

BY ORIFLAME  
**Wellness**<sup>TM</sup>

# VODIČ WELLNESS PROIZVODA

VAŠ KOMPLETNI VODIČ ZA WELLNESS BY ORIFLAME PROIZVODE



## Vaš zdraviji i sretniji život započinje upravo ovdje!

Oriflame odražava svoje švedsko nasljeđe jedinstvenim Wellness pristupom. Naše švedske vrijednosti koje njeguju povezanost s prirodom i uravnoteženi stil života inspiracija su za prirodne izvore hranjivih tvari.

Kako bi vam ponudili najviše od Wellnessa, Oriflame je okupio vodeće svjetske znanstvenike, nutricioniste i istraživače kako bi proučili zdravi švedski način života i izvor najboljih prirodnih sastojaka.

Kao rezultat, predstavljamo vam Wellness by Oriflame rutinu temeljenu na našoj visokokvalitetnoj kolekciji nutritivnih proizvoda.



## Wellness by Oriflame

- 4 WELLNESS NA ŠVEDSKI NAČIN
- 6 ODBOR STRUČNIH SAVJETNIKA
- 8 STANDARDI KVALITETE
- 12 IGELÖSA ZNANSTVENA ZAJEDNICA
- 14 NAŠA SVAKODNEVNA WELLNESS RUTINA
- 16 WELLNESS PAKET
- 22 MULTIVITAMINI I MINERALI
- 26 OMEGA-3
- 30 ASTAKSANTIN I EKSTRAKT  
EUROPSKE BOROVNICE
- 34 NATURAL BALANCE SHAKE
- 40 WELLNESS PROTEINSKA MJEŠAVINA
- 44 NATURAL BALANCE JUHA
- 48 NATURAL BALANCE PLOČICE
- 52 NUTRICOMPLEX ZA KOSU I NOKTE
- 56 WELLNESSKIDS OMEGA-3 ZA DJECU
- 60 WELLNESSKIDS MULTIVITAMINI I  
MINERALI ZA DJECU
- 64 ZDRAVI NAČIN ŽIVOTA
- 66 ZDRAVA PREHRANA
- 68 VITAMINI
- 70 MINERALI

## Wellness na švedski način

Švedska, dom Oriflamea, jedna je od rijetkih zemalja u svijetu u kojoj ljudi žive zdravije i imaju duži životni vijek. Švedska povezanost s prirodom, pozitivni stav prema znanosti i tehnologiji te svakodnevni međuljudski odnosi i povezanost su ono što ih svrstava među 10 najboljih zemalja po kvaliteti života.

Wellness by Oriflame uvažava činjenicu da slijediti zdravi način života svakodnevno može biti jako zahtjevno te vam pomaže unijeti ravnotežu u svakodnevnu prehranu kroz dnevne rutine i pažljivo osmišljena rješenja. Pristup se zasniva na zdravoj nordijskoj prehrani koja podrazumijeva svakodnevni unos bobičastog voća, ribe, mahunarki, povrća i integralnih žitarica kao što su zob, ječam i raž. Wellness by Oriflame proizvodi su formulacije s prirodnim sastojcima koji vam pomažu nadoknaditi sve nedostatke u prehrani i voditi zdraviji način života.





## Wellness by Oriflame Odbor stručnih savjetnika

Oriflame Wellness znanstvenici i medicinski savjetnici su međunarodno priznati, izuzetno kompetentni stručnjaci s višegodišnjim iskustvom na područjima istraživanja o zdravlju i wellnessu. Svojim cijenjenim praktičnim radom u okviru njihovih polja stručnosti, pomažu nam razviti proizvode i iznositi znanstveno točne tvrdnje.



**Stig Steen**  
doktor medicinskih znanosti  
viši profesor na Sveučilištu Lund  
Odjel kardiotorakalne kirurgije, Sveučilišna bolnica Skåne (ranije poznata kao Sveučilišna bolnica Lund), Švedska

- Osnivač Igelösa znanstvene zajednice.
- Vodeći svjetski stručnjak na području transplantacije srca i pluća te reanimacije.
- Tvorac mnogih svjetski poznatih kliničkih metoda.
- Više od 35 godina iskustva u medicini.
- Autor više od 150 medicinskih publikacija do danas.



**Alain Mavon**  
magistar, doktor znanosti  
viši direktor znanosti i inovacija, Oriflame, Švedska

- Doktor znanosti s područja dermatologije, Sveučilišna bolnica, Besancon, Francuska, 1997. godina.
- Radio na istraživanjima u kozmetičkoj industriji 22 godine i stekao bogato iskustvo o aktivnim sastojcima, metabolizmu kože, ekstrakciji bilja i kliničkim ispitivanjima.
- Autor ili suautor više od 50 znanstvenih publikacija u stručnim časopisima i nekoliko poglavlja u knjigama, uključujući jedno u "Priručniku za kozmetičke znanosti i tehnologije".
- Nagrađen za najbolji znanstveni članak u časopisu "International Journal of Cosmetic Science" u 2014. godini.
- Nekoliko patenata, posljednji su dodijeljeni u studenom 2015. godine za "Aktivni sastojci protiv starenja" koji su korišteni u Novage Ultimate Lift kolekciji.



**Garrett Moran**  
magistar  
viši direktor, globalni regulatorni poslovi, Oriflame istraživački i razvojni centar, Dublin, Irska

- Magistar toksikologije na Sveučilištu Surrey, Engleska.
- Više od 15 godina iskustva na području sigurnosti sastojaka.
- Opsežna ekspertiza povezana s pitanjem sigurnosti potrošača u prehrambenoj, kozmetičkoj i kemijskoj industriji te industriji pesticida.
- Na poziciji predsjednika Irske kozmetičke udruge i predstavlja Oriflame u brojnim radnim skupinama vanjske industrije.



**Elisabet Nordström**  
magistar, doktor znanosti  
globalni Wellness znanstvenik, Odjel komunikacija i reklamacija, Wellness by Oriflame, Švedska

- Magistar nutricionizma sa Sveučilišta u Stockholmu i doktor endokrinologije i metabolizma na Institutu Karolinska, Stockholm, Švedska.
- Autor i suautor 14 znanstvenih publikacija u stručnim časopisima.
- Istraživanje usmjereno na fiziologiju masnih stanica, gubitak težine i reguliranje gena.
- Započela s radom na razvoju proizvoda 2010. godine; sada je prvenstveno fokusirana na reklamacije i obuke.



**Åke Lignell**  
doktor znanosti  
direktor Istraživačkog i razvojnog centara, AstaReal AB, Stockholm, Švedska

- Doktor botaničke fiziologije, Sveučilište Uppsala, Švedska, 1988. godina.
- Razvio metodu uzgoja alge Haematococcus Pluvialis koja proizvodi astaksantin u okviru biotehnoške kompanije AstaReal i predstavio prvi proizvod s prirodnim astaksantinom u svijetu.
- Inicirao i pridonio u nekoliko studija koje dokazuju prednosti prirodnog astaksantina u prehrani ljudi i životinja.
- Pronalazač ili supronalazač devet odvojenih odobrenih obitelji patenata.



**Angelica Lindén Hirschberg**  
doktor medicinskih znanosti  
Odjel za zdravlje žena i djece, Institut Karolinska i Sveučilišna bolnica Karolinska, Švedska

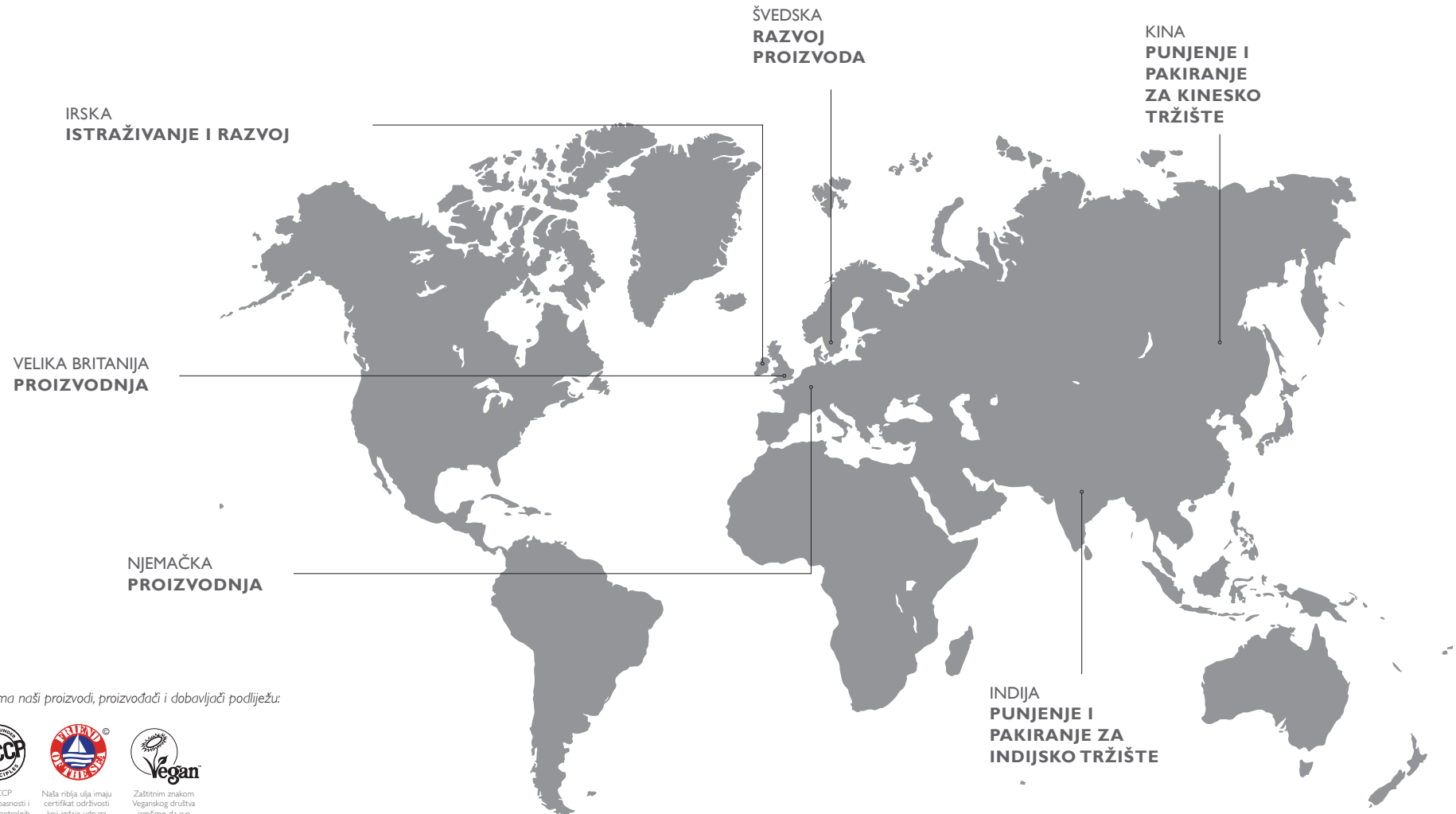
- Profesor ginekologije i porodništvo na Institutu Karolinska u Stockholmu, Švedska.
- Istraživanje na području hormonalnih i genetskih mehanizama neplodnosti i metaboličkih poremećaja kod žena.
- Autor i suautor više od 120 izvornih članaka, 14 mišljenja i pisama te 24 poglavlja u knjigama.
- Službeni ginekolog švedskog olimpijskog tima od 2001. godine.
- Imenovana za osobnog ginekologa švedske kraljevske obitelji od 2009. godine



# Razvijeni u Švedskoj i proizvedeni prema Međunarodno prihvaćenim standardima kvalitete

NAŠI PROIZVODNI POGONI DILJEM SVIJETA SU CERTIFICIRANI.

Važno je znati da su svi Wellness by Oriflame proizvodi razvijeni i proizvedeni prema najvišim standardima sigurnosti, kvalitete i učinkovitosti. Sigurnost i učinkovitost moraju biti potkrijepljeni priznatim znanstvenim podacima.



Standardi i certifikati kojima naši proizvodi, proizvođači i dobavljači podliježu:



GMP je kratica za dobru proizvođačku praksu i predstavlja stroge smjernice koje određuju sve aspekte proizvodnje i ispitivanja koji mogu utjecati na kvalitetu proizvoda. GMP kvaliteta nalazi se na farmaceutskoj razini.



HACCP Analiza opasnosti i kritičnih kontrolnih točaka (Hazard analysis and critical control point) je sustav praćenja proizvodnje, skladištenja i distribucije hrane i ima za cilj prepoznavanje i prevenciju potencijalnih opasnosti vezanih za zdravlje.



Naša riblja ulja imaju certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora.



Zaštitnim znakom Veganskog društva jamčimo da sve sirovine za Natural Balance juhe, kao i gotovi proizvodi, ne sadrže sastojke životinjskog podrijetla.

## Kvaliteta kojoj možete vjerovati

*Svi naši proizvodi prate stroge Wellness by Oriflame standarde kvalitete i sigurnosti, te su dodatno certificirani od strane različitih organizacija za ispunjenje njihovih posebnih kriterija.*

### SASTOJCI



Naša riblja ulja imaju certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora.

#### PRIJATELJI MORA

Naša riblja ulja imaju certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora (Friend of the Sea - FOS). FOS je neprofitna, nevladina organizacija (NVO), čija je misija očuvanje morskog staništa. Danas je to vodeći međunarodni projekt certificiranja proizvoda podrijetlom iz održivog ribarenja i akvakulture. FOS predvodi ribarenje koje se pridružuje programu certificiranja za usvajanje selektivne metode za ribarenje i smanjenje utjecaja na ekosustav unutar najviših održivih prinosa. Certificiranje također osigurava visoke standarde u pogledu energetske učinkovitosti i društvene odgovornosti.

### PROIZVOĐAČI



#### HACCP

Analiza opasnosti i kritičnih kontrolnih točaka (Hazard analysis and critical control point) je sustav praćenja proizvodnje, skladištenja i distribucije hrane i ima za cilj prepoznavanje i prevenciju potencijalnih opasnosti vezanih za zdravlje.

### CERTIFIKATI PROIZVODA



#### BEZ GMO

Naši proizvodi proizvedeni su u skladu s EU GMO (genetski modificirani organizmi) odredbama o označavanju 1829/2003 i 1830/2003.



#### GMP

GMP je kratica za dobru proizvođačku praksu i predstavlja stroge smjernice koje određuju sve aspekte proizvodnje i ispitivanja koji mogu utjecati na kvalitetu proizvoda. GMP kvaliteta nalazi se na farmaceutskoj razini.



#### ZAŠTITNI ZNAK VEGANSKOG DRUŠTVA

Natural Balance juhe registrirane su sa zaštitnim znakom Veganskog društva. Time jamčimo da sve sirovine za Natural Balance juhe, kao i gotovi proizvodi, ne sadrže sastojke životinjskog podrijetla.

Zaštitnim znakom Veganskog društva jamčimo da sve sirovine za Natural Balance juhe, kao i gotovi proizvodi, ne sadrže sastojke životinjskog podrijetla.

#### CERTIFIKATI ISO/IFS/BRC

Da bi bili sigurni da se dodaci prehrani i namirnice proizvode u sigurnom okruženju, Wellness by Oriflame proizvodi se u proizvodnim pogonima koji posjeduju ISO (Međunarodna organizacija za standardizaciju), IFS (Međunarodni standard za hranu) ili BRC (Britanski konzorcij maloprodaje) certifikate.



## Igelösa znanstvena zajednica

Mjesto gdje znanstvenici sa istinskom strašću za zdravlje i blagostanje dolaze do medicinskih i nutricionističkih otkrića koja stvaraju pozitivnu promjenu u životima ljudi diljem svijeta.

Robert af Jochnick, jedan od osnivača Oriflamea upoznao je profesora Stiga Steena 2006. godine, zahvaljujući njihovom zajedničkom zanimanju za razvoj bioloških znanosti. Professor Stig Steen, kreator formulacije na kojoj se temelje Wellness by Oriflame Natural Balance shakeovi, vodeći je kirurg na području srca i transplantacije pluća. Tijekom desetljeća, stekao je kritičko znanje o važnosti uravnotežene prehrane za zdravlje i blagostanje njegovih pacijenata. Upravo ta ogromna ekspertiza je ono što inspirira revolucionarna istraživanja u Igelösa znanstvenoj zajednici.

Smještena u južnoj Švedskoj, Igelösa je globalno prepoznata i priznata kao centar inovacija koji redovito posjećuju znanstvenici, doktori i istraživači. Mnogi od njih dolaze iz najpoznatijih svjetskih bolnica i institucija kao što je Medicinska škola na Harvard. Također je čvrsto povezana sa Sveučilištem Lund – svjetski poznatom akademskom institucijom u kojoj se provode važna istraživanja prehrane i optimalnih uvjeta života.

Stig Steen i njegov tim usredotočeni su na razvijanje novih kliničkih metoda i inovacija na području transplantacije organa, kardiopulmonalne reanimacije i načina života povezanih s prevencijom raznih bolesti. Ključna komponenta njihovog rada je prehrana, a budući da je Igelösa osnovana 1998., prehrana je u sve većem fokusu već dugo.

Upravo je u kuhinji Igelösa centra nastala prva formulacija Natural Balance shakea. Ovo nevjerojatno dostignuće ujedinjuje viziju koju su dijelili Stig Steen i Wellness by Oriflame da bi unijeli pozitivne promjene u živote ljudi oko sebe kroz odgovarajuću prehranu čije je prednosti znanost već dokazala.





## Naša svakodnevna Wellness rutina

### RUTINE KOJE NAM POMAŽU POTAKNUTI ONO NAJBOLJE U NAMA

Wellness by Oriflame rutina temelji se na činjenici da bez obzira na to sa čime se suočavamo tijekom dana, svi se želimo osjećati zdravo. Ima dana kada jedemo puno povrća, drugih dana samo želimo sladoled. Nekih dana imamo miran život, a drugi su burni i ispunjeni različitim izazovima. Na žalost, život nije uvijek uravnotežen, predvidiv i bez stresa.

Zahvaljujući našem jednostavnom ABC pristupu, Wellness by Oriflame rutina vraća ravnotežu u vaš život tako što vam osigurava važne hranjive sastojke za svaki dan u najkraćem mogućem roku - bez obzira imate li dobar dan ili ne.

### JEDNOSTAVNO KAO ABECEDA

A) AKTIVIRAJTE SE (ACTIVATE)

B) OJAČAJTE TIJELO (BUILD)

C) PRILAGODITE SVOJIM POTREBAMA (CUSTOMIZE)

Upravo na tome se temelji ravnoteža vaših nutritivnih potreba tijekom cijelog života.

Svi Wellness by Oriflame proizvodi dizajnirani su tako da budu praktični, da ih možete lako ponijeti bilo kada i bilo kuda. Sve što trebate je prilagoditi se rutini njihovog konzumiranja.

A

**AKTIVIRAJTE** vaše tjelesne funkcije esencijalnim **mikronutrijentima**: vitaminima i mineralima, omegom-3 i ojačajte odbrambeni sustav astaksantinom.



B

**OJAČAJTE TIJELO**, izgradite snagu i postojanu energiju **makronutrijentima** visoke kvalitete: proteinima i vlaknima.



C

**PRILAGODITE** rutinu dodacima prehrani posebno namijenjenima vašim posebnim potrebama.





## Priča o Wellness paketu

Suvremena znanost došla je do zaključka da je pravilna prehrana jedan od ključnih faktora zdravog starenja.

U **Wellness paketu** spojili smo dobro istražene prirodne sastojke, kao što su riblje ulje kao omega-3 i astaksantin, zajedno s esencijalnim vitaminima i mineralima, kako bi pružili potpuni spektar nutritivne podrške. **Wellness paket** osmišljen je tako da sadrži praktične dnevne vrećice u kojima je optimalna količina hranjivih sastojaka potrebna za svakodnevno funkcioniranje organizma, za muškarce i za žena.

Svaka vrećica **Wellness paketa** sadrži:

Omega-3 masne kiseline EPA i DHA koje su uveliko proučavane zbog korisnih učinaka na zdravlje kardiovaskularnog sustava i mozga. Svaka kapsula sadrži riblje ulje iz održivih izvora ribe i ima certifikat udruge Prijatelji mora. Ulje se potom stupnjevito filtrira da bi se osigurala njegova čistoća, a svaka kapsula napravljena je od riblje želatine.

Široki spektar vitamina i minerala, uravnoteženih za podršku muškarcima i ženama pruža dnevne razine esencijalnih nutrijenata koje osiguravaju optimalno funkcioniranje organizma i ispunjavaju dnevne nutritivne nedostatke.

Astaksantin i ekstrakt europske borovnice pružaju izuzetnu antioksidativnu zaštitu. Astaksantin dobiven iz algi koje potječu iz Stockholmskog arhipelaga, proučavan je zbog svoje jedinstvene antioksidativne sposobnosti. Za razliku od drugih antioksidanasa, astaksantin ima jedinstvenu strukturu koja neutralizira slobodne radikale kako u unutaršnjem tako i vanjskom sloju stanica membrane, stvarajući zaštitni omotač od štetnih čimbenika kao što su UV zrake, onečišćenje iz okoliša i loša prehrana.

**Wellness paket** osmišljen je tako da nadomjesti najčešće nedostatke u prehrani i predstavlja jednostavni i praktični način da započnete vašu svakodnevnu Wellness rutinu.

A

## Wellness paket za žene/muškarce



21  
vrećica po  
kutiji

21  
dan  
primjene



Wellness paket za muškarce i Wellness paket za žene pruža široki spektar hranjivih sastojaka u vrećici za svaki dan. Kada koristite Wellness paket, pomažete svom tijelu nadoknaditi nutritivne potrebe svaki dan.

### PREPORUČENA PRIMJENA

1 vrećica dnevno uz obrok

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
FORMULACIJE ZA ŽENE I ZA MUŠKARCE	• Formulacije za individualne potrebe žena i muškaraca - u skladu s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije
12 VITAMINA I 10 MINERALA	• Do 100% PU u skladu s EU standardima • Široki spektar esencijalnih hranjivih sastojaka prilagođenih potrebama žena i muškaraca
OMEGA-3	• Sadrži masne kiseline EPA i DHA u prirodnom obliku triglicerida za zdravo funkcioniranje srca, mozga i vida.
ASTAKSANTIN I EKSTRAKT EUROPSKE BOROVNICE	• Antioksidansi iz mikroalge (astaksantin) i europske borovnice (antocijanini)
ODRŽIVOST	• Omega-3 ima certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora (Friend of the Sea - FOS)
EU STANDARDI	• Proizvedeno u skladu s visokim standardima kvalitete Europske unije (EU) • GMP (Dobra proizvođačka praksa)

ASTAKSANTIN I EKSTRAKT EUROPSKE BOROVNICE	Količina u 1 kapsuli (728 mg) *PU = preporučeni unos
EKSTRAKT EUROPSKE BOROVNICE	50 mg
VITAMIN C	12 mg (15%*)
ASTAKSANTIN	3 mg
VITAMIN E	1,8 mg (15%*)

OMEGA-3	Količina u 2 kapsule (1386 mg)
EPA (eikozapentaenska kiselina)	150 mg
DHA (dokozaheksaenska kiselina)	100 mg

### DODATNE INFORMACIJE



Bez GMO



Bez glutena



Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.



TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI		Količine po 1 tableti (1060 mg) *PU = preporučeni unos	
MUTIVITAMINI I MINERALI	MUŠKARCI	ŽENE	
VITAMINA A	800 µg (100%*)	700 µg (87,5%*)	
VITAMIN D	5 µg (100%*)	5 µg (100%*)	
TIAMIN	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)	
RIBOFLAVIN	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)	
VITAMIN B <sub>6</sub>	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)	
VITAMIN B <sub>12</sub>	2,5 µg (100%*)	2,5 µg (100%*)	
VITAMIN C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)	
VITAMIN E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)	
NIACIN	16 mg (100mg*)	16 mg (100mg*)	
PANTOTENSKA KISELINA	6 mg (100%)	6 mg (100%)	
BIOTIN	50 µg (100%*)	50 µg (100%*)	
FOLNA KISELINA	200 µg (100%*)	200 µg (100%*)	
KALCIJ	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)	
JOD	150 µg (100%*)	150 µg (100%*)	
BAKAR	1000 µg (100%*)	1000 µg (100%*)	
ŽELJEZO	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)	
MAGNEZIJ	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)	
SELEN	55 µg (100%*)	40 µg (73%*)	
CINK	10 mg (100%*)	7 mg (70%*)	
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)	
KROM	40 µg (100%*)	30 µg (75%*)	
MOLIBDEN	50 µg (100%*)	50 µg (100%*)	

## UČESTALA PITANJA

### Je li sigurno uzimati Wellness paket svaki dan?

Wellness paketi posebno su formulirani da osiguraju dragocjene hranjive sastojke za muškarce i žene. Oni pružaju maksimalno od 100% PU\* vitamina i minerala koje je sigurno uzimati u skladu s preporukama - po jednu vrećicu dnevno.

### Je li sigurno uzimati Wellness paket tijekom cijele godine?

Da. Nema razloga praviti pauzu kada proizvod koristite u preporučenoj dozi.

### Mogu li koristiti Wellness paket tijekom trudnoće?

Većini žena preporučuju se dodaci prehrani; posebno folna kiselina, željezo, omega-3 i kalcij tijekom trudnoće i dojenja. Konzultirajte se s liječnikom prije uporabe ako se nalazite u određenim zdravstvenim stanjima, trudni ste ili planirate trudnoću.

### Mogu li Wellness paket konzumirati djeca?

Wellness paket razvijen je za potrebe odraslih. Količine vitamina i minerala koje sadrži formulirane su tako da zadovolje dnevne potrebe odraslih. Stoga se ne preporučuje da ga uzimaju djeca mlađa od 12 godina (ili u skladu s lokalnim zakonima za dijetetske dodatke prehrani).

Ako želite davati vitaminske i mineralne dodatke djeci mlađoj od 12 godina, preporučujemo da koristite WellnessKids multivitamine i minerale i WellnessKids omega-3 za djecu.

\* Preporučeni dnevni unos u skladu sa standardima EU je količina koja se smatra dovoljnom da zadovolji potrebe 97–98% zdravih osoba



A

## Multivitamini i minerali



60  
tableta po  
pakiranju

60  
dana  
primjene

Multivitamin i minerali za muškarce i Multivitamin i minerali za žene pružaju visokokvalitetni i jednostavni način za zadovoljavanje nutritivnih potreba muškaraca i žena.

### PREPORUČENA PRIMJENA

1 tableta dnevno uz obrok

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
FORMULACIJE ZA ŽENE I ZA MUŠKARCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formulacije za individualne potrebe žena i muškaraca - u skladu s preporukama Svjetske zdravstvene organizacije</li> </ul>
12 VITAMINA I 10 MINERALA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Do 100% PU prema EU standardima</li> <li>Široki spektar esencijalnih hranjivih sastojaka prilagođenih potrebama žena i muškaraca</li> </ul>
EU STANDARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proizvedeno u skladu s visokim standardima kvalitete Europske unije (EU)</li> <li>GMP (Dobra proizvođačka praksa)</li> </ul>

TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI	Količine po 1 tableti (1060 mg) *PU = preporučeni unos	
MUTIVITAMINI I MINERALI	MUŠKARCI	ŽENE
VITAMIN A (KAO BETA-KAROTEN)	800 µg (100%*)	700 µg (87,5%*)
VITAMIN D	5 µg (100%*)	5 µg (100%*)
TIAMIN	1,1 mg (100%*)	1,1 mg (100%*)
RIBOFLAVIN	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
VITAMIN B <sub>6</sub>	1,4 mg (100%*)	1,4 mg (100%*)
VITAMIN B <sub>12</sub>	2,5 µg (100%*)	2,5 µg (100%*)
VITAMIN C	80 mg (100%*)	80 mg (100%*)
VITAMIN E	12 mg (100%*)	12 mg (100%*)
NIACIN	16 mg (100mg*)	16 mg (100mg*)
PANTOTENSKA KISELINA	6 mg (100%)	6 mg (100%)
BIOTIN	50 µg (100%*)	50 µg (100%*)
FOLNA KISELINA	200 µg (100%*)	200 µg (100%*)
KALCIJ	150 mg (19%*)	175 mg (22%*)
JOD	150 µg (100%*)	150 µg (100%*)
BAKAR	1000 µg (100%*)	1000 µg (100%*)
ŽELJEZO	7 mg (50%*)	14 mg (100%*)
MAGNEZIJ	100 mg (27%*)	75 mg (20%*)
SELEN	55 µg (100%*)	40 µg (73%*)
CINK	10 mg (100%*)	7 mg (70%*)
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
KROM	40 µg (100%*)	30 µg (75%*)
MOLIBDEN	50 µg (100%*)	50 µg (100%*)

### DODATNE INFORMACIJE



Bez mliječnih komponenti



Bez GMO



Bez glutena



Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.

## UČESTALA PITANJA

***Je li sigurno uzimati Wellness by Oriflame Multivitamine i minerale kao dodatak prehrani svaki dan?***

Jedna tableta naših Multivitamina i minerala formulirana je tako da sadrži preporučene dnevne količine vitamina i minerala i ne postoji rizik predoziranja. Sigurno ih je uzimati svakog dana u preporučenoj dozi.

***Je li sigurno uzimati ovaj dodatak prehrani tijekom cijele godine?***

Da, sigurno je. Ne postoji nikakav koristan učinak od pauziranja uzimanja Wellness by Oriflame Multivitamina i minerala jer sadrže samo hranjive sastojke koji su vam potrebni na dnevnoj razini. Stoga ih je sigurno uzimati u preporučenoj dozi svaki dan.

***Mogu li koristiti Multivitamine i minerale tijekom trudnoće?***

Većini žena preporučuju se dodaci prehrani; posebno folna kiselina, željezo, omega-3 i kalcij tijekom trudnoće i dojenja. Konzultirajte se s liječnikom prije uporabe ako se nalazite u određenim zdravstvenim stanjima, trudni ste ili planirate trudnoću.

***Mogu li Multivitamine i minerale konzumirati i djeca?***

Ovaj dodatak prehrani razvijen je za potrebe odraslih. Količine vitamina i minerala koje sadrži formulirane su tako da zadovolje dnevne potrebe odraslih. Stoga se ne preporučuje da ga uzimaju djeca mlađa od 12 godina (ili u skladu s lokalnim zakonima za dijetetske dodatke prehrani).

Ako želite davati vitaminske i mineralne dodatke djeci mlađoj od 12 godina, preporučujemo da koristite WellnessKids multivitamine i minerale za djecu.





A

## Omega-3



60  
kapsula po  
pakiranju

30  
dana  
primjene

**Omega-3** dodatak prehrani za odrasle dobiva se iz male, divlje ribe koja je prirodno bogata omega-3 masnim kiselinama EPA i DHA. Omega-3 pomaže u mnogim važnim ulogama u tijelu kao što su održavanje normalne funkcije srca\*\*, vida\* i mozga\*.

### PREPORUČENA PRIMJENA

2 kapsule dnevno uz obrok

\* Blagotvorni učinak postiže se dnevnom unosom od 250 mg DHA  
\*\* Blagotvorni učinak postiže se dnevnom unosom od 250 mg EPA i DHA

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
VISOKOKVALITETNE OMEGA-3 MASNE KISELINE	• Nadoknađuju masne kiseline koje mogu nedostajati u svakodnevnoj prehrani
PRIRODNI SASTOJCI	• Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa
KAPSULE RIBLJE ŽELATINE	• Riblja želatina • Bez svinjske ili goveđe želatine
PROCES ČIŠĆENJA U 5 KORAKA	• Uklanja bilo koja moguća onečišćenja (kontaminacije)
ODRŽIVOST	• Certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora (Friend of the Sea - FOS)
EU STANDARDI	• Proizvedeno u skladu s visokim standardima kvalitete Europske unije (EU) • GMP (Dobra proizvođačka praksa)

TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI	Količina u 2 kapsule (1386 mg)
EPA (eikozapentaenska kiselina)	150 mg
DHA (dokozaheksaenska kiselina)	100 mg

### DODATNE INFORMACIJE



Bez mliječnih  
komponenti



Bez glutena



Bez GMO



Bez soje



Bez konzervansa,  
umjetnih bojila i  
okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.

## UČESTALA PITANJA

### **Zašto bi trebalo svakodnevno uzimati Omega-3 dodatak prehrani?**

Omega-3 masne kiseline osiguravaju vam duge lance masnih kiselina EPA i DHA. One igraju važnu ulogu u radu mnogih organa i tkiva, uključujući normalnu funkciju srca\*\*, vida\* i mozga\*. Omega-3 masne kiseline sastavni su dio svih membrana u tijelu, uključujući i kožu.

### **Mogu li i trudnice konzumirati Omega-3?**

Majčin unos DHA doprinosi zdravom razvoju mozga i očiju kod fetusa i beba koje doje.

### **Mogu li davati Omega-3 djeci?**

Da, možete, ali samo pod uvjetom da dijete može progutati ovu kapsulu. Za malu djecu preporučujemo WellnessKids omega-3 za djecu u obliku sirupa.

### **Mogu li osobe alergične na ribu konzumirati Wellness omega-3 dodatak prehrani?**

Alergije na ribu izazvane su reakcijom vašeg organizma na riblji protein. Iako naše ulje sadrži riblji protein samo u tragovima, to može biti dovoljno da izazove alergijsku reakciju ako je vaša alergija ozbiljnija. Stoga, u vašem slučaju nije preporučljivo uzimati riblje ulje kao dodatak prehrani.

### **Zašto Omega-3 kapsule sadrže riblje ulje, a ne biljno ulje?**

Omega-3 masne kiseline mogu se naći u obje vrste ulja. Riblja ulja sadrže i duge lance omega-3 masnih kiselina koje se zovu EPA (eikozapentaenska kiselina) i DHA (dokozaheksaenska kiselina), koje doprinose normalnoj funkciji srca\*\*, vida\* i mozga\*.



Naša riblja ulja imaju certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora.

\* Blagotvorni učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA

\*\* Blagotvorni učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg EPA i DHA



A

## Astaksantin i ekstrakt europske borovnice

30  
kapsula po  
pakiranju

30  
dana  
primjene



Astaksantin i ekstrakt europske borovnice predstavlja kombinaciju antioksidanasa, astaksantina uzgojenog iz mikroalgi koje se obično mogu naći u Stockholmskom arhipelagu i europske borovnice iz švedskih šuma.

Dokazano je da antioksidansi pomažu u smanjenju negativnih učinaka slobodnih radikala. Slobodni radikali nastaju kao rezultat nekih naših odabira i načina života, kao što su pušenje, izloženost suncu, onečišćeni zrak i konzumiranje pečene i masne hrane, ali i kisika koji udišemo. Kisik nam je potreban, ali on također oštećuje naše stanice i uzrokuje starenje. Naša tijela imaju mehanizme za zaštitu od oksidativnog oštećenja, a veliki ulogu u toj zaštiti imaju nutritivni antioksidansi.

### PREPORUČENA PRIMJENA

1 kapsula dnevno uz obrok

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
ASTAKSANTIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prirodno uzgojen</li> <li>Antioksidans koji se prenosi do svih tkiva i potpuno se apsorbira u organizmu.</li> </ul>
EKSTRAKT EUROPSKE BOROVNICE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sadrži nekoliko različitih vrsta antioksidanasa među kojima su antocijanini koji pripadaju polifenolima iz grupe flavonoida</li> </ul>
VITAMIN C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antioksidans</li> <li>Doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa</li> <li>Doprinosi regeneraciji reduciranog oblika vitamina E</li> </ul>
VITAMIN E	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa</li> </ul>
PRIRODNI SASTOJCI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa</li> </ul>
KAPSULE RIBLJE ŽELATINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riblja želatina</li> <li>Bez svinjske ili goveđe želatine</li> </ul>
EU STANDARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proizvedeno u skladu s visokim standardima kvalitete Europske unije (EU)</li> <li>GMP (Dobra proizvođačka praksa)</li> </ul>

### TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI

Količina po 1 kapsuli (728 mg) \*PDU = preporučeni dnevni unos

ASTAKSANTIN	3 mg
EKSTRAKT EUROPSKE BOROVNICE	50 mg
VITAMIN C	12 mg (15%*)
VITAMIN E	1,8 mg (15%*)

### DODATNE INFORMACIJE



Bez mliječnih komponenti



Bez glutena



Bez konzervansa,  
umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.



## UČESTALA PITANJA

### *Što je astaksantin i zašto je blagotvoran?*

Astaksantin je antioksidans. Ima crveni pigment, topiv je u mastima i pripada obitelji karotenoida. Može se naći u algama, kvascu, lososu, pastrvi, škampima i rakovima. Astaksantin se za razliku od drugih karotenoida u ljudskom tijelu ne pretvara u vitamin A koji za ljude može biti toksičan u prevelikoj količini. S astaksantinom ta opasnost ne postoji.

### *Kako se uzgaja astaksantin?*

Astaksantin se dobiva iz algi. U prirodnom stanju, alge su zelene, a pod utjecajem sunčeve svjetlosti, postaju crvene da bi se zaštitile. Astaksantin se uzgaja u kontroliranom okruženju i sakuplja se u optimalnom trenutku kada je na vrhuncu kvalitete, čistoće i stabilnosti.

### *Zašto je koristan?*

Astaksantin se za razliku od drugih karotenoida u ljudskom tijelu ne pretvara u vitamin A koji za ljude može biti toksičan u prevelikoj količini. S astaksantinom, ta opasnost ne postoji. Jedinstvena struktura astaksantina mu omogućuje da se prenosi i apsorbira u svim tkivima u tijelu.

### *Mogu li uzimati astaksantin tijekom trudnoće i dojenja?*

Žene tijekom trudnoće ili dojenja trebaju se savjetovati s liječnikom prije uporabe dodatka općenito i to također vrijedi i za astaksantin. Nisu provedene studije o učincima astaksantina na trudnice i dojilje.

### *Zašto je naziv proizvoda promijenjen u astaksantin i ekstrakt europske borovnice?*

Tijekom razgovora s velikim brojem potrošača, suradnika i Lidera diljem svijeta otkrili smo dvije važne činjenice. Mnogi su smatrali da je naziv "Švedski kompleks za ljepotu Plus" previše kompliciran i težak za pamćenje. Kako bi se došlo do adekvatnog imena, proizvod su često nazivali "Asta" misleći pritom na astaksantin koji je jedan od njegovih ključnih sastojaka. Pošto smo pažljivo saslušali i razmotrili sve ove primjedbe, postao nam je prioritet dati proizvodu novi naziv koje će mu bolje odgovarati, a savršeni trenutak za to je redizajniranje ambalaže.

Rezultat – Astaksantin i ekstrakt europske borovnice – pozitivna je promjena koja ne samo što naglašava njegov novi naziv, već i dobre strane proizvoda.

### *Što je europska borovnica?*

Borovnica ili europska borovnica je grm koji se često miješa s tamnim bobicama (američkom borovnicom) koje visoko rastu, zbog sličnog izgleda. No, postoje načini da se razlikuju, europske borovnice su manje veličine, tamnije boje, mekše teksture i imaju slatki okus koji je blago opor i kiseo. Imaju dva puta veću količinu antocijanina u odnosu na američke borovnice, zbog čega ih oduvijek i koristimo u našem proizvodu. Europske borovnice uspijevaju u hladnim podnebljima i vrlo su uobičajene za Švedsku, smatra se da je oko 17% površine Švedske prekriveno borovnicama.







## Priča o Natural Balance shakeu



Profesor Stig Steen razvio je formulu Natural Balance shakea nakon višegodišnjeg istraživanja na području transplantacije srca i pluća.

Osnivači Igelösa znanstvene zajednice u Lundu, u južnoj Švedskoj, profesor Steen i njegov tim posvetili su 8 godina rada da bi riješili jedan od njegovih najvećih izazova - pronaći način za poboljšanje prehranbenog statusa svojih pacijenata kao ključni čimbenik dobrog zdravlja. Oni su razvili savršeno uravnoteženu kombinaciju prirodnih hranjivih tvari, danas poznatu kao Natural Balance shake – istinski spoj znanosti i prirode.

Kada je profesor Steen započeo s primjenom ove formulacije u praksi, zamijetio je izvrsne rezultate kod svojih pacijenata. No, tu nije prestao s istraživanjem. Profesor Steen i njegov tim počeli su proučavati učinke formulacije na zdravim osobama i otkrili da su osobe sa suvišnim kilogramima gubile na težini prirodnim putem, dok su osobe s normalnom težinom imale pozitivne učinke na zdravlje – imale su više energije i bile usredotočenije.

Danas otkriće profesora Stiga Steena – Natural Balance shake – preporučuju Wellness by Oriflame suradnici u više od 40 zemalja.

B

## Natural Balance shake

21  
porcija po  
pakiranju



Natural Balance shakeovi sadrže prirodno uravnotežene sastojke koji pružaju visokokvalitetne nutrijente s vrlo malo kalorija.

Bogati su proteinima i vlaknima, lako se pripremaju i ukusni su. Potrebno je samo nekoliko sekundi za pripremu bogatog napitka koji izaziva osjećaj sitosti.

Originalnu formulaciju razvio je svjetski poznati kardiotorakalni kirurg, profesor Stig Steen.

### PREPORUČENA PRIMJENA

Pomiješati jednu žlicu za doziranje (18 g) Natural Balance shakea u prahu sa 150 ml hladne vode i dobro protresti.

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
3 PROTEINSKA IZVORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grašak, jaja i sirutka</li> <li>Osigurava oko 7 grama visokokvalitetnih proteina po porciji</li> <li>Osigurava svih 9 esencijalnih aminokiselina</li> </ul>
UGLJIKOHIDRATI KOJI SE SPORO APSORBIRAJU	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sporo se apsorbiraju i ne uzrokuju snažni inzulinski odgovor</li> </ul>
VLAKNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šećerna repa, šipak i jabuka</li> <li>Osigurava 1,6 – 1,8 grama topivih i netopivih vlakana po porciji</li> </ul>
TRI UKUSNA OKUSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanilija</li> <li>Jagoda</li> <li>Čokolada</li> </ul>
KALORIJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 kcal po porciji</li> </ul>
PROIZVEDENO U EUROPSKOJ UNJI	<ul style="list-style-type: none"> <li>HACCP standardi kvalitete</li> </ul>

TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI	Količina po porciji (18 g)		
	VANILIJA	JAGODA	ČOKOLADA
ENERGETSKA VRIJEDNOST	295 kJ/71 kcal	296 kJ/71 kcal	293 kJ/70 kcal
PROTEINI	7,1 g	7,0 g	6,7 g
MASTI - OD TOGA ZASIĆENE	1,5 g 0,4 g	1,5 g 0,4 g	1,7 g 0,4 g
UGLJIKOHIDRATI - OD TOGA ŠEĆERI	6,3 g 3,6 g	6,4 g 3,8 g	6,1 g 3,5 g
VLAKNA	1,6 g	1,6 g	1,8 g
SOL	0,26 g	0,25 g	0,23 g

### DODATNE INFORMACIJE



Bez glutena



Bez GMO



Bez konzervansa,  
umjetnih bojila i okusa



Certifikat Halal

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.



## POPIS SASTOJAKA

**Okus vanilije:** protein graška (*Pisum sativum* L.) (30,2%), jabuka u prahu (jabuka, kukuruzni škrob) (*Malus pumila* L.), cijelo jaje u prahu (14,2%), slatka sirutka u prahu (mlijeko) (12%), šipak u prahu (*Rosa canina* L.), koncentrat proteina sirutke (mlijeko) (5%), bjelanjak kokošjeg jajeta u prahu (4%), vlakno šećerne repe, prirodni okusi, antioksidans: L-askorbinska kiselina (vitamin C), sladilo: sukraloza.

**Okus jagode:** protein graška (*Pisum sativum* L.) (29,7%), jabuka u prahu (jabuka, kukuruzni škrob) (*Malus pumila* L.), cijelo jaje u prahu (14%), slatka sirutka u prahu (mlijeko) (11,4%), šipak u prahu (*Rosa canina* L.), koncentrat proteina sirutke (mlijeko) (5%), bjelanjak kokošjeg jajeta u prahu (4%), prirodni okusi, vlakno šećerne repe, sok cikle u prahu (koncentrat soka cikle, maltodekstrin) (*Beta vulgaris* L.), antioksidans: L-askorbinska kiselina (vitamin C), sladilo: sukraloza.

**Okus čokolade:** protein graška (*Pisum sativum* L.) (25,1%), jabuka u prahu (jabuka, kukuruzni škrob) (*Malus pumila* L.), cijelo jaje u prahu (14,6%), slatka sirutka u prahu (mlijeko) (10,7%), kakao prah smanjene masti, šipak u prahu (*Rosa canina* L.), koncentrat proteina sirutke (mlijeko) (5%), bjelanjak kokošjeg jajeta u prahu (3,8%), prirodni okusi, vlakno šećerne repe, antioksidans: L-askorbinska kiselina (vitamin C), sladilo: sukraloza.

## UČESTALA PITANJA

**Je li moguće Natural Balance shake koristiti kao zamjenu za obroke?**

Shake nije formuliran kao zamjena za obrok, nego kao jednostavni i ukusni način unosa visokokvalitetnih proteina i vlakana.

**Koja je donja dobna granica za uzimanje Natural Balance shakea?**

Shake možete sa sigurnošću davati djeci starijoj od 3 godine (osim ako lokalni zakoni ne propisuju drugačije). Prema potrebi, smanjite količinu porcije.

**Vježbam i idem u teretanu - mogu li uzimati Natural Balance shake umjesto proteina i ugljikohidratnih drugih proizvođača na tržištu?**

Formulacija Natural Balance shakea sadrži proteine i ugljikohidrate i može se uzimati prije i poslije treninga. To će vašem tijelu osigurati energiju tijekom vježbanja i pomoći mišićima da se oporave poslije vježbanja, ali imajte na umu da se ugljikohidrati polako apsorbiraju i stoga će shake imati mali anabolički učinak izazvan inzulinom. Ako želite više od jedne doze proteina i ugljikohidrata, uzmite dvije porcije shakea. Ako ga pomiješate s mlijekom ili sojinim mlijekom, također možete povećati ukupni broj proteina, ugljikohidrata i kalorija.

**Postoji li gornja granica koliko porcija Natural Balance shakea mogu konzumirati u jednom danu?**

Sadržaj sukraloze u Natural Balance shakeu je toliko nizak da je sasvim siguran za konzumiranje više puta dnevno. No, s obzirom na visoki sadržaj proteina, 1-3 porcije dnevno dovoljne su za većinu ljudi.

**Je li Natural Balance shake pogodan za dijabetičare?**

Natural Balance shake sadrži samo prirodne šećere. Sadržaj ugljikohidrata po porciji je oko 6 grama, od čega su oko 3,5 grama šećeri. Ako želite konzumirati shakeove, konzultirajte se sa svojim liječnikom o uporabi.

**Imam intolerancije/alergije na hranu. Smijem li konzumirati Natural Balance shake?**

Pogledajte popis sastojaka na pakiranju/letku. Ako ste alergični na bilo koji od njegovih sastojaka, izbjegavajte koristiti ovaj proizvod. Shakeovi su bez glutena i sadrže samo minimalnu količinu laktoze koju dobro podnosi većina ljudi intolerantnih na laktozu. Shake s okusom jagode ne sadrži alergene.

**Može li se Natural Balance shake koristiti tijekom trudnoće i dojenja?**

Natural Balance shake smatra se hranom (osim ako lokalni zakoni ne propisuju drugačije) i siguran je tijekom trudnoće i dojenja.



B

## Proteinska mješavina



21  
porcija po  
pakiranju

Proteinska mješavina je originalna formulacija profesora Stiga Steena. Ima visoki sadržaj proteina i vlakana i ne sadrži pojačivače okusa, šećere ili druga sladila.

Proteinska mješavina ima neutralni okus i lako se dodaje i miješa s omiljenom hranom i napicima.

Savršeno je rješenje za poboljšanje svakodnevne prehrane.

### PREPORUČENA PRIMJENA

Dodajte željenu količinu Proteinske mješavine hrani ili napicima i dobro pomiješajte.

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
3 PROTEINSKA IZVORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grašak, jaja i sirutka</li> <li>Osigurava 8 grama visokokvalitetnih proteina po porciji (18 g)</li> <li>Osigurava svih 9 esencijalnih aminokiselina</li> </ul>
UGLJIKOHIDRATI KOJI SE SPORO APSORBIRAJU	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sporo se probavljaju i ne uzrokuju snažni inzulinski odgovor</li> </ul>
VLAKNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šećerna repa, šipak i jabuka</li> <li>Osigurava 1,7 grama topivih i netopivih vlakana po porciji</li> </ul>
BEZ AROMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bez dodanih šećera i sladila</li> <li>Proizvod široke namjene koji se može dodati bilo kojoj hrani ili napitku</li> </ul>
KALORIJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>72 kcal po dozi (18 g)</li> </ul>
PROIZVEDENO U EUROPSKOJ UNIJI	<ul style="list-style-type: none"> <li>HACCP standardi kvalitete</li> </ul>

### TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI

Količina po porciji (18 g)

ENERGETSKA VRIJEDNOST	293 kJ/70 kcal
PROTEINI	7,7 g
MASTI - OD TOGA ZASIĆENE	1,7 g 0,5 g
UGLJIKOHIDRATI - OD TOGA ŠEĆERI	5,2 g 3,7 g
VLAKNA	1,6 g
SOL	0,3 g

### POPIS SASTOJAKA

Protein graška (Pisum sativum L.) (31,4%), jabuka u prahu (Malus pumila L.) (jabuka (65%), kukuruzni škrob), cijelo jaje u prahu (14,5%), šipak u prahu (Rosa canina L.), slatka sirutka u prahu (mlijeko) (9,3%), koncentrat proteina sirutke (mlijeko) (8,3%), bjelanjak kokošjeg jajeta u prahu, vlakna šećerne repe, antioksidans: L-askorbinska kiselina (vitamin C).

### DODATNE INFORMACIJE



Bez GMO



Bez glutena



Bez konzervansa,  
umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.

## UČESTALA PITANJA

### **Zašto su proteini tako važni?**

Proteini su esencijalni dio milijardi stanica koje naše tijelo svakodnevno stvara. Unosom aminokiselina - osnovnih gradivnih elemenata našeg tijela - proteini pomažu tijelu izvršiti veliki broj funkcija - od regeneriranja tkiva do sinteze enzima. Proteinska mješavina savršeni je dodatak vašoj prehrani koji osigurava 8 grama visokokvalitetnih proteina po porciji i sadrži svih 9 esencijalnih aminokiselina neophodnih za stvaranje potpunih proteina u vašem tijelu.

### **U čemu se Proteinska mješavina razlikuje od Natural Balance shakea?**

Oba proizvoda formulirao je profesor Stig Steen i sadrže isti nutritivni profil proteina i dijetetskih vlakana. Natural Balance shake dolazi u tri okusa, osmišljen tako da se pomiješa s vodom da bi se dobio ukusni napitak. Proteinska mješavina je izvorna formulacija profesora Steena, bez okusa, dodanog šećera ili sladila i osmišljena je za dodavanje najrazličitijim napicima i hrani.

### **S čim se sve može pomiješati?**

S obzirom da je formulacija Proteinske mješavine bez dodane arome i šećera ili sladila, mnogo je načina kako iskoristiti brojne prednosti dok još uživete u ukusima koje volite. Proteinsku mješavinu možete dodati u gotovo svaku hranu ili napitak – bilo tijekom procesa kuhanja/pečenja ili u gotovo jelo. Pokušajte je pomiješati s napicima, umacima, juhama, pekarskim proizvodima, žitaricama, jogurtom... budite kreativni i uživajte.

### **Koja je donja dobna granica za konzumiranje Proteinske mješavine?**

Sigurna je za sve osobe starije od 3 godine i može se koristiti u različitim jelima i napicima za cijelu obitelj (osim ako lokalni zakoni ne propisuju drugačije).

### **Vježbam i idem u teretanu - mogu li koristiti Proteinsku mješavinu umjesto drugih dodataka prehrani s proteinima i ugljikohidratima na tržištu?**

Jedna doza Proteinske mješavine sadrži 8 g proteina i 5,3 g ugljikohidrata i može se uzimati i prije i poslije treninga. To će vašem tijelu osigurati energiju tijekom treninga i pomoći mišićima da se oporave poslije treninga, ali imajte na umu da se ugljikohidrati u ovoj formulaciji polako apsorbiraju i stoga će mješavina imati mali anabolički učinak izazvan inzulinom. Ako želite više od jedne doze proteina i ugljikohidrata, uzimajte dvije doze. Ako je pomiješate s mlijekom ili sojinim mlijekom, također možete povećati ukupni broj proteina, ugljikohidrata i kalorija.

### **Je li Proteinska mješavina pogodna za dijabetičare?**

Proteinska mješavina sadrži samo prirodne šećere. Sadržaj ugljikohidrata po dozi (18 g) iznosi 5,3 grama od čega su 3,7 grama šećeri. Ako želite konzumirati mješavinu, molimo konzultirati se sa svojim liječnikom o uporabi.

### **Imam intolerancije/alergije na hranu. Mogu li koristiti Proteinsku mješavinu?**

Preporučujemo vam da pogledate popis sastojaka na pakiranju/letku. Ako ste alergični na bilo koji od sastojaka, izbjegavajte ovaj proizvod. Proteinska mješavina ne sadrži gluten i ima minimalnu količinu laktoze koju dobro podnosi većina ljudi s intolerancijom na laktozu.

### **Mogu li koristiti Proteinsku mješavinu tijekom trudnoće i dojenja?**

Proteinska mješavina je sigurna za primjenu tijekom trudnoće i dojenja.







## Natural Balance juha



Natural Balance juhe sadrže prirodno uravnotežene sastojke koji osiguravaju visokokvalitetne nutrijente iz biljnih izvora.

Bogate su proteinima, lako se pripremaju i ukusne su. Potrebno je samo nekoliko sekundi za pripremu bogate juhe koja povećava osjećaj sitosti.

Savršene su za sve one koji žele zdravi međuobrok.

### PREPORUČENA PRIMJENA

Pomiješati jednu žlicu za doziranje (20 g) Natural Balance juhe u prahu sa 150-200 ml vruće vode.

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
3 PROTEINSKA IZVORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grašak, krumpir i soja</li> <li>Osigurava oko 7 grama visokokvalitetnih proteina po porciji</li> <li>Osigurava svih 9 esencijalnih aminokiselina</li> </ul>
VEGANSKI PROIZVOD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certifikat Veganskog društva</li> </ul>
UGLJIKOHIDRATI KOJI SE SPORO APSORBIRAJU	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sporo se probavljaju i ne uzrokuju snažni inzulinski odgovor</li> </ul>
VLAKNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vlakna iz povrća i inzulini</li> </ul>
DVA FANTASTIČNA OKUSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šparoga – sa špinatom u prahu i vrhovima šparoge</li> <li>Rajčica i bosiljak – s rajčicom u prahu i sušenim bosiljkom</li> </ul>
KALORIJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oko 70 kcal po porciji</li> </ul>
PROIZVEDENO U EUROPSKOJ UNIJI	<ul style="list-style-type: none"> <li>HACCP standardi kvalitete</li> </ul>

TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI	Količina po porciji (20 g)	
	ŠPAROGA	RAJČICA I BOSILJAK
ENERGETSKA VRIJEDNOST	321 kJ/76 kcal	293 kJ/69 kcal
PROTEINI	7,1 g	7,3 g
MASTI - OD TOGA ZASIĆENE	1,3 g 0,4 g	0,9 g 0,2 g
UGLJIKOHIDRATI - OD TOGA ŠEĆERI	8,8 g 2,8 g	7,6 g 4,6 g
VLAKNA	0,6 g	0,7 g
SOL	1,45 g	1,36 g

### DODATNE INFORMACIJE



Veganski proizvod



Bez glutena



Bez GMO



Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.

#### POPIS SASTOJAKA

**Šparoga:** protein graška (*Pisum sativum L.*) (18,2%), protein soje (18,0%), maltodekstrin, kukuruzni škrob, fruktoza, sol, aroma, bezmliječno vrhnje u prahu, špinat u prahu, vrhovi šparoge (2,9%), protein krumpira (*Solanum tuberosum L.*) (2,5%), inulin (iz korijena cikoriје) (1,7%), ulje uljane repice (1,4%), luk u prahu.

**Rajčica i bosiljak:** protein graška (*Pisum sativum L.*) (18,1%), protein soje (17,9%), rajčica u prahu (17,9%), fruktoza, kukuruzni škrob, sol, aroma, protein krumpira (*Solanum tuberosum L.*) (2,5%), inulin (iz korijena cikoriје) (1,7%), ulje uljane repice (1,4%), bosiljak (0,4%), kiselina (limunska kiselina), ekstrakt paprike (*Capsicum annum L.*), (suncokretovo ulje), crni papar (*Piper nigrum L.*).

## UČESTALA PITANJA

### *Mogu li koristiti Natural Balance juhe kao zamjenu za obrok?*

Juhe nisu formulirane kao zamjena za obroke nego kao međuobrok.

### *Koja je donja dobna granica za konzumiranje Natural Balance juha?*

Juhe možete sa sigurnošću davati djeca starijoj od 3 godine (osim ako lokalni zakoni ne propisuju drugačije). Prema potrebi, smanjite količinu porcije.

### *Je li Natural Balance juha pogodna za dijabetičare?*

Dijabetičari mogu konzumirati Natural Balance juhu. Sadržaj ugljikohidrata po porciji je 10-12 grama, a od toga su 4-6 grama šećeri. Ako takve osobe žele konzumirati juhu, mole se da najprije konzultiraju svog liječnika o uporabi.

### *Imam visoki krvni tlak. Mogu li koristiti Natural Balance juhe?*

Juhe sadrže 1,3 grama soli (0,5 grama natrija) po porciji. Ako niste na dijetama s ograničenim unosom soli, onda juhe mogu biti dio vaše svakodnevne prehrane.

### *Imam intolerancije/alergije na hranu. Mogu li koristiti Natural Balance juhe?*

Molimo, pogledajte popis svih sastojaka na pakiranju/letku. Ako ste alergični na bilo koji od sastojaka, trebali biste izbjegavati ovaj proizvod.

### *Mogu li se Natural Balance juhe koristiti tijekom trudnoće i dojenja?*

Natural Balance juhe smatraju se hranom (osim ako lokalni zakoni ne propisuju drugačije) i sigurne su za uporabu tijekom trudnoće i dojenja.





## Natural Balance pločice

7  
pločica po  
pakiranju



Dostupna samo na određenim tržištima!

Natural Balance pločice sadrže prirodno uravnotežene sastojke koji osiguravaju visokokvalitetne nutrijente.

Savršene su za sve one koji žele hranjivi i zdravi međuobrok.

### PREPORUČENA PRIMJENA

Koristiti kao međuobrok.

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
3 PROTEINSKA IZVORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grašak, sirutka i soja</li> <li>7,5 grama s potpunim aminokiselinskim profilom po pločici</li> <li>Osigurava svih 9 esencijalnih aminokiselina</li> </ul>
UGLJIKOHIDRATI KOJI SE SPORO APSORBIRAJU	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sporo se probavljaju i ne uzrokuju snažni inzulinski odgovor</li> </ul>
4 VRSTE ŽITARICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ječam, zob, pšenica i riža</li> </ul>
VLAKNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 grama po porciji</li> <li>Osigurava topiva i netopiva vlakna</li> </ul>
DVA FANTASTIČNA OKUSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Čokolada – s pravim kakaom i prirodnim okusom čokolade</li> <li>Bobičasto voće – s pravim bobičastim plodovima i voćem. Samo prirodni okusi.</li> </ul>
KALORIJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 kcal po pločici</li> </ul>
PROIZVEDENO U EUROPSKOJ UNIJI	<ul style="list-style-type: none"> <li>BRC standardi kvalitete</li> </ul>

TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI	Količine po jednoj pločici (40 g)	
	ČOKOLADA	BOBIČASTO VOĆE
ENERGETSKA VRIJEDNOST	645 kJ/153 kcal	629 kJ/149 kcal
PROTEINI	7,9 g	7,5 g
MASTI - OD TOGA ZASIĆENE	4,5 g 1,7 g	4,0 g 1,2 g
UGLJIKOHIDRATI - OD TOGA ŠEĆERI	18,2 g 11,2 g	18,8 g 11,3 g
VLAKNA	4,3 g	4,2 g
SOL	0,22 g	0,18 g

### DODATNE INFORMACIJE



Bez GMO



Bez konzervansa,  
umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.



#### POPIS SASTOJAKA

**Čokolada:** sojino brašno (17,9%), fruktozni sirup, ekstrakt ječmenog slada (14,2%), zobene pahuljice (8,6%), sojin čips (protein soje, škrob tapioka, sol), pšenični škrob (7,1%), komadići čokolade (6,3%) (šećer, kakao masa, kakao maslac, emulgator (sojin lecitin), arome), maltodekstrin, fruktoza, palmina mast, koncentrat proteina sirutke (mlijeko) (2,9%), protein graška (2,9%), rižin čips (2,2%) (rižino brašno, pšenični gluten, šećer, pšenični slad, dekstroza, sol), kakao prah niskog udjela masti.

**Bobičasto voće:** sojino brašno (18,7%), fruktozni sirup, ekstrakt ječmenog slada (14,6%), zobene pahuljice (9%), pšenični škrob (7,3%), sojin čips (protein soje, škrob tapioka, sol), maltodekstrin, fruktoza, palmina mast, komadići voća (4,3%) (fruktozno-glukozni sirup, voće (pire borovnice, pire acai bobica, sok nara), glukozni sirup, humektant (glicerol), šećer; pšenična vlakna, tvar za želiranje (pektin), palmina mast, regulatori kiselosti (jabučna kiselina, limunska kiselina), arome (sadrži mlijeko), koncentrat proteina sirutke (mlijeko) (3,0%), protein graška (3,0%), rižin čips (2,2%) (rižino brašno, pšenični gluten, šećer, pšenični slad, dekstroza, sol), koncentrat cikle (Beta vulgaris L.).

#### UČESTALA PITANJA

##### *Mogu li koristiti Natural Balance pločicu kao zamjenu za obrok?*

Pločice nisu formulirane kao zamjena za obroke nego kao zdravi međuobrok.

##### *Koja je donja dobna granica za konzumiranje Natural Balance pločica?*

Pločice su sigurne za uporabu od treće godine života. Prema potrebi, smanjite količinu porcije.

##### *Imam intolerancije/alergije na hranu. Mogu li konzumirati Natural Balance pločice?*

Molimo, pogledajte popis svih sastojaka na pakiranju/letku. Ako ste alergični na bilo koji od sastojaka, trebali biste izbjegavati ovaj proizvod.

##### *Bolesna sam i na terapiji sam. Mogu li konzumirati Natural Balance pločice?*

Pločice treba smatrati uobičajenom hranom i upotrijebiti prema uputama na pakiranju. Uvijek se konzultirajte sa svojim liječnikom ako imate neka posebna pitanja.

##### *Jesu li Natural Balance pločice pogodne za dijabetičare?*

Natural Balance pločice sadrže ugljikohidrate. Ako ste dijabetičar i želite ih konzumirati, konzultirajte se sa svojim liječnikom o uporabi.

##### *Mogu li koristiti Natural Balance pločice tijekom trudnoće ili dojenja?*

Natural Balance pločice sigurne su i za majku i za fetus/dijete tijekom trudnoće/dojenja. Koristite ih kao dio obroka ili kao zdravi međuobrok.





## NutriComplex za kosu i nokte



42  
tablete po  
pakiranju

21  
dan  
primjene

NutriComplex za kosu i nokte namijenjen je muškarcima i ženama koji žele očuvati prirodnu ljepotu svoje kose i noktiju. Sastojci NutriComplexa za kosu i nokte pomažu u održavanju normalnog stanja kose i noktiju.

### PREPORUČENA PRIMJENA

2 tablete dnevno uz obrok

12-tjedni tretman

Napravite 3-tjednu pauzu između tretmana

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
L-LIZIN I L-CISTEIN	• Aminokiseline koje pomažu sintetizirati keratin – protein koji se nalazi u kosi i noktima
EKSTRAKT JABUKE	• Izvor procijanidina B-2 kojim se hrane stanice folikula vlasi
CINK I SELEN	• Esencijalni minerali • Doprinose održavanju normalnog stanja kose i noktiju
ŽELJEZO	• Esencijalni mineral za kosu i nokte
VITAMIN C	• Antioksidans • Poboljšava apsorpciju željeza

### TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI

Količine u dvije tablete (1400 mg) \*PU = preporučeni unos

L-LIZIN	200 mg
EKSTRAKT JABUKE	140 mg
L-CISTEIN	50 mg
VITAMIN C	30 mg (37.5%*)
ŽELJEZO	7 mg (50%*)
SELEN	8,3 µg (15%*)
CINK	1,5 mg (15%*)

### DODATNE INFORMACIJE



Bez mliječnih komponenti



Bez glutena



Bez GMO



Bez soje



Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.



## UČESTALA PITANJA

***Mogu li nastaviti uzimati Wellness paket ili druge Wellness proizvode uz NutriComplex za kosu i nokte?***

NutriComplex i Wellness paket, kao i drugi Wellness proizvodi, mogu se uzimati istodobno.

***Koliko brzo mogu očekivati vidljive rezultate?***

S obzirom da kosa raste oko 1 cm mjesečno, a nokti 3 mm, potrebno je malo više strpljenja da biste vidjeli rezultate; uzimajte tablete svaki dan tijekom minimalnog perioda od tri mjeseca. Važno je uzimati dvije tablete dnevno – za učinak su vam potrebne djelotvorne doze.

***Trudnica sam/dojilja. Mogu li konzumirati NutriComplex za kosu i nokte?***

Preporučujemo da pričekate dok ne završite s razdobljem dojenja pa da onda započnete s uzimanjem NutriComplexa za kosu i nokte.

***Muškarac sam koji ćelavi. Hoće li mi NutriComplex za kosu i nokte pomoći?***

Neće vam povratiti izgublenu kosu, ali će pridonijeti održavanju postojeće kose.

***Mogu li uzimati NutriComplex za kosu i nokte dulje od 3 mjeseca?***

Napravite pauzu od 3 tjedna i onda možete ponovno početi s uzimanjem.

***Zašto je potrebno napraviti pauzu poslije 3 mjeseca?***

***Mogu li koristiti NutriComplex za kosu i nokte bez pauze?***

Za razliku od Wellness paketa, NutriComplex za kosu i nokte je tretman osmišljen da riješi problem s kosom i noktima. Ako ste zaboravili napraviti pauzu jednom, i dalje ste sigurni i nemate razloga za zabrinutost. Ipak, dugoročni učinci još nisu istraženi pa stoga proizvod ne treba koristiti duže razdoblje bez pauze.

***Hoće li NutriComplex za kosu i nokte pospješiti rast dlačica po ostalim dijelovima tijela?***

Ne! Samo hormoni mogu imati takav učinak.





## WellnessKids omega-3 za djecu



21  
doza po  
bočici

21  
dan  
primjene

WellnessKids omega-3 za djecu je dodatak prehrani u tekućem stanju jednostavan za primjenu koji djeci osigurava omega-3 masne kiseline, EPA i DHA.

### PREPORUČENA PRIMJENA

Djeca od 3 godine starosti i više: 1 žličica (5 ml) dnevno.  
Uzimati samostalno ili dodati hrani.

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
VISOKOKVALITETNE OMEGA-3 MASNE KISELINE	• Nadoknađuju masne kiseline koje mogu nedostajati u svakodnevnoj prehrani
TEKUĆA FORMULACIJA	• Jednostavna za primjenu
OKUS	• Prirodni okus limuna
PRIRODNI SASTOJCI	• Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa
PROCES ČIŠĆENJA U 5 KORAKA	• Uklanja bilo koja moguća onečišćenja (kontaminacije)
ODRŽIVOST	• Certifikat održivosti koji izdaje udruga Prijatelji mora (Friend of the Sea - FOS)
PROIZVEDENO U EUROPSKOJ UNIJI	• Standardi kvalitete GMP (Dobre proizvođačke prakse)

### TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI

Količine u 5 ml (4,6 g) \*PU = preporučeni unos

VITAMIN E	5,5 mg (46%*)
EIKOZAPENTAENSKA KISELINA (EPA)	0,7 g
DOKOZAHEKSAENSKA KISELINA (DHA)	0,5 g

### DODATNE INFORMACIJE



Bez mliječnih  
komponenti



Bez glutena



Bez GMO



Bez soje



Bez konzervansa,  
umjetnih bojila  
i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.

## UČESTALA PITANJA

### ***Zašto bi djeca trebala svakodnevno uzimati omega-3 dodatak prehrani?***

Omega-3 osigurava duge lance EPA i DHA koje su dio svih membrana u tijelu.

### ***Mom djetetu se ne sviđa ovaj okus. Što mogu učiniti?***

Potrebna su tri tjedna konzumiranja da se dijete navikne na teksturu i okus ulja.

Od samog početka, neka konzumiranje ovog dodatka prehrani bude zabavan ritual i dio svakodnevnog obroka vašeg djeteta.

### ***Mogu li svom djetetu kontinuirano davati WellnessKids omegu-3?***

Da, možete.

### ***Moje dijete je bolesno i uzima lijekove. Može li uzimati i WellnessKids omegu-3?***

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.

### ***Moje dijete je alergično na ribu. Smijem li mu davati WellnessKids omegu-3?***

Alergije na ribu uzrokovane su reakcijom organizma na riblje proteine. Iako naše ulje sadrži proteine samo u tragovima, to može biti dovoljno za alergijsku reakciju ako je vaša alergija jačeg oblika. Stoga, u vašem slučaju nije preporučljivo uzimati riblje ulje kao dodatak prehrani.



# WellnessKids multivitamini i minerali za djecu



21  
tableta za  
žvakanje po  
pakiranju

WellnessKids multivitamini i minerali za djecu u obliku tableta za žvakanje predstavljaju jednostavan i ukusan način koji će vašoj djeci osigurati visokokvalitetne vitamine i minerale svaki dan.

### PREPORUČENA PRIMJENA

Djeca starosti 3-9 godina: 1 tableta dnevno, djeca starija od 10 godina: 2 tablete dnevno

KARAKTERISTIKE	PREDNOSTI
13 VITAMINA I 8 MINERALA	• Formulirano u skladu s preporukom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) za djecu
TABLETE ZA ŽVAKANJE	• Jednostavne za primjenu za djecu
OKUS	• Prirodni okus naranče
EU STANDARDI	• Proizvedeno u skladu s visokim standardima kvalitete Europske unije (EU) • GMP (Dobra proizvođačka praksa)

TABELA NUTRITIVNIH VRIJEDNOSTI		*PU = preporučeni unos (za odrasle)
MUTIVITAMINI I MINERALI	1 TABLETA	2 TABLETE
VITAMIN A	300 µg (38%*)	600 µg (76%*)
VITAMIN D	2,5 µg (50%*)	5 µg (100%*)
TIAMIN	0,5 mg (45%*)	1 mg (90%*)
RIBOFLAVIN	0,5 mg (36%*)	1 mg (72%*)
VITAMIN B <sub>6</sub>	0,5 mg (36%*)	1 mg (72%*)
VITAMIN B <sub>12</sub>	0,9 µg (36%*)	1,8 µg (72%*)
VITAMIN C	30 mg (38%*)	60 mg (76%*)
VITAMIN E	5 mg (42%*)	10 mg (84%*)
NIACIN	6 mg (38%*)	12 mg (76%*)
PANTOTENSKA KISELINA	2 mg (33%)	4 mg (66%)
BIOTIN	8 µg (16%*)	16 µg (32%*)
FOLNA KISELINA	100 µg (50%*)	200 µg (100%*)
KALCIJ	120 mg (15%*)	240 mg (30%*)
JOD	750 µg (50%*)	150 µg (100%*)
BAKAR	1000 µg (100%*)	1000 µg (100%*)
ŽELJEZO	3 mg (21%*)	6 mg (42%*)
MAGNEZIJ	60 mg (16%*)	120 mg (32%*)
SELEN	13 µg (24%*)	26 µg (48%*)
CINK	4 mg (40%*)	8 mg (80%*)
MANGAN	2 mg (100%*)	2 mg (100%*)
KROM	15 µg (38%*)	30 µg (76%*)
MOLIBDEN	20 µg (40%*)	40 µg (80%*)

### DODATNE INFORMACIJE



Bez mliječnih komponenti



Bez glutena



Bez GMO



Bez soje



Bez konzervansa, umjetnih bojila i okusa

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o uporabi pri posebnim zdravstvenim stanjima.



## UČESTALA PITANJA

### *Je li sigurno da djeca uzimaju Oriflame dodatke prehrani?*

Da jer WellnessKids dodaci prehrani sadrže preporučene dnevne količine hranjivih sastojaka za djecu koje je propisala Svjetska zdravstvena organizacija, a količine sastojaka su sigurne i znatno ispod preporučenih gornjih granica.

### *Mogu li svom djetetu kontinuirano davati dodatke prehrani?*

Da, možete. Svi hranjivi sastojci prisutni su u sigurnim količinama na dnevnoj razini.

### *Moje dijete je bolesno i uzima lijekove. Može li uzimati i WellnessKids dodatke prehrani?*

Konzultirajte se s liječnikom ili medicinskim stručnjakom o primjeni pri određenim zdravstvenim stanjima.

### *Moje dijete uzima druge vitaminske i/ili mineralne dodatke prehrani. Mogu li mu pored toga davati Oriflame dodatke prehrani za djecu?*

Ne, nije dobra ideja koristiti nekoliko proizvoda koji sadrže iste vitamine i minerale. To predstavlja rizik od prekomjernog unosa određenih minerala i vitamina.





## Zdravi način života

**Živjeti u skladu s wellness načinom života temeljno je za održavanje blagostanja i kvalitete života. Mnogo je aspekata za postizanje dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja, a jedan od njih je pravilni način prehrane. Ostali aspekti zdravog načina života su:**

**Kretanje** – da bi bili zdravi, naše tijelo zahtijeva kretanje. Svakodnevno vježbanje pomaže u održavanju gustoće kostiju i mišićne mase, fleksibilnosti, kardiovaskularnog zdravlja, ravnoteže i koordinacije, a čak utječe i na naše raspoloženje i pomaže u oslobađanju od stresa.

**Kontroliranje stresa** – većina nas doživjela je fizičke učinke stresa kao što su glavobolja, ubrzani otkucaji srca te napetost i bol u ramenima. Ove reakcije na stres su načini na koji nas tijelo upozorava da napravimo određene promjene da bismo smanjili razinu stresa. Nekoliko jednostavnih tehnika za ublažavanje stresa koje možete napraviti bilo gdje i bilo kada su:

- Duboko udahnite nekoliko puta.
- Istegnite ramena.
- Istegnite vrat s jedne na drugu stranu (dotaknite uhom rame, zadržite 10 sekundi i ponovite na drugoj strani).

Smijte se! Kada se smijemo, mišići obraza se stežu i šalju signale mozgu da oslobodi kemikalije koje nam pomažu da se opustimo.

**Redovito spavanje** – preporučuje se 6-8 sati sna. Tijekom spavanja, tijelo se obnavlja i regenerira. Redovito spavanje je od vitalne važnosti za dobro opće stanje.

**Smanjenje štetnih utjecaja iz okoliša** – za održavanje dobrog općeg stanja, izbjegavajte onečišćenje iz okoliša, pesticide i herbicide te prekomjernu izloženost suncu.

**Međuljudski odnosi** – socijalna interakcija je vitalna komponenta dobrobiti i pruža značajne prednosti tijelu i duhu. Angažirajte se s ljudima oko sebe, budite aktivni u svojoj zajednici i razgovarajte s ljudima koje susrećete svaki dan da biste postigli mnoge zdravstvene prednosti.

*Razumijevanje kako način života utječe na naše zdravlje ključni je faktor za postizanje blagostanja. Stvaranjem pozitivnih promjena i uspostavljanjem svakodnevnih wellness rutina koje su jednostavne i ugodne, stvaramo dobro opće stanje koje će trajati cijeli život!*



# Zdrava prehrana

Vjerojatno ste čuli izreku: "Jedna jabuka na dan, tjera doktora iz kuće van!" i "Vi ste ono što jedete". Za optimalno zdravlje, tijelu treba osigurati dobru prehranu: proteine, masti i ugljikohidrate koje nazivamo 'makronutrijentima' i koji osiguravaju organizmu energiju te elemente za obnavljanje i očuvanje stanica. Naša prehrana također opskrbljuje organizam vitaminima, mineralima, masnim kiselinama i aminokiselinama koje organizam ne može sam proizvesti.

## Proteini

Proteini se sastoje od različitih aminokiselina koje su sastavni dio tkiva, hormona i enzima u tijelu. Neke od aminokiselina koje trebamo, organizam ne može sam proizvesti te ih moramo osigurati prehranom. Hrana koja sadrži mnogo kvalitetnih proteina je na primjer riba, perad, mahunarke, jaja, mliječni proizvodi i meso. No, pokazalo se da prekomjerni unos crvenog i prerađenog mesa povećava rizik od određenih vrsta raka i treba ga ograničiti. Proteini iz biljaka, poput mahunarki, korisni su i za naše zdravlje i za naš planet jer pružaju puno vlakana i učinkovitije su korištenje resursa.

## Masti

Masti se sastoje od različitih vrsta masnih kiselina. Različite masti imaju različita svojstva ovisno o tome od kojih su masnih kiselina izgrađene. Pravilo je da su masti koje su tekućine na sobnoj temperaturi, kao što je riblje ulje i većina biljnih ulja, bolja za naše zdravlje nego masti koje su u čvrstom stanju pri sobnoj temperaturi, kao što je maslac. Orašasti plodovi, sjemenke i masline također sadrže zdrave vrste masti.

## Ugljikohidrati

Ugljikohidrati su šećeri, škrob i vlakna iz voća, žitarica, povrća i mliječnih proizvoda. Šećeri pružaju mnogo kalorija, ali ne i vitamina ili minerala. Dijetetska vlakna održavaju dobru funkciju probavnog sustava i osiguravaju sitost bez viška kalorija. Cjelovite žitarice su izvori dijetetskih vlakana i sadrže puno različitih vitamina i minerala.

## Vitamini i minerali

Uz nekoliko iznimki, vitamini i minerali su tvari koje ljudsko tijelo ne može proizvesti i zato se moraju unositi putem prehrane. Vitamini i minerali su neizostavni za mnoge različite funkcije u tijelu i bez njih ne možemo živjeti. Voće, bobičasto voće i povrće bogati su izvorom vitamina, minerala i dijetetskih vlakana, kao i antioksidanasa koji štite stanice tijela. Različita hrana sadrži različite vitamine i minerale, a voće, bobičasto voće i povrće različitih boja sadrže različite antioksidanse. Zbog toga je važno jesti šarenu, raznovrsnu i uravnoteženu hranu.

## Model tanjura

Napunivši tanjur prvenstveno povrćem, dobivamo mnoštvo vitamina, minerala, antioksidanasa i dijetetskih vlakana bez nepotrebnih kalorija. Dodajte malu količinu nemasnih proteina i cjelovitih žitarica te biljnog ulja po salati i imat ćete zdravi obrok! Upotrijebite donju sliku kao smjernicu za proporcije:

- 1/2 tanjura: voće, bobičasto voće i povrće
- 1/4 tanjura: nemasni proteini
- 1/4 tanjura: sporootpuštajući ugljikohidrati



## VAŠ DNEVNI POPIS ZA ZDRAVU PREHRANU

- Jedite obroke redovito: doručak, ručak, večeru i 1-2 međuobroka.
- Slijedite smjernice Modela tanjura za pripremu zdravih obroka.
- Uzimajte sadržaj vrećice Wellness paketa svaki dan da biste podržali unos vitamina, minerala, masnih kiselina i antioksidanasa.
- Uzimajte porciju Natural Balance shakea da biste podržali unos proteina i dijetetskih vlakana.
- Izbjegavajte hranu bogatu šećerima i/ili mastima.
- Kuhajte na pari, dinstajte ili pecite hranu u pećnici. Izbjegavajte prženu hranu.
- Odaberite vodu kao piće uz obrok, umjesto zaslađenih napitaka, sokova i alkohola.
- Odaberite cjelovite žitarice umjesto rafiniranih zrna (npr. bijela riža).
- Odaberite biljna ulja, orašaste plodove i sjemenke umjesto maslaca i vrhnja.
- Odaberite ribu, jaja, perad ili biljne proteine umjesto crvenog ili prerađenog mesa.
- Budite prisutni i svjesni svakog zalogaja tijekom obroka. Nemojte raditi ili gledati televiziju dok jedete.
- Jedite polako i dobro žvačite – sitost ćete osjetiti 20 minuta poslije obroka.



# Vitamini

## VITAMINI TOPIVI U MASTIMA

Obično se nalaze u orašastim plodovima, biljnim uljima, zelenom povrću, proizvodima od ribe i mesa i mogu se pohraniti u jetri.

### Vitamin A

**Funkcija:** važan je za vašu kožu, oči i vid. Također je značajan za imunološki sustav, a doprinosi i zdravom rastu. Biljni svijet nudi vitamin A u obliku beta-karotena. Naše tijelo pretvara beta-karoten u vitamin A u količini koja mu je potrebna.

**Izvori:** zeleno lisnato povrće, mrkva, sušene marelica, mliječni proizvodi, jaja i riba.

### Vitamin D

**Funkcija:** omogućuje apsorpciju kalcija iz hrane i neizostavan je za normalno funkcioniranje imunološkog sustava, zdravi odgovor organizma na upale i održavanje normalne funkcije mišića. Nedostatak vitamina D može izazvati oboljenja kostiju, kao što su osteomalacija i rahitis. Najvažniji izvor vitamina D je sunčeva svjetlost, a smatra se da 30 minuta šetnje po suncu sredinom dana zamjenjuje 10 čaša mlijeka.

**Izvori:** masna riba, žutanjak i obogaćena hrana.

### Vitamin E

**Funkcija:** antioksidans koji štiti stanice i druge komponente tijela od djelovanja slobodnih radikala. Djeluje u sprezi s vitaminom C.

**Izvori:** orasi, bademi, grah, jaja, zeleno lisnato povrće, biljna ulja i razne žitarice.

### Vitamin K

**Funkcija:** važan je za koagulaciju krvi i integritet kostura. Vitamin K dobivamo ne samo iz hrane koju jedemo, već ga proizvode i bakterije u crijevima.

**Izvori:** tamnozeleno lisnato povrće kao što je brokula, špinat i prokulica, kao i neka biljna ulja (na primjer, ulje uljane repice i sojino ulje).

## VITAMINI TOPIVI U VODI

Nalaze se u voću, povrću i cjelovitim žitaricama. Oni se po tijelu prenose vodom, što znači da ih organizam ne može pohraniti jer se svaki višak izbacuje putem urina. Hranu koja sadrži ove vitamine treba jesti svakog dana. Vitamini koji su topivi u vodi mogu se uništiti kuhanjem, a nalaze se u vanjskim ljuskama žitarica i upravo je zato važno jesti sirovu hranu i cjelovite žitarice kako biste unijeli optimalnu količinu ovih vitamina.

### Vitamin B

**Funkcija:** otkriveno je 8 vitamina B koji zajedno omogućuju zdravi metabolizam, diobu stanica, živčane i mišićne funkcije te još puno toga. Kako se otapaju u vodi i osjetljivi su na obradu, mnogi ljudi imaju blagi nedostatak nekog od ovih vitamina zbog široko rasprostranjene uporabe obrađene i kuhane hrane u suvremenom načinu prehrane.

**Izvori:** povrće, voće, korjenasto povrće, orašasti plodovi, integralni proizvodi, jaja, meso i riba.

### Vitamin C

**Funkcija:** važni je antioksidans. Igra presudnu ulogu u procesu stvaranja kolagena u vezivnim tkivima i na taj način jača kožu, zube, kosti i krvne žile. Vitamin C također pomaže tijelu da iskoristi željezo iz hrane.

**Izvori:** voće, bobice, klice, povrće i korjenasto povrće.



# Minerali

Minerali se također dijele u dvije skupine – makrominerali i u tragovima ovisno o količinama u kojima su nam potrebni.

## MAKROMINERALI

Minerali koji su nam potrebni u relativno velikim količinama (od miligrama do grama).

### Kalcij

**Funkcija:** strukturna komponenta kostiju, zuba i mekih tkiva. Kalcij regulira mišićne i živčane funkcije, lučenje žlijezda, širenje i skupljanje krvnih žila i od esencijalnog je značaja za pravilno zgrušavanje krvi.

**Izvori:** zeleno lisnato povrće (bogati izvor kalcija!), sjemenke sezama, bademi, grah, voće i mliječni proizvodi.

### Magnezij

**Funkcija:** sudjeluje u više od 300 osnovnih metaboličkih reakcija kao što su stvaranje energije, upravljanje živčanim impulsima, kontrakcija mišića i normalni srčani ritam. Njegov nedostatak prisutan je kod većine ljudi, s obzirom da ne unose preporučene količine, a vjeruje se da su dugoročne posljedice nedostatka magnezija bolesti kardiovaskularnog sustava.

**Izvori:** svo zeleno lisnato povrće, ali i orašasti plodovi (posebno indijski orah i bademi), sjemenke i integralne žitarice.

## ELEMENTI U TRAGOVIMA

To su minerali koji su nam potrebni u izrazito malim količinama (od mikrograma do miligrama).

### Selen

**Funkcija:** selen se nalazi u stanicama tijela kao dio različitih enzima koji štite stanice od slobodnih radikala, a time i od nastajanja bolesti i starenja. Nedostatak selena može doprinijeti oslabljenoj funkciji srca, hipotiroidizmu i oslabljenom imunološkom sustavu.

**Izvori:** žitarice, orašasti plodovi i sjemenke, gljive, mahunarke i riba.

### Cink

**Funkcija:** neizostavan je za pravilno funkcioniranje imunološki sustava, zacjeljivanje rana, razgradnju ugljikohidrata, vid, kožu, kosu i osjete mirisa i okusa.

**Izvori:** sjemenke sezama, suncokretove i bučine sjemenke, orašasti plodovi, meso, leća, kikiriki, gljive i grašak šećerac.

### Jod

**Funkcija:** osnovna komponenta hormona štitnjače, trijodtironina (T3) i tiroksina (T4), koji reguliraju metabolizam, rast i razvoj te reproduktivnu funkciju. Nedostatak joda uzrokuje poremećaje kao što su hipotireoza, gušavost i zaostajanje u razvoju. Nedostatak selena može pogoršati učinak nedostatka joda.

**Izvori:** morske trave, jodirana sol, plodovi mora, grah, krumpir, mliječni proizvodi i jaja.

### Bakar

**Funkcija:** uključen je u proizvodnju energije, stvaranje vezivnih tkiva (kolagena i elastina u koži, ali i u srcu, krvnim žilama i koštanoj tkivu), stvaranje melanina i antioksidaciju.

**Izvori:** grah, orašasti plodovi, sjemenke, žitarice i gljive.

### Željezo

**Funkcija:** željezo je važna komponenta hemoglobina, tvari u crvenim krvnim zrnima koja prenosi kisik iz pluća u ostale dijelove tijela.

**Izvori:** anorgansko željezo se može pronaći u leći, grahu, grašku, zelenom lisnatom povrću i jagodama. Organsko (hem) željezo nalazi se u krvi i mesu životinja.

### Krom

**Funkcija:** jača djelovanje inzulina i poboljša toleranciju na glukozu. Simptomi nedostatka kroma pojavljuju se kao znakovi dijabetesa, poput poremećene tolerancije na glukozu, inzulinske rezistencije i neuropatije.

**Izvori:** proizvodi od cjelovitog zrna, zelena paprika, jabuka, banana i špinat.

### Mangan

**Funkcija:** neizostavan za zdrave kosti i hrskavicu, zacjeljivanje rana, proizvodnju kolagena i zdrave arterije. Sastavni je dio enzima koji sudjeluju u metabolizmu kolesterola, ugljikohidrata, aminokiselina i neurotransmitera koji štite tkiva i stanične komponente od oštećenja izazvanih djelovanjem slobodnih radikala.

**Izvori:** nerafinirane žitarice, orašasti plodovi, lisnato povrće i čaj.

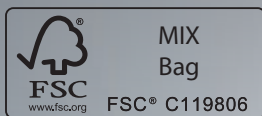
### Molibden

**Funkcija:** esencijalni element u tragovima koji razlaže proteine i druge tvari. Simptomi nedostatka molibdena uključuju ubrzani rad srca i ubrzano disanje, glavobolju i ulazak u komatozno stanje.

**Izvori:** mahunarke poput graha, leće i graška.



BY ORIFLAME  
**Wellness**™



Oznaka odgovornog  
gospodarenja šumama

Za više informacija posjetite  
[www.oriflame.hr](http://www.oriflame.hr)

128170.1