

OGX FENIXTM PRODUKT

VANLIGA FRÅGOR

1. VAD ÄR FENIX?

FENIX är ORGANOs exklusiva måltidsersättningsshake speciellt utformad för viktkontroll.

Den kombinerar vassleprotein med vitaminer, mineraler, fiber och svampen ganoderma.

Använd denna härliga måltidsersättningsmix varje dag för att gå ner i vikt eller bibehålla vikt efter viktminskning.

2. VAD ÄR UNIKT MED FENIX?

- Den innehåller icke-GMO-vassleprotein
- Mindre än 250 kcal
- Den innehåller svampen ganoderma
- Den är glutenfri
- Den smakar bra

3. HUR ANVÄNDER JAG FENIX?

För att gå ner i vikt byter du ut två måltider av en energibegränsad diet per dag med en skopa FENIX blandad med 250 ml mellanmjölk följt av en rimlig tredje måltid och mellanmål.

Vi rekommenderar att frukosten är en av de två måltiderna du ersätter eftersom FENIX ger bättre näring än många normala frukostar, och studier visar att protein vid frukost kan hjälpa dig att hålla dig mätt längre.

4. VAD ÄR FÖRDELARNA MED ATT ANVÄNDA FENIX?

- Shakeblandningen ger komplett näring – snabbt och billigt.
- Ger bättre näring till ett bättre pris än många vanliga måltider/livsmedel.
- Du kan njuta av en komplett måltid för lite mer än 2,00 euro inklusive blandning med mellanmjölk.
- Tillhandahåller snabba måltider – det tar bara en minut att förbereda.
- Hjälper till att kontrollera aptiten med en stor mängd protein.
- Ger kalcium som behövs för att bibehålla normalt skelett.
- Ger protein som är lätt att smälta och ta upp.
- Ger protein som bidrar till tillväxt och underhåll av muskelmassa.
- Innehåller svampen ganoderma.

5. VEM KAN ANVÄNDA DEN?

Shaken är utmärkt för vuxna som vill få bra näring för att hjälpa dem att bibehålla vikt efter viktminskning eller gå ner i vikt. Konsultera sjukvårdspersonal om du är gravid, ammar eller om du har några andra unika eller speciella behov.

6. KAN JAG ANVÄNDA VATTEN TILL SHAKEN?

Nej, måltidsersättningsshake måste blandas med mellanmjölk. Se till att du följer dessa anvisningar.

Följ måltidsplanen för tips och menyidéer för att säkerställa att du äter en hälsosam kost och att du får i dig tillräckligt med kalorier.

7. KAN JAG ERSÄTTA ALLA 3 MÅLTIDER MED SHAKEN?

Nej. Denna produkt är inte avsedd att vara din enda näringskälla. Vi rekommenderar att du bara byter ut 2 måltider med 2 shakes, följt av en rimlig tredje måltid tillsammans med hälsosamma mellanmål för att gå ner i vikt.

8. VILKET SÖTNINGSMEDEL FINNS I SHAKEN?

FENIX har sötningsmedel från växten stevia.

9. KAN JAG ANVÄNDA DEN OM JAG MÄTER MINA BLODSOCKERNIVÅER?

Kontakta din läkare innan du använder FENIX.

10. KAN JAG ANVÄNDA DENNA TILLSAMMANS MED MITT ORGANO-KAFFE ELLER TE?

Ja. Shakeblandningen kan blandas med kaffe eller te för extra smak. Vi rekommenderar att du provar det med OG Black Coffee. Om du tillsätter kaffe eller te kan det medföra att shaken inte kvalificerar som en måltidsersättning för viktkontroll.

11. HUR MÅNGA GRAM PROTEIN ÄR DET I SHAKEN?

Det finns i genomsnitt 22 g protein när den blandas enligt anvisningarna.

Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA) har publicerat populationsreferensintag för protein. För vuxna indikerar EFSA att det är 0,83 g per kg kroppsvikt per dag.

12. ÄR DET INTE BÄTTRE MED FLER GRAM PROTEIN?

Nej. Det finns bevis på att långsiktig överkonsumtion av protein kan leda till ökad risk för osteoporos och även förvärra existerande njurproblem.

13. VAD ÄR VASSLEPROTEINPULVER?

Vassleproteinpulver härrör från mjölk.

Vassleproteinpulver är cirka 80 % protein och används av idrottare och kroppsbyggare för att stödja tillväxt och underhåll av muskelmassa.

14. VAD ÄR MAGER MUSKEL?

Din kropp består av över 600 muskler, och dessa är nyckeln till att skydda din hälsa. När vi åldras förlorar vi muskelmassa (cirka 3 % - 5 % varje årtionde vilket börjar vid 30 års ålder) eftersom vi tenderar att vara mindre aktiva och våra dieter kanske inte hjälper till. Även om du är aktiv kommer du att förlora muskler.

Kvalitetsprotein i din kost, tillsammans med måttlig övning, bidrar till underhåll av muskelmassa.

15. KAN JAG ANVÄNDA OM JAG ÄR LAKTOSINTOLERANT?

Om du är laktosintolerant ska du tala med din läkare innan du använder FENIX.

16. FÅR JAG FLATULENS?

Att ändra en diet kan resultera i tillfällig uppblåsthet för vissa människor. De flesta får inga problem när de använder FENIX.

Vissa personer upplever att flatulens kan förvärras när den används med mandelmjök, så testa laktosfri mjölk eller sojamjök istället och se om det hjälper. Om du använder annan mjölk än mellanmjölk kan det medföra att shaken inte kvalificerar som en måltidsersättning för viktkontroll.

17. HUR FORT KOMMER JAG ATT GÅ NER I VIKT?

Vi är alla unika och det beror på din ålder, hur mycket vikt du vill gå ner, hur noga du följer planen och hur mycket du tränar.

18. VAD KAN JAG ÄTA INOM PROGRAMMET?

Du bör fortsätta att äta en hälsosam, balanserad diet. Vår måltidsplan kan ge dig idéer om hur du kan njuta av hälsosamma, smakrika måltider.

19. KOMMER JAG FÅ ALLA NÄRINGSÄMNINGEN SOM BEHÖVS FÖR EN MÅLTID I BARA EN SHAKE?

Ja. FENIX är en komplett måltid med protein, fiber, vitaminer och mineraler för att hjälpa dig att tillfredsställa din hunger och få i dig rätt näring.

20. ÄR DEN GLUTEN- OCH MJÖLKFRI?

Shaken är glutenfri. Den innehåller vassleprotein, som kommer från mjölk. Den innehåller också andra allergener som soja.

21. ÄR DEN EKOLOGISK?

Shaken är inte ekologisk, men den innehåller organisk Ganoderma Lucidum.

22. INNEHÅLLER DEN KOFFEIN?

Det finns inget koffein eller något stimulerande medel i shaken. Om du gillar koffein kan du blanda den med OG Black Coffee.

23. HUR SKA JAG FÖRVARA DEN?

Förvaras svalt och torrt, oåtkomligt för barn.

24. VAD KAN JAG FÖRVÄNTA MIG DE FÖRSTA VECKORNA JAG ANVÄNDER FENIX?

De flesta kommer att rapportera att de känner sig hälsosamma, har gott om energi, sover bra – och lite viktminskning!

Det beror på att genom att ta 2 shakes om dagen förser vi kroppen med en balanserad, komplett måltid som innehåller mindre natrium, fett och socker än många vanliga måltider.

