

# Tudományos háttér

Dr. Artoni válaszaival



Tudományos alapokra **épült** programunkat **táplálkozástudományi szakemberek** részvételével állítottuk össze.

**Dr. Monica Artoni** a firenzei orvosi és sebészeti karon végzett, több szakterületre kiterjedő pályafutása jól tükrözi azt az elkötelezettségét, hogy kiváló táplálkozás révén segítsen az egészség és a teljesítmény javításában. Monica értékes, nélkülözhetetlen támogatást nyújtott a program alapjainak kidolgozásához.

**KÉRDÉS** Van-e tudományos összefüggés a fizikai és mentális jóllét és az energiahány között?

## AZ ORVOS VÁLASZA

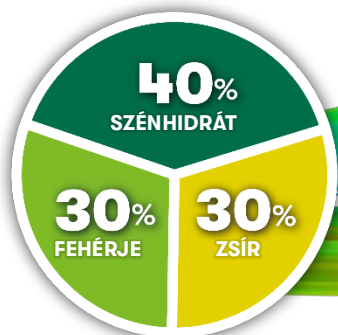
Igen, a fizikai és mentális jóllét szorosan összefügg az energiaszintünkkel. Energiaszintünket, valamint általános egészségünket és jóllétünket számos életmódbeli tényező befolyásolja, beleértve a folyadékbevitelt, az étkezést, a fizikai aktivitást és még sok más. Napi energiánk az elfogyasztott ételekből származik.

**KÉRDÉS** Mi az, ami elengedhetetlen az energiaszint fenntartásához a nap folyamán?

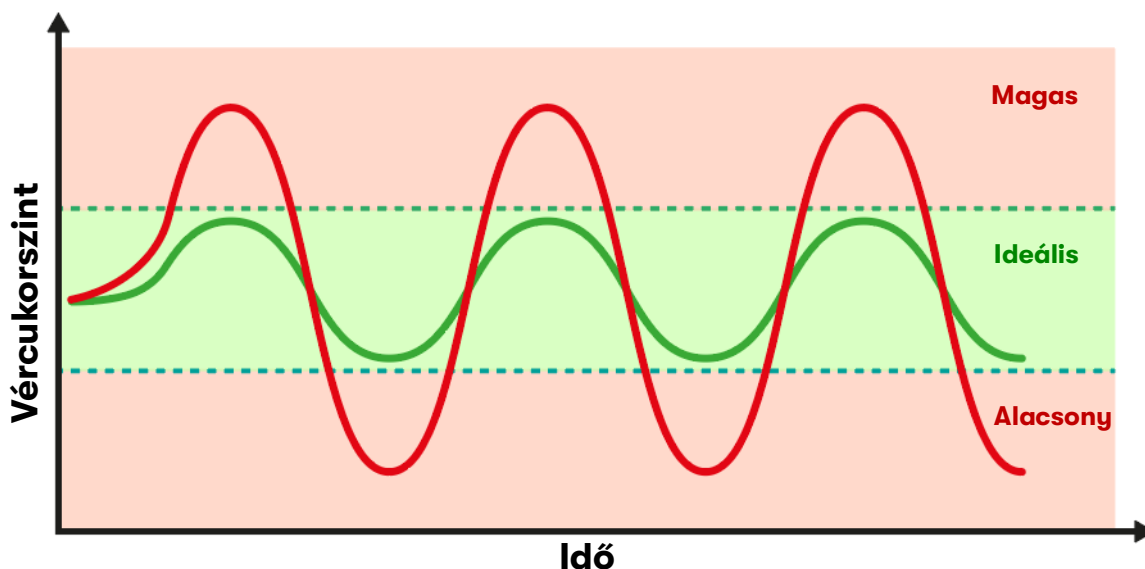
## AZ ORVOS VÁLASZA

A vér glükózsztintjét stabilan kell tartani étkezések után. A magas glikémiás indexű és glikémiás terhelésű, szénhidrátban gazdag ételek fogyasztása az étkezések után a vércukorszint túlzott emelkedéséhez vezet, ami nagy mennyiségű inzulín felszabadulását váltja ki. Krónikus esetben ez veszélyeztetheti a személy egészségét és energiaszintjét. Összefoglalva: a kiegyensúlyozatlan, cukrokban gazdag étrend a vércukorszint megugrásához és csökkenéséhez vezethet, ami hirtelen energiacsökkenést eredményez. (lásd az alábbi ábrát)

Az összetett szénhidrátokat, rostokat, sovány fehérjéket és többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsírokat tartalmazó, kiegyensúlyozott étrend bevezetésével következetesebb tápanyagellátást biztosíthatunk szervezetünk számára, és a nap folyamán egyenletes energiaszintet, szellemi frissességet és stabil vércukorszintet érhetünk el.



## A vércukorszint egyensúlya



**KÉRDÉS** Mi az, ami még elengedhetetlen az egészségesebb, boldogabb és energikusabb élethez?

### AZ ORVOS VÁLASZA

#### Hidratálás

A víz hozzájárul a normál testi és szellemi működés fenntartásához\*. A hidratálás a folyadékegyensúly fenntartásának folyamata, elsősorban tiszta víz vagy cukrozatlan, koffeinmentes italok fogyasztásával, ami viszont elengedhetetlen a normál élettani funkciók és az általános egészség szempontjából. Tekintettel arra, hogy a víz a testtömeg több mint 50%-át teszi ki, fontos, hogy hidratáltak maradjunk, és a nap folyamán rendszeresen igyunk (még akkor is, ha nem érezzük szomjasnak magunkat), és naponta összesen legalább 2 liter vizet fogyasszunk minden forrásból.

#### Aktív életmód

Az aktív életmód és a mindennapos testmozgás elengedhetetlen az általános egészség és jóllét fenntartásához. Az olyan fizikai tevékenységek, mint az aerobik, az ellenállás és a nyújtás kombinációja mind a fizikai, mind a mentális jóllét javára válhat. További információkért kérjük, fordulj Amway Üzleti Vállalkozóhoz.

\* Az állításban szereplő hatás eléréséhez naponta legalább 2,0 liter vizet kell fogyasztani, minden forrásból.