

## Číslo 2: O podpůrných přípravcích

V tomto druhém čísle našeho občasníku se zaměříme na důležitost **užívání doplňků stravy** při proteinové dietě.

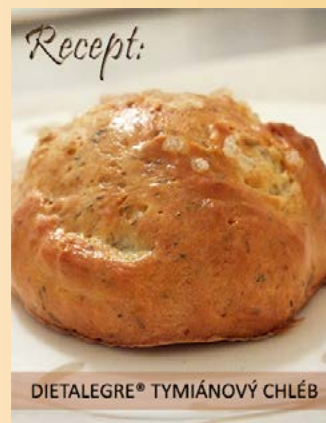
Také jsme pro Vás připravili **rozhovor s jedním z center DIETALEGRE®** které se nachází v Praze 5 – Řeporyjích a informace o blížící se **listopadové akci na [Facebooku!](#)**



Strana 2



Strana 4



Strana 7

### Dozvíte se že...

... nejdůležitější při proteinové dietě je příjem dostatečného množství **draslíku (Dietalegre® Kalium)**

... centrum ARNIKA nabízí **speciální řadu produktů Dietalegre®**, které nelze objednat v e-shopu

... každý týden najdete na **Facebooku nový tip s proteinovým jídlem Dietalegre®**

## Na Stopě Nadváze

### Vitaminy, omega kyseliny a minerály při dietě

Za normálních okolností si organismus obstarává potřebné **vitamíny, omega kyseliny a minerály z běžné stravy**. Během bílkovinné diety se však ve zvýšené míře vylučují močí zejména minerály a hrozí tak jejich nedostatek, což je **dvojnásob platné zejména pro přísnější fáze diety (1. etapa)**.

Následující přehled vám pomůže nalézt **správný přípravek k vyřešení případných zdravotních komplikací** ve vazbě na proteinovou dietu. Proklikem názvu přípravku se dostanete k detailní informaci produktu na webových stránkách Dietalegre®

#### Když pociťuji....:

*Pocit hladu*

[DIETALEGRE® Stop hunger](#)

*Záškuby ve svalích*

[DIETALEGRE® Kalium](#)

*Křeče v lýtkách*

[DIETALEGRE® Kalium](#)

*Bolesti hlavy*

[DIETALEGRE® Kalium](#)

Obzvlášť bychom chtěli **podrhnout důležitost externího podávání draslíku v podobě přípravku Dietalegre® Kalium!**

Tento klíčový mimobuněčný minerál je nezbytný pro správnou funkci svalové tkáně (včetně srdce), stejně jako celé nervové soustavy. **Během proteinové diety se má podávat preventivně**, tedy nečekat až na klinické projevy jeho nedostatku!



## Na Stopě Nadváze

*Suchá kůže*

DIETALEGRE® Feminine Equilibrium,  
DIETALEGRE® Omega – připravujeme!!

*Zhoršená kvalita vlasů*  
*Zvýšená lomivost nehtů*  
*Poruchy menstruace*

DIETALEGRE® Capillus  
DIETALEGRE® Capillus  
DIETALEGRE® Feminine  
Equilibrium

**Dietalegre® Feminine Equilibrium:** Obsahuje omega 3-6-9 kyseliny a vitamin E, které přispívají zejména ke zdravému vzhledu kůže a vlasů u žen. Obsažený extrakt z yamu (smldinec) navíc přispívá k harmonizaci ženského hormonálního cyklu. Za normálních okolností získává organismus omega kyseliny z ryb a panenských rostlinných olejů. Během bílkovinné diety je externí podávání přípravku Dietalegre® Feminine Equilibrium **vhodné u všech žen bez výjimky.**

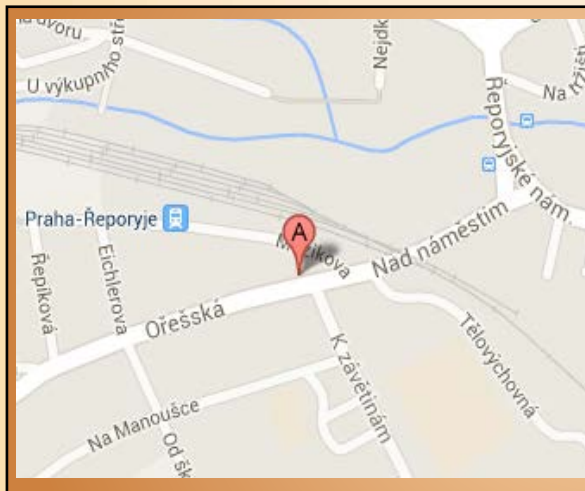
Pokud za ta léta, co se znáte, víte, že trpíte následujícími komplikacemi, pak jim lze účinně čelit používáním těchto doplňků:

*Sklon k zadržování vody ...* DIETALEGRE® Dewater  
*Problém se sladkostmi...* DIETALEGRE® Catch sugar  
*Vyšší hladina cholesterolu...* DIETALEGRE® Catch fat

# Dietalegre®

## Na Stopě Nadváze

### Rozhovor s centrem ARNIKA



Ořešská 104,  
155 00 Praha-Řeporyje

**Tel:** + 420 251 626 147

**Mob:** 420 724 583 582

[www.kadernictvi.arnika.cz](http://www.kadernictvi.arnika.cz)

#### **1. Jak jste se seznámila s dietou DIETALEGRE® a co Vás na ni zaujalo nejvíc?**

Jmenuji se **Martina Kurková** a jsem majitelkou kadeřnického studia s dvacetiletou tradicí, které se nachází v **Praze 5- Řeporyjích**. Moje cesta ke zdravému životnímu stylu byla poměrně dlouhá. Vždycky jsem chtěla být štíhlá a tak jsem vyzkoušela snad všechny diety světa, než jsem konečně přišla na to, co v sobě skrývá **proteinová dieta** a kde je onen takříkajíc „zakopaný pes“.

O tom, že je dieta opravdu úspěšná, hovoří spokojenost klientů, kteří hledají způsob jak hubnout rychle, bezpečně a bez pocitu hladu. Proteinová dieta má oproti jiným dietám opravdu rychlý nástup, první výsledky vidíte a cítíte už po prvním týdnu. Během diety si zafixujete správné stravovací návyky, naučíte se vybírat si správné potraviny - což je velmi důležité pro následné udržení váhy. Zdravý životní styl a vyvážený jídelníček budou pro Vás poté samozřejmostí.



Team salónu Arnika

## Na Stopě Nadváze



vstup do salónu ARNIKA

### 2. Jak u Vás probíhá redukce a co mohou klientky očekávat?

Redukce u nás začíná vstupní konzultací, kterou poskytujeme zdarma, mimo jiné zjistíme podíl a rozložení tukové tkáně v organismu klienta. Individuálně nastavíme dietní režim (počet vysokoproteinových jídel za den). Dále už si klientky vyberou ze široké nabídky sladkých a slaných předpřipravených proteinových jídel. Nejedná se tedy o žádné koktejly, ale o opravdu chutná jídla, která doplňujeme vybranou zeleninou. Pokud si myslíte, že budete mít hlad, tak se nebojte, téměř každého, nejpozději třetí den, diety hlad přejde. Vybraných druhů zeleniny dokonce můžete sníst neomezené množství!





Pomůžeme Vám projít bez problémů všemi etapami, které proteinová dieta obsahuje a k tomu přidáme notnou dávku důležitých informací.



uvnitř salónu

## Na Stopě Nadváze

### V salónu ARNIKA:

- 
- 
- 
- 
- provádíme **diagnostiku těla** na profesionálním přístroji
  - poradíme jak zdravě **zhubnout jednou provždy a bez jojo efektu**
  - aplikujeme **proteinový program zdravého hubnutí** na úkor tukové tkáně
  - poradíme Vám, jak **změnit stravovací návyky** a jak proteinovou dietu co nejlépe v běžném životě dodržovat
  - sestavíme **chutný jídelníček přímo na míru**
  - poradíme Vám, co si k jídlu koupit, případně s Vámi zajdeme nakoupit
  - poradíme, jak si z nakoupených surovin **zdravě a chutně uvařit** sobě, ale třeba i Vaším dětem
  - poradíme s výběrem vhodných **potravinových doplňků**
  - doporučíme vhodné sportovní aktivity, spolupracujeme s profesionálními trenéry
  - **po redukci Vám zcela změní Váš šatník** naše stylistka **Olga Rochowanská**
  - náš profesionální team kadeřnic, kosmetiček a nehtových designerek zajistí, **abyste se po všech stránkách cítily skvěle!**

### **3. Kde a jak se objednat?**

Ráda se s Vámi o své zkušenosti podělím a poradím Vám, jak si najít cestu k vysněné postavě bez tukových polštářů a jak u toho netápat a zbytečně se netrápit.

Můžete mě kontaktovat na **tel. 604 150 002** nebo na mailu **[kadernictviarnika@seznam.cz](mailto:kadernictviarnika@seznam.cz)**.

## Na Stopě Nadváze

### Recepty DIETALEGRE® na Facebooku

Chcete trochu obměnit přípravu DIETALEGRE proteinových jídel? Přijďte se inspirovat na Dietalegre Facebook, kde každý týden přidáváme nový recept, jak si připravit chutné jídlo z našich proteinových sáčků.

Navíc na Facebooku můžete v listopadu vyhrát dietu v hodnotě 7 500kč, stačí vložit Váš oblíbený dietní recept do [aplikace](#) na FB!



<https://www.facebook.com/Dietalegre>

