

Pastilhas de Farelo e Ervas

Básico Essencial ShapeWorks

Ao fazer um programa de controlo de peso, você pode não estar a consumir suficientes alimentos ricos em fibras. Isto é particularmente importante quando o consumo de proteínas é aumentado. Os corpos de algumas pessoas irão passar por ajustamentos ao programa ShapeWorks e a obstipação pode ser um dos sintomas deste ajustamento. É essencial aumentar a sua ingestão de água e consumir muitas fibras. As pastilhas de Farelo e Ervas foram concebidas com isto em mente, para apoiar o controlo de peso seguro e eficaz, ajudando na eliminação de toxinas e desperdícios do corpo.

Identifique as Necessidades dos seus Clientes...

O que são fibras? Fibras são os resíduos indigeríveis de hidratos de carbono que se encontram nos alimentos. Existem dois tipos: solúveis ou insolúveis. As solúveis são macias e moles – como por exemplo as do feijão e da papa de aveia; insolúveis são duras e grossas, tais como as do farelo de trigo.

Que alimentos são ricos em fibras? Os alimentos naturais são normalmente ricos em fibras, i.e., grãos integrais, nozes, sementes, frutos e vegetais.

O que é que acontece às fibras no corpo? Elas passam pelo estômago para o tracto digestivo e prosseguem para o intacto do intestino grosso, onde absorvem água e outros materiais de desperdício, fermentando então antes de serem evacuadas sob a forma de fezes.

Que bem fazem as fibras? As fibras obtidas de fontes naturais, tais como a fruta e vegetais, ajudam a retardar a absorção de açúcar pelo sangue, o que por sua vez ajuda a manter os níveis de energia. Também aumentam a velocidade à qual os alimentos passam pelo sistema digestivo, o que cria um ambiente mais saudável e aumenta a produção de bactérias intestinais, produzindo fezes mais macias.

Qual é a quantidade diária recomendada? Para um desempenho óptimo, é recomendada uma ingestão entre 25 e 35 gramas. Actualmente, a quantidade consumida numa dieta europeia típica é de apenas 12 a 15 gramas. Teria de consumir o equivalente a 25 fatias de pão integral para atingir a quantidade recomendada.

O que acontece se não se consomem fibras suficientes?

O nosso corpo depende de um bom fornecimento de fibras para ajudar os processos digestivos e a eliminação de desperdícios dos alimentos que ingerimos. Infelizmente, a dieta dos nossos dias contém uma grande proporção de alimentos altamente processados e, frequentemente, deficitários em fibras. Esta falta de fibras dificulta a eficácia do tracto digestivo tornando-o menos capaz de absorver os nutrientes dos alimentos e menos eficiente no processo de eliminação de desperdícios. As pesquisas sugerem que esta falta de fibras na alimentação é a raiz de vários problemas digestivos.

Como é que as Pastilhas de Farelo e Ervas podem ajudar?

A mistura exclusiva de fibras activas e ervas especialmente seleccionadas nas Pastilhas de Farelo e Ervas ajudam a cobrir os requisitos de fibras do corpo. Manter uma ingestão adequada de fibras pode apoiar as potencialidades do corpo de eliminação de desperdícios aprisionados em depósitos de gordura e pode ajudar a prevenir a posterior construção de depósitos de gordura.

O bónus adicional das Pastilhas de Farelo e Ervas

Quando utilizadas como parte de um programa de controlo de peso, as Pastilhas de Farelo e Ervas podem ajudá-lo a resistir aos snacks no intervalo das refeições.



Informação do Rótulo

Pastilhas Com Farelo e Ervas
Suplemento Alimentar
Informação Nutricional

Valores Médios

	por 100 g	por pastilha	
Valor Energético	155 kcal	2,1 kcal	
	648 kJ	8,8 kJ	
Proteínas	372 g	5 g	
Hidratos de Carbono	30 g	0,400 g	
Lípidos	2,3 g	0,03 g	
MINERAIS	por 100 g	por pastilha	% EU D.D.R.*
Cálcio	18,4 g	247 mg	31
Fósforo	9,1 g	122 mg	15
Ferro	124 mg	1,67 mg	12
Cobre	33,5 mg	0,45 mg	
Iodo	1,6 mcg	21 mcg	15

*Percentagem de Dose Diária Recomendada (DDR), por pastilha, segundo a Directiva CE (90/496).

DOSE RECOMENDADA: Uma pastilha antes de cada refeição, três vezes por dia.

Não utilizar o produto se a embalagem tiver sido violada.

Conserve bem fechado num lugar seco e fresco.

INGREDIENTES: Fosfato de dicalcico, farelo de aveia, estabilizante (carbonatos de cálcio), espessantes (celulose microcristalina carboximetilcelulose), amido de milho, antiaglomerantes (sílica (dióxido de silício), ácidos gordos), fosfato tricálcico, emulsionante (Lecitina), agentes de revestimento (carboximetilcelulose, lecitina), fumarato de ferro, vinagre de cidra de maçã, dextrin, sementes de funcho, salsa, papaia, flor de laranjeira, eucalipto, hibisco, camomila, hortelã - pimenta, verbena, sulfato de cobre, dextrose, iodeto de potássio.

Sabia que...

Nós possuímos várias centenas de tipos diferentes de bactérias, pesando até 2 kg, residentes no nosso tracto intestinal, algumas vivendo permanentemente no intestino, enquanto outras avançam, reparando os sistemas à medida que passam. A velocidade à qual os alimentos são processados e eliminados pelo corpo sob a forma de fezes é essencial; quanto mais rápido for este processo, menos tempo existe para a putrefacção e o crescimento desmesurado e indesejável de bactérias nos intestinos. A digestão saudável e a eliminação dos alimentos deveria, idealmente, ser completada em 24 horas. Se existe um desequilíbrio de bactérias ou falta de fibras alimentares, este tempo de trânsito pode aumentar para 72 horas ou mais.

Pastilhas de Farelo e Ervas continuação

Propriedades dos Ingredientes Principais*:

Fibra de aveia (solúvel) – extra elevada em fibras solúveis.

Papaia – contém enzimas proteolíticas que dividem as proteínas.

Semente de funcho – ajuda a prevenir o amontoar de desperdícios no corpo; entre outras propriedades, os ervanários vêem o funcho como um auxiliar da digestão.

Camomila – Boa para apoiar o processo digestivo natural.

Hortelã – reputada como diminuindo a quantidade de tempo que a comida passa no estômago, ao estimular o revestimento gástrico.

Salsa – um bom tónico onde a digestão é preguiçosa. Uma fonte rica em Vitamina C.

Vinagre de Cidra – boa fonte de potássio e ferro.

Flor de Laranjeira – propriedades suavizantes.

Flor de Hibisco – um tónico útil.

Cálcio – o mineral mais abundante no corpo; necessário ao funcionamento dos nervos e músculos.

Fósforo – necessário a uma estrutura óssea normal e à sua manutenção; essencial para a absorção de glucose e produção de energia.

Ferro – essencial ao transporte do oxigénio pelos glóbulos vermelhos, hemoglobina.

Cobre – componente (conjuntamente com o Zinco e o Manganésio) de um sistema enzimático antioxidante. Necessário à formação de melanina e ao metabolismo }do ferro.

Iodo – ajuda a manter a função da tiróide.



Para Encomendar:

#3114

Pontos de Volume: 9.00

* veja na página 5