



STRONG
NATURE

Ekskluzivno

Strong Nature® Vam poklanja



Intervju

***Aleksandra
Lišanin***

Master studija Medicinskog fakultetu
Specijalista iz oblasti javnog zdravlja
Kreator forme funkcionalne ishrane,
dijetetičar-nutricionista

Pričamo
otvoreno o
gojaznosti,
uzrocima i
posledicama!
O zdravoj
ishrani i
trajnom gubitku
kilograma!

Uživajte.

Uvodna reč

Imamo čast da razgovaramo sa stručnjakom iz oblasti zdrave ishrane,

Aleksandrom Lišanin -

Master studija medicinskog fakulteta;

Specijalista iz oblasti javnog zdravlja;

Dijetetičar-nutricionista;

Kreator funkcionalne ishrane;

Sa dvadesetogodišnjim radnim iskustvom, od Specijalne bolnice za cerebrovaskularne bolesti "Sveti Sava" do centra za nuklearnu medicinu.

Pored klasičnog medicinskog obrazovanje državnog univerziteta, suočena sa nemogućnošću da pomogne svojim pacijentima na način koji bi doveo do trajnih poboljšanja njihovog zdravlja, rešila je da pronađe izvore znanja i veština, mimo konvencionalnog, uobičajeno ucrtanog puta kojim inače prolaze zdravstveni radnici.

Više o Aleksandri Lišanin pročitajte klikom **ovde**

1 Sam termin funkcionalna ishrana nam jasno govori - ishrana u funkciji zdravlja. Da li mislite da su danas ljudi svesni važnosti ove teme?



Danas su ljudi svesniji nego ikada da je za trajno optimalno zdravlje ishrana od esencijalnog značaja. Iako moderna, zapadnjačka, alopatska medicina, koja je dominantna i na našim prostorima, favorizuje medikamente kao primarni alat u lečenju svih zdravstvenih poremećaja, sve se više prepoznaje njena ograničenost i nemogućnost rešavanja hroničnih stanja i oboljenja. Funkcionalna medicina primenjuje sva znanja i dostignuća moderne medicine, a u osnovi njenog terapijskog pristupa je ishrana.

2 Nekada je hrana imala samo jednu svrhu - da utoli glad. Danas nam nauka govori da ishranom možemo ne samo sprečiti, već i izlečiti mnoge zdravstvene tegobe.

Da li možete da izdvojite probleme zbog kojih vam se ljudi najčešće obraćaju za savet i pomoć?



Hrana je informacija za naš organizam. Ako organizmu pružimo pravu informaciju koja će mu omogućiti da svoje funkcije obavlja nesmetano, imamo velike šanse da zadržimo zdravlje i vitalnost do duboke starosti.

Čini mi se da se danas ljudi najčešće odluče na promenu ishrane i životnog stila onda kada iscrpe sve ostale mogućnosti. To važi za kardiovaskularne, autoimmune bolesti i karcinome. Ipak, značaj ishrane i suplementacije je široko prepoznat kod insulinske rezistencije, dijabetesa i

gojaznosti, tako da se ovi pacijenti primarno javljaju dijetetičaru, nakon otkrivenog poremećaja ili oboljenja.

Čini nam se da je gojaznost, jos uvek veoma osetljiva tema u Srbiji. Dok se u svetu odavno naziva i smatra bolešću, kod nas se i dalje to oprezno izgovara. Uglavnom se sva krivica prebacuje na osobu koja ima višak kilograma. Onda se pitamo:

Da li smo sami odgovorni za svaku svoju hroničnu bolest ili ipak nije sve do nas? (gojaznost, dijabetes, kanceri...)




Gojaznost je i u Srbiji, kao i u regionu i u svetu, klasifikovana kao oboljenje pod šifrom E66 (opšta gojaznost). Ipak, moramo znati da postoje različiti uzročnici nastanka gojaznosti. Klasični uzročnik je unos prevelike količine hrane, zatim unos hrane lošeg kvaliteta (što je danas veći problem od

količine hrane koja se unosi), zatim imamo jatrogenu gojaznost koja nastaje usled primene raznih lekova, onda imamo gojaznost uzrokovanu raznim hormonalnim poremećajima, stresom odnosno povišenim kortizolom itd. Najčešći i najznačajniji uzročnik razvoja gojaznosti je unos prevelike količine nekvalitetnih namirnica.

Dijabetes tip 2 ili dijabetes odraslog doba je načešće posledica dugogodišnje netretirane insulinske rezistencije i predijabetesa. Ovi ljudi jesu najčešće gojazni ali to nije pravilo. Postoji i dijabetes tip 1., takozvani dijabetes dečijeg doba koji je autoimuno oboljenje i zvanično se ne dovodi u vezu sa ishranom, mada ima značajnih indicija da postoji povezanost između ishrane kravljim umesto majčinim mlekom u najranijem uzrastu i razvoja ovog tipa dijabetesa.

Kada su karcinomi u pitanju, situacija

je malo drugačija. Osim gojaznosti, koja ima značajnu ulogu u razvoju pojedinih karcinoma, veoma veliku ulogu imaju i drugi faktori kao što su skrivene infekcije, zagađenost životne sredine i neposrednog okruženja (razni karcinogeni u hrani, zemljištu, higijenskim i kozmetičkim proizvodima...), životni standard, obrazovanje itd. Iako svaka odrasla osoba nosi odgovornost za sopstvene izbore i na taj način utiče na mogućnost razvoja određenih oboljenja, mislim da nametanje krivice i upiranje prstom nije korisno ni za koga. Naprotiv, uglavnom je kontraproduktivno. Treba se baviti informisanjem, edukacijom i skriningom.



1 Insulinska rezistencija - "bolest modernog doba". Da li se slažete?

Primećujemo da svaka druga osoba, ili ima, ili zna nekog sa insulinakom rezistencijom.

Da li je ovo stvarno "bolest modernog doba" ili je

4 uvek bila prisutna, samo nam najnovija saznanja nauke omogućavaju da je danas izdvojimo, lečimo na vreme i sprečimo ozbiljnija stanja, kao npr. dijabetes.



Za sva hronična oboljenja možemo reći da su bolesti modernog doba.

Iako su ove bolesti postojale i ranije, bile su daleko manje rasprostranjene i svakako su bile rezervisane za pozne godine.

Danas vidimo ogromnu ekspanziju hroničnih oboljenja, **naročito insulinske rezistencije koja je prekursor dijabetesa, kod veoma mladih ljudi. Osnovni uzrok ove ekspanzije je bez sumnje loša ishrana, sa svime što ona podrazumeva i nedostatak fizičke aktivnosti.**

Nova saznanja i tehnike merenja su razvijene kao odgovor na ovu epidemiju, na žalost.

5 Da li fizička aktivnost, nužno mora biti aktivno vežbanje u teretani, trčanje, ili pod dnevnom aktivnošću možemo računati i npr. ciljanu šetnju po "kraju" ili šetnju psa?



Cilj fizičke aktivnosti je održanje i jačanje mišićne strukture koja igra značajnu ulogu u metaboličkim procesima, zatim očuvanje mobilnosti zglobova i kondicije kardiopulmonalnog sistema.

To se teško može postići samo šetnjom psa ili hodanjem kroz tržni centar. Brze šetnje uz ciljano vežbanje (za starije ljude vežbe sa opterećenjem) su dobra opcija za zauzete ljude u gradskoj sredini. Može se vežbati i kod kuće, u parku i sl. Može se ići stepenicama umesto liftom, časovi plesa umesto gledanja TV-a... Nije nužno ići u teretanu, važno je vežbati.

6 Da li su u terapiji insulinske rezistencije ishrana i fizička aktivnost jednako važni?



Značaj ishrane u prevenciji i lečenju insulinske rezistencije i dijabetesa je daleko veći.

Za optimalne rezultate, neophodno je primeniti i dijetoterapiju i fizičku aktivnost.

Ipak, bez promene načina ishrane, samo sa upornim vežbanjem, teško ćete rešiti problem insulinske rezistencije.

7 Ukoliko se insulinska rezistencija ignoriše, a terapija izostane, koliko je verovatno da će doći do dijabetesa?



Verovatnoća nastanka dijabetesa, ukoliko se IR ignoriše, iznosi 100%.

U zavisnosti od snage kompenzatornih mehanizama organizma, životnog doba i životnih navika, sa IR., a bez razvijenog dijabetesa se može živeti neko vreme ali je razvoj dijabetesa neizbežan ukoliko se ne promeni životni stil.

8 Koje biste dodatke ishrani preporučili osobama koje su odlučile da insulinsku rezistenciju leče prirodnim putem?

Primećujemo da se dosta osoba odluči da glukofaž zameni suplementima, pre svega zbog neprijatnih nuspojava. Da li je uz redukovanu ishranu dovoljno uvesti npr. hrom pikolinat? Možda alfalipoinsku kiselinu kao prevenciju dijabetesa? Možete li nam reći malo više o delovanju hroma i njegovoj podršci u borbi sa insulinskom rezistencijom?



Glukofaž je stari lek i smatra se vrlo dobrim lekom. Međutim, lekovi uvek treba da služe kao krajnja opcija jer ni jedan, kao što znamo, nije bez propratnih negativnih efekata.

Najveći broj slučajeva IR i dijabetesa se može rešiti i efikasno držati pod kontrolom bez primene bilo kakvih lekova ili uz kratkotrajnu primenu istih, ali je u nekim slučajevima njihova primena ipak neophodna.

Zbog toga ne mogu reći da se lek može zameniti suplementom ali je suplementacija sasvim sigurno korisna i treba je primenjivati, pre svega zbog efikasnosti kao i zbog odsustva neželjenih efekata.

Hrom spada u grupu esencijalnih

minerala u tragovima (mikromineral). U organizmu se javlja u neorganskom obliku u ćelijskom jedru, kao i u obliku aktivnog organskog jedinjenja, trovalentnog molekula koje se naziva faktor tolerancije glukoze (GTF- Glucose Tolerance Factor) ili hromodulin. Apsorpcija hroma u crevima je veoma niska, manje od 2,5% unešenog hroma se apsorbuje. Međutim, hrom u obliku hrom pikolinata se mnogo bolje apsorbuje i iz tog razloga se ovaj tip obično nalazi u suplementima.

Alfa-lipoična kiselina (ALA) je prirodno jedinjenje sa antioksidativnim delovanjem koje utiče na regulaciju insulinske osetljivosti i lučenja insulina. ALA se široko primenjuje kod pacijenata sa dijabetičkom polineuropatijom zbog pozitivnih

efekata na nervnu provodljivost i ublažavanje simptoma. Štaviše, preporučuje se i kod drugih stanja kao što su metabolički sindrom (SM), sindrom policističnih jajnika (PCOS) i gojaznost.

Međutim, u retkim slučajevima se mogu javiti slučajevi insulinskog autoimunog sindroma (IAS) kod osoba koje uzimaju ALA, stoga treba biti oprezan sa primenom i konsultovati se sa stručnim licem.

Da li kvalite tj. loš kvalitet hrane koju imamo u ponudi na tržištu može uticati na nastanak gojaznosti i drugih oboljenja?



Treba razlikovati hranu od industrijskih proizvoda, pre svega. U hranu bi, po toj mojoj podeli, spadale

namirnice poput šargarepe, šnicle, pavlake, putera, pilećih bataka, šljive, oraha, kikirikija, krastavca, soli, luka... Dakle, u hranu spadaju namirnice koje se nalaze u prirodnom obliku i bez dodataka i naročite obrade. U industrijske proizvode spadaju sve ono što je zapakovano i sa deklaracijom na kojoj su ispisani nerazumljivi hemijski dodaci, a koji negativno utiču na naše zdravlje.

Tržište nikada nije bilo ovako bogato kao danas. Ono što čini razliku između zdravlja i prevremenog oboljevanja je naš lični odabir i inicijativa da se pravilno hranimo. Ishrani moramo biti posvećeni. Bojim se da smo prevareni lakim rešenjima u vidu ulične hrane, dostave te iste ulične hrane, reklamama i navodno holivudskim životnim stilom koji je zapravo život siromaha. Bojim se da bez uposlenog šporeta u kući, nema zdravlja.



10. Da li je sveža hrana, u poređenju sa vremenom naših baka, voće i povrće npr., u nedostatku vitamina, minerala i drugih hranljivih nutrijenata?



Ekstenzivna sadnja istih kultura osiromašuje zemljište u pojedinim makro i mikronutrijentima. Posledica ovoga su namirnice siromašne u ovim nutrijentima. Takođe, dodatak mnogobrojnih hemikalija- herbicida i pesticida, pre svega, doprinosi značajnom povećanju toksina u hrani i samim tim povećanju toksičnog tereta koji današnje generacije nose.


Posledica ovog toksičnog tereta je razvoj raznih alergija, autoimunih i drugih hroničnih oboljenja. Toksini koje unosimo najčešće deluju oksidativno i zbog toga nam je potrebno mnogo više antioksidativnih materija kako bismo

održali balans.

Ovde nam mogu pomoći određeni suplementi.

Ona hrana koja je najbliža nekadašnjoj, uzgajanoj na najprirodniji način, je organski gajena hrana. Zbog toga bih preporučila svima onima koji su zainteresovani za kvalitetnu ishranu i koji imaju mogućnosti sebi to da priušte, da se hrane organski uzgajanom hranom.

Ukoliko ne postoje takve mogućnosti, suplementacija je veoma poželjna, ako ne i neophodna.



Deo drugi

Stres kao **okidač**

1 Koje je vaše mišljenje o stresu kao okidaču za bolesti? Kako stres koji trpimo utiče na naše zdravlje?

Primećujemo da su lekari, po nama, nepravedno "stavljeni na lomaču" ukoliko tvrde da je stres uzrok za neko fizičko oboljenje. Obično čujemo: "Ma, kad ne znaju šta je uzrok, kazu stres".



Stresogeni faktori igraju veoma značajnu ulogu u nastanku i razvoju bolesti. To je opšte poznato.

Uzmimo samo na primer "sindrom slomljenog srca", kada osoba usled nekog velikog stresa, najčešće gubitka voljene osobe, dobije infarkt miokarda i završi u koronarnoj jedinici ili čak fatalno. To je primer akutnog stresa.

Hronični stres, iako ne dovodi do trenutno dramatičnih manifestacija, ima veoma značajan uticaj na razvoj hroničnih stanja i oboljenja.

Svakodnevno suočavanje sa gradskom gužvom, poslovnim pritiscima, društvenim očekivanjima, porodičnim obavezama, bukom, zagađenošću, nedostatkom slobodnog vremena i boravka u prirodi, lošom ishranom koja je stresogeni faktor sama po sebi, postepeno dovodi do oštećenja pojedinih kompenzatornih mehanizama (osetljivost na insulin, na primer) i posledično razvoja hroničnih oboljenja.



12. Depresija i anksioznost kao pokretač i uzrok gojaznosti - ili gojaznost kao uzrok depresije i anksioznosti?



Anksioznost i depresija, zajedno sa žudnjom za određenom hranom i emocionalnim prejedanjem, može biti

znak disbalansa u moždanoj biohemiji i nutritivnim deficitima.

Dakle, to je začarani krug.

Nestabilan šećer (neadekvatna ishrana) može dovesti do različitih simptoma psihološke nestabilnosti. Stabilan šećer u krvi i adrenalna stabilnost zahtevaju aminokiselinu Glutamin, kao i dobre dijetetske navike, koje će držati šećer dobro izbalansiranim.

Da biste bili opušteni i bez stresa, morate imati dovoljno GABA aminokiseline.

Da biste se osećali pozitivno, **samouvereno i lagano** neophodan je serotonin koji se proizvodi od aminokiseline Triptofan/5-HTP i mnogih mikronutrijenata koji imaju ulogu kofaktora u njegovoj proizvodnji.

Kada imate dovoljno endorfina **osećate radost, zadovoljstvo,**

komfor. Endorfini se, između ostalog proizvode od amino kiseline D-fenilalanin (DPA).

Kada imate dovoljno kateholamina osećate se energično, brzo, spremno. Za sintezu kateholamina potrebna nam je amino kiselina Tirozin.

Nutritivnim izmenama, izmenama u životnom stilu i suplementacijom, možemo mnogo postići u prevenciji i lečenju anksioznosti i depresije.



Treći deo

Gojaznost kao osetljiva tema

Moramo da primetimo - Osobe sa viškom kilograma se danas mogu boriti za svoja prava, mogu se pozivati na diskriminaciju, postoje "big size" modeli, koriste se krilaticom: takva/takav sam i baš me briga". Na društvenim mrežama je zabranjeno reklamirati sadržaj vezan za mršavljenje. Nije dozvoljeno koristiti termin Gojaznost.

Ne smeju se koristiti fotografije koje mogu izazvati da se neko oseća loše u svom telu... Kakav paradoks. Upravo u Americi se bore sa epidemijom, a zatim, američki fejsbuk promoviše prava gojaznih osoba. *Svakako shvatamo da je tema osetljiva, ali uporno tražimo pristup kojim ćemo dopreti do ljudi, a pre svega zaštititi mlade da prigrle trend "izgledam kako izgledam, to moje pravo"*

Čisto radi poređenja, o dijabetesu npr. možemo javno da pišemo i promovišemo proizvode, a on je neretko uslovljen upravo viškom kilograma, zar ne?

15. Da li ste otkrili "tajnu" kako, da doprete do osobe, da shvati da je u zaista ozbiljnom problemu ako ne prestane da se goji?



Ne mislim da su gojaznim osobama oduzeta bilo koja prava, mislim da je to manipulacija. Gojazne osobe ne

profitiraju od krilatice koju ste naveli, a ne profitira ni društvo u celini.

Gojaznost je oboljenje koje doprinosi razvoju velikog broja hroničnih oboljenja i invaliditeta.

(kardiovaskularna, maligna, ortopedska, psihološka...)

To je ogroman teret za samu osobu koja je gojazna, za njenu porodicu, poslovno i društveno okruženje i za celo društvo.

Ako bismo govorili kapitalističkim jezikom, mogli bismo da kažemo da je gojaznost preskupa za bilo koje društvo.

Vezano za ovo što ste dalje naveli mogu samo da citiram Ben Šapira **“Činjenice ne mare za vaša osećanja”.**

Iako se konstantno suočavamo sa cenzurom razne vrste, moja je dužnost, kao i dužnost mojih kolega, da o

gojaznosti pišemo i govorimo otvoreno i činjenično utemeljeno. Uostalom toliki naučni radovi su napisani na temu gojaznosti. Od zatvaranja očiju pred činjenicama i govorom u deminutivu, niko nema koristi.

Ljudima pristupam individualno.

Za pacijenta moram imati vremena i razumevanja. Moram shvatiti iz koje pozicije mi se neko obraća za pomoć, kakve su njegove fizičke, materijalne, porodične mogućnosti i kakva su njegova očekivanja. Od ovih mojih veština zavise rezultati našeg zajedničkog zalaganja.

Nekada je dovoljno razumevanje i logistika, a nekada je potrebno “protresti” osobu iz uspavanosti.



U našoj prirodi je da prigrlimo sve sto nam dođe sa zapada, počevsi od raznih bezazlenih trendova, pa sve do stila života koji nazivamo "američki san". Naravno, treba se ugledati na razvijene zemlje, ali imamo osećaj da uzimamo samo ono loše jer je to najlakše primeniti.

U Americi postoje studije koje dokazuju da gojaznost polako "pobeda" na lestvici uzroka smrtnosti. Navode da je pretekla i konzumiranje cigareta kao uzroka najtežih bolesti.

14. Da li smatrate da i Srbiji pretil ovaj scenario? Da li i nas čeka epidemija gojaznosti koja je zatekla Ameriku recimo?



Iako su statistički podaci alarmantni kada je u pitanju porast gojaznosti kod nas, naročito dece i mladih, ne mislim da nas čeka američki scenario. Pre svega, američki san je mrtav koncept, zahvaljujući ozbiljnim ekonomskim problemima sa kojima se

države zapada suočavaju.

Jedan od simptoma je i epidemija gojaznosti.

Drugo što je uzrok ove epidemije kod odraslog stanovništva je nedostatak smisla u životu.

I, ovde se možemo vratiti na onu krilaticu koju ste naveli u nekom od prethodnih pitanja "takva/takav sam i baš me briga". **Nikoga nije zaista "baš briga"**. To je sistem samoodbrane usled ponovljenih neuspeha i nedostatka motivacije. **To se ne sme negovati jer nedostatak motivacije vodi u nedostatak smisla.**

U razvijenim društvima, u koje i mi spadamo po relevantnim parametrima, gojaznost nije problem više srednje klase i bogatih ljudi.

To se retko viđa. Ljudi iz više srednje klase i oni iznad njih imaju mogućnosti da se hrane adekvatno, da ishrani

posvete vreme i sredstva, imaju pristup znanju i obrazovanju. Takođe, ljudi iz srednje i više klase stanovništva imaju drugačije socijalno okruženje i vaspitanje.

Naš cilj treba da bude socijalna jednakost, u najvećoj meri.

Celokupno stanovništvo treba da ima pristup adekvatnom vaspitanju i obrazovanju u oblasti zdravlja, i to treba da nam pruži društveni sistem.

Mi vrlo dobro znamo kako se to radi i prilično smo dobri u tome i dalje, kako god to izgledalo gledajući površno.

Potrebno je osnažiti porodicu, naročito žene koje su noseći stubovi vaspitanja i brige o zdravlju, u svim društvima, pa i u našem.

Potrebno je edukovati stanovništvo,

Potrebno je edukovati

stanovništvo, počevši od najmlađih o značaju i načinima pravilne ishrane.

Potrebno je vratiti kolektivnu

ishranu u škole, pod strogim

nadzorom dijetetičara, kao što je u vrtićima ostala praksa.

Potrebno je preko medija pružati

informacije i skretati pažnju javnosti

o značaju pravilne ishrane i njenoj

primeni, kao što moje kolege i ja

radimo. **I, pre svega, potrebno je**

uposliti šporet. Bez kuvanja,

nema zdravlja!



15 I za kraj, ali možda i najvažnije, molimo vas za savet i poruku čitaocima - pored želje za smanjenjem prekomerne telesne težine, **kako pokrenuti volju i istrajati na tom putu, a rezultate truda održati trajno?**



Dijeta nije neka privremena stvar koju vam preporuči dijetetičar (treba razlikovati dijetetičare koji su visokoobrazovani da se bave poslovima ishrane kod zdravstvenih poremećaja i oboljenja i nutricionista koji mogu biti samo kursadžije ili čak samoprovzvani).

Dijeta doslovno znači Način Ishrane.

Prema tome, potrebno je odrediti najbolju dijetu, odnosno najbolji način ishrane za svaku pojedinačnu osobu i onda takvu dijetu sprovesti doživotno.

Kada jednom odredite svoj način ishrane, onaj koji odgovara vašem zdravstvenom stanju, vašim potrebama i mogućnostima, prihvatite je kao deo svog života.

Kao što perete zube svakodnevno i ne

pravite kompromise oko toga, tako isto ne treba da pravite kompromise oko svoje dijete. **Vi ste individua.**

Treba da otkrijete šta je vama potrebno. Ako ne možete sami, a zaista je teško u ovom izobilju nekvaliteta, potražite stručnu pomoć.

Kada pronađete dijete koja vam odgovara i kada je beskompromisno sprovedite, niste promenili samo ishranu, promenili ste način i stil života i utrljali ste sebi put ka napretku u svim životnim sferama.

Onda samo nastavite i ne osvrćite se! :)



Kontakt: Aleksandra Lišanin, Tel. +381 60 575 7373
Email - aleksandrالیسانين@funkcionalnaishrana.com

www.funkcionalnaishrana.com

Strong Nature® preporuka

Proizvodi za lakše i brže

mršavljenje.

Prema jednoj studiji, osobe koje se bore sa viškom kilograma, su imale u proseku **SEDAM OZBILJNIH POKUŠAJA** da smanje težinu tokom vremena.

Hajde da ovog puta uspemo zajedno!



Nova naučna saznanja su nam pružila informacije koja su omogućila da problem gojaznosti sagledamo sveobuhvatno, tako da **Strong Nature® izdvaja par proizvoda koja bi bila idealan tandem i podrška tokom dijetalnog režima ishrane, kao i periodu nakon gubitka telesne mase:**

1. Appetite & weight control, Glukomanan formula / 90 kapsula



Aktivni sastojak proizvoda je visoko prečišćeno dijetno vlakno, koje kada se unese sa većom količinom vode bubri i formira gelastu strukturu, **povećavajući svoju zapreminu do 200 puta!**

- **Usporava se pražnjenja želuca**
- **Povećava se osećaj sitosti**
- **Smanjuje se mogućnost prejedanje**
- **Poboljšava pokretljivost creva**

NAUČNO POTVRĐENO

Glukomanan jedina supstanca za koju postoji odobrena zdrastvena izjava za smanjenje telesne mase od strane Evropskog tela za bezbednost hrane (EFSA).

Upotreba za najbolji efekat:

Odrasli: 2 kapsule 3 puta dnevno, 30-60 minuta pre obroka, na prazan želudac, sa npr 2 do 3 čaše vode.

Cena sa -15%: 858,50 RSD + besplatna dostava*

***Akcijaska cena i gratis dostava do kraja decembra!**

Regularna cena proizvoda je 1010,00 RSD i nastavlja da važi od 01.01.2024. godine.

2. Zelena kafa kapsule / 20 kapsula



Hlorogene kiseline iz ekstrakta zelene kafe podstiču korišćenje postojećih **masnih naslaga kao izvora energije i na taj način doprinose trošenju masnog tkiva!**

- **Doprinosi smanjenje telesne težine**
- **Ubrzava metabolizam**
- **Podstiče trošenje masnih naslaga!**

Aktivni sastojak koji koristimo u preparatu zaštićen je i patentiran proizvod renomirane svetske kompanije iz Francuske! Tehnologija proizvodnje i kvalitet sirovina, svrstavaju preparat među visoko efikasne proizvode, potpuno bezbedne za upotrebu.

Upotreba:

Odrasli: 1 kapsula 20 do 30 minuta, pre glavnog obroka (ručka), sa 2 čaše vode.

Cena sa -15%: 675,75 RSD + besplatna dostava*

***Akcijaska cena i gratis dostava do kraja decembra!**

Regularna cena proizvoda je 795,00 RSD i nastavlja da važi od 01.01.2024. godine.

3. Hrom+Selen MAX

/ 60 kapsula



Podstiče pravilnu funkciju insulina, sprečavajući gomilanje šećera u krvi koji može dovesti do dijabetesa tipa 2. Smanjuje osećaj želje za slatkijima, pomaže kod insulinske rezistencije i smanjene funkcije štitne žlezde.

- Za smanjenje rizika od gojaznosti
- Kod insulinske rezistencije i dijabetesa
- Kod sindroma policističnih jajnika
- Za poboljšanje reproduktivnog zdravlja oba pola
- Za jačanje odbrambene sposobnosti organizma
- Za zaštitu ćelija od oksidativnih oštećenja
- Za povećanje fizičkih performansi

Upotreba :

Odrasli: 1 kapsula nakon doručka

Cena sa -15%: 646,00 RSD + besplatna dostava*

***Akcijska cena i gratis dostava do kraja decembra!**

Regularna cena proizvoda je 750,00 RSD i nastavlja da važi od 01.01.2024. godine.



Strong Nature® sajt možete
posetiti klikom na dugme:

strongnature.rs