

## POSEBNA POGODNOST ZA ČLANOVE SINDIKATA POLICIJE HRVATSKE

### - 20% POPUSTA NA DETOX PAKET TAKE NATURAL JUICE -

Stresan i ubrzan način života postali su dio naše svakodnevnice. Hrana bogata konzervansima, šećerom, masnoćama i kalorijama često je zapravo okosnica naše prehrane. Takav neadekvatan i nezdrav način prehrane opterećuje i oštećuje naš organizam te je osnovni uzrok brojnim zdravstvenim problemima.

Često se budimo umorni, bez energije, žalimo se na problematičnu probavu, manjak koncentracije, višak kilograma, sklonosti raznim alergijama i podložnost bolestima.

Hrana bogata nezdravim masnoćama i šećerima iznimno negativno utječe na naše zdravlje, razinu energije ali i na naš fizički izgled. Aditivi, konzervansi, umjetna bojila i pojačivači okusa u industrijskoj hrani utječu na propusnost naših crijeva te omogućuje raznim štetnim spojevima da završe u našem krvotoku što dovodi do pada obrambenih sposobnosti organizma, alergijskih reakcija, intolerancija i uzrokuje brojne druge zdravstvene probleme.

Jetra kao organ stvoren da pročista naše tijelo svakodnevno se bori sa gomilom kemijskih tvari i otrovnih spojeva koje je potrebno eliminirati iz organizma pa je logično da se i ona ponekad umori.

Stoga je tijelu povremeno potrebna pomoć, kako bi moglo normalno funkcionirati. Ponekad je potrebno promijeniti neke navike, a obično je najteže učiniti taj prvi korak. Jedan od vjerojatno najjednostavnijih načina da započnemo put prema poboljšanju kvalitete zdravlja je povremeni detox (čišćenje) hladno prešanim sokovima od svježeg povrća i voća. Čišćenje hladno prešanim sokovima daje vašem probavnom sustavu prijeko potreban odmor od svakodnevne prehrane, čisti probavni trakt od nakupljene krute hrane te olakšava drugim organima oslobađanje i izbacivanje nakupljenih toksina u vašem sustavu.

Hladno prešani sokovi nude niz zdravstvenih prednosti za naš organizam i odličan su izvor hranjivih tvari koje nam daju potrebnu energiju. Iz svježih sokova dobivamo sve potrebne nutrijente - vitamine, minerale, antioksidanse i enzime. Upravo taj skup hranjivih tvari ili živih namirnica koje nisu termički obrađene daju našem tijelu posebnu životnu snagu, opskrbljujući ga nutrijentima koji su potrebni za njegovo normalno funkcioniranje.

Sokovi od svježeg voća i povrća pozitivno utječu na metabolizam te su stoga dobri za mršavljenje, potiču detoksikaciju organizma te ga jačaju i zahvaljujući antioksidansima, usporavaju starenje. Osim toga, hladno prešani sokovi pozitivno utječu i na raspoloženje i poboljšavaju rad probavnih organa.

Svi naši sokovi su svježe cijedeni procesom hladnog prešanja, od voća i povrća 1. klase te bez dodavanja vode, šećera, zaslađivača, umjetnih boja, konzervansa ili pojačivača okusa. Laboratorijskim analizama je potvrđeno prisustvo vitamina i minerala iz svježeg voća i povrća u svim našim sokovima. Potrebno ih je skladištiti u hladnjaku na temperaturi nižoj od 6 stupnjeva. Rok trajanja svježih sokova, u uvjetima pravilnog skladištenja, je 5 dana.

U našem detox programu u svakom danu predviđena je konzumacija 5 boca soka 500 ml (5 vrsta). U većem paketu dodatno 1 limunade i 1 shootera. Naravno da količinu možete prilagoditi sebi, pa ukoliko osjećate da Vam je neka bočica višak slobodno je ostavite za idući dan pa ostatak svega kombinirajte u onom danu kada počinjete ponovno uvoditi krutu hranu u Vaš dnevni ritam.

Tijekom programa detoxa nije predviđen unos krute hrane kako bi se naša crijeva odmorila od procesa probave iste. Sokove preporučujemo piti lagano kroz dan pa pojačati količinu u vrijeme glavnih obroka, a ukoliko je Vama lakše možete ih piti i raspoređeno na obroke pa između konzumirati vodu ili čaj. Sokove pijte polako na način da osjetite okus u ustima i da se pokrene proces razgradnje koji započinje u ustima. Svakako je bitno da tijekom programa ne zanemarite unos vode. Sokovi su tekuća hrana, a potreba za vodom jednaka je kao i inače. Uz napomenu da više vode pojačava učinak samog detoxa. Kava i čajevi su dozvoljeni tijekom detoxa no bez dodavanja kravljeg mlijeka i ukoliko je moguće bez bijelog šećera. Prema uputama nutricionista, do 2 obične kave tijekom dana pojačavaju detox jetre. Alkohol je u potpunosti nepoželjan pa bi ga bilo potrebno izbaciti.

Striktan raspored kada piti koji sok ne dajemo jer u konzultacijama s nutricionističkom strukom smatramo da je detox sokovima već sam po sebi dovoljno velika promjena i da nema potrebe te dane dodatno komplicirati pravilima koja nisu nužna i ne utječu na rezultat detoxa. Generalno treba imati na umu da narančasti sokovi sadrže najviše prirodnih

šećera (iz naranče) te ih nije poželjno piti pred spavanje. Crveni sokovi su jako hranjivi i puni energije te ih je super konzumirati u vrijeme najveće dnevne aktivnosti ili pojačanog osjećaja gladi. Zeleni sok je s najmanje šećera i super čistač. Njega stoga slobodno konzumirate u bilo koje doba dana, jednako kao i Limunada Yellow. Shooteri 1 i 2 sadrže začine te ubrzavaju metabolizam pa preporučamo da se konzumiraju u bilo koje doba osim pred spavanje kako Vas ne bi dodatno razbudili.

Mi poštujemo činjenicu da je svaki organizam individualan kao i osobne preferencije vezane za okus ili podnošenje određenih namirnica u određeno doba dana te preporučamo svima da pročitaju sastav soka te da prema svom osjećaju rasporede sebi obroke (sokove).

Kada završite Vaš detox program i krenete uvoditi klasičnu hranu bilo bi dobro da to radite postepeno i da ne konzumirate odmah prvog dana tešku hranu, velike količine mesa, masnoće, brašna i šećera kao ni hrane bogate konzervansima i umjetnim tvarima.

Nadamo se da su Vam ove informacije bile korisne, a ukoliko imate dodatnih pitanja slobodno nas kontaktirajte, rado ćemo Vam pomoći!

Pokrenite svoje tijelo, odlučite se za potpuno prirodni restart organizma uz naš detox program, izaberite detox program od tri, četiri ili pet dana.

Vaš Take Natural Juice tim!

[www.takenatural.eu](http://www.takenatural.eu)

#### KALIJ

##### TVRDNJE

- Kalij doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava
- Kalij doprinosi održavanju normalnog krvnog tlaka
- Kalij doprinosi normalnoj funkciji mišića

#### VITAMIN C

##### TVRDNJE

- Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju krvnih žila
- Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kostiju
- Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju hrskavice
- Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju desni
- Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože
- Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju zubi
- Vitamin C doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije
- Vitamin C doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava
- Vitamin C doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji
- Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava
- Vitamin C doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa
- Vitamin C doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti
- Vitamin C doprinosi regeneraciji reducirane forme vitamina E
- Vitamin C povećava apsorpciju željeza