



# POGOSTA VPRAŠANJA

## O IZDELKU

### 1. KAJ JE FENIX?

FENIX je ekskluzivni napitek družbe ORGANO, ki je predviden kot nadomestek obroka in zasnovan posebej za nadzor nad telesno težo.

Združuje sirotkine beljakovine z vitamini, minerali, vlakninami in gobami Ganoderma. Vsakodnevna uporaba te okusne mešanice kot nadomestnega obroka vam bo pomagala pri izgubi teže ali vzdrževanju teže po hujšanju.

### 2. ZAKAJ JE FENIX EDINSTVEN?

- Ne vključuje beljakovin sirotke, ki sodijo med GSO.
- Ima manj kot 250 kcal.
- Vsebuje gobe Ganoderma.
- Ne vsebuje glutena.
- Je odličnega okusa.

### 3. KAKO NAJ UPORABLJAM FENIX?

Če želite izgubiti telesno težo, zamenjajte dva obroka z energijsko omejeno prehrano na dan z merico napitka FENIX, ki jo zmešate z 250 ml polposnetega mleka, hkrati naj temu sledijo še praktičen tretji obrok in prigrizki.

Priporočamo, da je eden od dveh zamenjanih obrokov zajtrk, saj FENIX zagotavlja boljše vsebnost hranil kot standardni zajtrki, prav tako pa študije kažejo, da beljakovine, zaužite z zajtrkom, pomagajo dlje ohranjati občutek sitosti.

### 4. KAKŠNE SO PREDNOSTI UPORABE NAPITKA FENIX?

- Mešanica napitka zagotavlja popolno vsebnost hranil – hitro in cenovno ugodno.
- Nudi boljše vsebnost hranil za ugodnejšo ceno kot mnogi drugi običajni obroki oz. živila.
- Za nekoliko več kot 2,00 € lahko uživate v popolnem obroku tudi, če dodate polposneto mleko.
- Je hitro pripravljen obrok – za pripravo porabite zgolj minuto.
- Zaradi visoke vsebnosti beljakovin vam pomaga pri nadziranju teka.
- Vsebuje kalcij, ki je nujno potreben za vzdrževanje normalne kostne mase.
- Vsebuje beljakovine, ki jih telo zlahka prebavi in absorbira.
- Vsebuje beljakovine, ki prispevajo k rasti in vzdrževanju mišične mase.
- Vsebuje gobe Ganoderma.

### 5. Kdo ga lahko uporablja?

Napitek je odličen za odrasle, ki želijo uživati dobro prehrano in pri tem vzdrževati telesno težo po hujšanju ali pa želijo še dodatno izgubiti telesno težo. Če ste noseči, dojite ali če imate kakšne druge edinstvene ali posebne potrebe, se o uporabi posvetujte z zdravstvenim delavcem.

### 6. Ali lahko v napitku uporabim samo vodo?

Ne, mešanico napitka, ki nadomešča obrok, je treba mešati s polposnetim mlekom. Prosimo, upoštevajte ta navodila.

Upoštevajte prehranski načrt za namige in zamisli za obroke ter zagotovite, da se prehranujete zdravo in v telo vnašate ustrezno količino kalorij.

## 7. ALI LAHKO Z NAPITKOM NADOMESTIM VSE 3 OBROKE?

Ne. Ta izdelek ni predviden kot vaš edini vir hranil. Da bi izgubili telesno težo, priporočamo, da 2 obroka nadomestite z 2 napitkoma, nato pa zaužijete praktičen 3. obrok in zdrave prigrizke.

## 8. KAKŠNO SLADILO VSEBUJE NAPITEK?

FENIX vsebuje sladilo iz rastline stevia.

## 9. ALI LAHKO MEŠANICO UPORABLJAM, ČE MORAM PAZITI NA NIVO KRVNEGA SLADKORJA?

Pred uporabo izdelka FENIX se o tem posvetujte s svojim osebnim zdravnikom.

## 10. ALI LAHKO MEŠANICO UPORABLJAM SKUPAJ S KAVO ALI ČAJEM ORGANO?

Da. Da mešanici dodate okus, jo lahko mešate s čajem ali kavo. Priporočamo, da jo poskusite primešati OG Black Coffee. Napitek morda ne bo učinkoval kot nadomestek obroka za nadzor telesne teže, če ga boste mešali s čajem ali kavo.

## 11. KOLIKO GRAMOV BELJAKOVIN VSEBUJE NAPITEK?

Napitek, pripravljen v skladu z navodili, vsebuje povprečno 22 g beljakovin.

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je objavila referenčni vnos beljakovin za populacijo. EFSA navaja, da lahko odrasla oseba zaužije 0,83 g beljakovin na kg telesne teže na dan.

## 12. ALI NI BOLJE, DA SE ZAUŽIJE VEČ GRAMOV BELJAKOVIN?

Ne. Podatki kažejo, da dolgotrajno uživanje beljakovin lahko poveča možnosti za nastanek osteoporoze ali vpliva na poslabšano delovanje ledvic.

## 13. KAJ JE MEŠANICA BELJAKOVIN SIROTKE V PRAHU?

Beljakovine sirotke v prahu so pridobljene iz mleka.

Beljakovine sirotke so v pribl. 80 % sestavljene iz beljakovin, uporabljajo jih športniki in bodibilderji, da spodbujajo rast in vzdržujejo mišično maso.

## 14. KAJ SO PUSTE MIŠICE?

Vaše telo je sestavljeno iz več kot 600 mišic, ki so bistvene za zaščito vašega zdravja. Ko se staramo, izgubljammo puste mišice (od 30. leta naprej vsako desetletje izgubimo 3–5 %), saj smo manj aktivni in ne uživamo ustrezne prehrane. Četudi ste aktivni, boste vseeno izgubili nekaj mišične mase.

Kakovost beljakovin v vaši prehrani in zmerna telesna vadba bosta pripomogli k vzdrževanju mišične mase.

## 15. ALI LAHKO IZDELEK UPORABLJAM, ČE SEM INTOLERANTEN NA LAKTOZO?

Če ste intolerantni na laktozo, se pred uporabo izdelka FENIX o tem posvetujte z osebnim zdravnikom.

## 16. LAHKO PRIČAKUJEM OBČUTEK NAPENJANJA?

Pri nekaterih ljudeh lahko pri spremembi prehrane pride do začasnega napenjanja. Večini uporabnikov FENIX ne povzroča nelagodja.

Pri nekaterih ljudeh je lahko napenjanje stopnjevano, če uporabljajo mandljevo mleko, zato raje uporabite mleko brez laktoze ali sojino mleko. Napitek morda ne bo učinkoval kot nadomestek obroka za nadzor telesne teže, če mu boste dodali mleko, ki ni polposneto.

## 17. KAKO HITRO BOM IZGUBIL TELESNO TEŽO?

Vsak posameznik je edinstven, zato je izguba telesne teže odvisna od starosti, koliko telesne teže morate izgubiti, kako natančno upoštevate načrt in koliko telovadite.

## 18. KAJ VSE LAHKO MED IZVAJANJEM PROGRAMA JEM?

Še naprej morate uživati zdravo in uravnoteženo prehrano. Naš načrt zdravega prehranjevanja vam ponuja zamisli, kako pripraviti zdrave in okusne obroke.

## 19. ALI BOM V ENEM NAPITKU ZAUŽIL VSE POTREBNE HRANILNE SNOVI?

Da. FENIX je popoln obrok z beljakovinami, vlakninami, vitamini in minerali, ki vam pomagata potešiti lakoto in uživati pravilno prehrano.

## 20. ALI IZDELEK VSEBUJE MLEKO IN GLUTEN?

Napitek ne vsebuje glutena. Vsebuje pa beljakovine sirotke, ki so pridobljene iz mleka. Vsebuje tudi druge alergene, kot je soja.

## 21. ALI JE IZDELEK ORGANSKI?

Napitek ni organski, vsebuje pa organske gobe Ganoderma Lucidum.

## 22. Ali izdelek vsebuje kofein?

Napitek ne vsebuje kofeina ali drugih poživil. Če radi uživate kofein, lahko napitku primešate OG Black Coffee.

## 23. KAM NAJ IZDELEK SHRANIM?

Izdelek shranjujte v hladnem in suhem prostoru izven dosega otrok.

## 24. KAJ LAHKO PRIČAKUJEM V PRVIH TEDNIH UPORABE IZDELKA FENIX?

Večina ljudi poroča o tem, da se počutijo zdravo, imajo veliko energije, dobro spijo in izgubijo nekaj telesne teže.

To je zato, ker z 2 napitkoma na dan telesu nudimo uravnotežen in popoln obrok z nižjo vsebnostjo natrija, maščob in sladkorjev kot v običajnem obroku.

