



## koktejl F1 – ALTERNATIVA PRO ZDRAVÉ SNÍDANĚ

Jedná se o jedinečnou kombinaci přírodních látek obsahující bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerály a vlákninu. Dodává nám pocit sytosti, spokojenosti a přílivu energie. F1 je velmi lehce stravitelné jídlo. Pije se ve formě nápoje například s vodou, mlékem, sojovými, pohankovými, rýžovými nápoji, ovocnou šťávou nebo je možné přidat ho do kaší, müsli... Je nízkokalorický (jedna plná porce obsahuje pouze 216 kalorií), lehce stravitelný, chutný a vysoce výživný. Protože je složný a kvalita surovin špičková, prospívá nám. Konzumací dochází k celkovému zlepšení kondice, nálady a zdravotního stavu. Vláknina v něm obsažená se aktivně podílí na zlepšení vylučování odpadových látek z těla, čímž napomáhá ke zlepšení imunitního systému. Koktejl můžou konzumovat všechny věkové kategorie, jedná se o jídlo, takže pokud nemáte specifická omezení ohledně stravy, můžete jej zařadit do svého jídelníčku. Malým dětem podáváme koktejl postupně v malých dávkách jako doplněk stravy. Ze zkušeností kolegů se staršími dětmi víme, že se ztrácí potřeba sladkého, zlepšuje se stolice a děti jsou skutečně méně nemocné.

Moje osobní zkušenost ve zkratce: v letošním roce to je 20 let, od doby kdy jsem zařadila F1 do svého jídelníčku. V některých obdobích jsem ho použila na zhubnutí, po většinu však jako zdravou snídani, lehkou večeři po tancování, praktické jídlo na cesty, nebo rychle připravené a výživné jídlo ve dnech, kdy nebyl čas, nebo podmínky na kvalitní klasické jídlo. Koktejl je zdravé jídlo, tak jsem ho na snídani používala v průběhu

těhotenství i celou dobu kojení. Od roku věku ho malou lžičku přidávám Danielkovi do snídaňové kašičky.

### Využití koktejlů:

- **ZDRAVÉ SNÍDANĚ, VÝŽIVOVÝ DOPLNĚK, PODPORA SPORTOVNÍCH VÝKONU, POSÍLENÍ ORGANIZMU, PODPORA ZDRAVÍ, FAST FOOD PRO INTELIGENTNÍ, ODLEHČENÍ TRÁVICÍHO TRAKTU, NUTNOST TEKUTÉ STRAVY, JÍDLO NA CESTY ...** : **V těchto případech máte svoji krabici s koktejlem v kuchyni, případně jednorázové porce u sebe v práci, nebo zavazadle a když na Vás přijed hlad, nebo na něj dostanete chuť, přidáte si vodu a najíte se.** Pro regeneraci organismu a podporu zdraví je doporučováno, jedno jídlo za den nahradit koktejlem.
- **HUBNUTÍ:** Koktejl je i nízkokalorická, plně výživná náhrada jídla. Když chceme dosáhnout snížené hmotnosti, nahradíme koktejlem 2 jídla za den (třeba: snídani a večeři), tím dosáhneme snížení kalorií, zároveň naše tělo přijímá všechny potřebné výživné látky a může zdravě shazovat nepotřebné kilogramy.
- **NÁRUST SVALOVÉ HMOTY:** Když chceme dosáhnout zvýšené hmotnosti, přidáváme **Hutný koktejl po jídle 3 - 5 krát za den.** Pro nárůst svalové hmoty je potřeba k programu připojit odpovídající cvičení. Pro posílení těla a přibrání po nemoci cvičení není nutné.

**U všech programů radíme nepodceňovat pitný režim** – pro podporu zdraví doporučujeme pít dostatečné množství tekutin, nejlépe vody (počítáme 0,4dl na 10 kg váhy – př. To při váze 60 kg dělá 2,4litru).

**Cena: balení 550g koktejlů cca 21 porcí stojí 1390,- Kč, 7 jednorázových sáčků stojí 530,- Kč, F1 v expres tyčinkách s müsli 7 ks za 612,- Kč. Registrovaní studioví zákazníci mají možnost 25% slevy.**

**PŘÍPRAVA KOKTEJLU F1:** 2 polévkové lžice prášku smícháme se svým oblíbeným nápojem. Pokud běžně nepijete mléko doporučuji vodu, nebo sojové mléko. Pro míchání doporučuji použití ručního mixeru, obzvlášť pokud do koktejlů přidáváte nějaké doplňky, např. ovoce, oříšky, lněná semínka. Pokud nemáte ruční elektrický mixer můžete si prášek „zašejkrovat“ i ve sklenici od marmelády s takzvaným tvistovým víčkem. (v tomto případě doporučuji dát nejdříve vodu a pak prášek – aby se Vám nenalepil na dno). Na cesty, nebo do práce je praktické vzít si prášek do cestovní malé krabičky. Ze zkušeností se nám osvědčilo: pro obměnu vanilkového koktejlů občas použít některou z následujících ingrediencí (ne všechny najednou, ale 2-3 podle chuti klidně): 1/2 banánu, hrst mražených jahod, nebo borůvek (sladké ovoce u kyselého se koktejl cuckovatí), vychlazená melta, pohankový nápoj (značky „zajíc“) , sojové mléko – EXTRA PROTEIN (značky „zajíc“), drcené lněné semínko, případně psylium nebo horkou vodou přelitá a pak vychlazené rýžové nebo jiné vločky, hrozinky atp. (pokud máte raději koktejl kašovitý) ...

Koktejl je k dostání v 5ti příchutích: **Vanilková příchut'** je neutrální proto si s ní můžete libovolně experimentovat, doporučuji ji nejvíce. Dále jsou čokoláda, sušeka, jahoda a tropické ovoce. (jednorázové sáčky jsou pouze vanilkové)

Koktejl můžou konzumovat i diabetici (pod speciálním dozorem poradce, s upraveným dávkováním a po konzultaci s lékařem). Je slazený fruktózou, která při cukrovce nedělá problém. Obsahuje i malé množství medu a laktózy (mléčný cukr), tudíž je třeba u lidí s alergií na tyto složky začít v malých dávkách. **Individuální** dávkování mají i děti a lidé, kteří dlouhodobě konzumují velká množství léků.

**Koktejl F1 se dá používat samostatně, nebo jako součást komplexních hubnoucích, odkyselovacích, nebo regeneračních programů.**

**Koktejl můžete zakoupit přímo ve studiu Karima v UL, nebo si jej nechat poslat poštou. V případě zájmu mě kontaktujte.**

Vaše poradkyně a dodavatelka Ing. Karla Růžičková tel. **603 18 14 39**