

# Naukowe podstawy

Rozmowa z dr. Artoni



Nasz program jest oparty na podstawach naukowych i wspierany przez specjalistów ds. żywienia.

Dr Monica Artoni jest absolwentką Wydziału Medycyny i Chirurgii Uniwersytetu Florenckiego. Posiada bogate doświadczenie zawodowe, które odzwierciedla jej dążenie do poprawy zdrowia i indywidualnej efektywności poprzez doskonalenie sposobów odżywiania. Wniosła bezcenny wkład w opracowanie podstaw naszego programu.

**PYTANIE** Czy istnieje dowiedziony naukowo związek między samopoczuciem fizycznym i psychicznym a brakiem energii?

## ODPOWIEDŹ

Tak, samopoczucie psychofizyczne jest ściśle powiązane z poziomem energii. Na naszą witalność oraz ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, w tym nawadnianie organizmu, odżywianie, aktywność fizyczna itp. Podstawowym źródłem naszej energii są spożywane pokarmy.

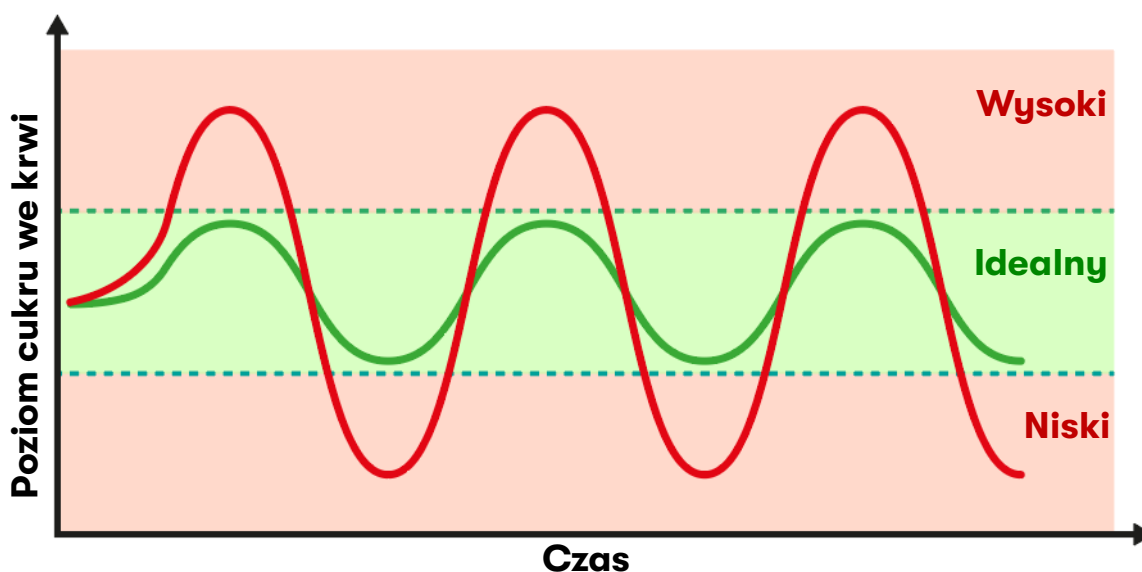
**PYTANIE** Co jest niezbędne do zachowania wysokiego poziomu energii przez cały dzień?

## ODPOWIEDŹ

Utrzymywanie po posiłkach stabilnego poziomu glukozy we krwi. Spożywanie pokarmów zawierających dużo węglowodanów o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym powoduje nadmierny wzrost stężenia cukru we krwi, co przyczynia się do wyrzutu dużej ilości insuliny. Jeśli taka sytuacja regularnie się powtarza, może to niekorzystnie odbić się na zdrowiu i poziomie witalności danej osoby. Podsumowując, niebilansowana dieta bogata w cukry może prowadzić do dużych wahań poziomu glukozy we krwi, co skutkuje nagłym spadkiem energii. (patrz wykres poniżej)  
Stosując zbilansowaną odżywczo dietę zawierającą węglowodany złożone, błonnik, chude białko i pokarmy bogate w kwasy tłuszczowe wielonienasycone, możemy regularnie dostarczać organizmowi ważne składniki odżywcze, które pomagają utrzymać wysoki poziom energii i sprawność umysłu oraz stabilny poziom glukozy we krwi przez cały dzień.



## Zrównoważony poziom cukru we krwi



**PYTANIE** Co jeszcze jest niezbędne do tego, by cieszyć się zdrowszym, szczęśliwszym życiem i większą witalnością?

### ODPOWIEDŹ

#### Nawadnianie organizmu

Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych\*. Nawadnianie to proces polegający na utrzymaniu równowagi płynów głównie poprzez picie czystej wody lub niesłodzonych napojów bez zawartości kofeiny, co jest niezbędne do utrzymania prawidłowych funkcji fizjologicznych i ogólnego stanu zdrowia. Biorąc pod uwagę fakt, że woda stanowi ponad 50% masy ciała, bardzo ważne jest regularne nawadnianie organizmu i spożywanie w ciągu dnia (nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia) co najmniej 2 litrów wody z różnych źródeł.

#### Aktywny styl życia

Aktywny styl życia i codzienna aktywność fizyczna mają kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych, w tym aerobowych, siłowych i rozciągających, może pozytywnie wpływać zarówno na samopoczucie fizyczne, jak i psychiczne.

Aby uzyskać więcej szczegółów, skontaktuj się ze swoim Przedsiębiorcą Amway.

\* W celu uzyskania deklarowanego działania należy spożywać dziennie co najmniej 2,0 l wody z różnych źródeł.