

# OG X FENIX™

ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

# ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

## 1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ FENIX;

Το FENIX είναι το αποκλειστικό ρόφημα-υποκατάστατο γεύματος της ORGANO, σχεδιασμένο ειδικά για τον έλεγχο του βάρους.

Συνδυάζει πρωτεΐνη ορού γάλακτος με βιταμίνες, μέταλλα, ίνες και το μανιτάρι γανόδεσμα. Χρησιμοποιήστε αυτό το γευστικό μείγμα υποκατάστασης γευμάτων κάθε μέρα για να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος ή να διατηρήσετε το βάρος σας μετά από απώλεια βάρους.

## 2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ FENIX;

- Περιέχει μη γενετικά τροποποιημένη πρωτεΐνη ορού γάλακτος
- Λιγότερες από 250 kcal
- Περιέχει μανιτάρι γανόδεσμα
- Δεν περιέχει γλουτένη
- Έχει θαυμάσια γεύση

## 3. ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΟ FENIX;

Για απώλεια βάρους, αντικαταστήστε δύο καθημερινά γεύματα μιας διατροφής περιορισμένης ενέργειας με μία κουταλιά FENIX αναμειγμένη με 250 ml ημίπαχο γάλα και μετά συμπληρώστε τη διατροφή σας με ένα λογικό 3ο γεύμα και σνακ.

Συνιστούμε ένα από τα δύο γεύματα υποκατάστασης να είναι το πρωινό καθώς το FENIX προσφέρει καλύτερη διατροφή από ό, τι πολλά τυποποιημένα πρωινά και μελέτες δείχνουν ότι η πρωτεΐνη στο πρωινό μπορεί να βοηθήσει στην αίσθηση πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

## 4. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ FENIX;

- Το μείγμα ροφήματος παρέχει πλήρη διατροφή – γρήγορα και οικονομικά.
- Παρέχει καλύτερη διατροφή σε καλύτερη τιμή από πολλά κοινά γεύματα/τροφές.
- Μπορείτε να απολαύσετε ένα πλήρες γεύμα για κάτι παραπάνω από € 2,00 συμπεριλαμβανομένης και της ανάμειξης με ημίπαχο γάλα.
- Προσφέρει γρήγορα γεύματα - απαιτείται προετοιμασία μόνο ενός λεπτού.
- Βοηθά στο έλεγχο της όρεξης με ένα υψηλό ποσοστό πρωτεΐνης.
- Παρέχει ασβέστιο το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση φυσιολογικών οστών.
- Παρέχει πρωτεΐνη που είναι εύπεπτη και απορροφήσιμη.
- Παρέχει πρωτεΐνη που συνεισφέρει στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας.
- Περιέχει μανιτάρι γανόδεσμα.

## 5. ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ;

Το ρόφημα είναι κατάλληλο για ενήλικες που θέλουν να απολαύσουν μία καλή διατροφική επιλογή η οποία θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν το βάρος τους μετά από απώλεια βάρους ή για να χάσουν βάρος. Εάν είστε έγκυος, θηλάζετε ή έχετε τυχόν άλλες μοναδικές ή ειδικές ανάγκες, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.

## 6. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΜΟΝΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΦΗΜΑ;

Όχι, το ρόφημα υποκατάστασης γεύματος πρέπει να αναμειχθεί με ημίπαχο γάλα. Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι ακολουθήσατε αυτές τις οδηγίες.

Ακολουθήστε το Σχέδιο Γευμάτων για συμβουλές και ιδέες μενού για να είστε σίγουροι ότι ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή και λαμβάνετε επαρκείς θερμίδες.

## 7. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΩ ΚΑΙ ΤΑ 3 ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕ ΕΝΑ ΡΟΦΗΜΑ;

Όχι. Αυτό το προϊόν δεν έχει σχεδιαστεί ως η μοναδική πηγή διατροφής σας. Συστήνουμε την αντικατάσταση μόνο 2 γευμάτων με 2 ροφήματα, μετά από τα οποία θα ακολουθεί ένα λογικό 3ο γεύμα, μαζί με υγιεινά σνακ για την απώλεια βάρους.

## 8. ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΡΟΦΗΜΑ;

Το FENIX περιέχει γλυκαντικό από το φυτό στέβια.

## 9. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΖΑΧΑΡΟΥ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το FENIX.

## 10. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΦΕ Η ΤΟ ΤΣΑΙ ΟΡΓΑΝΟ;

Ναι. Το μείγμα ροφήματος μπορεί να αναμειχθεί με καφέ ή τσάι για πρόσθετη γεύση. Συστήνουμε να το δοκιμάσετε με τον Μαύρο Καφέ OG. Η προετοιμασία με καφέ ή τσάι μπορεί να καταστήσει το ρόφημα μη κατάλληλο ως υποκατάστατο γεύματος για απώλεια βάρους.

## 11. ΠΟΣΑ ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΡΟΦΗΜΑ;

Περιέχονται κατά μέσο όρο 22 g πρωτεΐνης όταν γίνεται ανάμειξη σύμφωνα με τις οδηγίες.

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) έχει δημοσιεύσει τις προσλαμβανόμενες ποσότητες αναφοράς για τις πληθυσμιακές ομάδες όσον αφορά την πρωτεΐνη. Για τους ενήλικες η EFSA υποδεικνύει ότι είναι 0,83g ανά kg σωματικού βάρους την ημέρα.

## 12. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

Όχι. Υπάρχουν ενδείξεις ότι, μακροπρόθεσμα, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας πρωτεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης και μπορεί επίσης να επιδεινώσει προϋπάρχοντα προβλήματα στα νεφρά.

## 13. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΚΟΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΟΡΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ;

Η σκόνη πρωτεΐνης ορού γάλακτος προέρχεται από γάλα.

Η σκόνη πρωτεΐνης ορού γάλακτος είναι περίπου 80% πρωτεΐνη και χρησιμοποιείται από αθλητές και bodybuilders για την ενίσχυση της αύξησης και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας.

## 14. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΠΑΧΟΙ ΜΥΕΣ;

Το σώμα σας αποτελείται από περισσότερους από 600 μύες, οι οποίοι είναι βασικοί για την προστασία της υγείας σας. Όσο μεγαλώνουμε χάνουμε άπαχους μύες (περίπου 3%-5% κάθε δεκαετία ξεκινώντας από την ηλικία των 30) γιατί τείνουμε να είμαστε λιγότερο δραστήριοι και η διατροφή μας μπορεί να μη μας βοηθά. Ακόμα και αν είστε δραστήριοι και πάλι θα παρουσιάσετε κάποια απώλεια μυών.

Η ποιοτική πρωτεΐνη στη διατροφή σας, μαζί με μέτρια άσκηση συνεισφέρει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας.

## 15. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΑΝ ΕΧΩ ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ;

Αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το FENIX.

## 16. ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΩ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟ;

Η αλλαγή διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε παροδικό μετεωρισμό σε μερικούς ανθρώπους. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα παρουσιάσουν πρόβλημα χρησιμοποιώντας το FENIX.

Μερικοί άνθρωποι έχουν παρατηρήσει ότι ο μετεωρισμός μπορεί να επιδεινωθεί χρησιμοποιώντας γάλα αμυγδαλού, κατά συνέπεια δοκιμάστε γάλα χωρίς λακτόζη ή γάλα σόγιας και δείτε αν σας βοηθά. Η προετοιμασία με άλλα είδη γάλακτος πέραν του ημίπαχου μπορεί να καταστήσει το ρόφημα μη κατάλληλο υποκατάστατο γεύματος για τον έλεγχο του βάρους.

## 17. ΠΟΣΟ ΓΡΗΓΟΡΑ ΘΑ ΧΑΣΩ ΒΑΡΟΣ;

Κάθε ένας από εμάς είναι μοναδικός και αυτό εξαρτάται από την ηλικία σας, πόσο βάρος πρέπει να χάσετε, πόσο καλά ακολουθείτε το πρόγραμμα και πόσο αθλείστε.

## 18. ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΦΑΩ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ;

Θα πρέπει να συνεχίσετε να τρώτε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Το Σχέδιο Γευμάτων μας μπορεί να σας δώσει ιδέες για το πώς να απολαύσετε υγιεινά και εύγευστα γεύματα.

## 19. ΘΑ ΛΑΜΒΑΝΩ ΟΛΑ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΓΕΥΜΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΡΟΦΗΜΑ;

Ναι. Το FENIX είναι ένα πλήρες γεύμα με πρωτεΐνη, ίνες, βιταμίνες και μέταλλα που σας βοηθά να ικανοποιήσετε την πείνα σας και να απολαύσετε σωστή διατροφή.

## 20. ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ;

Το ρόφημα δεν περιέχει γλουτένη. Περιέχει πρωτεΐνη ορού γάλακτος, η οποία προέρχεται από γάλα. Περιέχει επίσης άλλα αλλεργιογόνα όπως σόγια.

## 21. ΕΙΝΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ;

Το ρόφημα δεν είναι Βιολογικό, ωστόσο περιέχει βιολογικό Ganoderma Lucidum.

## 22. ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΚΑΦΕΪΝΗ;

Δεν περιέχεται καφεΐνη ή άλλα διεγερτικά στο ρόφημα. Αν σας αρέσει η καφεΐνη μπορείτε να το αναμείξετε με Μαύρο Καφέ OG.

## 23. ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ;

Να φυλάσσεται σε δροσερό μέρος, μακριά από τα παιδιά.

## 24. ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ FENIX;

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι αισθάνονται υγιείς, έχουν πολύ ενέργεια, ήσυχο ύπνο και μερικοί παρουσιάζουν απώλεια βάρους!

Αυτό συμβαίνει γιατί 2 ροφήματα την ημέρα δίνουν ενέργεια στο σώμα με ένα ισορροπημένο, πλήρες γεύμα που έχει χαμηλότερο νάτριο, λίπη και ζάχαρα από αυτά που περιέχουν τα συνηθισμένα γεύματα.



ORGANO