

# ZEN

## B O D I <sup>TM</sup>

*Служит для потери жира, а не веса.*

Наше тело состоит из:

- воды ( от 60 до 70% от общей массы)
- мышечной массы, это наши мускулы и кости (20-30%)
- жир (от 5 до 30 %)

При потере веса теряются все 3 составляющие, что не очень хорошо, так как вода нам необходима. Очевидно, что мы не хотим расставаться с мышечной массой. Таким образом, ученые пытались найти способ потери веса без потери мышечной массы, учитывая, что мы всегда можем пополнить водный баланс, выпив воды.

### **Что происходит, когда мы принимаем пищу, с точки зрения энергии?**

Пища разбивается на макроэлементы, которые состоят в основном из: белков, жиров и углеводов, и на макроэлементы, которые состоят из витаминов, минералов и микроэлементов.

Все эти питательные вещества пересекают кишечный барьер и попадают в кровь.

Углеводы первоначально поступают в печень, и хранятся там в виде ГЛИКОГЕНА, но места хранения ограничено.

Все это контролируется и управляется парой противоположных гормонов инсулином и глюкагоном.

Но если мы не нуждаемся в немедленной энергии или если объемы хранения печени исчерпаны, то углеводы преобразуются в жир и отправляются в жировые клетки, что ведет к набору веса, в случае, если Вы употребляете в пищу слишком много пасты, пиццы, печенья, хлеба, сахара и сахаросодержащих напитков.

Белки уходят туда, где это необходимо, но в случае имеющейся потребности они могут быть также преобразованы в жир!

Жиры, как правило, отправляются непосредственно в жировые клетки, и чем больше жира вы получаете с пищей, тем большие запасы жира Вы имеете!

### Что происходит, когда жир попадает в жировые клетки?

Наши гены ориентированы на сохранения энергии и будут неохотно отдавать его из клеток.

Вот почему природа выстроила сложную сеть гормонов, контролирующих поступление и вывод жира из жировых клеток.

Наиболее важные гормоны, это те, которые контролируют чувство голода и, как обычно в человеческой физиологии, мы имеем два противодействующих гормона.

**Грелин** - гормон голода, который проявляет себя следующим образом, этот гормон выделяется, когда желудок пуст и просит вас поесть.

**Лептин** - гормон сытости, который выделяется, когда ваш желудок полон и дает сигнал, чтобы прекратить есть.

**Адипонектин** - это гормон, который производится исключительно в жировой ткани и действует совместно с лептином и инсулином.

**G3PDH** - это не гормон, это фермент. И это «плохой парень», так как при его выработке ВСЕ углеводы преобразуются в жир.

**Норадреналин** - является гормоном, который увеличивает термогенез, что означает производство тепла в организме, следовательно помогает сжечь больше жира.

### Что происходит, когда мы поправляемся?

Наша жировая ткань, особенно на животе может стать резервуаром для очень агрессивных молекул, которые создают синдром тихого воспаления.

Это означает, что эти «плохие» молекулы будут связываться с лептином и инсулином, препятствуя их работе, и будут создавать порочный круг, где лептин не будет выполнять свою роль сигнала сытости и вы будете чувствовать себя голодным постоянно.

Тогда вы будете много есть, но инсулин в свою очередь не сможет выполнять свою роль в работе с сахаром и жиром, таким образом уровень сахара в крови будет расти, создавая предпосылки к возникновению Диабета 2 типа.

Адипонектин, который сотрудничает с лептином более не будет функционировать.

Весь этот беспорядок приведет к серьезным хроническим заболеваниям, включая диабет и рак.

Вот почему Jeunesse создала ZenBodi, линейку из 3 продуктов, предназначенных, чтобы помочь вам избавиться от жира, сохранить при этом, насколько это возможно, вашу мышечную массу.



**ZenBodi - это линейка из 3 продуктов, предназначенных для 3 целей.**

**Перестать хотеть есть. Начать терять жир. Восстановить мышцы.**

Первый продукт **ZenShape**.

**ZenShape** предназначен для того, чтобы помочь вам восстановить соответствующий уровень лептина и адипонектина, которые помогут преодолеть тягу к еде и чувство голода.

Основным ингредиентом является Ирвингия габонская, известная как Африканский манго. Представлен в сочетании с зеленым чаем и малиной.

Кетон, это лучшее, что Вы можете попробовать, если у Вас сильный аппетит.

Африканский манго поможет регулировать уровень лептина. Кетоны малины обнаружат все жировые клетки в Вашем теле и преобразуют их для использования в энергию, повышая уровень адипонектина.

Зеленый чай будет поддерживать уровень гормона адреналина и способствовать сжиганию жира.

3 ингредиента снизят уровень G3PDH и риск преобразования сахара в жиры.

**ZenShape** представлен в капсулах и мы рекомендуем принимать по 2 капсулы дважды в день, по возможности до еды.

Беременным и кормящим женщинам или людям, имеющим медицинские заболевания, перед приемом **ZenShape** следует проконсультироваться с врачом.

## ZenFit



Был разработан, чтобы помочь свести к минимуму потерю мышечной массы и восстановить потерянную мышечную массу.

Это аминокислотный напиток в индивидуальной упаковке.

Смешать 1 пакетик с 300мл. холодной воды и принимать за 30-60 минут до двух главных приемов пищи с вашими капсулами **ZenShape**.

Каждая упаковка содержит 20 гр. высококачественного протеина, а также все аминокислоты с разветвленной цепью, плюс дополнительный L-лейцин.

Аминокислоты необходимы для вашего здоровья, но организм не может самостоятельно их производить.

Поскольку мы стареем, нам становится труднее строить или поддерживать мышцы, даже с помощью упражнений, однако исследования показали, что то, в чем мы нуждаемся - это большое количество аминокислот под названием L-лейцин и **ZenFit** имеет их в своем составе!

L-тирозин способствует увеличению базального метаболизма и поддержанию работы щитовидной железы, показатель которой могут снизить в период диеты.

**ZenFit** содержит L-тирозин. Аминокислоты с разветвленной цепью особенно важны для того, чтобы уберечь или посторить мышцы, которые стимулируются с помощью физических упражнений. **ZenFit** содержит их.

Наконец, аминокислоты также активируют нейротрансмиттеры в головном мозге, которые ответственны за настроение.

## ZenPro

Протеин (белок) - базовое топливо для наших мышц. Вот почему мы включили в **ZenPro** высококачественный комплекс протеинов из молочной сыворотки, риса, гороха и микрогранул семян чиа.

**ZenPro** также объединяет в себе смесь пробиотиков из полезных бактерий для оптимизации пищеварения и помогает Вам оставаться худыми.



Вы смешиваете один пакет с 300мл холодной воды или рисового/миндального молока и принимаете в качестве перекуса один или два раза в день в любое время суток.

### Как увидеть результат?

Обычно Вы каждый день прыгаете на весы, чтобы увидеть прогресс!

С **ZenBodi** используйте иной метод.

Первое, что нужно сделать, это выяснить, если у вас лишний жир, и для этого имеется множество способов, некоторые очень дорогие, но самый лучший, наиболее точный...лента в сантиметрах для измерения окружности талии!!!

Поместите ленту на уровне пупка. Для женщин показатели окружности талии в 80см являются здоровыми, если же они находятся между 80 и 88см, есть некоторые риски, но они все еще быстро обратимы. Показатели более 88см указывают на риск сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических болезней, что весьма важно.

Для мужчин, Ваше здоровье в опасности, если эти показатели более 94см, и этот риск особенно высок, если они превышают 102см.

Окружность Вашей талии будет вашим гидом во время путешествия к хорошему здоровью!

Тем не менее, если Вы хотите получить максимальный эффект и добиться максимальных результатов с **ZenBodi**, Вам также необходимо улучшить свой образ жизни.

