



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

FIGUACTIV

FAQ

Въпроси и отговори за Figuactiv

Какво представлява Figuactiv?

Figuactiv е програма за трайно и здравословно контролиране на теглото. В основата ѝ са продуктите за заместване на храненето шейкове, супи и блокчета. Заместителите на храна заместват точно едно пълноценно хранене и съдържат всички важни хранителни вещества като витамини, минерали и др., от които се нуждае организмът, като обаче имат значително по-малко калории от едно нормално хранене.

Заместителите на храна се допълват от други продукти, които правят контрола на теглото по-лесен и успешен. Билковият чай Figuactiv и Figuactiv Linée +3 идеално подпомагат диетата.

Кои и колко хранения могат да се заместят с Figuactiv?

За целенасочено отслабване препоръчваме да заместите две хранения с Figuactiv и да имате едно трето балансирано, бедно на мазнини хранене. Кои хранения да заместите трябва да решите сами. Възможно е например за закуска на имате шейк Figuactiv, за обяд - балансирано, бедно на мазнини хранене, а за вечеря – вкусна супа Figuactiv. Внимавайте за това, винаги да закусвате. Закуската активира метаболизма и предпазва организма от това, да превключи на спестяващ енергия режим. Който е закусил, не се нахвърля на обяда с неудържим глад.

Когато постигнете желаното тегло, можете постепенно да се върнете към балансираното, разнообразно хранене. Като преход можете например да приемате по едно Figuactiv хранене и две нормални хранения.

Figuactiv ще ме засити ли, или са разрешени и междинни хранения?

Figuactiv съдържа всички хранителни вещества, от които се нуждае организмът. Съдържащите се трици са богати на баластни вещества и създават приятно усещане за ситост. По принцип три основни хранения са достатъчни. Ако обаче внезапно изпитате глад, за преодоляването му се препоръчва Figuactiv Linée +3 с високото си съдържание на баластни вещества. Билковият чай Figuactiv също ви помага при диета по пътя към мечтаното тегло.

Разбира се плодове и зеленчуци трябва също да бъдат включени в храненето, но само към основните хранения, а не между тях. Препоръчват се сурови зеленчуци като моркови, краставици и чушки. При плодовете трябва да се откажете от бананите и гроздето, защото съдържат много захар.

Мога ли да добавям и нещо друго към супите и шейковете?

Разбира се може да доокусявате шейковете и супите Figuactiv: шейковете с пресни, замразени или пасирани плодове, а супите – със задушени зеленчуци и

свежи подправки – за едно ново вкусно изживяване всеки ден. При плодовете обаче внимавайте да избирате такива, които не съдържат много захар.

Колко течности трябва да се пият и кои напитки са за предпочитане?

Създайте си навик да пиете минимум 2-2½ л на ден. Точно по време на диета нуждата от течности е още по-силна от обикновено. Минералната вода и неподсладените чайове (билков чай Figuactiv) не съдържат калории. Чрез приемането на течности се стимулира обмяната на вещества в организма и тялото ви работи непрекъснато. За да приемате достатъчно течности, ви съветваме да се придържате към определен план. Превърнете в свой навик пиенето на течности по план всеки ден.

Могат ли бременни жени, кърмачки и деца да приемат Figuactiv?

По принцип гореспоменатите групи не трябва да се подлагат на диети за отслабване. Разбира се е възможно от време на време да заместват някое хранене с Figuactiv, но общият прием на калории не трябва да бъде (много) по-малък от обикновено. Ако искате да отслабвате с Figuactiv, трябва да се консултирате с вашия лекар.

Може ли Figuactiv да се приема и при лактозна непоносимост?

Всички наши супи не съдържат лактоза, а шейковете са бедни на лактоза. При хора с лактозна непоносимост има различни нива на непоносимост. Факт е, че шейковете, смесени с мляко без лактоза, са с добра поносимост. Блокчетата съдържат лактоза и не трябва да се консумират от страдащите от този проблем или трябва да се консумират ограничено.

Това хиперпротеинова диета ли е?

Хиперпротеиновите напитки съдържат висока концентрация на протеини. Често такива продукти се предлагат във фитнес центрове, защото те помагат за натрупване на мускулна маса. Рецептите на нашите шейкове, супи и блокчета Figuactiv са разработени в съответствие с Немската наредба за диетичните храни. Тази наредба определя кои хранителни вещества в какво количество трябва да се съдържат. Те се основават на стандартните потребности на един здрав организъм.

Колко дълго могат да се заменят храненияя с Figuactiv?

Тъй като шейковете, супите и блокчетата Figuactiv снабдяват с всички необходими хранителни вещества, може да се наслаждавате на продуктите, докато постигнете желаното тегло. Дори и след отслабване може от време на време да замените хранене с шейк или супа Figuactiv. Това може да ви е от полза например когато приближават големи празници или пък когато сте си позволили да

похапнете малко повече.

Откакто приемам Figuactiv, понякога имам главоболие. На какво се дължи това?

Главоболието често е признак на недостатъчен прием на течности. Ето защо е особено важно да пиете минимум по 2-2½ л течности дневно и да имате три хранения.

Какви са предимствата на Figuactiv спрямо другите диети?

При Figuactiv става въпрос за диета с формула. Много други диети като например FdH („Friss die Hälfte“ или „Изяж половина“) или ананасовата диета са едностранчиви и често водят до недохранване. При диетата с Figuactiv организмът получава всички микро- и макроелементи, от които се нуждае, но само една четвърт от калориите на едно нормално хранене.

Колко мога да отслабна с Figuactiv?

Това зависи от броя на храненията, които ще замените с продуктите Figuactiv, и от първоначалното тегло. Хора, които вече са се подлагали на много диети, по принцип отслабват по-бавно от тези, които го правят за първи път. Също така някои заболявания могат да попречат на желаното отслабване. Факт е, че едни отслабват много бързо, а други – по-бавно. Не се отчайвайте – малките стъпки също водят към целта!

Кои продукти сътрудниците/клиентите често поръчват в допълнение?

Много сътрудници/клиенти поръчват към шейковете, супите или блокчетата Figuactiv и гелове за пиене Aloe Vera, ProBalance и Probiotic12. Преди всичко ProBalance подпомага чудесно диетата, защото организъм със свръхкиселинност не може да разгражда мазнини. Probiotic12 със своите полезни чревни бактерии допринася за баланса на чревната флора. Figuactiv Linée и билковият чай също са предпочитани за утоляване на глада между храненията.