

ageLOC

# TRME

VÁŠ

BODY  
BALANCE

GUIDE

System upravený na míru vaší cestě



# SHRNU TÍ

<b>STRAVA</b> .....	4
Základ vyvážené stravy .....	5
Řekněte NE kultuře diet .....	6
Jak vytvořit snadné a výživné jídlo .....	7
Volba správných bílkovin na váš talíř .....	8
Řekněte „ano“ správnému druhu sacharidů .....	9
Dobré tuky .....	10
Tipy a triky, jak znovu cítit hlad .....	12
Co je intuitivní jídlo? .....	14
<b>PŘÍ SUN</b> .....	16
TRME INNERNu .....	19
TRME MyEDGE .....	21
TRME MyGOAL .....	23
TRME REALMe .....	25
TRME M-Bars .....	27
Balíček pro regulaci tělesné hmotnosti TRME .....	28
<b>POHYB</b> .....	30
Pokyny, abychom vám pomohli se hýbat .....	32
Motivační kartičky .....	33
Příklad cvičení .....	34

Dobrý den,

Působí na vás slova „**energie**“, „**síla**“ a „**flexibilita**“? Pak jste tu správně! Vítejte v **Body Balance Guide**, který vám pomůže najít vnitřní sílu.

„Body balance“ označuje rovnováhu nalezenou mezi zdravými návyky, životosprávou a osobní pohodou. Nalezení této rovnováhy podpoří vaše celkové zdraví. Tehdy je čas na TRME! TRME je systém posílení, který vám umožní upravit si svou cestu na míru.

**Jste jedineční a krásní!** Proto vám chceme pomoci, abyste se cítili ve svém těle sebejistější! Chápeme, že zde neexistuje „jediná velikost“, a proto lze tohoto průvodce zcela přizpůsobit vaší osobní cestě.

**Jste připraveni vyzkoušet TRME? Máte ho mít!**



Přizpůsobená výživa začíná vyváženým příjmem stravy pokrývajícím vaše osobní potřeby a tím, že se naučíte pocitu hlad a sytost (znovu).



Chcete dosáhnout svých cílů? Nabízíme takové malé pošťouchnutí, které vám chybělo: Exkluzivní produkty TRME a nějakou motivační podporu.



Každodenní cvičení vám dodá více energie! Objeďte neuvěřitelné přínosy, jaké může mít cvičení pro vaše tělo i mysl!

**NÁŠ SLIB** | Poskytneme vašemu tělu plán, abyste dosáhli svých osobních cílů!

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

**JSTE JEDINEČNÍ!**



# STRAVA

#CustomizedNutrition  
#IntuitiveEating

Výživa je jedním ze základních aspektů našeho zdraví.

Strava je primární způsob, jak poskytnout tělu živiny, které potřebuje ke správnému fungování. Strava znamená víc než jen bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerály. Představuje i chvíle radosti, shromažďuje rodinu a přátele a vyživuje naše duševní zdraví.

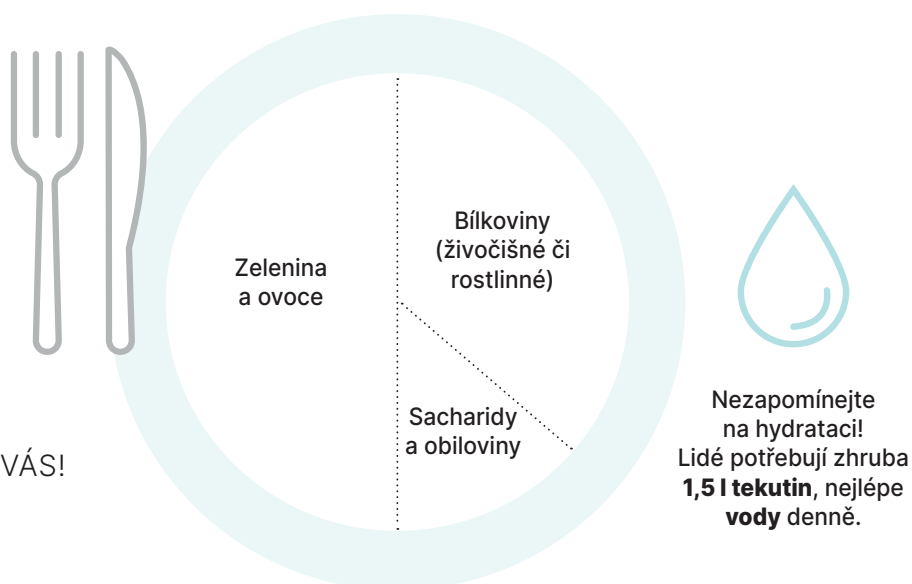
V našem průvodci Body Balance Guide pokládáme jídlo za důležitou a radostnou součást naší cesty. Proto tu neexistuje žádný přísný stravovací plán. Pomůžeme vám důkladněji si vychutnat jídlo, které jíte, a pomoci vám zvládat pocity chuti na jídlo vyváženějším způsobem. Pomůžeme vám vypěstovat si pozitivní vztah k jídlu!

Chápeme, že je nemožné splnit potřeby každého jednotlivce pomocí jediné standardizované diety. Proto vám v další kapitole pomůžeme jemně vyladit a vytvořit vyváženou stravu odpovídající vašemu jedinečnému životnímu stylu. Nezapomeňte uvažovat o svém těle, své mysli, svých cílech a své kultuře.

# Základ vyvážené stravy


## Talíř

- ✓ Zvolte si hodně zeleniny a ovoce.
- ✓ Upřednostněte vysoce kvalitní nízkotučné bílkoviny.
- ✓ Dejte přednost celým zrnům.
- ✓ Přidejte malé množství zdravých tuků, jako rostlinných olejů.
- ✓ Omezte příjem zpracovaných potravin obsahujících mnoho tuků, cukrů a/nebo soli.






## Velikosti porce


POUŽÍVEJTE RUKU, NAVEDE VÁS!  
JEZTE KAŽDÝ DEN:

6 X  1 hrst ovoce a zeleniny.

3 X  1 dlaň celozrnného chleba NEBO  ½ hrsti neloupané rýže nebo těstovin.

2-3 X  1 hrst mléka, jogurtu, měkkých sýrů NEBO  2 palce sýra.

2-3 X  1 porci o velikosti dlaně masa, ryby nebo vegetariánské alternativy

2-3 X  1 špičku prstu tuků nebo olejů.

Toto je průměrná velikost; osobní potřeby se mohou jemně lišit v závislosti na mnoha faktorech jako fyzické aktivitě a věku.





# Řekněte ne kultuře diet!

System Body Balance má pro vás dobrou zprávu! Doporučujeme vám jíst víc...toho, co je pro vaše tělo dobré! K dosažení vašich cílů není nutno držet přísnou dietu. Místo toho se zaměřte na to, abyste jedli výživnější jídla. To vám poskytne nejen živiny, které vaše tělo potřebuje, ale i vyváží váš příjem stravy. A navíc to znamená méně omezení a nejsou zde žádná zapovězená jídla. Nasytí vás svačinky bohaté na vlákninu a/nebo na bílkoviny. To znamená, že nebudete mít místo na jiná jídla, která jsou plná tuků a přidaných cukrů.

Ačkoli přísná dieta může vést ke ztrátě hmotnosti, osoby ve prospěch intuitivnějšího přístupu říkají, že diety rovněž mohou zvýšit riziko:

1. **nezdravého vztahu k jídlu,**
2. **přibírání hmotnosti, kterou jste nejprve ztratili, po přerušení této diety.**

Oproti mnoha populárním dietám, které můžete najít on-line nebo v knihách, zde není nutno vyřadit některá takzvaná „špatná jídla“. Jsme přesvědčeni o tom, že zaměření se na výživná jídla je pro zdraví jednotlivce udržitelnější. Upravujte svůj příjem jídla pomalu a bez omezení.

## **Dobře, ale jak to ale udělat?**

Zatím je to dobré, ale jak to udělat? Postupujte krok za krokem! V tomto průvodci vás provedeme zásadami intuitivního jídla. Naučte se naslouchat svému tělu a mysli, abyste mu mohli dát, co potřebuje.

# Jak vytvořit snadné a výživné jídlo

Zaprvé, vždy dejte přednost rostlinným pokrmům! Víte, jak by měl vypadat talíř (viz stranu 5): polovina zaplněná zeleninou, doplněná zdrojem nízkotučných bílkovin a malým množstvím sacharidů. Ale důležitější je, že vás ten talíř musí lákat. Zapojte svou představivost! Měli byste si užívat to, co jíte. Abyste toho dosáhli, přemýšlejte o tom, co byste si rádi dali, ale místo toho, abyste se zaměřili na zdroj bílkovin a sacharidů, které si dáte, myslete nejprve na zeleninu.

1. Jaký druh zeleniny byste si dnes dali?
2. Jak si ji připravíte: grilovanou, pečenou, vařenou, v páře?
3. S jakým (rostlinným) zdrojem bílkovin ji můžete zkombinovat?
4. Přidejte své obiloviny nebo sacharidy – nejlépe celozrnné!
5. Vyberte si omáčku, kterou si dáte (rajčatovou, jogurtovou, atd.)
6. Nezapomeňte na špetku bylinek a koření!

## Ve spíži nesmí chybět:

- ✓ Škála bylinek a koření.
- ✓ Různé rostlinné oleje.
- ✓ Sušená zelenina.
- ✓ Rajčatový protlak nebo neochucená rajčatová omáčka.

## Přemýšlejte nejprve o ovoci a zelenině!

### Jsou:

- ✓ **VÝŽIVNÉ:**  
dodávají vlákninu, fytoživiny, vitamíny a minerály.
- ✓ **NÍZKOKALORICKÉ:**  
plné živin, ale s nízkým obsahem kalorií.
- ✓ **SYTÉ:**  
pomáhají, abyste se cítili zasyceni.

## JEZTE CHYTŘE:

Výběr nízkotučných bílkovin a náhrada tučných a kalorických jídel ovocem a zeleninou vám pomůže dosáhnout svých cílů!



# Volba správných bílkovin na váš talíř

## K čemu jsou dobré a které bílkoviny jsou optimální?

Bílkoviny jsou pro tělo **základním stavebním kamenem**. Používají se k tvorbě svalů a tkání. Bílkoviny jsou známé tím, že přispívají k udržení a **růstu svalů**, a proto jsou nezbytnou součástí systému Body Balance.

## Jezte nízkotučné bílkoviny (z různých zdrojů) při každém jídle:

- ✓ Libové kousky kuřete, krůty, hovězího a vepřového.
- ✓ Ryby nebo mořské plody.
- ✓ Přílohy jako fazole, čočku, cizrnu, tofu a sójové mléko.
- ✓ Vejce.
- ✓ Mléčné výrobky jako sýr cottage, jogurt, sýry a mléko.



## Věděli jste, že...

Vaše potřeba bílkovin závisí na úrovni tělesné aktivity a vaší hmotnosti! Hlavně pokud budete jíst bílkoviny samostatně, nezískáte svaly. Svaly potřebují tělesnou aktivitu i bílkoviny.

- **Ghrelín**, známý také jako „hormon hladu“, vzniká v žaludku před jídlem a stimuluje příjem potravy.
- **Leptin** se uvolňuje z tukových buněk a vysílá signál mozku na znamení, že tělo je uspokojeno.

## Kontrola chuti k jídlu

Tělo ovládá chuť k jídlu vysláním signálů zvýšením pocitu sytosti nebo hladu. Tyto signály vyvolávají zejména hormony produkované tělem.

Ale kontrola chuti k jídlu je mnohem složitější. Svou roli hraje mnoho faktorů a hormonů, například peptid YY a glukagonu podobný peptid 1.



# Řekněte „ano“ správnému druhu sacharidů

## Na podporu vašeho těla a omezení pocitů chuti na jídlo

Sacharidy se nacházejí v široké škále produktů, včetně zdravých a méně zdravých potravin. Zamyslete se nad ovocem a zeleninou, dvěma kategoriemi potravin, které jsou pro vaše tělo zásadní. Na druhou stranu přidané cukry je třeba vždy omezovat.

Sacharidy jsou **důležité pro vaše tělo i mozek**. Věděli jste, že přispívají k udržení normální činnosti mozku? Volba správných zdrojů sacharidů vám poskytne esenciální živiny, jako vitamíny, minerály a vlákniny.

Které druhy sacharidů byste měli zvolit? **Celozrnné!** Celozrnné poskytují sacharidy a vlákninu. Je důležité poznamenat, že ačkoli ovoce a zelenina obsahují sacharidy, nejsou typicky považovány za sacharidy.

### PŘÍKLADY ZDRAVÝCH SACHARIDŮ:

- ✓ Quinoa
- ✓ Celá pšenice
- ✓ Neloupaná rýže
- ✓ Ječmen
- ✓ Oves
- ✓ Pohanka
- ✓ Jáhly

Věděli jste, že když jíte méně sacharidů, než vaše tělo potřebuje, bude místo toho používat bílkoviny a tuky jako zdroj energie?

## Jak se vyvarovat pocitů chuti na jídlo

- ✓ Zajistěte si vyvážený příjem jídla.
- ✓ Jezte 3 jídla denně (případně přidejte 1 až 2 vyvážené svačinky).
- ✓ Myslete na bílkoviny a sacharidy.
- ✓ Neoznačujte některé potraviny za svého nepřítele, přidávejte prostě své oblíbené potraviny do svého stravovacího plánu střídě.

Co byste dělali s těmito emocemi, kdyby jídlo nebylo volbou?



JSTE VYSTRESOVANÍ?



SMUTNÍ?



ZNUDĚNÍ?



VYČERPANÍ?

# Dobré tuky

## Jak si vyberete ty správné?

Tuky mají často špatnou pověst, ale jsou pro lidské zdraví nezbytné! Měli byste je ale konzumovat střídavě. Tuky jsou však důležitým zdrojem energie a podporují **vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích** (vitamíny A, D, E, a K).

Volba některých tuků namísto jiných může mít pozitivní efekt na hladiny cholesterolu. Tyto výhody nechceme vynechat! Tuky rovněž dodávají jídlu, které jíme, chuť a pomáhají nám cítit se sytí a spokojení.

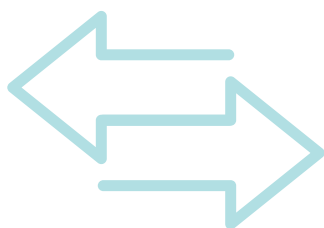
Naše rada je vybírat si „dobré“ tuky a používat je strategicky. Takzvané „dobré“ tuky jsou nenasyčené mastné kyseliny a lze je najít **v rostlinných produktech a rybách!**

## Příklady:

- ✓ **Ořechy:** mandle, pekanové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, arašídy;
- ✓ **Semínka:** slunečnicová semínka, dýňová semínka, chia semínka, lněná semínka;
- ✓ **Tučné ryby;**
- ✓ **Avokádo;**
- ✓ **Oleje:** olivový olej, avokádový olej, slunečnicový olej (používejte střídavě k ochucení vašeho jídla).







## Jezte více toho, co je zdravé, nikoli méně!

### Je to celé o výměně

Ovocné šťávy

> **Čerstvé ovoce, ovocné saláty nebo ovocné tyčky.**

Bonbóny

> **ovocné tyčinky, ořechy a semínka.**

Slazené nápoje

> **Nápoje bez cukru a ochucená voda.**

Zmrzlina

> **mražené ovoce, mražený jogurt, mražené ovocno-jogurtové tyčinky.**

Zákusky

> **Sušenky, ořechy nebo semínka, zelenina s dipem.**

Zpracované maso

> **zeleninové dipy, libové maso, sýry.**

Polotovary

> **zeleninová domácí jídla (mnohá z nich jsou rychlá a snadná na přípravu).**

**Další vyvážené svačinky:**

nakládaná nebo syrová zelenina, grilovaná zelenina, ořechy nebo semínka, jogurt, atd.





# Tipy a triky, jak znovu cítit hlad

Dnes je potrava bohatě dostupná pro většinu lidí na Západě. Stala se tak bohatou, že mnozí z nás už ani nevědí, co je to cítit hlad. Většina lidí jí v pevně stanovenou dobu, protože jsou na to zvyklí a už ani nepřemýšlejí, jestli mají hlad nebo ne. Nezapomínejme, že často konzumujeme mnoho svačinek pouze pro potěšení.

## Jaké jsou známky?

HLAD	CHUŤ NA JÍDLO
Touha <b>po jakémkoli jídle</b> 	Touha <b>po konkrétním jídle</b> 
Pocit <b>slabosti</b> 	Vyvolaná <b>emocemi</b> jako nuda, stres nebo smutek 
Vyskytne se, když <b> jste nějakou dobu nejedli</b> 	Může se vyskytnout i <b>přímo po úplném jídle</b> 
Narůstá <b>časem</b> 	Často přichází <b>náhle</b> 
<b>Nepřejde</b> časem 	Často <b>časem přejde</b> 

## Pamatujete si, jaké je to cítit hlad?

Ne mít jen pocit chuti na jídlo kvůli emocím nebo ze zvyku, ale cítit fyzicky hlad. Pojďme se společně naučit, jak znovu navázat spojení s vlastním tělem, abychom se naučili cítit a vhodně reagovat na hlad.

## Jak se naučit rozeznat hlad a plnost?

1. Zahajte každé jídlo otázkou:  
„Mám hlad?“
2. Pokud ne, pokuste se příjem potravy odložit, dokud se nebudete cítit hladoví.
3. Když se konečně cítíte hladoví, podívejte se na ten pocit zblízka. Nadechněte se a vydechněte a vytvořte si mentální obraz toho pocitu, abyste si ho dokázali vybavit později.
4. Nyní si dejte jídlo nebo svačinu.
5. Snažte se naslouchat svému tělu od prvního kousnutí a jezte pouze do té chvíle, jakmile se začnete cítit plní.
6. Nyní zachyťte pocit plnosti.



Je normální sníst něco  
v reakci na myšlenky,  
pocity nebo emoce.

Rozeznejte to,  
ale neodsuzujte sami sebe.

# Co je intuitivní jídlo?

Pojďme narušit bludný kruh držení diet změnou vašeho mentálního nastavení vstříc intuitivnímu jídlu.

Intuitivní jídlo je založeno na různých principech, které vám pomohou znovu objevit zdravý vztah k vašemu tělu a stravě, kterou jíte. Naučíte se **důvěřovat signálům, které vám vaše tělo vysílá** a zároveň respektovat **vědecká doporučení** o výživě a zdraví.

Dodržujte zásady, podle toho, jak se cítíte, v závislosti na svých prioritách a podle toho, jakým výzvám jste připraveni čelit.

1. **Přijměte svůj hlad:** poskytněte tělu energii, kterou potřebuje.
2. **Smiřte se s jídlem:** pouhé označování některých pokrmů za „špatné“ je může učinit pro vás přitažlivějšími.
3. **Pocíťte plnost** Naučte se rozeznat signály sytosti.
4. **Nepotlačujte své emoce:** namísto toho se je naučte ovládat.
5. **Dodržujte zásady vyvážené stravy:** řekněte ne dietám, ale zajistěte si vyvážený příjem stravy.





# Je čas PŘESTAT počítat kalorie

Nenechte váhu, aby vám zničila celý den! Obsesivní počítání kalorií se může stát velkou překážkou vybudování zdravého vztahu k jídlu. Je čas tyto staré metody myšlení opustit. Vaše tělo vám řekne, kolik a kdy máte jíst. Musíte se jen naučit ho poslouchat!

Máte strach, že ztratíte odvahu? Nemějte! Poté, co jste se naučili cítit hlad a plnost, můžete začít sestavit své dny ze 3 hlavních jídel. Případně můžete mezi ně vložit (vyváženou) svačinu. Máte dvě možnosti nějakého jídla? Vyberte si to, které vám poskytne největší uspokojení a poskytne vám vyváženou výživu.

## A nezapomeňte!

Zelenina, ovoce, bílkoviny, sacharidy, některé druhy tuků a hydratace. Nyní znáte jejich význam. Vyvážená výživa nemusí znamenat počítání kalorií a může být stále lahodná!



## Chytré vyvážené výměny, které zvládne každý!

Tacos plněné mletým masem > Tacos se zeleninovou oblohou, černými fazolemi s nízkotučným mletým masem a citrónovou šťávou.

Parmigiana > Grilovaný lilek s granátovým jablkem a jogurtovou omáčkou.

Čokoládový dort > Čokoládovo-cuketový dort.

Boloňské těstoviny > Celozrné těstoviny all'Arrabiata s nízkotučným sýrem.

Sandwich z bílého chleba > Toustový celozrný chléb s hummusem a fermentovanou zeleninou.

Burgery > Celozrné wrapy s falafelem.

Uzený losos na toustu > Čerstvý losos pečený v troubě s fenyklem a bulgurem.

Masové Capriccio > Rybí carpaccio s grapefruitem a pistáciemi.

# PŘÍŠUN

#Vegan  
#GlutenFree





## Dopřejte si sebelásku!

- ✓ Napište si na lístečky, jak jste vynikající.
- ✓ Zahajte svůj den pozitivně, udělejte si čas pro sebe (jóga, dýchací cvičení, rychlá chůze, četba knihy...).
- ✓ Respektujte své tělo a svůj hlad.
- ✓ Přijměte skutečnosti, které na svém těle nemáte rádi.
- ✓ Přestaňte se dívat do každého zrcadla, a pokud to uděláte, kývněte a řekněte si „Vypadám dobře!“
- ✓ Nepokoušejte se dostat do oblečení malých velikostí, noste to, v čem se cítíte dobře.
- ✓ Vydejte se cestou „body positivity“ a „body neutrality“ (viz stranu 22).
- ✓ Dejte svému tělu to, co potřebuje, prostřednictvím vyvážené stravy a pravidelné aktivity.
- ✓ Naslouchejte svým emocím, neignorujte je.
- ✓ Neodsuzujte, když za vás emoce rozhodnou, co jíst.
- ✓ Zakończete svůj den tím, že vyjmenujete tři věci, na které můžete být pyšní.

„Ano, jste prostě skvělí takoví, jací jste!“



# Tipy a triky ohledně trávení



Vydejte se cestou  
menších porcí



Nechte své  
střevo v noci  
a mezi jídly  
odpočívat



Vydejte se  
cestou méně  
tuku



Klíčová je  
hydratace

Věděli jste, že trávení může  
ovlivnit stres, přejídání  
a změny ve stravování?

# TRME INNERNu obsahuje artyčok, který podporuje detoxikaci, a zázvor kvůli trávení\*

Odstartujte svou cestu TRME s TRME INNERNu nebo ho používejte pravidelně během cesty.



- ✓ 2 kapsle denně
- ✓ Užívejte je s jídlem
- ✓ Užívejte je po dobu 30 dní

## Výtažek z oddenku zázvoru

Zázvor má velmi dlouhou historii pěstování a je jedním z nejvíce konzumovaných koření na světě. Oddenek zázvoru pocházející z jihovýchodní Asie a Číny se po staletí používal jako koření.

- Podporuje **trávení**.\*
- Přispívá k normální funkci **střev**.\*

## Výtažek z listu artyčoku

Artyčoky se hojně konzumují a nalézají v oblasti Středomoří. V dobách Římské říše šlechta konzumovala artyčok jako pochoutku či předkrm a užívala jej na potíže s trávením.

- Podporuje **detoxikaci**.\*
- Přispívá ke **střevnímu komfortu**.\*
- Podporuje **trávení**.\*
- Přispívá k normální funkci **střev**.\*

TRME INNERNu obsahuje zázvor a artyčok, které podpoří váš střevní komfort



\*Vyhodnocení zdravotních tvrzení ještě probíhá

**CO OBSAHUJE?** Extrakt z listu artyčoku (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 kapsle), plnidlo: mikrokrytalická celuloza, kapsle: hydroxypropylmethylcelulóza, extrakt z oddenku zázvoru (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 kapsle), protispěkové látky (hořečnaté soli mastných kyselin, oxid křemičitý).

# Jak zvládat **pocity chuti na jídlo**

Jste mlsní? Občas se přistihnete, že mlsáte? Existuje mnoho důvodů, proč má někdo zálsuk na jídlo! Někdy je to jednoduše proto, že máte hlad, jindy mlsáte mezi jídly, abyste si zlepšili náladu, a někdy je to jen ze zvyku nebo z nudy!

Chutě na jídlo jsou naprosto normální, pokud je však chcete dostat pod kontrolu, TRME vám může pomoci! TRME MyEDGE může omezit pocit chuti na jídlo díky karobovému prášku, takže můžete **zvolit zdravější možnosti jídla**. Včetně vyloučení nezdravých svačinek.



Podívejte se na naše chutné recepty v knihovně materiálů Nu Skin s nebo bez TRME MyEDGE.



# TRME MyEDGE obsahuje karobový prášek, který vám pomůže **omezit pocit hladu a chuti na jídlo** \*

Užívejte TRME MyEDGE **podle svých potřeb**. Není nutné ho užívat denně.



- ✓ 1 tyčinka do 100 ml tekutiny
- ✓ Užívejte těsně před jídlem nebo během něj
- ✓ Každé balení obsahuje 20 tyčinek

## Extrakt z listu moruše bílé

V tradiční čínské medicíně se moruše bílá používá již po staletí. Extrakt z listů této rostliny si v posledních letech získává oblibu díky svým **zdraví prospěšným účinkům**.

- Přispívá k **normální hladině cukru v krvi**.\*
- Přispívá k udržování metabolismu sacharidů.\*

## Karobový prášek

Karobový prášek se získává sušením a mletím plodu rohovníku obecného. Tradičně roste v oblasti Středomoří. Svou podobou připomíná kakaový prášek a často se používá jako **přírodní sladidlo** do pečiva.

- Podporuje **kontrolu chuti k jídlu**.\*
- Pomáhá omezit **pocit chuti na jídlo**.\*
- Pomáhá zvýšit **pocit sytosti**.\*

## Chrom

Chrom se přirozeně vyskytuje v malých množstvích v široké škále potravin. Je zásadním prvkem, který lidské tělo využívá ve stopovém množství.

- Přispívá k udržení **normální hladiny glukózy v krvi**.
- Přispívá k **normálnímu metabolismu makroživin**.

TRME MyEDGE obsahuje výtažek z moruše bílé, karobový prášek a chrom



\*Vyhodnocení zdravotních tvrzení ještě probíhá

**CO OBSAHUJE?** Extrakt z listu moruše (*Morus alba* L.) (1250 mg/sáček), karobový prášek (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/sáček), triglyceridy se středně dlouhým řetězcem, protispěková látka: oxid křemičitý, emulgátor: slunečnicový lecitin, chlorid chromitý (III) (154 mcg/sáček, 385 % DRHP: Denní referenční hodnota příjmu (pro dospělé)

# Body positivity a neutrality

Ačkoli každý z nich má svou hodnotu, nemůže škodit osvojit si trochu přístupu body positivity a body neutrality, abyste začali vnímat své tělo zdravě!

**Body positivity** se zaměřuje na bezpodmínečnou sebelásku, podporu přijímání směrem k pozitivnímu náhledu na tělo.

**Body neutrality** zahrnuje uznání a ocenění všeho, co tělo umí, bez ohledu na to, jak vypadá.

> 50 % dospělých uvedlo, že se setkala se **stigmatem hmotnosti** v USA, GB, Austrálii, Francii a Německu

Podívejte se na naše chutné recepty v knihovně materiálů Nu Skin s nebo bez TRME MyGOAL.



# TRME MyGOAL obsahuje glukomanan, který přispívá k redukci hmotnosti\*

Užívejte TRME MyGOAL během své cesty k regulaci hmotnosti před každým jídlem.



- ✓ 3 tyčinky denně do 250 ml tekutiny
- ✓ Užívejte je 15-20 min před jídlem
- ✓ Zamíchejte a okamžitě vypijte
- ✓ Užívejte je po dobu 30 dní

## Glukomanan

Glukomanan je vláknina pocházející z kořene rostliny **konjac**, která roste v teplých a tropických oblastech Asie. Má vynikající schopnost absorbovat vodu a po smíchání s tekutinou vytváří v žaludku viskózní gelovitou hmotu. Může tak způsobit pokles následného příjmu energie.

- Přispívá k **redukci hmotnosti** v kombinaci s redukční dietou.

## Vitamíny C, B6 a B12

Při hubnutí by bylo rovněž vhodné podpořit vaše tělo příjmem vitamínů.

- Přispívají k normálnímu **energetickému metabolismu** (vitamíny C, B6 a B12).
- Podporují normální metabolismus homocysteinu. Homocystein je mimo jiné ukazatelem **kardiovaskulárního zdraví** (vitamín B6 a vitamín B12).
- Přispívá k normálnímu **metabolismu bílkovin a glykogenu**. To znamená, že má příznivou roli při tvorbě a štěpení bílkovin a sacharidů (vitamín B6).

Živiny	Na 3 sáčky (doporučená denní dávka)	% DRHP
Vitamín C	36 mg	45 %
Vitamín B6	0,63 mg	45 %
Vitamín B12	1,14 µg	46 %
Glukomanan	3 g	-

TRME MyGOAL obsahuje glukomanan, který vám pomáhá regulovat vaši hmotnost, stejně jako vitamíny C, B6 a B12



\*Příznivých účinků se dosáhne při denním příjmu 3 g glukomananu ve třech dávkách po 1 g, které je třeba zapít 1–2 sklenicemi vody, před jídlem a v kombinaci s redukční dietou.

**CO OBSAHUJE?** Extrakt z kořenu *Amorphophallus konjac* K. Koch (glukomanan), L-askorbát sodný, triglyceridy se středně dlouhým řetězcem, protispěková látka: oxid křemičitý, emulgátor: slunečnicový lecitín, pyridoxin-hydrochlorid, kyanokobalamin.





# TRME REALMe obsahuje curcuma longa, která **zabraňuje hromadění tuků** v játrech a **usnadňuje jejich odbourávání** játry\*

TRME REALMe dokonalým doplňkem systému TRME **Body Balance System**.



- ✓ 2 kapsle jednou denně
- ✓ Užívejte s libovolným jídlem
- ✓ 30 dní

## Curcuma Longa

Curcuma longa patří do skupiny zázvorů. Je všeobecně známá jako **kurkuma**. Hojně se tradičně využívá jako koření v mnoha kulturách po celém světě a v Indii se už po celá staletí používá v léčitelství.

- **Zabraňuje hromadění tuků a usnadňuje jejich odbourávání** játry.\*

## Výtažek z listů moringy

Extrakt z listů moringy olejodárné se získává z velkého stromu, který pochází ze severní Indie. Tato rostlina je známá pod několika názvy, včetně Královna Moringa, křenový strom či strom života. Nejvýživnější částí rostliny, kterou najdete ve složení našeho doplňku TRME RealMe, jsou její listy.

## Výtažek z listu kari

Extrakt z listu kari se získává z tropického a subtropického stromu zvaného *Murraya koenigii* nebo *Bergera koenigii*. Tyto aromatické listy jsou nezbytnou součástí indické kuchyně. Najdete je ve většině indických domácností.

TRME REALMe obsahuje Curcuma longa spolu s moringou a výtažkem z listu kari.



Věděli jste, že správné fungování jater může přispět k udržení vašeho celkového zdraví a pohody? Jako největší orgán v lidském těle hrají játra významnou roli v mnoha tělesných procesech. Podílejí se například na metabolismu sacharidů, bílkovin a **tuků**. V játrech se také vytváří žluč, která rozkládá tuky během trávení potravy. Kromě toho játra zpracovávají a odstraňují **škodlivé látky**, takže fungují jako jakýsi tělesný strážce.

\* Vyhodnocení zdravotního tvrzení ještě probíhá. Prevence hromadění tuku souvisí s jejich odbouráváním v játrech, a to díky Curcuma Longa.

**CO OBSAHUJE?** Extrakt z listů moringy olejodárné (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 kapsle), extrakt z listu kari (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 kapsle), kapsle: hydroxypropylmethylcelulóza, plnidlo: mikrokrystalická celulóza, extrakt z oddenku kurkumy (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 kapsle), protispěčkové látky (oxid křemičitý, hořečnaté soli mastných kyselin).





# TRME M-Bars

podporuje vaši cestu k regulaci tělesné hmotnosti

Užívejte TRME M-Bars **podle svých potřeb** v těch dnech, kdy chcete.



- ✓ 1 až 2 porce denně
- ✓ Každá tyčinka nahrazuje jedno hlavní jídlo

Během rušných dní, kdy se snažíme vyvážit péči o rodinu, práci, společenské akce a pochůzky, může být těžké najít si čas nebo energii na přípravu vyváženého jídla. **TRME M-Bars jsou vhodnou a chutnou náhradou jídla!** Ale nezapomínejte, že je třeba je doplnit denním příjmem tekutin, pravidelnou fyzickou aktivitou a pestrou a vyváženou skladbou jídla.

- Jako náhrada jídla jedna tyčinka poskytuje vašemu tělu alespoň **30 % referenčních hodnot pro příjem vitamínů a minerálů**
- Každá tyčinka obsahuje **14 g bílkovin**, které přispívají k růstu a udržení svalové hmoty.
- Mají **vysoký obsah vlákniny** a **nízký obsah cukru** a jsou veganské\*.
- **TRME M-Bars** byste měli užívat jako **součást diety s nízkým energetickým příjmem**, která musí obsahovat i jiné potraviny.

**JAK PRODUKT POUŽÍVAT?** 1 tyčinka nahrazuje 1 jídlo

**Přispívá k udržení hmotnosti po jejím snížení:** jezte 1 tyčinku denně s velkou sklenicí vody jako náhradu jednoho z hlavních nízkenergetických jídel.

**Přispívá k redukci hmotnosti:** jezte dvě tyčinky denně vždy s velkou sklenicí vody jako náhradu dvou z hlavních nízkenergetických jídel.

\* TRME M-Bar Chocolate neobsahuje ingredience živočišného původu. Může dojít k nezamýšlenému výskytu neveganských látek využívaných jako pomocné látky nebo jinak přítomných ve výrobním zařízení.


**CO OBSAHUJE?** Cizrnová mouka, rozpustná vláknina získávaná z řepy, sójová bílkovina, zvlhčující látky: sirup maltitol, sirupy glycerol a sorbitol, hořká čokoláda se sladidlem (10 %) (kakaová pasta, sladidlo: maltitol, kakaové máslo, emulgátor: lecitin (sója), přírodní vanilkové aroma), hrášková bílkovina, formy minerálních látek (fosforečnan draselný, uhličitán vápenatý, fosforečnan sodný, uhličitán hořečnatý, difosforečnan železitý, zinek-citrát, glukonát měďnatý, síran manganatý, seleničitan sodný, jodid draselný), škrob, slunečnicový olej, kakaové máslo, aroma, vláknina z akácie, rozdrcené kakaové boby, přírodní aroma, sůl, stabilizátor: uhličitán vápenatý, formy vitamínů (vitamín C, vitamín E, vitamín B3 (niacin), vitamín A, vitamín B5 (kyselina pantothenová), vitamín B8 (biotin), vitamín B6, vitamín B12, vitamín D, vitamín B2 (riboflavin), vitamín K, vitamín B1 (thiamin), vitamín B9 (kyselina listová), maltodextrin, emulgátor: sójový lecitin, sladidlo: sukralóza.





## Balíček pro regulaci tělesné hmotnosti TRME s M-Bars nebo bez M-Bars





Jste připraveni  
na cestu  
k „rovnováže  
těla“?



# ПОHYB

#Strength  
#Flexibility  
#Cardio

Všichni víme, že každodenní tělesné cvičení je pro zdraví a pohodu klíčové. Jakmile najdete aktivitu, která vám vyhovuje, nebude těžké vytrvat. Kdy jste byli naposled tělesně aktivní **pouze pro radost z této aktivity?**

My se systémem TRME Body Balance chceme, abyste se hýbali protože máte rádi ten pocit, ne proto, že musíte!

Jsme přesvědčeni o tom, že existuje nějaká aktivita, která je vhodná pro každého, ať je to tanec, jóga, vzpírání nebo plavání!

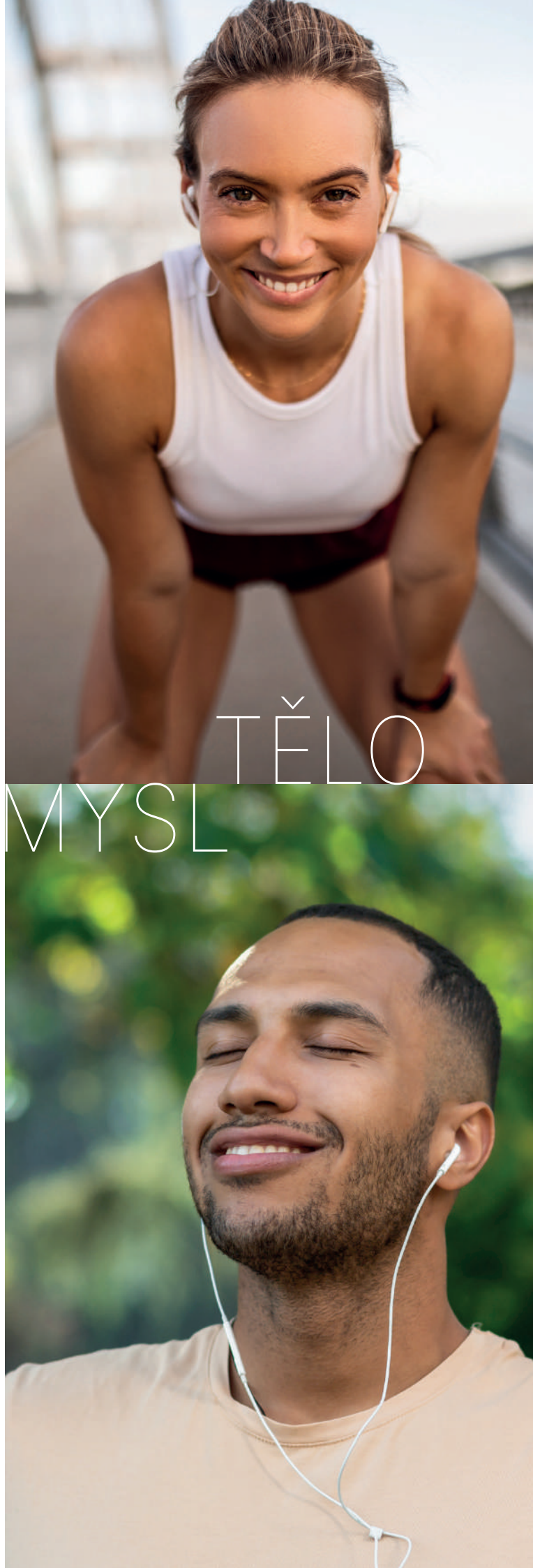
**Tělesná aktivita prospívá vašemu tělu i mysli!**

## TĚLO

- ✓ Síla svalů
- ✓ Vytrvalost
- ✓ Metabolismus
- ✓ Lepší fyzicka
- ✓ Regulace tělesné hmotnosti
- ✓ Kvalita života

## MYSL

- ✓ Lepší nálada
- ✓ Lepší soustředění
- ✓ Lepší spánek
- ✓ Méně stresu
- ✓ Lepší kognitivní funkce
- ✓ Lepší sebeúcta



# Pokyny, abychom vám pomohli se hýbat



## Četnost

Cvičení 5x týdně.

- 2x silový trénink
- 3x kardio nebo flexibility trénink (>150 minut kardio týdně)



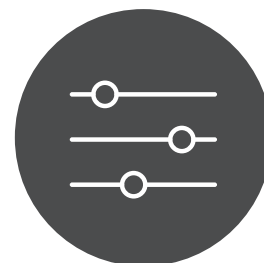
## Škála

Mix kardio, síly a flexibility.



## Délka

30-60 minut při každé relaci.



## Intenzita

Mírná až vysoká intenzita (bezpečnost především).



**VĚDĚLI JSTE, ŽE ke snížení tělesného tuku bez ztráty svalů musí být vyvážený příjem potravy doplněn pravidelnou tělesnou aktivitou?**

Mějte na paměti, že svalová hmota je těžší než tuk, takže pokud přiberete na váze, nemusíte to nutně znamenat nezdravé přibírání! Místo toho můžete sledovat pozitivní změny ve vaší postavě a zaznamenat, že vám oblečení sedí jinak.

Před zahájením nového cvičebního postupu se vždy poradte s lékařem.





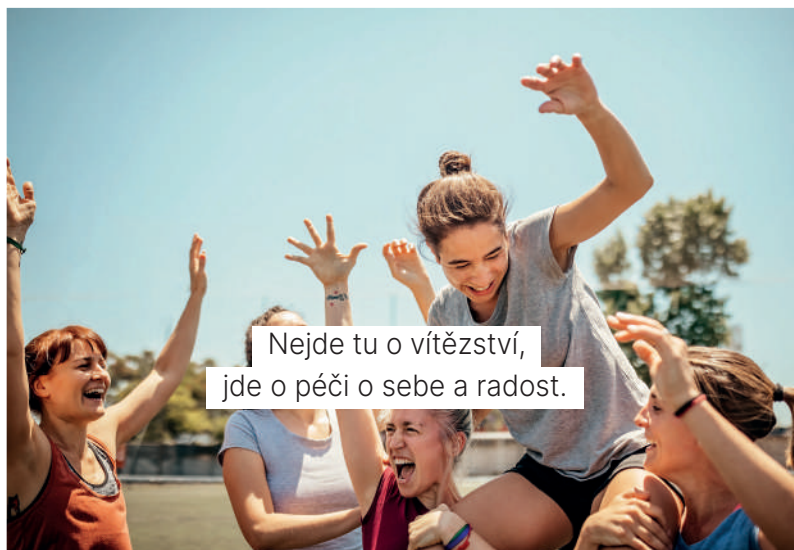
Každý krůček se počítá!



Dostat se do formy bude cesta,  
není to sprint!



Budte ke svému tělu milí.



Nejde tu o vítězství,  
jde o péči o sebe a radost.



Řekněte ano každé příležitosti, kterou dostanete.



Věk není překážkou, je to omezení,  
které si kladete ve své mysli.




Prvotní je vášně  
a všechno ostatní do sebe zapadne.



Vyskytnou se nějaké překážky, ale když  
si budete věřit, neexistují žádná omezení.

# Příklad cvičení



	Příklady nízké intenzity	Příklady střední intenzity	Příklady vysoké intenzity
Kardio	Snadná chůze/Kolo 10-15 minut 2x denně	Střední chůze/Běh/Kolo 30 minut 5x týdně	Intenzivní běh/Běh/Kolo 30 minut 5x týdně
Silový trénink	Cvičení Bodyweight (dřep, výpad, prkno, atd.) 10 minut 2x týdně	Cvičení Body Weight/lehké závaží (přidejte mírná závaží podle schopností) 15 minut 2x týdně	Cvičení střední-těžké závaží (zvýšení hmotnosti a/nebo opakování) 30 minut 2x týdně
Flexibilita	Lehký strečink 5 minut denně Před každou aktivitou a po ní	Lehký strečink 5 minut denně Před každou aktivitou a po ní	Lehký strečink 5 minut denně Před každou aktivitou a po ní

## PŘIZPŮSOBTE SI svou aktivitu

Upravte intenzitu délku a cvičení tak, aby odpovídaly vašim cílům a ambicím.

### Najděte si aktivitu, která vás opravdu těší!

#### VYMĚŇTE NĚCO ZA NĚCO...

##### Běh

> cyklistika, plavání, rychlá chůze, pěší turistika, veslování, lyžování, indoor aerobik...

##### Dřepy

> stroj leg press, step up, výpady, deadlift, leg curl s odporovým pásem...

##### Trap bar deadlift

> bench press, kettlebell swing, cable lifting, cvičení na ruce s odporovým pásem...

##### Sestavy

> prkno, deadbug, bird dog, stříhání nohama, kmitání nohama, ruské otočky, boční prkno...



Zvolte si, co vám nejlépe vyhovuje,  
a uvolněte svůj tělesný potenciál!



NSE Products Europe BV  
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem

[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

Tento průvodce vznikl v dubnu 2024 a je určen pro osoby Brand Affiliate společnosti Nu Skin registrované v Evropě (s výjimkou Ukrajiny, Itálie a Belgie). Nedovolené využívání nebo požívání kopií je zakázáno. Informace o produktech, například jejich dostupnost, cena, použití a tvrzení o nich se mohou na jednotlivých trzích lišit. Informace o místních podmínkách najdete na [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com). Seznam veškerých registrovaných ochranných známek na evropských a jihoafrických trzích Nu Skin najdete ve slovníku ochranných známek na [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com).



ogeloc  
**TRME**