



Tisztítókéúra PROGRAM

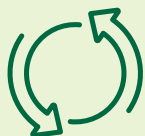
RÉSZLETES
ÚTMUTATÓ

Destination Wellbeing

Út egy boldogabb és egészségesebb élet felé

Általános közérzetünk nagyban hozzájárul ahhoz, hogy mennyire élvezzük az életet, hogyan teljesítünk a munkahelyünkön, otthon vagy a kedvenc sporttevékenységeinkben, és általánosságban hogyan érezzük magunkat. A közérzet javítása nem megy egyik napról a másikra – átfogó megközelítés, megfelelő útmutatás és támogatás szükséges hozzá.

A **Destination Wellbeing** egy átfogó, professzionális szakértelemre, támogatásra és étrend-kiegészítőkre épülő útmutató az egészséges életmódhoz.



Átfogó

A **táplálkozást, a folyadékbevitelt, a testmozgást és mentális egészséget** egyaránt figyelembe véve megoldásokat nyújt a különböző egészségügyi és jóllétrel kapcsolatos igényekre.



Tudományos

Igazolt tudományos megközelítéseken alapul, a Nutrilite™ táplálkozási szakértőjével, **dr. Francesco Avaldi**val közösen fejlesztve. Avaldi általános orvosként dolgozik, diplomáját vegetáriánus táplálkozásból szerezte, és a sporttáplálkozás szakértőjeként a legjobb európai futballcsapatokkal és olimpikonokkal dolgozik együtt.



Megbízható

A **Nutrilite™ termékeivel, amely a világ első számú vitamin és étrend-kiegészítő márkájaként**¹ több mint 85 éve segít az embereknek egészségesebb és boldogabb életet élni.



Támogató

Folyamatos támogatás **Amway Üzleti Vállalkozódtól és ingyenes hozzáférés az Amway eszközeihez**, hogy könnyebben fenntarthasd a motivációd az út során.

További információk a Nutrilite-ről



Programokhoz, megoldásokhoz és termékcsomagokhoz biztosít hozzáférést a speciális igények kezelése érdekében és azért, **hogy az emberek jobb és egészségesebb életmódot folytathassanak.**

¹ Forrás: Euromonitor International Ltd. Vitaminok és étrend-kiegészítők, Word GBN, kiskereskedelmi forgalom, %-os lebontás, 2022-es adatok, a 2022 áprilisa és augusztusa között elvégzett fogyasztói kutatás alapján.

Kezdd el a Nutrilite™ Tisztítókéúra Programot¹ és gondoskodj a jóllétedről!



A PROGRAM A KÖVETKEZŐKBEN LESZ A SEGÍTSÉGEDRE:



**+ A JÓ KÖZÉRZET
FENNTARTÁSÁNAK
TÁMOGATÁSA²**



**+ A KÜLSŐ
MEGJELENÉS
JAVÍTÁSA³**



**+ AZ EGÉSZSÉGES
ÉS AKTÍV ÉLETMÓD
FENNTARTÁSA**



**+ AZ
ALVÁSMINŐSÉG
JAVÍTÁSA**



**+ A TEST
TERMÉSZETES
TISZTÍTÓ
FUNKCIÓJÁNAK
MEGERŐSÍTÉSE¹**



**+ AZ
EMÉSZTŐRENDSZER
NORMÁL
MŰKÖDÉSÉNEK
TÁMOGATÁSA⁴**



**+ AZ
IMMUNRENDSZER
TÁMOGATÁSA⁵**



**+ EGÉSZSÉGES
ÉLETMÓD-SZOKÁSOK
KIALAKÍTÁSA**



Az Amway és a Nutrilite™ márkával való együttműködésem célja, hogy segítsek az embereknek a jólléttel kapcsolatos legfőbb céljaik elérésében, és a modern életmód okozta stressz csökkentésében. Sok sikert kívánok az utadhoz!

Dr. Francesco Avaldi

a Nutrilite™ táplálkozási tanácsadója,
a vegetáriánus étrend és a
sporttáplálkozás szakértője



**NUTRILITE™
TISZTÍTÓKÉURA PROGRAM
TERMÉKCSOMAG**

rendelési szám: 127059

További információk: www.amway.hu

¹ Nutrilite Máriatövissel, amely támogatja a szervezet öntisztulását.

² A B6-vitamin és a folsav (B9-vitamin) hozzájárulnak a normál szellemi funkciókhoz.

³ Fizikai és mentális gyakorlatok révén.

⁴ A máriatövis elősegíti az emésztést.

⁵ A B6-vitamin és a folsav (B9-vitamin) hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

Mielőtt belevágnál: ÖNÉRTÉKELÉS¹

**Ahhoz, hogy tudd, merre tartasz,
és hogyan juthatsz el oda, meg kell
értened, hogy most éppen hol állsz.**

Ezzel a rövid teszttel felmérheted a jólléted jelenlegi szintjét.

- + Gondold át, milyen érzéseid vannak az egyes tényezőkkel kapcsolatban.
- + A választodat egy 1 és 10 közötti szám segítségével add meg mindegyik tényezőnél.
- + Az 1-es szám azt jelenti, hogy sokat küszködsz az adott területtel, míg a 10-es szám azt jelöli, hogy nagyszerűen érzed magad ebből a szempontból, és nincsenek problémáid.
- + Az értékek hozzárendeléséhez jelöld be az 1-től 10-ig terjedő számok melletti kis köröket. (Az alábbi leírásban példákat is találsz az értékelésekre.)
- + Végül kösd össze egy vonallal a bejelölt köröket, hogy lásd, a jólléttel kapcsolatos mely területekre kellene fókuszálnod.

Stresszkezelés

Jól kezeled a stresszes helyzeteket (például 8-as érték), vagy mentálisan és fizikailag megvisel, amikor bonyolulttá válik az élet (például 2-es érték)?



1

2



Immunitás

Akkor is egészséges maradsz, amikor a körülötted lévőek megbetegszenek (például 9-es érték), vagy könnyen megfázol és gyakran kapsz el vírusokat (például 2-es érték)?



Alvásminőség

Úgy érzed, hogy rendszeresen eleget alszol (például 8-as érték), vagy inkább azt tapasztalod, hogy nem egységes az alvásidőd és az alvásod minősége (például 2-es érték)?

6



3

Testmozgás

Szeretsz mozogni és soha nem hagysz ki egy edzést sem (például 10-es érték), vagy nyűgnek éled meg a testmozgást (például 2-es érték)?

Emésztés

Rendszeres és egészséges a bélmozgásod (például 9-es érték), vagy inkább ritka és időnként nehézkes (például 3-as érték)?



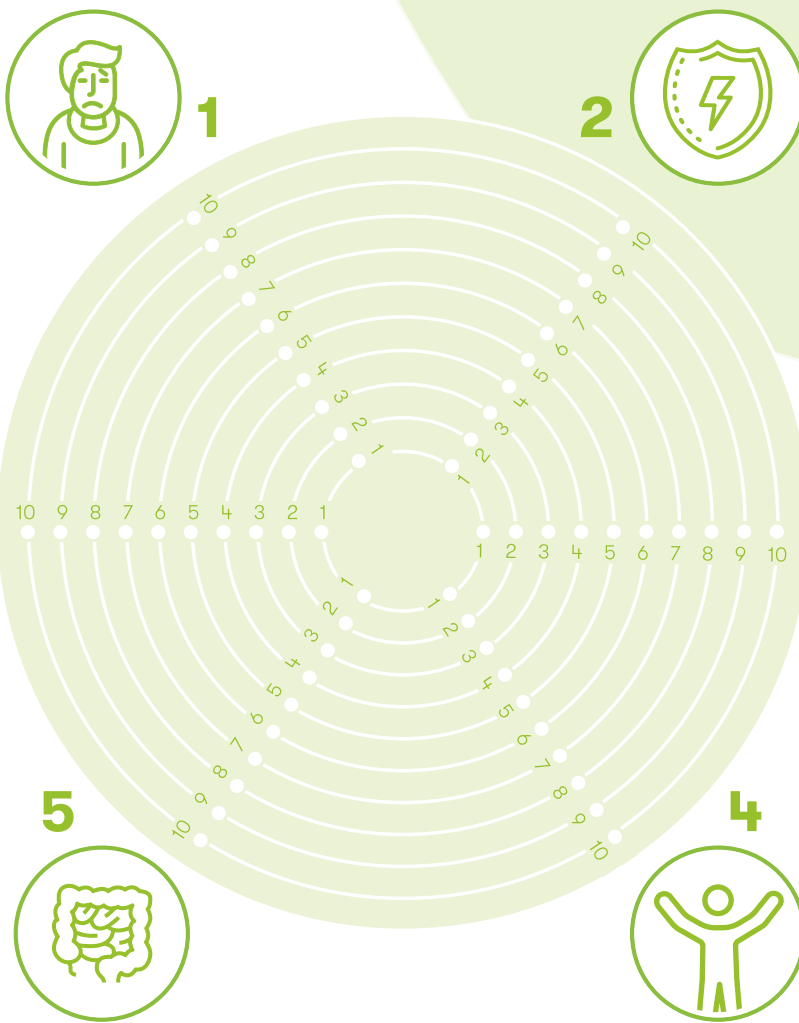
5



4

Általános megjelenés

Elégedett vagy a bőröddel és a testeddel (például 8-as érték), vagy vannak olyan területek, amelyeken javítani szeretnél (például 3-as érték)?

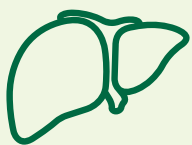


Ha túl sok értéket jelölsz meg a kerék közepe közelében, az azt jelzi, hogy hasznodra válna néhány életmódbeli változtatás.

¹Ez az önértékelés nem alkalmas orvosi diagnózis felállítására. Kétség esetén kérj tanácsot egy orvostól!

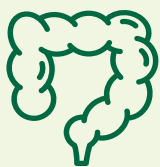
Bevezetés a Tisztítóké Programba

Ahhoz, hogy jól érezd magad, fontos, hogy a tested hatékonyan el tudja távolítani a felesleges anyagokat. Ezt a természetes tisztítási folyamatot több, egymással folyamatosan együttműködő szerv végzi.



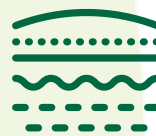
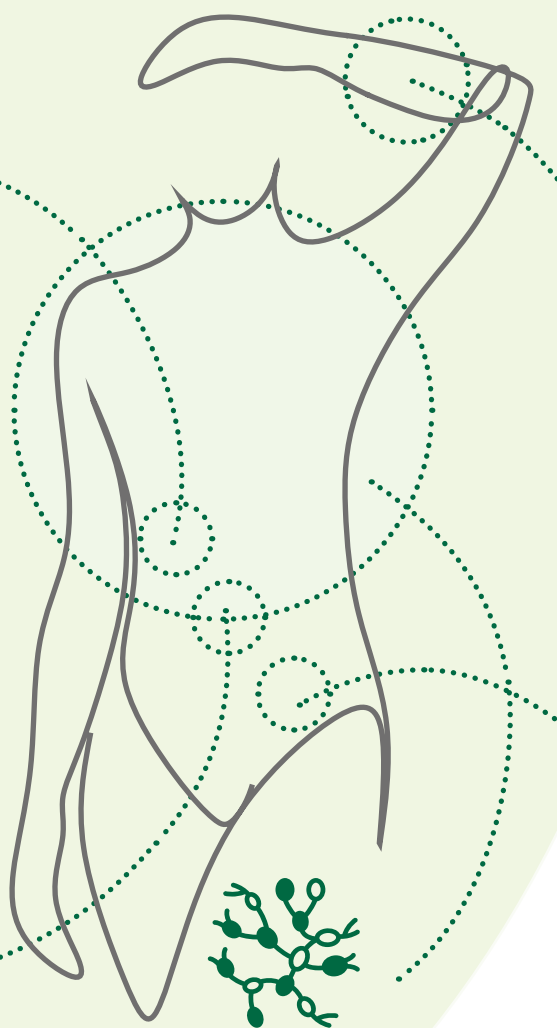
MÁJ

A „**Méregtelenítés Királynője**”, a máj a vér szűrésével és tisztításával gondoskodik rólunk. Sokat tehetünk a máj megfelelő működéséért, ha kevesebb zsíros és olajban sült ételt, alkoholt, valamint magas cukortartalmú ételt fogyasztunk. A májat a normál májműködést támogató élelmiszerek és étrend-kiegészítők, például **máriatövis** fogyasztásával is támogathatjuk.¹



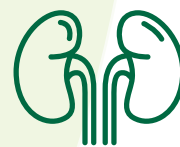
BÉLRENDSZER

A test „étkezőjeként” a **beleekben történik meg a tápanyagok felszívódása és a szilárd salakanyag eltávolítása**. A megfelelő székletmennyiség, bélműködés és emésztés érdekében fontos odafigyelni a megfelelő rostbevitelre.



BŐR

A bőr **az emberi test legnagyobb kiterjedésű szerve**, amely potenciálisan a szervezet méregtelenítésében is szerepet játszik.



VESE

A vese egy otthoni vízszűrőhöz hasonlóan **kiszűri a vérből és eltávolítja a testből a nemkívánatos anyagokat és méreganyagokat**. A vese tisztításához és megfelelő működéséhez **rendszeres és elegendő folyadékbevitelre** van szükség.

NYIROKRENDSZER

A nyirokrendszer a keringési rendszerbe továbbítva **távolítja el az idegen anyagokat**, miközben tisztítja a szöveteket és a sejteket is.

¹A máriatövis-kivonat segít fenntartani a máj normál működését és egészségét.



Ez az egészséges életmóddal kapcsolatos, átfogó program professzionális szaktudással, támogatással és étrend-kiegészítőkkel segít az **általános közérzet**, a **tápanyagbevitel** és az **aktivitási szint** javításában.

A **program nem a kalóriaszámlálásról és a testsúlykontrollról szól** – a segítségével támogathatod a test természetes tisztítási folyamatait, **pozitív szokásokat** alakíthatsz ki, és **boldogabb, egészségesebb életet** élhetsz.



A jóllét alappillérei



Táplálkozás

A jó közérzet fenntartásához megfelelő mennyiségű makrotápanyagot, vitamint, ásványi anyagot és növényi tápanyagot tartalmazó, kiegyensúlyozott és változatos étrendre van szükség, amely támogatja az anyagcserét és a szervezet létfontosságú funkcióit, például az idegrendszer működését és a természetes tisztítási folyamatokat.



Testmozgás

A testmozgással kapcsolatos egészséges szokások kialakítása nagyszerű kezdő lépés lehet az általános jóllét javításához.



Pozitív gondolkodás

A jóllét az elmében kezdődik. Fontos, hogy rendszeresen időt szakíts a helyes légzésre, és időről időre lecsendesítsd a gondolataidat néhány percre.



Folyadékbevitel

Gondoskodj a szervezet megfelelő hidratáltságáról – ehhez fogyassz elegendő mennyiségű (naponta legalább 2 liter) vizet. A víz hozzájárul a normál testi és szellemi működés fenntartásához.



Maradj kapcsolatban Amway Üzleti Vállalkozóddal, aki segít fenntartani a motivációd!

Nutrilite™ termékek a Tisztítókúra Programban

A Tisztítókúra Program gondosan válogatott
Nutrilite™ termékeket tartalmaz:



Nutrilite™ Máriatövis¹

A máriatövis támogatja a szervezet öntisztulását.

A túl sok evés, a káros élelmiszerek vagy alkohol fogyasztása, a dohányzás és a rossz környezeti feltételek jelentős terhelést jelenthetnek a májnak. A máriatövis-kivonat hozzájárul a máj egészségéhez, védi a májat, és támogatja a máj méregtelenítő funkcióját.



Nutrilite™ Balance Within™

Láthatatlan támogatás az immunrendszer számára.²

Gyorsan oldódó por 6 milliárd tejsavképző baktériummal két különböző, tudományosan dokumentált baktériumtörzsből. A Nutrilite™ Balance Within™ készítményben található B6- és B9-vitamin támogatja az immunrendszer működését, és segít a jó közérzet fenntartásában³.



Nutrilite™ Szója-, búza- és borsófehérje alapú porkeverék

Fehérje három növényi forrásból, felesleges extra anyagok nélkül!

Fehérjére életkortól és életmódtól függetlenül mindenkinek szüksége van. A fehérje jelenti a tartókeretet a szervezetnek, és vázat biztosít a csontok és az izmok számára. A Nutrilite™ Szója-, búza- és borsófehérje alapú porkeverék a hagyományos fehérjeforrások kitűnő alternatívája, és semmilyen felesleges anyagot (pl. aromát vagy színezéket) nem tartalmaz.



Nutrilite™ Rostpor

Praktikus megoldás a rostbevitel kiegészítésére.

Három természetes növényi forrásból származó ételmi rost különleges keveréke, amely kényelmes megoldást nyújt a rostbevitel kiegészítésére.

¹A máriatövis terhesség és szoptatás alatt nem szedhető. Máj- és epebetegség, illetve az epevezeték elzáródása (pl. Epekő) esetén a termék használata nem javasolt. Amennyiben gyógyszert szedsz, kérd ki a kezelőorvosod tanácsát.

²A B6-vitamin és a folsav (B9-vitamin) hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

³A B6-vitamin és a folsav (B9-vitamin) hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és a normál szellemi működéshez.