracę z rolnikami, prowadzącymi uprawy ekologiczne. Współpraca ta nabiera rozmachu na początku lat 90., wraz z komercjalizacją certyfikowanych produktów ekologicznych.

2000 - Inicjujemy długoterminowe partnerstwo „północ-północ” z francuskimi producentami warzyw i roślin ekologicznych. Oni pomagają nam w rozwiązaniu ekologicznych problemów - nasze umowy partnerskie zapewniają im gwarantowane ceny zbytu.

Indywidualny program odchudzania dla każdej z nas!

Spis treści

Test

Zadbaj o swoje ciało

Akcja poświęteczna!

Apetyt na wakacje?

W ciągłym pośpiechu...

str. 3

str. 4

str. 5

str. 6

str. 7

? test



Czy wiesz, przy jakich czynnościach spalamy najwięcej kalorii?

Wiedza na temat produktów, które spożywamy, jest ważna dla sukcesu każdej diety. Jednak równie istotne jest to, czy wiemy jak spalić kalorie! Sprawdź swoje wiadomości na temat tego, ile kalorii pochłania wykonywanie codziennych czynności oraz aktywność sportowa.

- 1** Czy spalam kalorie podczas snu?
TAK
NIE
- 2** Jak długo muszę odkurzać, by spalić kalorie zawarte w jednym rogaliku?
30 min.
1 godz.
1 godz. 30 min.
- 3** Zapotrzebowanie energetyczne kobiety pomiędzy 21 a 40 rokiem życia wynosi około:
1500 kcal
2200 kcal
- 4** Który ze sportów pozwala spalić najwięcej kalorii w ciągu godziny?
PŁYWANIE
TENIS
JAZDA NA ROWERZE
- 5** Czy pocałunek przyczynia się do spalania kalorii?
TAK
NIE
- 6** Przebiegając przez godzinę 20 km spalamy dwukrotnie więcej kalorii, niż przebiegając w tym samym czasie 10 km.
PRAWDA
FAŁSZ
- 7** Jedna godzina ćwiczeń pozwala spalić tyle kalorii, ile zawiera kanapka na gorąco z szynką i serem.
PRAWDA
FAŁSZ

ODPOWIEDZI

1. Sen pozwala spalić pewną ilość kalorii (ok. 60-80 kcal w ciągu godziny). Utrata ta związana jest z podstawowymi procesami metabolicznymi: oddychaniem, utrzymaniem temperatury ciała itp.
2. Jedna godzina odkurzenia to wydatek kalorii odpowiadający ich liczbie zawartej w jednym rogaliku (ok. 200 kcal).
3. Dienne zapotrzebowanie energetyczne kobiety pomiędzy 20 a 40 rokiem życia wynosi 2200 kcal.
4. Jedna godzina gry w tenisa pozwala spalić 425 kcal. Jeżdżąc na rowerze, spalimy w tym samym czasie 535 kcal, pływając zaś - 550 kcal. Wynika z tego, że najlepiej wybrać się na basen; pływanie angażuje wszystkie nasze mięśnie, a organizm wkłada dodatkowy wysiłek w utrzymanie temperatury ciała.
5. Całując ukochaną osobę, spalamy od 5 do 12 kcal. Całujemy się jak najczęściej i jak najdłużej!
6. Biegając z szybkością 20 km/h, spalamy prawie 3 razy więcej kalorii, niż biegnąc z szybkością 10 km/h. Przy szybkości 20 km/h przez godzinę podbawimy się ok. 200 kcal!
7. Prawda. Jedna godzina ćwiczeń pozwala spalić około 360 kcal, czyli równowartość kalorii zawartych w jednej kanapce na gorąco z serem i szynką o wadze 120 g.

zadbaj o swoje ciało!

Jedzenie i ruch to nasze podstawowe potrzeby, ale jednocześnie przyjemności, które pomagają nam zachować dobrą kondycję, szczupłą sylwetkę i doskonałe zdrowie. Dokonując właściwych wyborów, chronimy się również przez wieloma chorobami. Na szczęście zalecenia specjalistów dotyczące zdrowego żywienia są całkowicie zgodne z pojęciem przyjemności jedzenia.

Z niczego nie musisz rezygnować - każda rodzina produktów spożywczych ma na twoim talerzu swoje miejsce, i to każdego dnia. Aby posiłek był zrównoważony, niezbędne są wszystkie składniki, tyle tylko, że spożycie niektórych musimy kontrolować lub ograniczać, innych zaś zwiększać. Jak tego dokonać?



- Zjadaj co najmniej 5 owoców i warzyw dziennie - mogą być surowe, gotowane, przetworzone, w postaci mrożonki lub konserwowane.
- Przy każdym posiłku spożywaj pełnoziarnisty chleb i produkty zbożowe z pełnych ziaren, ziemniaki oraz warzywa strączkowe.
- Zapewnij sobie 3 produkty mleczne dziennie (mleko, jogurt, ser), zachowując różnorodność.
- Wybieraj wymiennie mięso i ryby (oraz inne owoce morza) lub jajka - raz albo dwa razy dziennie. Pamiętaj przy tym, by ryby jeść przynajmniej dwa razy w tygodniu.
- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych (masło, olej, śmietana itp.) oraz tłustych produktów (przystawki, wyroby cukiernicze itp.).
- Ogranicz spożycie cukru i produktów zawierających cukier (napoje gazowane, napoje słodzone, słodczyce, czekolada, wyroby cukiernicze, desery kremowe itp.).
- Kontroluj spożycie soli; wybieraj zawsze sól jodowaną.
- Pij wodę w ilościach zaspokajających pragnienie w trakcie oraz pomiędzy posiłkami.
- Nie przekraczaj rekomendowanej przez dietetyków dziennej dawki napojów alkoholowych. Wynosi ona 2 kieliszki w przypadku kobiet i 3 w przypadku mężczyzn (1 kieliszek wina o pojemności 10 cl odpowiada małemu piwu lub 6 cl napoju typu porto zawierającego 20 % alkoholu oraz 3 cl mocnego, co najmniej 40-procentowego alkoholu typu wódka czy whisky).
- Uprawiaj codziennie aktywność fizyczną, dążąc do osiągnięcia odpowiednika 30 minut szybkiego spaceru dziennie (korzystaj częściej ze schodów niż z windy, gdy to tylko możliwe wybieraj marsz lub rower zamiast samochodu itp.). Aby aktywność fizyczna przyniosła oczekiwany efekt, należy ją uprawiać przez co najmniej 10 minut.

akcja poświęteczna!

Wszyscy zgadzamy się, że Boże Narodzenie bez pierogów z kapustą i grzybami czy słodkich przy-smaków nie zasługiwałoby na miano prawdzi-wych świąt. No i jak oprzeć się noworocznym pół-miskom pełnym aromatycznych, kolorowych łako-ci... A co z Tłustym Czwartkiem, pachnącym sma-żonymi w oleju, jeszcze ciepłymi faworkami i pącz-kami? Nie zapominajmy również o Wielkanocy i jej wspaniałych lukrowanych mazurkach... Tak wiele radosnych chwil, dzielonych z najbliższymi - tak wiele kuszących okazji do jedzenia ponad miarę.

Kalorie - nasi sojusznicy i... wrogowie, jeśli spożywamy je w nadmiarze!

To one zapewniają nam energię niezbędną do codziennego funkcjonowania. Jednocześnie bywa-ją przyczyną naszych kłopotów - kiedy zjadamy więcej, niż możemy spalić, ich nadmiar powoduje przyrost wagi i tkanki tłuszczowej. Tempo wydatkowania energii zależy od wielu czynników: od masy ciała, wzrostu, płci, aktywności fizycznej...

Nie wszyscy jesteśmy tacy sami!

Jednak dla każdej osoby można oszacować do-bowe zużycie energii. Składają się na nie przede wszystkim wydatki energetyczne, związane z czynnościami:

podstawowych procesów metabolicznych (energia zużywana podczas spoczynku do podtrzymania funkcji organizmu to 60-70% dobowego wydatku energetycznego),

aktywnością fizyczną i przemieszczaniem się to 20-30% dobowego wydatku energetycz-nego,

termogenezą pokarmową (energia zużywana w celu podtrzymania procesów trawienia, wchłaniania wewnątrzjelitowego i przechowy-wania substancji pokarmowych) to 10% do-bowego wydatku energetycznego.

Zalecane dobowe zapotrzebowanie energetyczne:

Kobiety:

20-40 lat = 2200 kcal

41-60 lat = 2000 kcal

Mężczyźni:

20-40 lat = 2700 kcal

41-60 lat = 2500 kcal

Odkryj nasze nowości!

Ampułki Success Body zawierające L-karnitynę oraz czynniki lipotropowe

Wyjątkowa dawka L-Karnityny, połączona z dwoma czynnikiem lipotropowymi (z greckiego Lipos - tłuszcz oraz Tropos - zwrot, obrócić): choliną i inozytolem, a także z wyciągami z dwóch roślin: zielonej herbaty i yerba mate, które doskonale uzupełniają to połączenie.



Success Body w płynie, zawierający Sinétrol®

Innowacyjna formuła o oryginalnym smaku pomarańczy i grejpfruta.

Właściwości Sinétrolu® połączone z zaletami 5 roślin: zielonej herbaty, yerba mate, guarany, zielonej kawy i herbaty Pu-erh.

Kapsułki Success Body zawierające CLA Tonalin®

Odkryj wyjątkowe połączenie CLA, L-karnityny oraz chromu.



apetyt na wakacje?

Od czasu do czasu pozwalamy myślowi swobodnie. Wtedy często marzymy o wakacjach: o pieszczących skórę promieniach słońca, turkusowej wodzie, ciepłym piasku pod stopami... Myślimy także o nieuniknionym momencie prawdy - o niewiele skrywających, modnych strojach plażowych, czy o bezlitośnie demaskującym niedostatki figury kostiumie kąpielowym!

Laboratorium SUPER DIET ma na to receptę; oferujemy gamę produktów, które mogą towarzyszyć ci przez całe wakacje, pomagając rozwiązać problem.



Znajdź czas, by zadbać o siebie! Korzystaj dwa razy w tygodniu z dobrodziejstw prawdziwej thalassoterapii! Wyciąg z alg morskich Cellimine

Zones Rebelles jest wzbogacony gliną, ekstraktami z bluszczu i zielonej herbaty - odkryj naszą nową formułę, nie zawierającą parabenu i fenoksytanolu.

Masuj się! Zabieg ten poprawia krążenie i usuwa nadmiar wody z organizmu. Regularne automasaże wpływają też korzystnie na stan skóry. Najlepiej połączyć je z peelingiem gommage o działaniu oczyszczającym i wygładzającym.

Skorzystaj z magii natury, która oferuje nam rośliny o niezliczonych zaletach. Preparat Cellimine Bio z Laboratorium SUPER DIET łączy składniki roślinne pochodzące z upraw ekologicznych:

zieloną herbatę - roślinę znaną z doskonałych właściwości, wspomagającą kontrolowanie wagi i stymulującą metabolizm tłuszczów, **wiązówkę błotną oraz brzozę** - ułatwiające wydalanie wody, przez wspomaganie pracy nerek, **czerwone winogrona** - pobudzające krążenie. Formułę doskonale dopełnia ocet jabłkowy.

Nowość!

Bez parabenu

Bez fenoksytanolu

Olejek do masażu Cellimine to połączenie sześciu olejków eterycznych i trzech kosmetycznych. Formuła, łącząca naturalne certyfikowane składniki COSMEBIO, ma delikatny zapach, zapewniający poczucie pełnego zrelaksowania.

Odkryj właściwości złuszczające kompozycji trzech soli morskich, pochodzących z Atlantyku, Morza Martwego oraz Himalajów, w połączeniu z zaletami sześciu olejków eterycznych.

Złuszczenie to jeden z niezbędnych etapów przygotowawczych: pozwala usunąć martwe komórki oraz zanieczyszczenia - oczyszcza skórę, przygotowując ją do przyjęcia właściwych zabiegów wyszczuplających i ujędrniających.

w ciągłym pośpiechu...

Bez względu na to, czy pracujesz zawodowo, czy też prowadzisz dom, twój rozkład dnia najczęściej jest przeładowany. Zabiegana, zatroskana o figurę i kondycję, poszukujesz dla siebie uniwersalnej recepty, która pozwoli ci poczuć się dobrze we własnym ciele... W SUPER DIET wykorzystujemy całą swą wiedzę, by skomponować pełną gamę naturalnych i wygodnych w użyciu produktów ekologicznych, które pomogą ci stawić czoła codziennym wyzwaniom.

Odkryj Actimincyl - ekologiczny i praktyczny! To rodzina czterech produktów, w której każdy znajdzie rozwiązanie idealnie dopasowane do własnych potrzeb:

ekologiczne fiolki - prosta i szybka aplikacja, sprawdzona skuteczność

ekologiczne batoniki - przerwa na łakocie bez kompleksów!

ekologiczny napój - Twój sposób na pragnienie i zdrowie

ekologiczne pastylki - pożyteczny, łatwy do przyswojenia nawyk po posiłku

Przerwa na łakocie bez kompleksów!

Z myślą o szybkiej przekąsce, wsuń do torebki małe opakowanie **przysmaków Actimincyl**, z których każdy zawiera mniej niż 19 kcal! Pyszne batoniki o smaku jabłka i suszonej śliwki, łączące owoce z zieloną herbatą oraz fruktoooligosacharydami (FOS), zapewniają uczucie sytości dzięki bogactwu błonnika.



Twój napój - wszystko w jednym!

Odkryj **napój ekologiczny Actimincyl** - niech oczaruje cię jego orzeźwiający gruszkowy smak!

Składniki: zielona herbata, yerba mate, wiązówka błotna, guarana

Właściwości:

poprawa metabolizmu tłuszczów, bezproblemowe wydalanie, działanie orzeźwiające



Pożyteczny nawyk na zakończenie posiłku!

W swoich pastylkach **Actimincyl Bio** laboratorium SUPER DIET połączyło trzy w pełni ekologiczne składniki: błonnik NeOpuntia®, zieloną herbatę oraz wiązówkę błotną. NeOpuntia® jest błonnikiem litofilnym (wiążącym tłuszcze), uzyskany z kaktusa o nazwie opuncja figowa. Na targach Health Ingredient Europe (HIE) specjaliści uhonorowali ten produkt srebrnym medalem i tytułem najbardziej innowacyjnego preparatu zdrowotnego.



Prosta i szybka aplikacja, sprawdzona skuteczność!

Jedna fiolka **Actimincylu 7 fiolek Bio** dziennie, to prosty i szybki sposób na zachowanie szczupłej sylwetki! Actimincyl w fiolkach w ponad 99% składa się z wyciągów z roślin oraz owoców pochodzących z upraw ekologicznych. Przeznaczony jest przede wszystkim dla kobiet, które pragną wyszczuplić uda, talię i biodra.



SUPER DIET

Jeśli chcesz zapoznać się z kompleksową ofertą preparatów SUPER DIET, odwiedź naszą stronę:
www.superdiet.pl

Wyłącznym dystrybutorem produktów SUPER DIET w Polsce jest
Astramis, ul. Piaskowa 4, 01-067 Warszawa