

LIPID

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT



TER ONDERSTEUNING VAN DE VETVERBRANDING EN CHOLESTEROLWAARDEN.

Overgewicht, metabool syndroom, (pre-)diabetes, verhoogde cholesterol en homocysteïne: het zijn allemaal kenmerken van een verstoord vetprofiel die je kansen op hart- en vaatziekten verhogen. Ervaring leert dat de balans herstelt als behalve het voedingspatroon en het dieet ook de leefstijl aangepast wordt, met aangepaste beweging, ademhalingsoefeningen en de nodige rust. De vetverbranding zal pas geactiveerd worden vanaf een bepaalde intensiteit aan sport en bij een stabiele bloedsuikerspiegel. Een koolhydraatrijk dieet zonder aangepaste vetverbranding heeft een yo-yo effect als gevolg, wat zo veel betekent dat je na je dieet nog meer vetmassa zal hebben en minder spiermassa. Het is belangrijk om je lichaamssamenstelling op te volgen zodat het gewicht dat je verliest uit je vetreserve komt. Samen met je gewicht zullen ook je bloedwaarden zoals cholesterol, triglyceriden, suiker en homocysteïne in balans komen.



Ontdek het volledig Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA LIPID?

- Instandhouding van normale bloedsuikergehalten
- Ondersteuning bij het behoud van normale cholesterolwaarden
- Draagt bij tot een normaal metabolisme van homocysteïne
- Ondersteuning bij overgewicht of obesitas
- Vermindert het hongergevoel en emo-eten
- Bij niet alcoholische leververvetting

WAT MAAKT ALFA LIPID ZO UNIEK?

De ingrediënten van Alfa Lipid ondersteunen duurzaam het gewichtsverlies en de preventie van hart- en vaatandoeningen.

- Alfa-Lipid bevat HCA Hydroxycitroenzuur uit de plant *Garcinia Cambogia* ter activatie van de vetverbranding. Dit is essentieel om te vermijden dat je in het yo-yo effect terecht komt.
- Choline, inositol, methionine en actief foliumzuur ter ondersteuning van een normaal vetprofiel, normale cholesterol- en triglyceridewaarden en de homocysteïnespiegel.
- Inositol is belangrijk als mentale ondersteuning bij aanpassingsperiode van eet- een leefstijl.
- Chroom ondersteunt het evenwicht van de bloedsuikerspiegel.

INGREDIËNTEN PER 3 VEGETARISCHE CAPSULES	ACTIEVE HOEEVEELHEID	RI*
Guttegomboom - <i>Garcinia Cambogia</i> (<i>Garcinia cambogia</i> (Gaernt) Desr.-extract) gestandaardiseerd op 60 % hydroxycitroenzuur (HCA)	750 mg	-
Inositol	600 mg	-
Choline-L-Bitartraat	300 mg	-
L-Methionine	150 mg	-
Vitamine B9 (Calcium-L-methylfolaat MTHF)	150 mcg	75%
Chroompicolinaat	37,5 mcg	94%
Mangaan (Mangaancitraat)	1 mg	100%

*RI: Referentie-inname

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMATREGELEN:

- Niet nemen tijdens zwangerschap en borstvoeding of in geval van levercirrose.
- Wanneer Alfa Lipid ter gelijktijd genomen wordt met andere bloedsuikerspiegel regulerende medicijnen, dient er regelmatig een meting te gebeuren van de bloedsuikerspiegel, onder begeleiding van een arts, om de dosis van de medicijnen aan te passen.
- HCA heeft een licht verdunnend effect op het bloed. Stop met Alfa Lipid te nemen 2 weken voor een geplande operatie.
- Bij mensen met de zeldzame stofwisselingsziekte trimethylaminuria kan het gebruik van choline een sterke visachtige lichaamsgeur veroorzaken.

SYNERGIËN:

Neem Alfa Lipid in combinatie met Alfa Magnesium. Magnesium is essentieel voor een goede functie van het endocriene systeem en indirect voor een optimale botstofwisseling. Magnesium is nodig voor de optimale werking van insuline.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

- Eerste 10 dagen:
2 vegetarische capsules
15 min. voor iedere maaltijd
- Volgende 20 dagen:
1 vegetarische capsule
15 min. voor iedere maaltijd

TIP:

Neem Alfa Lipid in combinatie met een laag calorisch dieet, arm aan suikers. Voor een optimaal en duurzaam resultaat, combineer een laag calorisch voedingspatroon met een reinigend voedingspatroon.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Voeding: Combineer Alfa Lipid met laag-calorische voeding die tegelijkertijd arm is aan koolhydraten voor een optimaal effect. Een voedingsdeskundige of diëtist kan u hiervoor bijkomend advies geven. Studies tonen aan dat voornamelijk geraffineerde koolhydraten de bloedlipiden (zoals triglyceriden en cholesterol) en de vetreserve verhogen. Alfa Lipid helpt je bij de start van je vetverbranding, wat essentieel is voor een duurzaam resultaat.
2. Vermijd tijdens je opstartfase het gebruik van geraffineerde koolhydraten en suikers. Eet maximaal 2 stukken fruit per dag. Vermijd ook alle "light" producten want deze zijn rijk aan koolhydraten en zoetstoffen, waardoor ze de vetverbranding tegenwerken.
3. Ondersteun je vetverbranding drie keer per week met intervaltrainingen van 15 tot 20 minuten. Deze leveren jou een beter resultaat op dan een duurtraining van één uur. Vraag indien nodig een sportschema op bij een personal coach.
4. Een gezonde leefstijl bestaat uit een evenwicht tussen bewegen, voelen, voeden, ademen en rusten. Zorg voor voldoende ontspanning en rust. Dit herstelt je stressniveau, waardoor je je automatisch beter voelt. Dit geeft indirect een betere spieropbouw en vetverbranding. Doe indien mogelijk na je middagmaal een powernap of een wandeling in de buitenlucht.