ENERGIKAKAN™ - naturlig energi för aktiva!

Viktreducering

Vill du gå ner 3-8 kg och bränna fett och inte dina surt förvärvade muskler?
Tack vare Energikakans unika förmåga att hålla blodsockret jämnt under lång tid så är den mycket lämplig att använda som hjälpmedel vid viktreducering/bantning. Eftersom du hela tiden tillför små mängder energi känner kroppen att du inte SVÄLTER, och på så sätt kan du effektivt bränna överflödigt fett. Genom att äta små bitar av Energikakan över dagen slipper du hungerskänslor medan kroppen får vad den behöver i form av näring, vitaminer och mineraler.
Glöm inte att dricka vatten till Energikakan gott folk, ca 5dl per energikaka!

Energikakan™ i 2 smaker

Ingredienser Original: Honung, havre, torkat äpple, torkad aprikos, nypon, mandel, sesamfrö, soja.
Ingredienser Kakao: Honung, havre, torkat äpple, torkad aprikos, nypon, sesam frö, kakao (5,8 %), veg. olja, soja.
Vikt per kaka: 65g.
Smak: Kakao eller Mandel/Honung.
Förpackning: 50 Energikakor per box

Meny för 10-12 dagars bantning

Frukost

Börja dagen med 2dl vatten.
En tallrik havregrynsgröt och lättmjölk. Söta med lite sylt eller äppelmos
1 glas apelsinjuice
1 grov smörgås utan matfett. Mjukost 4% rekommenderas eller skinka
Alternativ till gröt: Osötad musli med lättfil eller lättmjölk
Frukosten ger ca 535 kcal.

Dag och kväll

1 Energikaka delas i 10 bitar. Ät 1-2 bitar Energikaka med ett glas vatten en timma efter frukost. Därefter tas 1-2 bitar varje halvtimme med vatten.
Under dagen får du äta 2 äpplen, 1 banan, och en apelsin.
Du kan dricka te eller osötat kaffe hela dagen och drick gärna mycket vatten under hela dagen.
Vid 18.00 tiden tar du det som återstår av Energikakorna plus extra mycket vatten
Totalt skall 3 Energikakor intagas under dagen. Ger cirka 720 kcal
Totalt har du nu intagit ca 1500-1600 kcal under dagen
Mellan 18.00 - sovdags tar du en promenad på 45-60 minuter
Hårdare träning under perioden är ej att rekommendera
Känns programmet jobbigt kan du unna dig en lagad måltid var fjärde dag.
Undvik stekt och friterad mat.
Du bestämmer själv resultatet - det gäller att hålla på 10 till 12 dagar.
Vid normala fall kommer detta att ge enn viktminskning på 3-8 kg.

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS MAILING ADDRESS NUMBER	BESÖKSADRESS VISITING ADDRESS	E-POST/E-MAIL info@energikakan.se	TELEFON/PHONE	FAX	ORGANISATIONSNUMMER VAT REGISTRATION
Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	INTERNET www.energikakan.se	0480 224 77 +46 480 224 77	0480 224 77 +46 480 144 88	556510-3941 SE556510394101

ENERGIKAKAN™ - naturlig energi för aktiva!

Antioxidanter-kroppens inre försvar

Vet du varför ett nydelat äpple brunfärgas?
Det är syret i luften som gör att ytan oxideras. När syret omsätts i människokroppen kan en liknande proces äga rum, orsakad av så kallade fria radikaler. Hård träning, stress, rökning, luftföroreningar m.m sätter fart på produktionen av de fria radikalerna.
Om dessa får härja fritt innebär det att kroppen lättare drabbas av infektioner och muskelskador. På sikt kan följderna bli värre än så. Många forskningsresultat tyder på ettsamband mellan de fria radikalernas härjningar och sjukdomar som cancer, starr, blodpropp och åderförkalkningar m.m.
Alla våra celler omges av varsitt skyddande membran som innehåller mycket fett. De fria radikalerna gör bl.a. att fetterna i cellmembranen oxiderar(härsknar), vilket försvagar cellernas skydd och gör dem sårbara för olika angrepp.
Kroppen har ett eget försvar mot radikalangrepp, s.k. antioxidanter. Vissa antioxidanter måste vi få i oss genom födan.
Några av de viktigaste är vitaminerna C, E, A samt spårämnet Selen.

Samtliga av dessa och fler därtill finner du i Energikakan.

Här följer en snabb beskrivning av de viktigaste vitaminerna och mineralämnena i Energikakan, samt vad de har för funktion.
° **Vitamin A (Retinol):** Nödvändig för syn, hud och slemhinnor. Påverkar tillväxten.
° **Vitamin C (Askorbinsyra):** har en mängd uppgifter i kroppen där vitaminen spelar en stor roll vid bildning av bindväv och tandben. Underlättar absorptionen av järn. Fungerar som antioxidant. Kroppens depåer är uttömda efter 60-100 dagar utan C-vitamintillförsel.
° **Vitamin E (Tokoferoler):** bidrar till cellmembraners stabilitet genom att skydda mot angrepp av fria radikaler.
° **Vitamin B2 (Riboflavin):** ingår i coenzymer och medverkar som väteöverförare vid celldelning.
° **Vitamin B1 (Tiamin):** Viktigt vitamin för omsättning av kolhydrater.
° **Vitamin B6 (Pyridoxin):** Har en stor betydelse vid proteinsyntes och vid bildning och omsättning av aminosyror. Exempel, vitaminet Niacin bildas ur aminosyran tryptofan med hjälp av B6.
° **Niacin:** Medverkar vid cellernas energiomsättning.
° **Biotin:** bildas av tarmbakterier, varför brist normalt ej uppträder. Viktig för kolhydratomsättningen.
° **Folsyra:** deltar vid bildandet av nukleinsyror och vid syntes av hemoglobin. Brist leder till rubbad proteinomsättning.
° **Pantotensyra:** deltar vid bildning och nedbrytning av kolhydrater, fetter och proteiner samt vid bildandet av steroider.
° **Natrium:** Natriumjoneruppehåller sig väsentligt inom det extracellulära vätskerummet. Viktig för muskel och nervfunktioner. Är viktig för funktionen av Natrium/Kaliumpumpen som styr energiflödet över cellmembranerna.
° **Kalium:** uppträder till 98% i den intercellulära vätskan, Natrium/Kalium gradienten kontrollerar cellvolym samt nerv och muskelfunktion.
° **Kalcium:** betydelsefull för skelett och muskelarbete.
° **Fosfor:** förekommer i allt levande. Nödvändigt för uppbyggnad av skelett och tänder. Deltar i de flesta metaboliska processer.
° **Magnesium:** är viktig för muskel- och nervfunktioner samt den levande cellens funktion.
° **Järn:** behövs för transporten av syre i blodet.
° **Zink:** är nödvändig för många enzymers funktion.
° **Jod:** måste tillföras för normal syntes av sköldkörtelhormon.
° **Koppar:** är nödvändig beståndsdel i enzymer.
° **Krom:** är av väsentlig betydelse för balans mellan omsättning av glukos, fett och protein.
° **Mangan:** deltar i många enzymatiska processer.
° **Selen:** fungerar som en antioxidant, ger kroppen skydd mot fria radikaler.
° **Fluor:** medverkar till normal utveckling av skelett samt ger skydd mot karies.
° **Molybden:** är en viktig beståndsdel i enzymer.

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS MAILING ADDRESS NUMBER	BESÖKSADRESS VISITING ADDRESS	E-POST/E-MAIL info@energikakan.se	TELEFON/PHONE	FAX	ORGANISATIONSNUMMER VAT REGISTRATION
Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	INTERNET www.energikakan.se	0480 224 77 +46 480 224 77	0480 224 77 +46 480 144 88	556510-3941 SE556510394101