

PROGRAMA DEPORTIVO
PARA *UN EJERCICIO FÍSICO ACTIVO*

***Fitness
catalyst[®]***
ФитнесКатализер



Mejora tu forma física



La importancia del deporte y de un estilo de vida activo nunca está sobrevalorada.

El ejercicio físico regular es tan necesario como una buena alimentación, ya que:

- ayudan a tonificar el cuerpo,
- aportan energía,
- mantienen el cuerpo joven,
- ayudan a conseguir una buena figura.



¿Qué ayuda a obtener los mejores resultados de un entrenamiento?



**Fitness
catalyst®**
ФитнесКатализер

- **Una dieta equilibrada** (equilibrio de proteínas, grasas e hidratos de carbono)
- **Una cantidad adecuada en el cuerpo de otras sustancias biológicas activas** (vitamina C y vitaminas del grupo B)
- **Ejercicio físico regular dependiendo de la edad y una preparación física.**

¡Importante!

Es necesario cumplir con todas las recomendaciones para avanzar rápida y eficazmente hacia una figura esbelta y delgada.





**Quemar grasas y normalizar el
metabolismo de los carbohidratos**

Procesos que se dan en el cuerpo durante el entrenamiento



1ª etapa

Carbohidrato → Energía

15–20 min.

Al comienzo del entrenamiento, el tipo de consumo de energía se basa en los hidratos de carbono. Gracias a su pequeña fórmula molecular, los carbohidratos entran más rápido en las células y les dan energía.



2ª etapa

Grasas → Energía

15–20 min.

Pasados 15-20 minutos, cuando todos los carbohidratos se han agotado, el cuerpo pasa a quemar grasas.



FitnessCatalyst

CHROMLIPAZA



REGULADOR DEL METABOLISMO DE CARBOHIDRATOS

- ✓ Normalización del metabolismo de los microelementos
- ✓ Ayuda a obtener un nivel normal de colesterol y azúcar en sangre
- ✓ Aumenta la efectividad de los entrenamientos físicos

60 cápsulas



Picolinato de cromo

- Ayuda a los carbohidratos a entrar en las células FÁCIL y RÁPIDAMENTE a través de los receptores de la célula para convertirse en energía .
- Mejora la reacción a la insulina de los receptores de la célula.

Extracto de raíz de Eleutherococcus, té verde

- Ayuda a los carbohidratos a transformarse RÁPIDAMENTE en energía dentro de la célula.

Extracto de momordica

- Activa el metabolismo de los carbohidratos necesarios para la fase anaeróbica del entrenamiento, tras lo cual se bloquea la transformación de los carbohidratos en grasas.

Contenido de sustancias activas en una dosis diaria del producto (1 cápsula)

Nombre del ingrediente	Masa, mg.	% del consumo diario recomendado
Cromo	0,12	300
Catequina	15	
Fenoles	2,0	

COMPOSICIÓN: Extracto de Momordica (Momordica charantia), extracto de té verde (Camellia sinensis), extracto de Eleutherococcus (Eleutherococcus senticosus), picolinato de cromo.

FitnessCatalyst

CHROMLIPAZA



Nombre del producto (fabricante)	Coste mensual, euro.	Contenido en sustancias activas	
		Cromo (mg)	Otros activadores del metabolismo
Chromlipaza (Chromlipaza)	11	0,12	Fenoles, catequina
Transfer Factor Gliukouch (4life)	52	0,2	Panaxosidos, ácido gymnémico
Sugar balance (Apro)	25	0,007	Ácido gymnémico
Carb Mate (Vitamax)	73	0,03	Inulina
Nutrilite Picolinato de Cromo plus (Amway)	7,3	0,1	Ácido hidroxicítrico
Thermojetics. Garcinia y Cromo (Herbalife)	20	0,05	Ácido hidroxicítrico
Lady's Formula de tonificación energética (Pharmamed)	9,5	0,1	Panaxosidos, catequina, cafeína

Los precios de estos productos son válidos durante el 1 trimestre de 2013.



10 consejos para conseguir el peso ideal



1^{er} CONSEJO

COME MÁS VECES Y MENOR CANTIDAD. La misma cantidad de comida repartida en 5 tomas crea un menor riesgo de obesidad que la misma cantidad consumida en 2 tomas.

2º CONSEJO

EL CONTROL CONTINUADO DEL PESO debe convertirse en una costumbre. Utiliza la fórmula $\text{PESO (kg)} = (\text{ALTURA (cm)} - 95) \times 0,8^*$.

3^{er} CONSEJO

¡NO COMAS DEPRISA Y CORRIENDO! Recuerda que la señal reguladora de la saciedad del hambre llega al cerebro con un retraso de 20 minutos.

4º CONSEJO

INTENTA CONTAR LAS KILOCALORÍAS ganadas con la comida y perdidas en forma de energía para la actividad cotidiana.



10 consejos para conseguir el peso ideal



5º CONSEJO

CONTROLA EL CONSUMO DE SAL. Al día basta con consumir de 3 a 5 gramos de sal de mesa (cloruro de sodio), incluida la contenida en los alimentos.

6º CONSEJO

EQUILIBRA TU RACIÓN DE COMIDA PARA MANTENER EL EQUILIBRIO ÁCIDO-ALCALINO y no provocar la llamada acidez del medio interno del organismo.

7º CONSEJO

DA UNA ACTIVIDAD MOTRIZ a tu cuerpo. Una actividad muscular y un ejercicio físico adecuado son el mecanismo clave para regular el apetito y el metabolismo de las grasas y los carbohidratos.



10 consejos para conseguir el peso ideal



8º CONSEJO

CONTROLA TU PULSO Y TU TENSION ARTERIAL durante los entrenamientos. El pulso no debe superar el límite máximo según la edad

(30 años: 190, 45 años: 160, 55 años: 140, 65 años: 130 pulsaciones por minuto).

9º CONSEJO

UTILIZA UN SISTEMA SENCILLO DE EJERCICIO FÍSICO MÍNIMO. Haz sentadillas diarias: hasta 70 veces las personas de mediana edad, hasta 40 veces las personas mayores.

Si es posible, sal a correr por las mañanas: De 10 a 15 minutos al día las personas de mediana edad y de 8 a 10 minutos las personas mayores.

10º CONSEJO

COMIENZA A ACTUAR JUSTO AHORA. Recuerda que es posible obtener unos resultados todavía mejores si utilizas los productos de la serie FitnessCatalyst de Siberian Health.



PROGRAMA DEPORTIVO
PARA UN EJERCICIO FÍSICO ACTIVO

***Fitness
catalyst***[®]
ФитнесКатализер



¡Gracias por vuestra atención!