

UGYE TE IS
EGÉSZSÉGESEN
REGGELIZTÉL MA?

A *reggeli* jelentősége

Ébredj rá az egészséges reggeli fontosságára!

- A rendszeres reggelizés lehetővé teszi az étvágy jobb szabályozását, ezáltal támogatja a súlykontrollt és segít az elhízás megelőzésében..
Az európai férfiak 59%-a, a nők 48%-a túlsúlyos vagy elhízott.
- Az egészséges reggeli biztosítja a létfontosságú tápanyagokat és folyadékot a nap legfontosabb időszakában, és bizonyított, hogy a rendszeres reggeli akár a szívbetegség kockázatát is csökkentheti.
Európában a koszorúér-betegség a fő halálozási ok.
- A rendszeres reggeli javítja a kognitív képességeket és a koncentrációt, ami segít javítani a teljesítményedet a nap folyamán.



Milyen reggelire *van* *szüksége a testednek?*

Olyanra, ami kiegyensúlyozott!
A reggeli a nap legfontosabb étkezése



1. Makrotápanyagok

- Fehérjék
- Szénhidrátok
- Rost
- Zsírok

2. Mikrotápanyagok

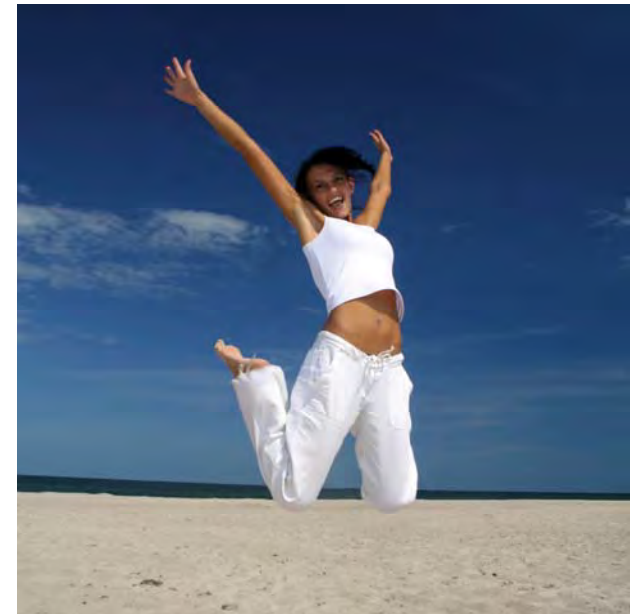
- Vitaminok
- Ásványi anyagok
- Nyomelemek

3. Víz

Miért van a testednek szüksége mindezekre?

Azért, hogy minden reggel beinduljon a motor!

1. A szervezeted napközben üzemanyagként használja fel a számára biztosított energiát (makrotápanyagokat).
 2. Éjszaka a tested a kapott építőanyagokat (mikrotápanyagokat) arra használja, hogy újraépítse magát.
 3. Ezen kívül éjszaka egy liter vizet veszítesz azáltal, hogy lélegzel, izzadsz és használod a mosdót.
- ***A szervezetnek minden reggel makrotápanyagokra, mikrotápanyagokra és vízre van szüksége ahhoz, hogy újra üzemanyaghoz jusson.***



Közkedvelt reggelik

Te mit reggeliztél ma?

NEM REGGELIZTÉL?



SZÉNHIDRÁT ALAPÚ

REGGELI



A Te reggelid

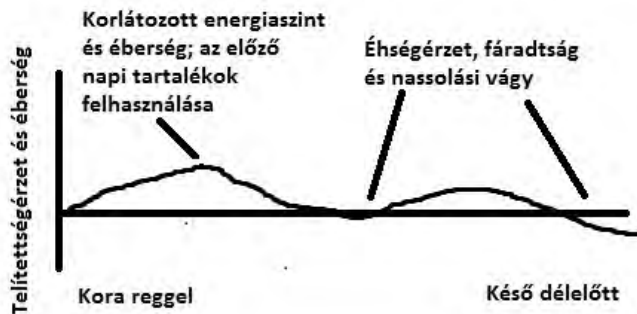
Reggeli nélkül

Lehet, hogy reggel nem érzed magad éhesnek, vagy egyszerűen azt gondolod, hogy nincs idő, ezért semmit sem eszel.

Ha teljesen kihagyod a reggelit, a szervezeted az éjszaka folyamán kimerített tápanyag- és víztartalékokra próbál támaszkodni.

Ha semmit nem eszel, 10 órára valószínűleg fáradt és éhes leszel és csokoládét, kekszet vagy csipszet fogsz nassolni – vagy bármilyen gyors megoldást választasz azért, hogy növeld az energiaszintedet.

A reggeli kihagyásának hatása a telítettségérzetre és éberségre



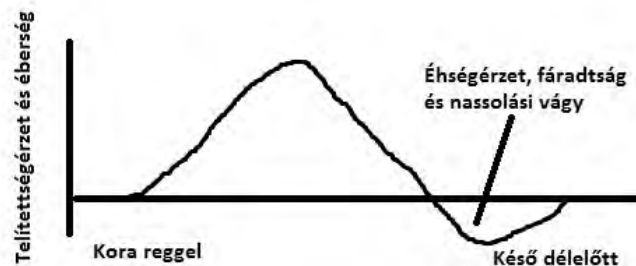
Szénhidrát alapú reggeli

Péksüteményeket, fehér kenyeret, pirítóst vagy cukros gabonapelyheket eszel, amelyek mindegyike egyszerű szénhidrát alapú reggeli.

Ezekből a reggelikből hiányoznak mindazok a tápanyagok, amelyekre a szervezetednek a megfelelő működéshez szüksége van: fehérje, rostok, vitaminok, ásványi anyagok és telítetlen zsírsavak.

Ezek az ételek hirtelen energiaszint-emelkedést eredményeznek, amit az energiaszint zuhanása követ, így hamarosan fáradtnak érzed magad, elveszíted a koncentrációképeségedet, és még ebéd előtt újra megéhezel.

A szénhidrát alapú reggeli hatása a telítettségérzetre és éberségre



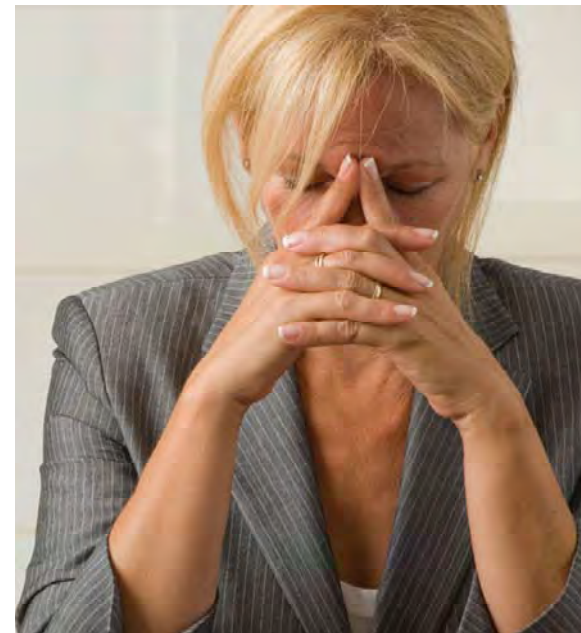
Ezek a közkedvelt reggelik *nem biztosítják* számodra azt, amire a szervezetednek minden reggel szüksége van.

Milyen következményekkel járnak ezek a választások?

Ha úgy döntesz, hogy kihagyod a reggelit, vagy szénhidrát alapú reggelit eszel, az sokféleképpen hat rád és arra, hogy milyen lesz a napod:

- Folyamatos éhségérzet
- Sóvárgás a cukros nassolnivalók után
- Koncentrációs nehézségek
- Fáradtság és energiahiány
- Feledékenység
- Ingerlékenység és hangulatváltozások

*A helytelenül megválasztott reggeli hosszú távon **kiegyensúlyozatlan táplálkozáshoz** vezethet.*



UGYE TE IS
EGÉSZSÉGESEN
REGGELIZTÉL MA?

**Kiegyensúlyozott és
Kiegyensúlyozatlan táplálkozás**
Mi a különbség?

Kiegyensúlyozott táplálkozás

A kiegyensúlyozott táplálkozás az egészséges étrenden alapul, segít fenntartani és javítani az általános egészségi állapotot, és csökkenti számos egészségügyi probléma kockázatát.

Ez egészséges étrend a megfelelő mennyiségű létfontosságú tápanyagok és megfelelő mennyiségű víz fogyasztását jelenti. A kiegyensúlyozott táplálkozás tehát az energiaszükségleteket kielégítő megfelelő mennyiségű makrotápanyag (zsírok, fehérjék és szénhidrátok) és kalória bevitelét, valamint az emberi test tápanyagszükségletét kielégítő mikrotápanyagok bevitelét jelenti.

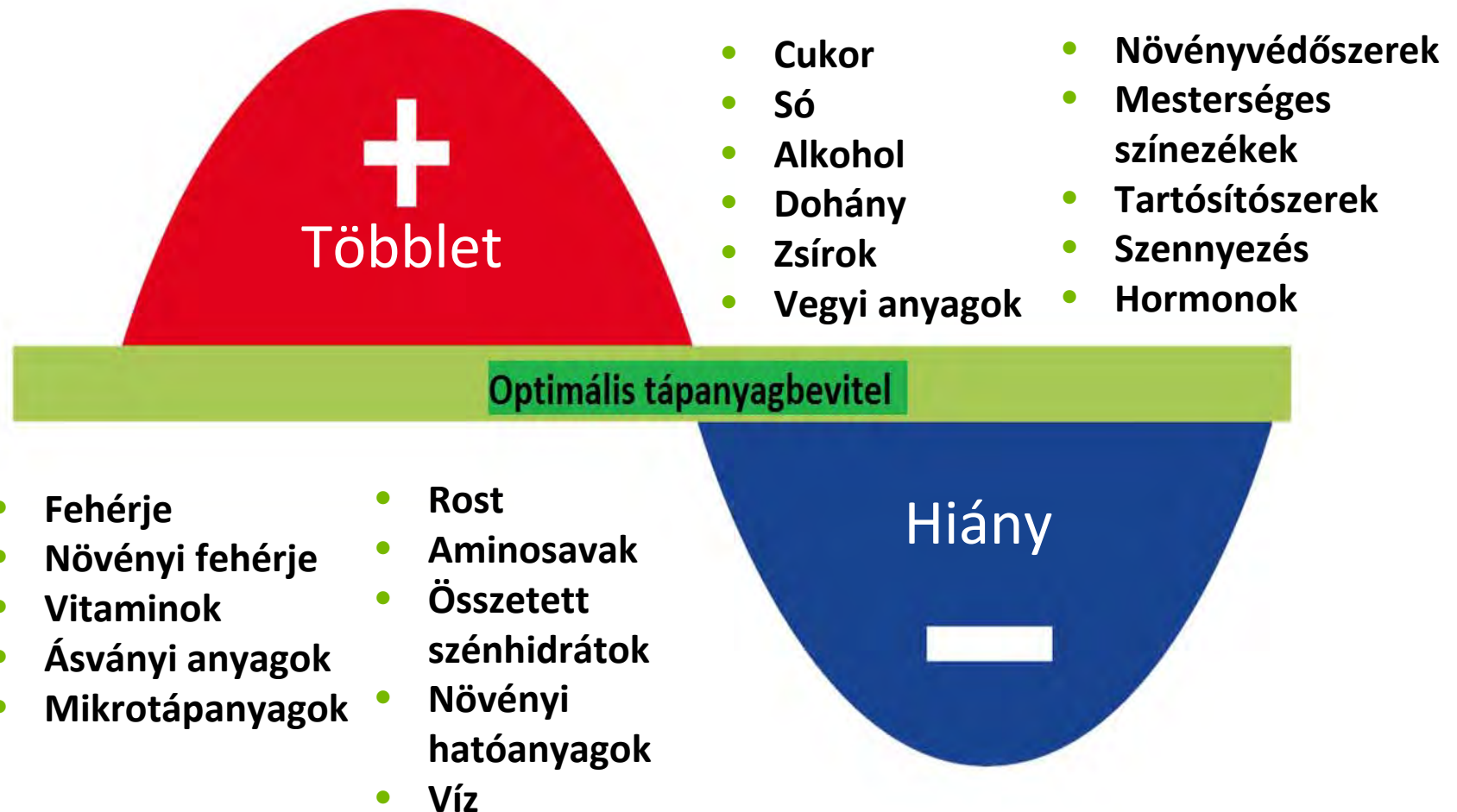


Kiegyensúlyozatlan táplálkozás

A kiegyensúlyozatlan táplálkozás oka az egészségtelen étrend. A feldolgozott és rossz minőségű élelmiszerekből rengeteg van a fejlett országokban, és ennek eredményeképpen a helytelen étkezési szokások elterjedtek. A helytelen étrenden kívül a modern életstílus is meghatározó tényező. A kevés testmozgás vagy a testmozgás hiánya, a munkahelyi stressz és a szennyezett környezet mind rányomják a bélyegüket az emberek egészségére és táplálkozására.



Az optimális tápanyagbevétel görbéje



A kiegyensúlyozatlan tápanyagbevitelből eredő lehetséges egészségügyi problémák

Vannak bizonyos tápanyagok, amelyek létfontosságúak a test fejlődéséhez és fenntartásához. Bizonyos idő elteltével a kiegyensúlyozatlan tápanyagbevitelt eredményező étrend és életvitel egészségügyi problémákhoz vezethet.

- 1. Súlytöbblet és elhízás;** A tömeges elhízás fő meghatározója a fizikai tevékenység hiányából eredő csökkenő energiafelhasználás és az étrend magas energiatartalma (cukorból, szénhidrátokból vagy zsírból eredő többletkalória) között fennálló kiegyensúlyozatlanság. 1980 óta az elhízás világszinten megduplázódott.
- 2. Cukorbetegség;** A súlygyarapodás, az elhízás és a mozgáshiány felelős a 2. típusú cukorbetegség gyakoriságának növekedésért.
- 3. Szív-érrendszeri megbetegedések;** Nagyan köszönhetők a kiegyensúlyozatlan étrendnek és a mozgáshiánynak.
- 4. Rák;** Az egészséges testsúly megőrzése segíthet csökkenteni bizonyos típusú rákos megbetegedések kockázatát.

Forrás: www.who.int

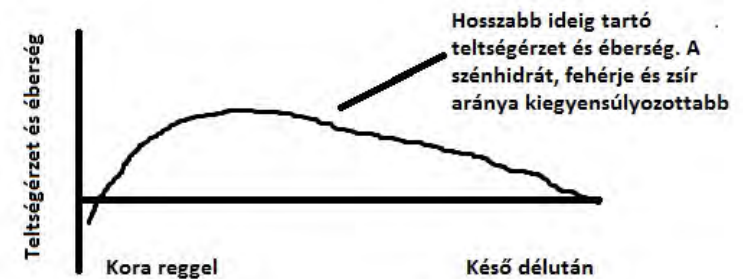
A kiegyensúlyozott táplálkozás a reggelivel kezdődik!

A reggelinek biztosítania kell a napi tápanyagszükséglet negyedét!

A reggeli kihagyásának vagy a szénhidrát alapú reggeli fogyasztásának hosszú távú negatív hatásai lehetnek a tápanyagbevitelre.

Ennek oka az, hogy megfosztod a tested a létfontosságú tápanyagoktól, amelyek nemcsak újra feltöltik a szervezeted minden reggel, de segítenek az egészség megőrzésében és a modern életvitel káros hatásainak visszafordításában.

A kiegyensúlyozott reggeli hatása a telítettségérzetre és éberségre



Egészséges Reggeli Program

1 Formula 1 Shake



A F1 shake egyszerű, ízletes és könnyen elkészíthető. Benne van minden tápanyag, amire a testednek minden reggel szüksége van.

A F1 shake pár másodperc alatt elkészíthető, szójafehérje és növényi alapú szénhidrátok kombinációja, ami segít, hogy hosszabb ideig jóllakottnak érezd magad.

- Minden egyes ital nagy mennyiségű vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, az F1 shake reggeli fogyasztása segít az Ajánlott Napi Bevitel (RDA) helyreállításában és teljesítésében.
- Mivel az utasításoknak megfelelően elkészített shake minden adagja csupán 220 kalóriát tartalmaz, tudományosan bizonyított, hogy segít a testsúlykontrollban.



Egészséges Reggeli Program

2 Instant Tea



Az Instant Tea teakivonatot és teából kivont természetes koffeint tartalmaz, amely segít, hogy energikusabbnak érezd magad és segíti a koncentrációt és az éberséget.

- Minden adag kb. 6 kalóriát és megközelítőleg 85 mg koffeint tartalmaz, ami egy csésze kávénak felel meg.
- Négyféle nagyszerű ízesítés: eredeti, citrom, málna és őszibarack. Fogyasztható forrón vagy hidegen mindenki ízlésének megfelelően!



Egészséges Reggeli Program



3 Aloe Ital

Az Aloe Vera leveléből készült Herbal Aloe Koncentrátum egy frissítő ital, ami Aloe Vera zselét tartalmaz és a víznek frissítő, citromos ízt kölcsönöz.

- Az Aloe Koncentrátum 40%-ban Aloe Vera levélből készül. Vízbe keverve ösztönzi a vízfogyasztást – így segít a napi 2 liter folyadékbevitel teljesítésében.
- Finom citrom és mangó ízben készül, hogy mindenki ízlésének megfeleljen!



A reggelik összehasonlítása – egy tipikus hétköznapi

Átlagos reggeli

Kalória: 572
Zsír: 11.5g

És... nagyon alacsony tápanyagtartalom



Alacsony zsírtartalmú muffin és alacsony zsírtartalmú tejjel készült tejes kávé <http://caloriecount.about.com>

VAGY

FORMULA 1 EPRES SHAKE

Kevesebb kalória: 217
Kevesebb zsír: 1.5g

És...



Az értékek egy adag 26g italporból és 2,5 dl félszíros tejből készült Formula 1 eper ízesítésű shake-re vonatkoznak (az értékek a gyümölcsöt nem tartalmazzák)

A reggelik összehasonlítása – egy tipikus hétvége

ÁTLAGOS REGGELI

Kalória: 779
Zsír: 41.2g

És... nagyon alacsony tápanyagtartalom



Az értékek egy vezető kiskereskedelmi forgalmazó átlagos adataira vonatkozó információin alapulnak

VAGY

FORMULA 1 EPRES SHAKE

Kevesebb kalória: 217
Kevesebb zsír: 1.5g

És...



Az értékek egy adag 26g italporból és 2,5 dl félzsíros tejből készült Formula 1 eper ízesítésű shake-re vonatkoznak (az értékek a gyümölcsöt nem tartalmazzák)

Ugye te is egészségesen
reggeliztél ma?