



Hujšajte z L&Z

V prejšnji številki smo vas pozvali k akciji Hujšajte z L&Z. Vse, ki še niste poslali prijavnice, zato pozivamo, da to storite hitro, saj se lahko prijavite le še do 1. marca 2010

Debelost oziroma prevelika telesna teža je kronična bolezen sodobnega časa. Tudi v Sloveniji ima kar tretjina prebivalstva prekomerno telesno težo. Znano je, da ima debelost negativne posledice na zdravje in povečuje, večja pa je tudi verjetnost za mnoge bolezni, npr. za aterosklerozo, srčni

infarkt, visok krvni tlak in za sladkorno bolezen. Prekomerna teža pa pomeni tudi večjo obremenitev kolkov, kolen in sklepov. Več kot imate prekomernih kilogramov, večja je tveganost, da zbolite. Tako se hitro znajdete v začaranem krogu: v svoji koži se ne počutite dobro in težko vam je vaditi in se gibati. Vedno manj se gibate in tako pridobivate vedno več kilogramov. Z

pomočjo L&Z in s pravilno prehrano ter z zadostnim gibanjem lahko dolgotrajno nadzorujete svoje kilograme. Tako se boste hitro počutili bolj zmogljive in se boste izognili nepotrebnim faktorjem tveganja za svoje zdravje. Tokrat vam bomo predstavili izdelke in kategorije, ki bodo našim dvanajstim udeleženkam pomagali na poti do sanjske postave in odličnega počutja.

Telo se najbolje regenerira, če pijete **mineralne vode.**



Radenska Naturelle je negazirana naravna mineralna voda z nizko vsebnostjo natrija. Sestava pomembnih mineralov je idealna ter daje vodi harmoničen in zaokrožen okus. Telesu daje energijo, ki jo organizem uporabi za izboljšanje vitalnosti, telo poživi in nanj deluje spodbujevalno.

Telo se najbolje regenerira, če pijete **mineralne vode.**



Radenska Light je naravna mineralna voda, bogata z mineralnimi snovmi in ima manj mehurčkov ogljikovega dioksida kot Radenska Classic. Tako je primerna za tiste, ki jih prijetno in osvežujoče ščemenje mehurčkov moti.



1. KATEGORIJA: Linea Snella

Zakaj in kako uravnotežiti telo in duha, če se v svojem telesu ne počutimo dobro? Ko je notranje ravnovesje porušeno, se zavestno in podzavestno trudimo, da bi ga čim prej ponovno vzpostavili. Tega se zavedajo v centrih Linea Snella, ki bodo pod okrilje vzeli naše kandidatke. V centrih za oblikovanje telesa Linea Snella ne dajejo lažnih obljub o hitri in preprosti poti do vitke linije. Ne ustavijo se le pri simptomu (ni dovolj reči le 'želim shujšati, odpraviti celulit' in podobno), saj bi v tem primeru šlo le za kratkoročno spremembo, ki pa nebi mogla zagotoviti dolgoročnega uspeha. Z revolucionarno, svetovno uveljavljeno metodo Linea Snella ter s pomočjo visoko usposobljenih terapevtk in osebnih svetovalk vam zanesljivo pomagajo odpraviti odvečne kilograme, centimetre in celulit, učvrstiti tkivo in izboljšati mišični tonus, s svetovanjem o zdravi prehrani in čustveni dinamiki pa vam celostno pomagajo h kakovostnejšemu življenju. Da pa se vložena energija, čas in trdu obrestujejo tudi dolgoročno, po zaključku programa nudijo tudi letoletno brezplačno svetovanje. Tako vas bodo še naprej spodbujali k zdravemu načinu življenja in se skupaj z vami borili za vaš uspeh.

Ključni aduti metode Linea Snella

- 1 Kombinacija vodene vadbe, konstantne temperature 37 stopinj Celzija in infrardečih žarkov je v svetu zaščitena pod blagovno znamko Linea Snella. Izvajanje storitev temelji na visokih mednarodnih standardih.
- 2 V povprečju kar 98,9 odstotkov obiskovalk ne le doseže, temveč tudi preseže zastavljene cilje. Linea Snella daje pisno jamstvo za uspeh!
- 3 Hujšanje je usmerjeno v izgubljanje maščobnih oblog, proces poteka v korakih in brez velikih šokov za organizem. Metoda Linea Snella velja za eno najbolj naravnih metod za oblikovanje telesa na svetu.
- 4 Velik poudarek dajejo vzpostaviti pogojev za dolgoročno vzdrževanje telesne teže in fizične forme.
- 5 Z Linea Snello do celostnega boljšega počutja Centri Linea Snella niso samo saloni za hujšanje in oblikovanje telesa, temveč so centri za uravnoteženo, kakovostno in fit življenje.





2. KATEGORIJA: Hujšanje z dietologom

Hujšanje po individualno oblikovanih programih vadbe in prehrane pod vodstvom trener.si in harmonija.si

V tej kategoriji vam bomo ponudili individualno zastavljene programe izgubljanja odvečnih kilogramov oziroma oblikovanje telesa na način združevanja primernih prehranjevalnih navad in športne vadbe. Program temelji na specifičnih spremembah v že ustaljenem načinu prehrane posameznika, saj bi korenite spremembe v načinu prehranjevanja težko obdržali kot način življenja in bi se izgubljena

teža hitro vrnila. Zato bo večji poudarek na ustrezni, vam krojeni vadbi in ustrezni zdravi prehrani. Tako bo vaše hujšanje 'zdravo', kar se bo kazalo v izgubljanju podkožnega maščevja ter izboljšanju mišičnega tonusa. Programe vadbe bodo vodili usposobljeni trenerji, ki vas bodo spremljali na vsaki vadbeni uri, ki jo boste imeli. Prav tako vam bodo osebno svetovali glede prehrane in za vas naredili ustrezen program.

Skupaj boste določili vašo strategijo hujšanja ter se podrobno pogovorili o svojih željah in ciljih.



Telo se najbolje regenerira, če pijete **mineralne vode.**



Radenska Classic je naravna mineralna voda, ki jo odlikujejo bogata vsebnost in odlična kombinacija raztopljenih mineralnih snovi ter naravni mehurčki ogljikovega dioksida. Zaradi svoje sestave oskrbi telo s pravo mero mineralnih snovi, še posebej zaradi višje vsebnosti kalcija in magnezija, v ugodnem medsebojnem razmerju 2:1.

NARAVNA MINERALNA VODA – NUJEN SPREMLJEVALEC VSAKE DIETE

V zimskem času lahko zaviti v debela oblačila zelo hitro pozabimo na telesno aktivnost, zato se maščobne obloge pridno kopičijo. Pri L&Z smo za vas pripravili akcijo hujšanja, s katero boste na zdrav način ob pomoči naravnih mineralnih vod izgubili odvečne kilograme. Ne glede na način diete pa moramo upoštevati zlato pravilo – pomembno je pitje zadostne količine vode, še posebej naravne mineralne, ki telo poleg tekočine preskrbi z življenjsko pomembnimi minerali – brez vnosa kalorij. Z redno telesno aktivnostjo, uravnoteženo prehrano, izogibanjem stresu in z rednim pitjem vode boste v času akcije poskrbeli za zdravo presnovo.

Minerali za zdravje

Mineralne snovi imajo v telesu veliko življenjsko pomembnih funkcij, a jih organizem ne more proizvajati sam, zato jih je treba vnesti s prehrano. V naravnih mineralnih vodah so mineralne snovi naravno raztopljene ter tako bolj dostopne človekovemu organizmu. V primerjavi z vodo iz vodovodnega omrežja imajo praviloma mnogo višje vsebnosti življenjsko pomembnih mineralnih snovi. Poleg tega je

naravna mineralna voda tudi veliko čistejša, saj jo črpajo iz globlin, kjer je z neprepustnimi podzemskimi plastmi zaščiten pred onesnaženjem.

Miti o mehurčkih

Mehurčki v gazirani naravni mineralni vodi opravljajo pomembno funkcijo v telesu, saj skrbijo, da raztopljene mineralne snovi ostajajo v vodi v topni obliki in jih lahko organizem tako bolj učinkovito porabi. Na telo delujejo poživljajoče, v ustih očistijo okušalne brbončice, spodbujajo izločanje sline in s tem usta osvobajajo neželenih ostankov hrane, ki pospešujejo nastanek zobne gnilobe. Tudi miti o mehurčkih kot povzročiteljih celulita ne držijo, saj je dokazano, da naravni mehurčki ogljikovega dioksida iz naravne mineralne vode ugodno vplivajo na presnovne procese in celo izboljšujejo prekrvavljenost kože.

Družina naravnih mineralnih vod iz Radenske

Naravne mineralne vode iz Radenske že 140 let navdušujejo srca potrošnikov tako doma kot po svetu. Bogastvo vrelcev naravnih mineralnih vod na območju Radencev in njihova edinstvenost omogočata zadovoljevanje različnih okusov in potreb. Naravne mineralne vode Radenske med drugim odlikuje tudi lastni ogljikov dioksid naravnega izvora, ki izhaja iz zemeljskih globlin – tako kot naravna mineralna voda, s katero prihaja na površje.



3. KATEGORIJA: Hujšanje s trenerjem v fitness centru Betnava

Center za fitness Betnava je naj sodobnejši, največji in najpopolnejši center za fitness v Sloveniji, razprostira se na 1.500 m² v dvoranah, namenjenih za fitness, aerobiko, borilne veščine in kinesis. Ponaša se z najboljšimi inštruktorji fitnesa, aerobike in borilnih veščin, kar jih Slovenija premore (imajo tudi svetovne in evropske dobitnike medalj). Prvo uro vadbe vam bo trener predstavil naprave in opravil testiranje vaših sposobnosti, nato pa na podlagi rezultatov izdelal vaš osebni plan treningov za potek

celotne akcije.

V centru za fitness Betnava boste vadili na naj sodobnejših raznovrstnih kardio trenažerjih tudi izotoničnih, ki bodo izboljšali vašo aerobno vzdržljivost, okrepili srce, ožilje in dihalna. So odlični pripomoček za porabljanje prekomernih zaužitih kalorij in za kurjenje podkožnih maščob. Ob redni vadbi vam bodo strokovnjaki centra za fitness zagotovili:

- izoblikovanje telesa in s tem izboljšanje videza ter samopodobe,

- okrepitev kardiovaskularnega sistema in s tem zmanjšanje tveganja za bolezni srca in ožilja ter dihalnega sistema in za nastanek osteoporoze ...
- ohranitev ali izboljšanje gibčnosti; postali boste vzdržljivejši in fizično močnejši, vse to pa je zelo pomembno za kvaliteto življenja do pozne starosti,
- lažje premagovanje psihičnih naporov, postali boste ustvarjalnejši.

SOMATOLINE COSMETIC OBLIKUJE

Vsaka ženska ima na nekaterih delih telesa nakopičene odvečne maščobe. Somatoline Cosmetic ponuja našim udeleženkam rešitev za lokalizirane maščobe na določenih delih telesa s pomočjo linije štirih specifičnih proizvodov:

Tretma za vitkejšo postavo intenziven nočni je krema z visoko vsebnostjo koncentriranih aktivnih sestavin, ki do 33 % učinkujejo na vitkost postave v samo 2 tednih.

Tretma trebuh in boki je posebej narejen za pospeševanje razgradnje maščob na predelu trebuha in bokov. Bioreduxplus-complex zmanjša obseg trebuha za eno konfekcijsko številko v štirih tednih.

Tretma total body gel za vitkejšo postavo z Bioredux-complexom pospešuje razgradnjo

površinskih maščob na predelu bokov, nog in rok, zaradi učinka kozmetičnega liftinga pa izboljšuje elastičnost in tonus kože.

Tretma Anti-Celulitni je izjemno vpojna krema, izdelana posebej za zmanjševanje trdovratnega celulita na prizadetih mestih. Vsebuje aktivne snovi kofeina, ki spodbuja izgorevanje maščob, zgledi videz pomarančne kože ter spodbuja odvajanje odvečne tekočine.



SILVA
Get out there™

Pedometer za zdravo in zabavno življenje



Števec korakov lahko nosite okrog vratu v žepu ali v torbici, ker vsebuje 3D nihalo in šteje korake v vsakem položaju.

~~44,90 €~~

Za bralce in bralke revije L&Z po promocijski ceni

19,90 €
poštnina vključena

Naročila sprejemamo na:
info@rt-tri.si

GENERALNI UVOZNIK:
Rt - tri d.o.o.
Borovec 31
1236 Trzin
tel: (01) 530 40 00



KAKO ZAUSTAVITI ŠIRJENJE BAKTERIJ IN MIKROBOV?

Telefoni, daljinski upravljalci in računalniške tipkovnice so prenašalci več kožnih bakterij kot kateri koli drugi predmet

zaradi dejstva, da se ta vrsta bakterij razmnožuje pri visokih temperaturah in naše naprave so popolno okolje za

razmnoževanje mikrobov, saj so večino časa na toplem. Vse te mikrobe in bakterije dnevno prenašamo

na igrače in izdelke, ki se jih dotikajo naši malčki.

REŠITEV JE



Pritisnite in potegnite. Cyber Clean bo pobral umazanijo in 99,999% bakterij!



WWW.CYBERCLEAN.NET



PINNOTHIN kapsule

Edini učinkovit način hujšanja je, da jemo manj hrane oziroma uživamo drugačno, manj kalorično hrano. Različnih diet in receptov je veliko, vendar je osnovni problem, da manj kalorična hrana ne zmanjša lakote. Telo si obdobje stradanja zapomni in zato se teža po končani dieti povrne. Prav zato je vsekakor dobrodošla nova, zelo učinkovita pomoč pri hujšanju, ki deluje na osnovi zmanjšane vnosa kalorij brez stradanja.

Kako deluje PINNOTHIN?

PinnoThin je naravna snov, pridobljena iz pinjolvov bora *Pinus koraiensis*. Za razliko od storžkov drugih borov imajo storžki korejskega bora izredno visoko vsebnost polinonenasitjenih maščobnih kislin, še posebej pinolenske kisline. Slednjo uvrščamo med omega-6 maščobne kisline s formulo C18:3-5, 9, 12. Znanstvena raziskava je spremljala parametre in odzivnost po zaužitju treh gramov PinnoThina. Potrdila

je, da PinnoThin vsaj 3 ure po zaužitju v telesu stimulira sproščanje hormonov CCK in GLP1, ki pošiljata v možgane signal občutka 'polnosti' oziroma sitosti, s čimer se zmanjša poželenje po hrani. Pribl. 30 do 60 minut po zaužitju PinnoThina se signifikantno poveča koncentracija obeh hormonov v krvi, najprej CCK nato še GLP1. Diferenca v času se nanaša na način sproščanja obeh hormonov oz. tranzit PinnoThina skozi črevesja. CCK se endogeno sprošča v zgornjem delu tankega črevesja (dvanajstniku), GLP1 pa v spodnjem delu tankega črevesja (ileumu). Hormona CCK in GLP1 veljata za biomarkerja sitosti in določata čas prenehanja hranjenja. Občutek zmanjšane potrebe po hrani traja vsaj 3 ure.

Učinki PinnoThin patentirane formule:

- signifikantno poveča sproščanje CCK in GLP1
- povečuje občutek sitosti
- zmanjšuje željo po hrani in omogoča nadzor nad hranjenjem

- zmanjša vnos hrane (kalorij) brez stradanja
- zmanjša dodaten kalorični vnos v obliki prigrizkov
- izboljša presnovo maščob

PinnoThin je znanstveno podprt zaviralec apetita, ki pripomore k vzdrževanju telesne teže in prispeva v bitki z debelostjo.



SOL BIOCODE

BIOCODE je zaščitena blagovna znamka idealne mešanice različnih frakcij naravnih morskih soli. Ima takšno sestavo, da je na zgornji meji okusa slanosti razmerje med kalorijami in elektroliti v hrani optimalno, česar se z običajno jedilno soljo ne da doseči. V ekstraktu morskih alg vsebuje tudi jod v naravni obliki in v naravni količini. Po pravilniku o kakovosti soli spada BIOCODE med nerafinirane, nemlete, nejudirane morske soli, je evropskega porekla in ročno pridelana in polnjena.

SHUJŠEVALNA BIODIETA

Shujševalna Biodieta je namenjena vsem, ki želijo zdravo hujšati, pa tudi vsem, ki jim je zdravnik poleg zdravljenja priporočil tudi zmanjšanje soli v vsakodnevni prehrani. Zgaga in debelost sta gotovo povezani z napačno prehrano. Nezanemarljivo pa je tudi prihranek, saj lahko z Biodieto občutno zmanjšate porabo hrane, s tem pa posredno tudi zdravljenje.

OBROK KOLIČINSKO NA POL, SOL BIOCODE NA ZGORNJO MEJO OKUSA

Vsakodnevno potrebno količino soli lahko zaužijete s 1.000, 2.000, 3.000 ali več Kcal v hrani,

odvisno od tega, kakšno hrano uživate in kako jo pripravljate. Uporaba Biocode soli na pravilen način vam zagotavlja najnižji vnos kalorij na gram soli in tako boste že samo s to spremembo pričeli izgubljati odvečne kilograme. Če pa v svojo prehrano uvedete tudi več presne zelenjave in sadja ter neslan kruh, pri tem pa izločite vse jušne in druge dodatke in živila, ki sol že vsebujejo, boste lahko brez večjih težav dosegli medicinsko priporočeno dnevno



Korak za korakom

Števci korakov SILVA: neomejena možnosti spremljanja svojih dnevni aktivnosti

Redna vsakodnevna vadba je pomembna za ohranjanje dobre fizične in psihične kondicije ter je hkrati učinkovito orožje v bitki z odvečnimi kilogrami. Enostaven in hkrati zelo učinkovit način telesne aktivnosti je hoja. Z 10.000 koraki na dan si lahko vsakdo postavi odlične temelje za redno vadbo in krepitev. 10.000 korakov ali približno 7 km je priporočena razdalja mnogih strokovnjakov za zdrav in aktiven način življenja. Večurno posedanje v pisarni, stres na delovnem mestu, pomanjkanje prostega časa in volje za rekreacijo: vsi omenjeni dejavniki so vse pogostejši spremljevalci današnjega načina življenja. Večino izgovorov za neaktiven način življenja najdemo v pomanjkanju časa. Zato je pomembno, da smo zmerno fizično aktivni vsak dan. Z uporabo naprave pedometer boste v sebi prebudili željo in našli vzpodbudo za bolj zdrav način življenja. Pedometer je v osnovi naprava, ki nam



šteje korake. Več korakov kot naredimo, bolj smo fizično aktivni, izboljša se naše počutje in zadovoljstvo.

S pomočjo pedometra bodo naše udeleženske akcije svoje aktivnosti nadzorovale tudi takrat, ko ne bodo v centru za fitnes ali na kateri drugi vadbi naše akcije. Tako bodo lahko s pedometrom odšle tudi v službo in doma poskrbele za vsakdanja opravila, pedometer pa bo še vedno štel njihove korake. Ob koncu dneva bodo ugotovile, koliko korakov jim še manjka do priporočenih 10.000. Potrebno je vedeti, da je hoja izjemno učinkovit in zdrav način

vadbe, saj ne obremenjuje naših sklepov in mišic, priprava nam ne vzame veliko časa, prav tako ne potrebujemo posebnih ali dragih pripomočkov.

Poleg nadzora nad številom prehojenih korakov ima pedometer izjemno pomemben motivacijski učinek; po napornem dnevu nas 'prepriča', da naredimo še tistih nekaj korakov, da bomo zadostili dnevni potrebi po zdravi količini gibanja. Poleg tega je njegova uporaba zelo zabavna, saj nudi dodatne informacije in analize. Tako bodo udeleženske lahko merile razdaljo, ki jo bodo prehodile, kalorije, ki jih bodo pri tem porabile, ves čas akcije vodile dnevno, tedensko in mesečno statistiko in si merile srčni utrip. Naprava je zelo enostavna za nošenje in udeleženek ne bo motila pri opravljanju vsakodnevnih opravil.

porabo soli in se na ta način izognili mnogim boleznim, ki so s to težavo povezane.

PRIPRAVA HRANE IN NAPITKOV

Hrano, ki jo boste v prihodnjih mesecih uživali, posolite s soljo Biocode in začinite s surovimi začimbami na zgornjo mejo okusa, in sicer šele po kuhanju, cvrtju, pečenju ali dušenju pri manj kot 65 °C (temperatura juhe na krožniku). Hrano in napitke pa lahko uživate v količini, pri kateri dnevni odmerek soli ne presega količine, ki jo medicina priporoča. Seveda pa bo poraba odvisna od porabe kalorij, ki bo skozi fizično vadbo nekoliko višja. Napitke pripravljajte z mešalnikom ali s sočenjem sadja in zelenjave ter jih posolite po okusu. Soli Biocode ne

meljite, uporabljajte jo v kristalni obliki, lahko jo pa pred uporabo raztopite v vodi, kislu, limoninem soku, juhi itd. ali zdobite v lesenem terilniku.

PORABA V PREHRANI

Vsakemu paketu Biodieta je zaradi lažje predstave, koliko je medicinsko priporočena dnevna količina, priložena 10-gramska epruveta (6 g za odraslo osebo in 4 g za otroka). Polna epruveta predstavlja torej 2-dnevno povprečno porabo, vendar bo lahko pri velikem pomanjkanju elektrolitov na začetku tudi višja. Če vam odgovarja, lahko kristalčke tudi ližete. Mesečno porabo nadzorujte z 240-gramsko dozo, na katero zapišite datum odprtja. Epruveto napolnite tako, da jo porinete v grlo doze, dozo obrnete,

epruveto pa rahlo vrtite.

HIGIENA IN KOZMETIKA

Biocode sol je priporočljivo uporabljati tudi v namen osebne higiene in kozmetike, ker elektroliti v njej pronicajo v organizem tudi skozi sluznico in kožo ter na ta način še dodatno znižujejo potrebo po hrani in vlažijo ter lepšajo kožo. Primerna je za pilinge, pripravo krem in olj, pranje zob, kot voda za izpiranje nosu, pri kopanju in prhanju. Pri intenzivnem hujšanju ali intenzivnem doseganju kisloto-bazičnega ravnotežja v organizmu si enkrat tedensko pripravite kopel tako, da v kadi raztopite celo dozo.

POWERSLIDE

We love to skate



Vrhunski rekreativni rolerji, zmagovalci svetovnega testa.

Široka ponudba rolerjev Powerslide in dodatne opreme za vse generacije.



Za vse bralce revije L&Z 10 % popust ob nakupu rolerjev Powerslide.

ITAK Šport d.o.o.
PE Ljubljana, BTC-CITY
Šmartinska 152, Hala A
www.itaksport.com



SALES PARTNER BIODIETA