

## Javaslatok a Gynostemma termék használatához:

A fiatalos anyagcsere és normál testtűly fenntartása a hosszú és egészséges élet egyik fontos feltétele. Az anyagcsere fokozásának illeszkedni kell a természetes napi aktív biológiai ritmusunkhoz, ezért lehetőleg a reggeli és kora délutáni órákban vegyük be a kapszulákat (napi 2x1 vagy 3x1 kapszula). Emellett oda kell figyelnünk az étkezési szokásainkra és a rendszeres aktív testmozgásra.

- Próbáljunk meg minél többet mozogni. A rendszeres sportnak tartalmaznia kell intenzív mozgást is! Lehetőleg minden nap valamennyit, de **legalább heti 3x 30 percet mozogjunk**, főleg a szabadban!
- **Minimalizáljuk az esti étkezést, soha ne együnk vacsora után.** Alvás előtt 3-4 órával már ne együnk!
- **Reggelire lehetőleg magas fehérjetartalmú ételeket (pl. tojást, sonkát, kolbászt, kefir, joghurtot)** fogyasszunk, viszont kevés szénhidrátot! A fehérjefogyasztás segít abban, hogy napközben telítetnek és energikusabbnak érezzük magunkat
- Csökkentjük a szénhidrátbevitelt (kenyér, tészta, édesség fogyasztását jelentősen csökkentjük, vagy hagyjuk el teljesen). Kerüljük a cukros üdítőket, ne tegyünk cukrot a kávéba, teába.
- Együnk kettő vagy három alkalommal naponta. **Hagyjunk 4-6 óra szünetet az étkezések között. Közben ne nassoljunk!** A vércukor és inzulinszint így alacsony szinten tud maradni. Az inzulin hormon ugyanis a vérben keringve a sejteket a zsírraktározásra ösztönzi, és ez hosszú távon elhízáshoz vezet.
- Az étkezéshez használt magas omega-6-tartalmú növényi olajokat (napraforgóolaj, szójaolaj, margarin) – az olívaolaj kivételével – cseréljük le zsírokra (vaj, kókuszszír, mangalica zsír).
- Néhány nap alkalmával egy héten iktassunk be rövid böjti periódusokat. Ekkor együnk 2-szer naponta, a maradék 12-16 órában (beleértve ebbe az alvási időt is) tartssunk böjti periódust. A böjt alatt ne együnk magas kalóriatartalmú ételeket, és csak folyadékot igyunk.