

POUZE PRO INTERNÍ POUŽITÍ DISTRIBUTORY



**Chcete mít lepší kontrolu nad svou tělesnou hmotností?**

**Už jste si někdy přáli mít po celý den více energie?**

**Děláte si starosti z vyšší hladiny cholesterolu nebo s predispozicí k diabetu?**

Kontrola hmotnosti je předním tématem diskuzí světových lékařských a vědeckých komunit, které označily obezitu za pandemii, jež nemocemi, které se k ní vztahují, jako je např. diabetes a srdeční choroby, ochromí zdravotní systémy po celém světě. Dnes je na světě více než 1 miliarda obézních dospělých, což převyšuje počet lidí, kteří jsou považováni za podvyživené, kterých je 600 000 000.

FibreLife je zázračným přípravkem oslavovaným vědeckými a lékařskými komunitami po celém světě pro své rozsáhlé příznivé zdravotní účinky.

Stejně jak pomáhá řešit problematiku obezity a kontroly hmotnosti, může vláknina přispět i ke zpomalení nástupu diabetu a kardiovaskulárních onemocnění. Nedávno dvě různé studie uvedly, že vysoký příjem vlákniny může snižovat hladiny C-reaktivního proteinu (CRP). Bylo zjištěno, že zvýšené hladiny CRP zvyšují riziko obojího, jak diabetu typu 2 u dospělých, tak kardiovaskulárních onemocnění.

K potravinám s vysokým obsahem vlákniny patří ovoce, zelenina, ořechy a celozrnné výrobky. Zdravotníky je doporučováno, že bychom měli denně sníst minimálně 30 g vlákniny. Nicméně, vzhledem k rostoucí konzumaci polotovarů se obecně sní méně než polovina tohoto množství.

To je důvod proč Lifestyles představuje FibreLife, revoluční vlákninovou směs, vyvinutou tak, aby se zapojila do celosvětového boje proti obezitě doplněním vlákniny.

**“FibreLife je výsledkem mnoha let intenzivního výzkumu a laboratorního testování. Tento jedinečný a účinný potravinový doplněk může lidem pomoci využít výhod zvýšeného příjmu dietní vlákniny a pomoci jim lépe kontrolovat svoji tělesnou váhu”,** oznámil Paul Kramer, RNCP, viceprezident Mezinárodního výzkumu a vývoje produktů životního stylu a autor mezinárodního bestselleru Znečišťování organismu a jak se mu bránit.

Patentovaná receptura - složeno ze směsi tří druhů zdravé rozpustné vlákniny, FibreLife obsahuje látky, u kterých bylo v mnoha vědeckých studiích prokázáno, že:

- Pomáhají udržet si zdravou tělesnou hmotnost tím, že vytvoří pocit plnosti, která zamezí přejídání
- Pomohou regulovat hladinu cukru v krvi tím, že sníží glykemický index (GI) jídla, tím zpomalí trávení a stabilizují tak hladinu energie.
- Pomohou snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi a odstranit toxiny z těla tím, že podporují zdravé trávení

V životním stylu se snažíme zůstat o krok napřed, pokud se jedná o pochopení účinných doplňků stravy a zdravé stravovací návyky. Jsme hrdí na to, že nabízíme našim zákazníkům prvotřídní kvalitu, přírodní zdroj vlákniny, která jim pomůže vypadat a cítit se co nejlépe.

1 Ma Y, Griffith JA, Chasan-Taber L, Olendzki BC, Jackson E, Stanek EJ 3rd, Li W, Pagoto SL, Hafner AR, Ockene IS. Association between dietary fiber and serum C-reactive protein. Am J Clin Nutr. 2006 Apr;83(4):760-6.

2 Qi L, van Dam RM, Liu S, Franz M, Mantzoros C, Hu FB. Whole-grain, bran, and cereal fiber intakes and markers of systemic inflammation in diabetic women. Diabetes Care. 2006 Feb;29(2):207-11.

POUZE PRO INTERNÍ POUŽITÍ DISTRIBUTORY

Lékařské a vědecké komunity celého světa označují vlákninu za klíčovou živinu, která může pomoci při snižování rizika srdečních onemocnění, cukrovky a některých druhů rakoviny tím, že pomáhá:

- Snižit a udržet si zdravou váhu
- Regulovat hladinu cukru v krvi
- Regulovat trávení a odstranit z těla toxiny

FibreLife od Lifestyles je revoluční patentovaná směs rozpustných vláknin, určená k boji proti celosvětové "pandemii obezity". Byla vyvinuta Lifestyles odborem rozvoje a výzkumu životního stylu ve spolupráci s vědeckými odborníky a výzkumnými laboratořemi. Každá šarže je plně testována a standardizována naší laboratoří na kvalitu, účinnost a viskozitu. Neobsahuje žádné umělé konzervační látky, sladidla, škroby nebo pšenici.

#### Klíčové složky FibreLife a jejich účinky:

Klíčové složky/Vlastnosti	Výhody
Konjak Glukomannan je rozpustná vláknina z kořene rostliny <i>Amorphophallus konjac</i>	Studie ukazují, že může zlepšit kontrolu krevního cukru, podpořit ovládnutí chuti k jídlu, snížit krevní tlak a hladinu cholesterolu
Guarová a Xantánová guma spolu velmi dobře spolupracují na zvýšení viskozity a schopnosti vázat na sebe nežádoucí látky v trávicím systému	Studie prokázaly, že tyto rozpustné vlákniny jsou účinné při kontrole chuti k jídlu, pro zlepšení trávení, snižování cholesterolu a hladiny cukru v krvi.
Skořicový extrakt	Je další podporou při regulaci krevní hladiny cukru v krvi

#### Zásadní výhody zdravé tělesné hmotnosti

- Snižené riziko srdečních onemocnění
- Snižené riziko vzniku cukrovky
- Snižení hladiny cholesterolu
- Stabilizování hladiny cukru v krvi

**Balení:** 60 kapslí v dózičce s bezpečnostním uzávěrem. Jedna kapsle obsahuje celkem 500 mg rozpustné vlákniny z přírodních zdrojů.

**Návod k užívání:** 1 až 2 kapsle před jídlem až 3 krát denně, každý den, každou kapsli zapít 250 až 500 ml vody. Vypijte denně alespoň 3 l vody / tekutin.

#### Otázka. Co je FibreLife?

Odpověď: FibreLife je patentovaná, vysoce viskozní směs rozpustných vláknin od Lifestyles, která doplňuje v těle nedostatek dietní vlákniny.

#### Otázka. Jak FibreLife působí?

Odpověď: Jakmile se sloučí s větším množstvím vody, vytvoří FibreLife gelový komplex přírodních vláknin. FibreLife má skutečně nejvyšší viskozitu (želírující kapacitu) ze všech dietních vláknin. Tento komplex zpomaluje trávení potravy, snižuje vstřebávání cukru a kalorií, a vytváří pocit plnosti aniž by to ovlivnilo hladinu energie.

#### Otázka. Co je to viskozita?

Odpověď: Viskozita je míra hustoty kapaliny. Při hodnocení rozpustné vlákniny je to viskozita gelu, utvořeného po smíchání s vodou, která poskytuje terapeutickou hodnotu.

#### Otázka. Jaké jsou hlavní přínosy FibreLife?

Odpověď: Hlavní přínosy FibreLife jsou:

- může pomoci regulovat chuť k jídlu, což vám pomůže dosáhnout zdravé váhy a udržet si ji
- může pomoci regulovat hladinu energie tím, že sníží glykemický index jídla a stabilizuje uvolňování cukrů do krevního oběhu
- může pomoci snížit hladinu cholesterolu a odstranit z těla toxiny

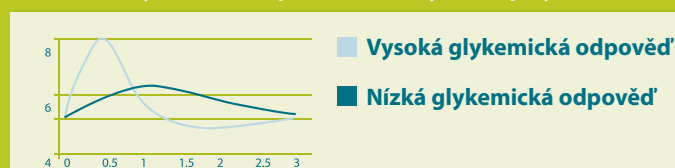
#### Otázka. Co je to Glykemický index (GI)?

Odpověď: Glykemický index (GI) je měřítkem toho, jak potraviny ovlivňují hladinu cukru v krvi.

#### Otázka. Proč je Glykemický index (GI) důležitý?

Odpověď: Potraviny s vysokým GI, jako jsou polotovary, jsou rychle stravitelné a způsobují ostré výkyvy hladiny cukru v krvi. To může poškodit vaše zdraví a také přispět k přibývání na váze, protože budete mít brzy hlad a nedostatek energie. Naopak potraviny s nízkým GI se tráví pomalu, což způsobuje postupné zvýšení a vyrovnanou hladinu cukru v krvi.

#### Glykemická odpověď u zdravých dospělých



POUZE PRO INTERNÍ POUŽITÍ DISTRIBUTORY

**Otázka. Jak FibreLife pomáhá s glykemickým indexem?**

Odpověď. FibreLife pomáhá snížit celkový glykemický index jídla, čímž je zajištěno, že jídlo je pomaleji tráveno a hladiny cukru v krvi jsou regulovány.

**Otázka. Jaký další prospěch můžete očekávat od užívání FibreLife?**

Odpověď. Vzhledem k tomu, že látky obsažené ve FibreLife vám mohou pomoci snížit a kontrolovat vaši váhu, můžete se těšit z mnoha souvisejících zdravotních přínosů, které přicházejí s nižší tělesnou hmotností.

**Otázka. Existují výzkumy, které prokazují přínosy FibreLife?**

Odpověď. Existuje bezpočet klinických studií publikovaných v recenzovaných časopisech, které uvádějí, že rozpustná vláknina má různé zdravotní přínosy. Informujte se u svého distributora nebo na [www.lifestyles.net](http://www.lifestyles.net)

**Otázka. Potřebuji FibreLife i když nepotřebuji zhubnout?**

Odpověď. Ano, protože FibreLife pomáhá řešit nedostatek dietní vlákniny. Podle zdravotních doporučení by měli dospělí konzumovat alespoň 30 g vlákniny denně. Většina lidí ale konzumuje méně než polovinu tohoto množství.

**Otázka. Co je to rozpustná vláknina?**

Odpověď. Rozpustná vláknina se rozpouští a koncentruje ve vodě. Rozpustná vláknina je pravděpodobně nejvíce známá svou schopností snižovat hladinu cholesterolu. Skládá se z viskózních látek, jako je guma a pektin, které spolu s kapalinou tvoří gelovou substanci. Cholesterol obsažený v krvi je využíván pro tvorbu žlučové kyseliny, a proto, když gel na sebe naváže v tenkém střevě cholesterol a žlučové kyseliny, je poté spolu s nimi vyloučen z těla pravidelnou stolicí. Tato schopnost želatinovat a vázat je také zodpovědná za to, že rozpustná vláknina navozuje pocit sytosti. Nerozpustná vláknina oproti tomu je vlákninou, která pomáhá udržovat zdravý trávicí systém.

**Otázka. Proč je FibreLife tak účinný?**

Odpověď. FibreLife je směs přírodních vláknin rozpustných ve vodě, které mohou pojmout 100 krát více vody než je jejich váha. Směs FibreLife má kapacitu vázat vodu mnohonásobně vyšší než glukomannan sám a desetkrát vyšší než ostatní rozpustné vlákniny, jako psyllium, lněná semena nebo guarová guma. Je to unikátní směs specifických vláknin ve specifických poměrech, co dělá FibreLife tak účinným. To znamená, že menší dávka FibreLife může mít větší pozitivní vliv na zdraví, než jiné vlákniny, stejně tak jako podporovat bezpečné a udržitelné hubnutí. Jinými slovy, malé množství FibreLife je ekvivalentní většímu množství jiných vláknin.

**Otázka. Jaké jsou pokyny pro užívání FibreLife?**

Odpověď. Užíjte 1-2 kapsle před každým jídlem s 250 – 500 ml vody na jednu kapsli, až 3x denně. Ujistěte se, že vypijete celkem alespoň 3 l vody za den.

**Otázka. Jak bych měl začlenit FibreLife do svého života?**

Odpověď. Kdykoliv se rozhodnete zvýšit příjem vlákniny, je důležité začít pomalu a dávky zvyšovat až se vaše tělo přizpůsobí. Začněte jednou kapslí denně spolu s 250 – 500 ml vody. Po několika dnech zvýšte dávku na 1 kapsli 2 krát denně, pokaždé s 250 – 500 ml vody. Pokračujte v přidávání 1 kapsle každých pár dní, dokud se nedostanete na doporučenou dávku nebo na dávku, při které se bude vaše tělo cítit nejlépe.

**Otázka. Mohou užívat FibreLife děti?**

Odpověď. Vláknina je pro zdraví dětí nezbytná stejně jako pro zdraví dospělých. Nicméně je vzhledem k jeho vysoké účinnosti a želírovací schopnosti doporučeno, aby jej užívaly jen děti ve věku 13 let a starší. Osoby ve věku 13 let jsou z hlediska výživových doporučení pokládány za dospělé.

**Otázka. Musím užívat FibreLife každý den?**

Odpověď. Pro dosažení nejlepších výsledků je nezbytné, aby byl FibreLife užíván trvale na denní bázi.

**Otázka. Proč je pití vody tak důležité?**

Odpověď. Vzhledem k tomu, že vstřebáním vody FibreLife mnohonásobně zvýší svou hmotnost, může se při nedostatku vody stát tak viskózním, že v podstatě vytvoří v trávicím traktu těžkou kouli. To může vést k zácpě. Naopak, s velkým množstvím vody vytvoří pěkný hladký gel, který zácpu zmírňuje a podporuje pravidelnou stolicí.

**Otázka. Jak ovlivňuje FibreLife účinek léků na předpis či volně prodejných a dalších doplňků stravy?**

Odpověď. Pokud užíváte jakékoliv léky, je doporučeno je vzít alespoň jednu hodinu před užitím FibreLife. To pomůže zajistit, aby váš lék i FibreLife mohly pracovat efektivně.

**Otázka. Může mít FibreLife nějaké vedlejší účinky?**

Odpověď. U normálních lidí, kteří dodržují návod na použití, by se žádné vedlejší účinky vyskytnout neměly. Nicméně, stejně jako u kteréhokoliv jiného výrobku s rozpustnou vlákninou, může při nedostatečném příjmu vody dojít k zácpě. I ti, kdož v současné době vlákninu v potravě nemají, by ji měli přidávat pomalu, aby zamezili některým trávicím potížím (plynatost a nadýmání).



POUZE PRO INTERNÍ POUŽITÍ DISTRIBUTORY



**Zde je částečný seznam dostupných výzkumů a klinických studií o přínosech vlákniny a přísad obsažených ve FibreLife:**

- ADA. American Dietetic Association. <http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/index.html>. Accessed Sept. 07, 2006.
- Birketvedt GS, Shimshi M, Erling T, Florholmen J. Experiences with three different Fiber supplements in weight reduction. *Med Sci Monit.* 2005 Jan;11(1):P15-8.
- Chen HL, Sheu WH, Tai TS, Liaw YP, Chen YC. Konjac supplement alleviated hypercholesterolemia and hyperglycemia in type 2 diabetic subjects—a randomized double-blind trial. *J Am Coll Nutr.* 2003 Feb;22(1):36-42.
- Doi K. Effect of konjac Fiber (glucomannan) on glucose and lipids. *Eur J Clin Nutr* 1995;49(Suppl. 3):S190-7 [review].
- Kurtzweil P. Staking a Claim to Good Health FDA and Science Stand Behind Health Claims on Foods. 1998. [http://www.fda.gov/fdac/features/1998/698\\_labl.html](http://www.fda.gov/fdac/features/1998/698_labl.html). Accessed Sept. 07, 2006.
- Frissora CL. Diagnosis, treatment, and management of irritable bowel syndrome with constipation and chronic constipation. *MedGenMed.* 2005 Aug 10;7(3):71.
- Huang CY, Zhang MY, Peng SS, et al. Effect of Konjac food on blood glucose level in patients with diabetes. *Biomed Environ Sci* 1990;3:123-31.
- Livieri C, Novazi F, Lorini R. The use of highly purified glucomannan-based Fibers in childhood obesity. *Pediatr Med Chir* 1992;14:195-8 [in Italian].
- Marsicano LJ, Berrizbeitia ML, Mondelo A. Use of glucomannan dietary Fiber in changes in intestinal habit G E N 1995;49:7-14 [in Spanish].
- Marzio L, Del Bianco R, Donne M, et al. Mouth-to-cecum transit time in patients affected by chronic constipation: Effect of glucomannan. *Am J Gastroenterol* 1989;84:888-91.
- Melga P, Giusto M, Ciuchi E, et al. Dietary Fiber in the dietetic therapy of diabetes mellitus. Experimental data with purified glucomannans. *Riv Eur Sci Med Farmacol* 1992;14:367-73 [in Italian].
- Negri E, Franceschi S, Parpinel M, La Vecchia C. Fiber intake and risk of colorectal cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 1998 Aug;7(8):667-71.
- Papi C, Ciaco A, Koch M, Capurso L. Efficacy of rifaximin in the treatment of symptomatic diverticular disease of the colon. A multicentre double-blind placebo-controlled trial. *Aliment Pharmacol Ther* 1995;9:33-9.
- Passaretti S, Franzoni M, Comin U, Donzelli R, Rocca F, Colombo E, Ferrara A, Dinelli M, Prada A, Curzio M, et al. Action of glucomannans on complaints in patients affected with chronic constipation: a multicentric clinical evaluation. *Ital J Gastroenterol.* 1991 Sep-Oct;23(7):421-5.
- Pennington, Jean, Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used, Lippincott Williams and Wilkins, 1998. Quartero AO, Meineche-Schmidt V, Muris J, Rubin G, de Wit N. Bulking agents, antispasmodic and antidepressant medication for the treatment of irritable bowel syndrome. *Cochrane Database Syst Rev.* 2005 Apr 18;(2):CD003460.
- Salzman H, Lillie D. Diverticular disease: diagnosis and treatment. *Am Fam Physician.* 2005 Oct 1;72(7):1229-34.
- Signorelli P, Croce P, Dede A. A clinical study of the use of a combination of glucomannan with lactulose in the constipation of pregnancy. *Minerva Ginecol* 1996;48:577-82 [in Italian].
- Staianno A, Simeone D, Giudice ED, et al. Effect of the dietary Fiber glucomannan on chronic constipation in neurologically impaired children. *J Pediatr* 2000;136:41-5.
- Van Horn L, Ernst N, A summary of the science supporting the new National Cholesterol Education Program dietary recommendations: What dietitians should know. *J Am Diet Assoc.* October 2001, 1148-1154.
- Vita PM, Restelli A, Caspani P, Klinger R. Chronic use of glucomannan in the dietary treatment of severe obesity. *Minerva Med* 1992;83:135-9 [in Italian].
- Vorster HH, Lotter AP, Odendaal I, et al. Benefits from supplementation of the current recommended diabetic diet with gel Fiber. *Int Clin Nutr Rev* 1988;8:140-6.
- Vuksan V, Jenkins DJ, Spadafora P, et al. Konjac-mannan (glucomannan) improves glycemia and other associated risk factors for coronary heart disease in type 2 diabetes. A randomized controlled metabolic trial. *Diabetes Care* 1999;22:913-9.
- Vuksan V, Sievenpiper JL, Owen R, et al. Beneficial effects of viscous dietary Fiber from Konjac-mannan in subjects with the insulin resistance syndrome: results of a controlled metabolic trial. *Diabetes Care* 2000;23:9-14.



Lifestyles je hrdým členem Spojených států Asociace přímého prodeje (DSA)

\*Tato tvrzení nebyla posouzena podle FDA. Tento produkt není určen k diagnóze, léčení nebo předcházení jakékoliv nemoci.

©2013 Lifestyles International Holdings Corporation. Všechna práva vyhrazena.