

KETO CATALOGUE 2022

e s s e n s

Τι είναι η ESSENS Keto;	3
Λίγες συμβουλές για να ξεκινήσετε	6
Πώς λειτουργεί η ESSENS Keto;	8
Μείωση λίπους - ESSENS Keto packs	10
Επιτρεπόμενα λαχανικά	15
Πραγματοποιημένες μελέτες	16
Πως να ξεκινήσετε - ESSENS Keto packs	20
Προϊόντα	21
Η προσωπικότητα της ESSENS Keto	28



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ESSENS KETO;

Η διατροφή πρωτεΐνης ESSENS - Keto είναι ένα σύστημα μείωσης βάρους που σας επιτρέπει να μειώσετε γρήγορα, αποτελεσματικά και μόνιμα βάρος και να απαλλαγείτε από το υπερβολικό λίπος. Με μια σωστά λειτουργική διατροφή, θα έχετε απώλεια βάρους περίπου 1,5 - 2 κιλά την εβδομάδα, χωρίς να έχετε την αίσθηση πείνας.

Η διατροφή ESSENS Keto έχει σχεδιαστεί για να προστατεύει τη μυϊκή μάζα όσο το δυνατόν περισσότερο και η σύνθεσή του μειώνει σημαντικά την επίδραση του φαινομένου, λεγόμενου ως “yo-yo effect”, το οποίο μπορεί να συναντήσουμε σε άλλα διαιτητικά συστήματα.

Ταυτόχρονα, η μοναδική σύνθεση παρέχει στο σώμα όλες τις απαραίτητες ουσίες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που θα χρειαστεί ο οργανισμός κατά τη διάρκεια της περιόδου μείωσης.



Η ESSENS KETO ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ

Κύρια οφέλη της ESSENS Keto:

- Γρήγορα αποτελέσματα μείωσης λίπους
- Ασφαλής και ισορροπημένη σύνθεση
- Ευκολία στο να ακολουθήσετε τα επιμέρους βήματα
- Χωρίς την αίσθηση πείνας ή απώλειας ενέργειας

Η διατροφή της ESSENS Keto είναι ένας αποτελεσματικός και γρήγορος τρόπος για να χάσετε βάρος. Λόγω της μοναδικής σύνθεσής του, μειώνει την πρόσληψη σακχάρων και ταυτόχρονα αυξάνει την πρόσληψη πρωτεϊνών. Αυτό οδηγεί σε μια μεταβολική αλλαγή στο σώμα όπου ονομάζεται **κέτωση**, δηλαδή, όταν το σώμα αρχίζει να “καίει” αποθηκευμένο λιπώδη ιστό, φυσικά. Ταυτόχρονα, εξασφαλίζεται η προστασία του μυϊκού ιστού και στην πραγματικότητα έχουμε απώλεια μόνο από τα υπερβολικά λίπη.





ΛΙΓΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Ακολουθήστε το καθεστώς κατανάλωσης

Η επαρκής πρόσληψη υγρών εξασφαλίζει την απομάκρυνση όλων των ανεπιθύμητων ουσιών που προκύπτουν κατά τη μείωση του βάρους στο σώμα. 2-3 λίτρα υγρών την ημέρα είναι σημαντική. Προτιμήστε το πόσιμο νερό, το τσάι χωρίς ζάχαρη και γενικά αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά και τους χυμούς φρούτων ή καρότων.

Φάτε τα επιτρεπόμενα λαχανικά

Η τακτική πρόσληψη λαχανικών σε μεμονωμένα βήματα έχει ευεργετική επίδραση στο πεπτικό σύστημα και ταυτόχρονα καταστέλλει το αίσθημα της πείνας. Προσέξτε ποια λαχανικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε κάθε φάση.

Μετρήστε τον εαυτό σας και ζυγιστείτε

Το μυστικό συστατικό της διατροφής είναι το "κίνητρο". Πριν ξεκινήσετε τη διατροφή, ζυγιστείτε και μετρήστε την περιφέρεια των κρίσιμων περιοχών (μέση, μηροί, γοφοί) και μπορείτε επίσης να τραβήξετε μια φωτογραφία. Αυτά τα βασικά δεδομένα θα σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε την πρόοδο της μείωσης βάρους και αν χάσετε ποτέ την επιθυμία να συνεχίσετε τη διατροφή (και είναι πιθανό να συμβεί) θα σας υπενθυμίσει τι έχετε επιτύχει και γιατί το κάνετε.

Προγραμματίστε

Ξεκινήστε εκ των προτέρων και προμηθευτείτε αυτά που θα χρειαστείτε τις επόμενες εβδομάδες. Ειδικότερα, η προμήθεια επιτρεπόμενων λαχανικών σε κάθε φάση. Εάν σας πιάνει μια λαχτάρα για μη επιτρεπόμενα τρόφιμα ή μια μικρή αίσθηση πείνας, είναι ανεκτίμητο να έχετε ένα κομμάτι αγγουριού ή μια σαλάτα έτοιμη στο ψυγείο. Ταυτόχρονα, σκεφτείτε προσεκτικά αν θα λάβετε μέρος σε εκδηλώσεις που θα μπορούσαν να σας παρασύρουν από την μείωση βάρους. Ένα κοινωνικό συμπόσιο με πολύ φαγητό δεν είναι ίσως η καλύτερη ιδέα στα αρχικά στάδια. Μην προκαλείτε τον εαυτό σας.

Συνεχίστε να ασκείστε

Συμπεριλάβετε την άσκηση στην καθημερινότητά σας - γρήγορους περιπάτους, ελαφριές διατάσεις του σώματος ή ποδηλασία. Εάν το σώμα σας δεν είναι συνηθισμένο στη δραστηριότητα, ξεκινήστε αργά. Ωστόσο, για πιο τακτική αθλητική δραστηριότητα, περιμένετε μέχρι την 3η φάση μείωσης και ξεκινήστε μετά.



ΤΡΕΙΣ ΑΠΛΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΜΕΙΩΣΗΣ

1

Η πρώτη, γνωστή ως φάση μείωσης, ξεκινά τη διαδικασία διατροφής.

5 x μερίδες ESSENS Keto, απεριόριστη επιτρεπόμενη ποσότητα λαχανικών, 2,5 - 3 λίτρα υγρών. Το σώμα αρχίζει να αδυνατίζει γρήγορα και συνηθίζει σε ένα κανονικό σχήμα πρόσληψης τροφής.

Η φάση διαρκεί 4 εβδομάδες.

2

Η δεύτερη φάση σταθεροποίησης θα εξασφαλίσει περαιτέρω μείωση και διατήρηση των αποτελεσμάτων μακροπρόθεσμα.

3x μερίδες ESSENS Keto, 2 x υγιεινά γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνη, απεριόριστη ποσότητα επιτρεπόμενων λαχανικών. 2,5 - 3 λίτρα υγρών. Ο οργανισμός σιγά σιγά συνηθίζει σε μια κανονική διατροφή και ταυτόχρονα μειώνει σημαντικά τα αποθηκευμένα λίπη.

Η φάση διαρκεί 4 εβδομάδες.

3

Η τρίτη, μεταβατική φάση εξασφαλίζει την επιστροφή του οργανισμού στην κανονική του κατάσταση.

2x μερίδες ESSENS Keto, 3 x υγιεινά γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνες, απεριόριστη ποσότητα λαχανικών, 2,5 - 3 λίτρα υγρών. Συνιστούμε να συμπεριλάβετε ήπια άσκηση 2 - 3 φορές την εβδομάδα.

Η φάση διαρκεί 4 εβδομάδες.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ESSENS KETO;

Ο περίσσιος λιπώδης ιστός στο σώμα μας (αυτά τα αντιαισθητικά αποκαλούμενα "μαξιλαράκια") είναι στην πραγματικότητα μια αποθήκευση θρεπτικών ουσιών που το σώμα αποθηκεύει, εξ' αρχής γενομένης, για δύσκολες, ισχνές εποχές, προκειμένου να παρέχει διατροφή στο σώμα σε περιόδους έλλειψης. Αυτή η φυσική διαδικασία ονομάζεται **κέτωση**. Σήμερα, όταν ο μέσος άνθρωπος έχει περίσσεια θρεπτικών ουσιών, τέτοιες περίοδοι ανεπάρκειας δεν υφίστανται, και αυτό το λίπος στο σώμα μας παραμένει μόνιμα αποθηκευμένο.

Γνωρίζετε ότι, στην περίπτωση των αποθηκευμένων λιπών, δεν είναι μόνο το εξωτερικό "ορατό" λίπος, αλλά και το πολύ πιο επικίνδυνο εσωτερικό λίπος (εσωτερικά όργανα); Κυριολεκτικά περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα και μπορεί να εμποδίσει τη σωστή λειτουργία τους. Θα απαλλαγείτε επίσης με επιτυχία από αυτό το λίπος κατά τη διάρκεια της διατροφής ESSENS Keto και θα συμβάλλετε στην υγιή λειτουργία του σώματός σας.

Η κέτωση είναι μια φυσική, φυσιολογική κατάσταση του σώματος στην οποία τα αποθηκευμένα λίπη στο σώμα διασπώνται και καίγονται. Προκαλείται από τη μείωση της εξωτερικής πρόσληψης υδατανθράκων και λιπών στη διατροφή στο ελάχιστο και ταυτόχρονα την αύξηση της πρόσληψης πρωτεΐνης. Αυτό "ενεργοποιεί" τον αποθηκευμένο λιπώδη ιστό, κατά τη διάρκεια του οποίου σχηματίζονται τα λεγόμενα σώματα κετόνης. Τα προκύπτοντα σώματα κετόνης αντικαθιστούν τους υδατάνθρακες στη διατροφή ως θρεπτικό συστατικό και έτσι γίνονται η κύρια πηγή ενέργειας του σώματος.

Αυτό οδηγεί σε σημαντική απώλεια λίπους όχι μόνο στην επιφάνεια του σώματος (το λεγόμενο υποδόριο λίπος) αλλά και μειώνει το επικίνδυνο εσωτερικό λίπος, το οποίο περιβάλλει τα όργανα και αποτελεί εμπόδιο στη σωστή λειτουργία τους.



ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΚΕΤΩΣΗΣ ΩΣ ΕΞΗΣ:

Το υπέρβαρο σώμα σταματά να καίει υδατάνθρακες (επειδή σταματάμε να του παρέχουμε στη διατροφή), οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα μέχρι στιγμής.

Το σώμα "μεταβαίνει" σε κατάσταση αναμονής και χρησιμοποιεί αποθηκευμένα αποθέματα λίπους για την παραγωγή ενέργειας. Αρχίζει να διασπά αυτά τα λίπη και η κύρια πηγή ενέργειας του σώματος γίνεται από τα προϊόντα διάσπασης αυτών των λιπών.

Λόγω του γεγονότος ότι η ανάγκη του σώματος για ενέργεια είναι αρκετά υψηλή, ακόμη και τα αποθέματα λίπους που υπάρχουν αποθηκευμένα στο σώμα θα εξαφανιστούν γρήγορα και το σώμα θα "χάσει βάρος" σημαντικά. Ως ευχάριστο μπόνους, το σώμα αρχίζει να καίει άλλες μακροπρόθεσμες αποθηκευμένες ουσίες, συμπεριλαμβανομένων τοξικών, και έτσι γίνεται φυσική αποτοξίνωση του σώματος.

Αυτό το εφεδρικό "κάψιμο" του λιπώδους ιστού είναι μια εντελώς φυσική διαδικασία για το σώμα για το οποίο δημιουργήθηκε. Έτσι, η κέτωση δεν προκαλεί σημαντικά συναισθήματα πείνας, επειδή το σώμα έχει αρκετά θρεπτικά συστατικά λόγω της διάσπασης των λιπών.

Μια απλή και φυσική αρχή, σωστά; Ωστόσο, είναι απαραίτητο να εξισορροπηθεί προσεκτικά η μειωμένη πρόσληψη υδατανθράκων και λιπών και ταυτόχρονα η αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών, έτσι ώστε να προστατευτεί η μυϊκή μάζα και ταυτόχρονα το σώμα να απορροφήσει επαρκή ποσότητα ορυκτών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων για τη λειτουργία του. Αυτό είναι σχεδόν αδύνατο να επιτευχθεί με μια κανονική διατροφή, γι' αυτό έχουμε συμπεριλάβει όλα όσα χρειαζόμαστε στη διατροφή ESSENS Keto, έτσι ώστε η διαδικασία καύσης λιπώδους ιστού να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική και η απώλεια λιπώδους ιστού να είναι όσο το δυνατόν καλύτερη.



ΜΕΙΩΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

Η σύνθεση της πρωτεϊνικής διατροφής ESSENS Keto επιτρέπει στο σώμα να ενεργοποιεί και να χρησιμοποιεί φυσικά αποθέματα λίπους, να τα μετατρέπει σε ενέργεια και έτσι να απαλλαγεί από το υπερβολικό λίπος.

Η σύνθετη σύνθεση της ESSENS Keto επιτρέπει στο σώμα:

A: Με τη μείωση των υδατανθράκων μπορείτε αποτελεσματικά να καψετε αυτόν τον αποθηκευμένο λιπώδη ιστό και συγχρόνως,

B: Με την αύξηση της πρόσληψης πρωτεϊνών, προστατεύεται τη μυϊκή μάζα του σώματος έτσι ώστε η απώλεια βάρους να γίνεται κυρίως από λιπώδη ιστό,

Γ: Παρέχοντας μέταλλα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και άλλες ουσίες, εξασφαλίζεται ότι ο οργανισμός λαμβάνει τις απαραίτητες ουσίες κατά τη διάρκεια της διατροφής όπως σε μια κανονική διατροφή.

A + B + Γ = ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΙΩΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

Αυτή, η πολύ απλή αρχή, είναι γνωστή στην ιατρική εδώ και δεκαετίες, ωστόσο, είναι βασικά αδύνατο να την παρέχουμε μακροπρόθεσμα με μια τακτική διατροφή.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αναπτύξαμε τη διατροφή ESSENS Keto.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ESSENS KETO ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΩΣ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ; ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΥΣΗΣ ΛΙΠΟΥΣ, ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΠΑΛΛΑΣΣΕΤΑΙ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΞΑΛΕΙΦΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΤΤΕΣ ΟΥΣΙΕΣ.



Η ESSENS ΚΕΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ ΦΑΣΕΙΣ, Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ Η ΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΛΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ.

ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ

Στην πρώτη φάση της διατροφής ESSENS Keto, τη λεγόμενη **"μείωση"**, θα ξεκινήσετε μια διατροφή, θα αντικαταστήσετε όλα τα καθημερινά γεύματα (π.χ. πρωινό, πρώτο σνακ, μεσημεριανό γεύμα, δεύτερο σνακ και δείπνο) με προϊόντα από το βασικό πακέτο ESSENS (συν τυχόν λαχανικά που επιτρέπονται στην πρώτη φάση). Αυτό θα ξεκινήσει τη διαδικασία καύσης λιπώδους ιστού και σημαντικής απώλειας βάρους. Σε αυτό το στάδιο, θα έχετε πετύχει το 60 - 70% της συνολικής προγραμματισμένης απώλειας βάρους. Έτσι, αν σκοπεύετε να χάσετε 10 κιλά, θα είστε περίπου 6 - 7 κιλά ελαφρύτεροι μετά από αυτή τη φάση.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ: ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΘΑ ΣΥΝΗΘΙΣΕΤΕ ΣΕ 5 ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ. ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ 5 ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ESSENS ΚΕΤΟ, ΟΧΙ 3 Η ΑΚΟΜΑ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.

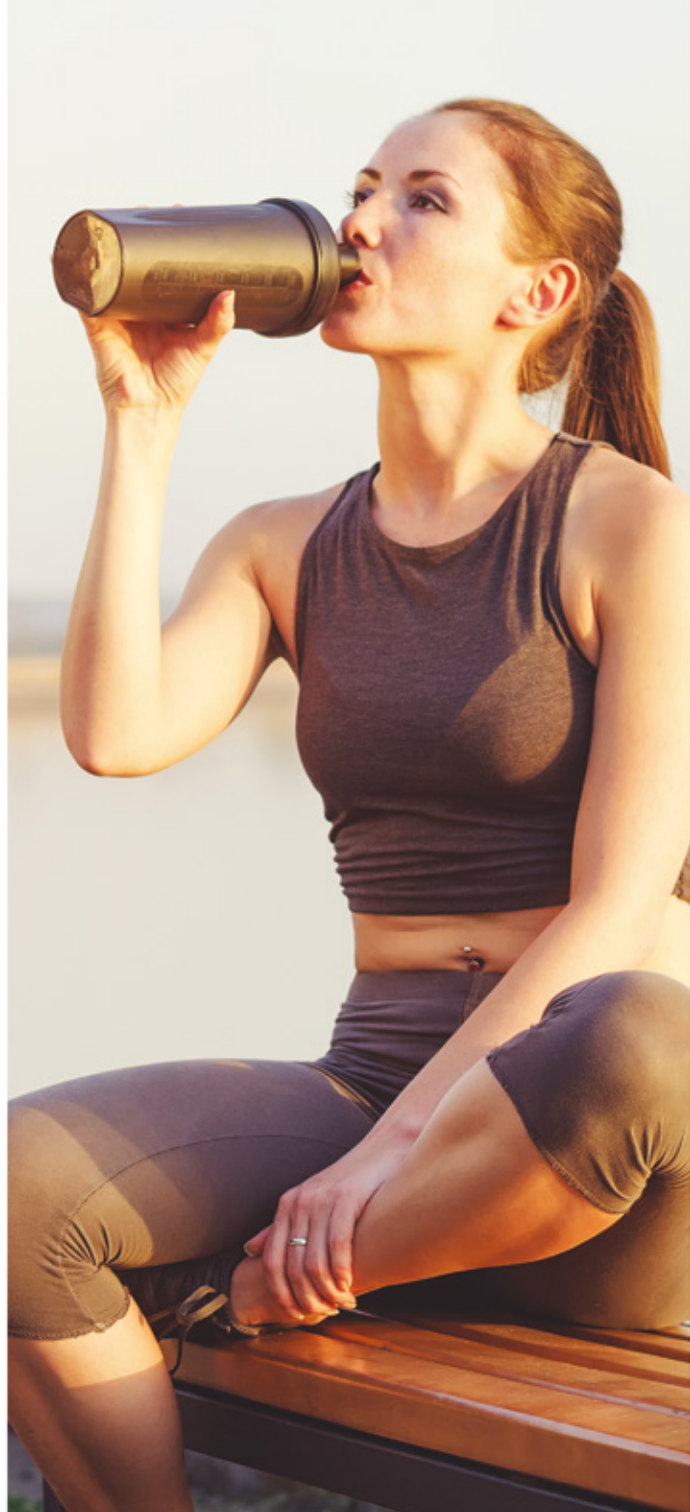


Η ESSENS ΚΕΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ ΦΑΣΕΙΣ, Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ Η ΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΛΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ

Στη δεύτερη φάση, η λεγόμενη **"σταθεροποίηση"** είναι η συμπερίληψη δύο τυπικών γευμάτων πλούσιων σε πρωτεΐνες, τα άλλα 3 γεύματα παραμένουν ως έχουν στην ESSENS Keto (συν όλα τα λαχανικά που επιτρέπονται στη δεύτερη φάση). Αυτή η φάση της σταδιακής μετάβασης είναι πολύ σημαντική για να αποφευχθεί το λεγόμενο φαινόμενο "yo-yo". Αν σταματούσαμε τη διατροφή αμέσως μετά την πρώτη φάση, το σώμα δεν θα ήταν προετοιμασμένο για απροσδόκητη προμήθεια υδατανθράκων, θα υπήρχε αύξηση στην παραγωγή ινσουλίνης και ταχεία εκ νέου εναπόθεση λιπώδους ιστού. Σε αυτό το στάδιο, θα έχετε πετύχει το 20 - 30% της προγραμματισμένης συνολικής απώλειας βάρους.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ: ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΕΥΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ESSENS ΚΕΤΟ ΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΙΠΝΟ.



Η ESSENS ΚΕΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ ΦΑΣΕΙΣ, Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ Η ΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΛΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ.

ΤΡΙΤΗ ΦΑΣΗ

Στην τρίτη φάση της πρωτεϊνικής διατροφής ESSENS Keto, τη λεγόμενη **"μεταβατική"** διατροφή, τρία γεύματα ESSENS Keto θα αντικατασταθούν από μια τυπική, πλούσια σε πρωτεΐνες διατροφή. Τα υπόλοιπα 2 γεύματα παραμένουν ως έχουν στην ESSENS Keto. Σε αυτό το στάδιο, το σώμα προετοιμάζεται για τη μετάβαση στη μελλοντική "κανονική" διατροφή. Μετά το τέλος της 3ης φάσης, το σώμα δεν έχει πλέον πρόβλημα στην επεξεργασία μιας κανονικής διατροφής, χρησιμοποιείται για την κατάποση θρεπτικών ουσιών 5 φορές την ημέρα, τη σταδιακή καύση τους και δεν τείνει να αποθηκεύει υπερβολικά λίπη.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ: ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ESSENS ΚΕΤΟ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΝΟΝΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ, ΣΥΜΒΑΛΛΟΝΤΑΣ ΕΤΣΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΑΣ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ.





ΑΛΛΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ESSENS ΚΕΤΟ:

- Πίνετε υγρά τακτικά. Είναι απαραίτητο να πίνετε 2 - 3 λίτρα καθαρού νερού ή πράσινου ή μαύρου τσαγιού. Τα ζαχαρούχα ποτά απαγορεύονται αυστηρά σε όλα τα στάδια της διατροφής.
-

- Καταναλώστε επιτρεπόμενα λαχανικά σε ποσότητα 500 - 800g την ημέρα, οι ίνες που εμπεριέχονται σε αυτά βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου.
-

- Μην παραλείψετε κανένα από τα πρωτεϊνικά γεύματα ακόμα και αν δεν αισθάνεστε πεινασμένοι. Η κατανάλωση τροφής 5 φορές την ημέρα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή λειτουργία της διατροφής.



ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ

- Μαρούλι, κουνουπίδι, αγγούρι, μπρόκολο, κολοκυθάκι, ραπανάκι, σπαράγγια, σπανάκι, πράσινα φασόλια, σέλινο, σελινόριζα, μανιτάρια, μελιτζάνα
- Τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν ωμά ή μαγειρεμένα

ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ

- Όλα τα λαχανικά από την πρώτη φάση + πράσο, κολοκυθάκι, λάχανο (1/ ημέρα), πιπεριές (1 / ημέρα), ντομάτα (1/ ημέρα)
- Τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν ωμά ή μαγειρεμένα

ΤΡΙΤΗ ΦΑΣΗ

- Όλα τα λαχανικά από την 1η και 2η φάση + αβοκάντο (1 / ημέρα), καρότα (1 / ημέρα), μπιζέλια (30γρ. / ημέρα), καλαμπόκι (30γρ./ ημέρα), ρίζα τεύτλων
- Τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν ωμά ή μαγειρεμένα



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΕΤΟΓΟΝΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Απώλεια λίπους κατά τη διάρκεια χρήσης της Essens Keto

Επανελημμένη έρευνα έχει δείξει ότι κατά τη διάρκεια μιας κετογόνου διατροφής δεν υπάρχει μόνο σημαντική απώλεια υποδόριου λίπους που συσσωρεύεται στην επιφάνεια του σώματος σε προβληματικές περιοχές, αλλά και εσωτερικό λίπος στο σώμα του καταναλωτή. Αυτό το λίπος περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα και αποτελεί σημαντικό εμπόδιο στην καλή λειτουργία τους. (1,2,3,4)

Κετογόνος διατροφή και χοληστερόλη (HDL)

Κατά τη διάρκεια μιας κετογόνου διατροφής, αυξάνεται το μερίδιο του οργανισμού στην ευεργετική χοληστερόλη HDL, η οποία έχει ευεργετική επίδραση στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων. Η παραγωγή ορμονών θραύσης λίπους και γλυκόζης μειώνεται. Η ευαισθησία του σώματος σε αυτή την ορμόνη βελτιώνεται επίσης σημαντικά, γεγονός που βοηθά στην πρόληψη του διαβήτη. (5,6).



Χωρίς να έχω την αίσθηση πείνας

Έχει αποδειχθεί ότι η διατροφή Essens Keto δεν συνοδεύεται από πείνα ή λαχτάρα για γλυκά, αντίθετα, αισθάνεται κανείς γεμάτος ενέργεια κατά τη διάρκεια της διατροφής και υπάρχει σημαντική βελτίωση της διάθεσης. Ο οργανισμός εισέρχεται στην κατάσταση κετογόνου καύσης εντός 2-3 ημερών. (1).

Πρόληψη της επίδρασης “yo-yo” κατά τη διάρκεια της απώλειας βάρους

Έχει αποδειχθεί ότι κατά τη διάρκεια μιας “τυπικής” δίαιτας μείωσης λίπους, έως και το 45% του σωματικού βάρους χάνεται από τον μυϊκό ιστό. Οι μύες είναι ένας σημαντικός παράγοντας καύσης λιπώδους ιστού και μετά το τέλος μιας “τυπικής” διατροφής, το σώμα δεν είναι σε θέση να παράγει την ίδια ενέργεια όπως πριν από τη διατροφή - έτσι υπάρχει μια εκ νέου αποθήκευση λίπους – “yo-yo” αποτέλεσμα. Κατά τη διάρκεια μιας πρωτεϊνικής διατροφής, η απώλεια βάρους συμβαίνει κυρίως από το λίπος, ενώ διατηρείται η μυϊκή μάζα. Μετά το τέλος της πρωτεϊνικής διατροφής και τη μετάβαση σε μια κανονική διατροφή, ο μυϊκός ιστός δρα ως αποτελεσματικός λιποδιαλύτης και δεν υπάρχει κίνδυνος επίδρασης “yo-yo”. (2).

1. JOHNSTONE, A. et al. (2008). *Effects of a high-protein ketogenic diet on hunger, appetite, and weight loss in obese men feeding ad libitum. The American journal of clinical nutrition*, 87 (1), 44 - 55.

2. WESTMAN, E. et al. (2003). *Review of low-carbohydrate ketogenic diets. Current Atherosclerosis Report*, 5, 476 – 483.

3. VOLEK J. et al. (2002). *Body composition and hormonal responses to a carbohydrate-restricted diet. Metabolism: clinical and experimental*, 51 (7), 864 -870.

4. BREHM, B. et al. (2003). *A randomized trial comparing a very low carbohydrate diet and a calorie-restricted low fat diet on body weight and cardiovascular risk factors in healthy women. The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 88 (4), 1617 – 1623.

5. SANTOS, F. et al. (2012). *Systematic review and meta-analysis of clinical trials of the effects of low carbohydrate diets on cardiovascular risk factors. Obesity Reviews*, 13 (11), 1048 -1066.

6. BODEN, G. et al. (2005). *Effect of a low-carbohydrate diet on appetite, blood glucose levels, and insulin resistance in obese patients with type 2 diabetes. Annals of internal medicine*, 142 (6), 403 – 411.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ, ΤΟ ΣΩΜΑ ΔΕΝ “ΥΠΟΦΕΡΕΙ” ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ESSENS KETO

Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες

Η προετοιμασία μιας διατροφής από κοινά διαθέσιμα τρόφιμα είναι πολύ χρονοβόρα και αρχικά ακατάλληλη. Ως εκ τούτου, έχουμε ετοιμάσει μια επιλογή από γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνη που θα βοηθήσουν στη δημιουργία και τη διατήρηση της διαδικασίας. Τα γεύματά μας πλούσια σε πρωτεΐνες παρασκευάζονται συνδυάζοντας γλυκές και αλμυρές γεύσεις με μια επακριβώς καθορισμένη σύνθεση, ώστε να βοηθήσουν το σώμα να ξεκινήσει και να διατηρήσει τη διαδικασία καύσης λιπώδους ιστού για μεγάλο χρονικό διάστημα και χωρίς τη δυνατότητα λάθους. Είναι ήδη εμπλουτισμένα με τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που λαμβάνονται στην κανονική διατροφή.

Μοναδικά συμπληρώματα διατροφής

Μαζί με μια σειρά γευμάτων πλούσια σε πρωτεΐνες, θα λάβετε επίσης συμπληρώματα διατροφής που αναπτύχθηκαν από εμάς, τα οποία έχουν θετική επίδραση κατά τη διάρκεια της διατροφής - ένα μείγμα ακόρεστων οξέων Ωμέγα, τα οποία έχουν θετική επίδραση στη λειτουργία και την κατάσταση των οργάνων σας, και το μοναδικό KetoFerm, το οποίο λειτουργεί και διατηρεί ιδανικές συνθήκες στα έντερα μας για εύκολη μετάβαση από τη διατροφή σε μια κανονική υγιεινή διατροφή.





ΑΓΩΝΙΖΕΣΑΙ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ; ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΚΕΤΟ ESSENS.

Οι συσκευασίες για μεμονωμένες φάσεις απώλειας βάρους με το ESSENS KETO περιέχουν όλα όσα χρειάζεστε για μείωση βάρους. Σε πλήρεις και πρακτικές συσκευασίες, θα λάβετε επαρκή αριθμό γευμάτων για όλη την περίοδο. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τη σύνθεση του μενού διατροφής, θα δοκιμάσετε όλο το φάσμα των πρωτεϊνικών διατροφών, η προετοιμασία των οποίων είναι εύκολη και γρήγορη και κατάλληλη τόσο για γυναίκες όσο και για άνδρες.

Η συσκευασία No 1 για την πρώτη φάση της κετογόνου διατροφής περιέχει:

- Ισορροπημένο αριθμό πρωτεϊνικών γευμάτων για όλη την περίοδο
- Ωραία σχεδιασμένα Σέϊκερς
- Κατάλογος κετο ESSENS
- Συμπληρώματα διατροφής κατάλληλα για κετογόνο διατροφή

402.00 €

Το πακέτο No 2 για τη δεύτερη και τρίτη φάση της κετογόνου διατροφής περιέχει:

- Ισορροπημένο αριθμό πρωτεϊνικών γευμάτων και για τις δύο περιόδους
- Συμπληρώματα διατροφής κατάλληλα για κετογόνο διατροφή

382.50 €

Γνωρίστε το βασικό portfolio προϊόντων ESSENS KETO:

- **Σέϊκερ** - διαθέσιμα σε διάφορες γεύσεις για γρήγορη προετοιμασία ενός πρωτεϊνικού ποτού
- **Ομελέτες** - η νόστιμη γεύση του πραγματικού φαγητού θα εμπλουτίσει το δείπνο σας
- **Χυλοί** - ένα κομψό και ιδανικό πρωινό θα ξεκινήσει την ημέρα μείωσης του βάρους σας



ESSENS KETO SHAKE

Μείγμα πρωτεϊνικού γάλακτος σε σκόνη για την παρασκευή ενός νόστιμου ροφήματος με τέσσερις γεύσεις και γλυκαντικό. Η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ταυτόχρονα η χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και λίπη θα διασφαλίσουν ότι θα είστε χορτάτοι για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.

Δεν έχετε αρκετό χρόνο να ετοιμάσετε πρωινό το πρωί; Το Σείκ είναι η ταχύτερη λύση χωρίς συμβιβασμούς. Ένα ιδανικό σνακ πρωτεΐνης, γλυκό και πεντανόστιμο. Επίσης, είναι εξαιρετικό ως σνακ ή ελαφρύ μεσημεριανό γεύμα.

- Πρωτεΐνη άνω του 60%
- Πλήρες φάσμα βιταμινών και ανόργανων συστατικών που είναι απαραίτητα για τη μείωση βάρους
- Χωρίς χρωστικές, γλουτένη και πρώτες ύλες GMO

Μαζί με το πρακτικό σείκερ, η προετοιμασία είναι απίστευτα εύκολη και γρήγορη.

Τρεις συντονισμένες γεύσεις εξασφαλίζουν ποικιλία και ποικιλομορφία

- Μπανάνα-φράουλα
- Κεράσι - βανίλια
- Σοκολάτα
- Καρύδι



ESSENS KETO PORRIDGE

Πρωτεϊνούχο γάλα σε σκόνη για την παρασκευή ενός νόστιμου χυλού με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Για τη μεγαλύτερη ποικιλία γεύσεων, παρασκευάζεται σε αλμυρή και γλυκιά παραλλαγή με γλυκαντικό. Εύκολη και γρήγορη προετοιμασία όποτε θέλετε να έχετε κάτι ζεστό.

Ξεκινήστε το πρωινό σας με ένα νόστιμο πρωινό πρωτεΐνης. Η προετοιμασία του διαρκεί μόνο λίγα λεπτά, αλλά σας ικανοποιεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το αναμινγύεται με νερό, το θερμαίνεται και δημιουργείται μια νόστιμη πρωτεϊνική τροφή.

- Περισσότερο από 55 % πρωτεΐνη
- Χωρίς χρωστικές, γλουτένη και πρώτες ύλες GMO

Δύο νόστιμες γεύσεις προσφέρουν ποικιλία και ποικιλομορφία

- Βανίλια
- Μπέικον



ESSENS KETO OMELETTE

Σκόνη πρωτεΐνης για προετοιμασία ομελέτας σε δύο αλμυρές γεύσεις. Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και χαμηλή σε ζάχαρη.

Γεύμα ή δείπνο κυριολεκτικά σε ένα λεπτό. Γρήγορη προετοιμασία και χορταστικό φαγητό ταυτόχρονα. Προσθέτετε αυγά, μπορείτε να γαρνίρετε για να δοκιμάσετε τα επιτρεπόμενα λαχανικά και ένα καταπληκτικό πρωτεϊνικό γεύμα είναι στο τραπέζι σας αμέσως. Φαίνεται υπέροχο και έχει ακόμα καλύτερη γεύση.

- Περισσότερο από 60% πρωτεΐνη
- Ελάχιστα σάκχαρα και όλα τα απαραίτητα μέταλλα και βιταμίνες.
- Χωρίς χρωστικές, γλουτένη και πρώτες ύλες GMO

Δύο γευστικά ισορροπημένες αλμυρές γεύσεις

- Μπέικον
- Μανιτάρι



ESSENS KETOFORM

Το συμπλήρωμα διατροφής ESSENS KetoFerm είναι κατάλληλο κατά τη διάρκεια της δίαιτας KETO για την προστασία της εντερικής μικροχλωρίδας, όπου υποστηρίζει τη διατήρηση ιδανικών συνθηκών για την κατάλληλη κατάσταση και την ποικιλομορφία του εντερικού μικροβιώματος. Το ESSENS KetoFerm είναι χωρίς γλουτένη και χωρίς λακτόζη και είναι επίσης κατάλληλο για vegans (βίγκαν).

Κατά τη διάρκεια της δίαιτας KETO, μια παρενέργεια μπορεί να είναι μια αλλαγή στο μικροβίωμα με μειωμένη εντερική περιστολή που οδηγεί σε δυσκοιλιότητα. Αυτό οφείλεται στην περιορισμένη πρόσληψη ινών, η οποία βρίσκεται συνήθως στο ψωμί, τα όσπρια κ.λπ.

Το KetoFerm περιέχει ένα συνδυασμό ινών μήλου, φρουκτολιγοσακχαριτών και ένα μοναδικό μείγμα ζυμωμένων εκχυλισμάτων από 35 φρούτα και λαχανικά.

Η ζύμωση 35 φρούτων και λαχανικών πραγματοποιείται με τη χρήση μιας μοναδικής τεχνολογίας μέσω βακτηρίων γαλακτικού οξέος, γαλακτοβάκιλλων, μπιφιδοβακτήρια και ζυμομυκήτων. Δημιουργεί ένα ευρύ φάσμα διαλυτών μικροϊνών, που είναι το κύριο θρεπτικό συστατικό και αναγεννητής του εντερικού βλεννογόνου και ρυθμίζει επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οφέλη από εκχυλίσματα φρούτων και λαχανικών που έχουν υποστεί ζύμωση:

- Δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου σάκχαρα
- Σημαντική πηγή ινών
- Περιέχουν έως και 90% μικροϊνών, οι οποίες αποτελούν ιδανική ποικιλία διατροφής για τα εντερικά βακτήρια
- Συμβάλλει στη βελτίωση της εντερικής πέψης
- Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος



ESSENS KETO OMEGA 3-6

Το συμπλήρωμα διατροφής ESSENS Ωμέγα 3-6 είναι κατάλληλο για δίαιτα KETO για τη συμπλήρωση λιπαρών οξέων στο σώμα, επειδή τα λίπη παίζουν σημαντικό ρόλο σε πολλές σωματικές διαδικασίες και ο περιορισμός τους στη διατροφή μπορεί να σημαίνει κίνδυνο για την υγεία. Το ESSENS Ωμέγα 3-6 είναι χωρίς ζάχαρη, χωρίς γλουτένη και χωρίς λακτόζη.

Δεν χρησιμοποιούνται χημικά παρασκευασμένες πρώτες ύλες και συντηρητικά, σταθεροποιητές ή χρωστικές. Το προϊόν δεν περιέχει ζάχαρη, γλουτένη ή λακτόζη.

Το ESSENS KETO Ωμέγα 3-6 είναι vegan (βίγκαν)!

Η υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα είναι φυτικής προέλευσης. Είναι ένα κατοχυρωμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας συστατικό του AHIFLOWER® OIL, ενός ραφινρισμένου ελαίου από τους σπόρους του ιπποφαούς (σπόροι *buglossoides arvensis*). Αυτό το έλαιο είναι πολύ πλούσιο σε ωμέγα με εξαιρετική ποιότητα και υψηλότερες ποσότητες ωμέγα από οποιοδήποτε άλλο φυσικό, φυτικό ή σπορέλαιο και φέρνει οφέλη για την υγεία μέχρι στιγμής που σχετίζονται μόνο με το ιχθυέλαιο.

Οφέλη των ωμέγα λιπαρών οξέων από το καλαμπόκι gromwell:

- Μοναδικό στην πηγή της αγοράς βιολογικά σύνθετων ωμέγα οξέων (όπως στεαρδόνιο οξύ, SDA)
- Περιέχει GLA, ένα απαραίτητο ωμέγα-6 λιπαρό οξύ που σχετίζεται με την υγεία του δέρματος, την ορμονική ισορροπία και την αντιφλεγμονώδη υποστήριξη
- Βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης
- Υποστηρίζει την καλή λειτουργία της καρδιάς
- Έχει θετική επίδραση στην όραση και την εγκεφαλική δραστηριότητα





ESSENS KETO SHAKER

Προετοιμάστε το αγαπημένο σας Σείκ οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το σείκερ των 500ml με δύο θήκες θα γίνει απαραίτητος βοηθός στο ταξίδι σας στο ESSENS KETO, επειδή θα έχετε πάντα τη δόση πρωτεΐνης σας στη διάθεσή σας.





Είμαι πεπεισμένος ότι χάρη στον συνδυασμό τεχνολογιών αιχμής από το portfolio ESSENS, γνώσεων εμπειρογνωμοσύνης και, ταυτόχρονα, παγκόσμιας επιρροής, θα μεταφέρουμε την έννοια της διατροφικής μείωσης των πρωτεϊνών σε πολύ υψηλότερο επίπεδο από ό, τι ήταν δυνατό μέχρι στιγμής.

Jiří Šusta



Ο Jiří Šusta είναι ένας από τους κορυφαίους εμπειρογνώμονες σχετικά με την έννοια της κετοδιατροφής στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Στο παρελθόν, εργάστηκε στην ανώτατη διοίκηση κορυφαίων ευρωπαϊκών εταιρειών που ασχολούνταν με την ανάπτυξη και παραγωγή διαιτών μείωσης βάρους και συμπληρωμάτων διατροφής. Έχει καθορίσει σύγχρονες αρχές σύνθεσης, λειτουργίας και χρήσης πρωτεϊνικών διατροφών σε διάφορα προγράμματα μείωσης βάρους, και δεκάδες εταιρείες σήμερα βασίζονται στη βάση του προγράμματος κετοδιατροφής που δημιούργησε.

Επικεντρώνεται έντονα στην προώθηση και πρακτική επικοινωνία των αρχών της δίαιτας μείωσης βάρους προς τον πελάτη, συμμετέχει σε εκδοτικές δραστηριότητες και ασχολείται με τη καθοδήγηση αναφορικά με τη μείωση βάρους, ενώ μια σειρά από γνωστές προσωπικότητες από την Δημοκρατία της Τσεχίας έχουν περάσει από το πρόγραμμά της.

Εδώ στην ESSENS, συμμετέχει στην ανάπτυξη, παραγωγή και επικοινωνία μιας εντελώς νέας, καινοτόμου σειράς προϊόντων ESSENS Keto σύμφωνα με τα υψηλότερα πρότυπα.



www.essenstv.com

WWW.ESENSWORLD.COM

2022



www.essensworld.com