

ageloc

# TRME

TWÓJ

BODY  
BALANCE

GUIDE

System dostosowany do  
Twojej indywidualnej ścieżki



# SPIS TREŚCI

<b>JEDZENIE</b> .....	4
Podstawy zbilansowanego posiłku .....	5
Powiedz „NIE” kulturze diet .....	6
Jak przygotować łatwy i pożywny posiłek .....	7
Wybór właściwego białka .....	8
Powiedz „tak” właściwemu rodzajowi węglowodanów .....	9
Dobre tłuszcze .....	10
Wskazówki i triki, aby znów poczuć głód .....	12
Czym jest intuicyjne jedzenie? .....	14
<b>SUPLEMENTACJA</b> .....	16
TRME INNERNu .....	19
TRME MyEDGE .....	21
TRME MyGOAL .....	23
TRME REALMe .....	25
Batony TRME M-Bars .....	27
Zestaw TRME Weight Management Kit .....	28
<b>RUCH</b> .....	30
Wskazówki, które pomogą Ci się ruszać .....	32
Kartki motywacyjne .....	33
Przykładowy trening .....	34

## Cześć!

Czy słowa „energia”, „siła” i „elastyczność” przemawiają do Ciebie? W takim razie jesteś we właściwym miejscu! Witamy w przewodniku **Body Balance Guide**, który pomoże Ci odnaleźć wewnętrzną siłę.

Body balance – czyli równowaga organizmu – odnosi się do odnalezienia równowagi pomiędzy zdrowymi nawykami, stylem życia i dobrym samopoczuciem. Odnalezienie tej równowagi przyczyni się do poprawy ogólnego stanu zdrowia. W tym miejscu z pomocą przychodzi TRME! TRME to system wzmacniający, który pozwala na samodzielne dostosowanie procesu utraty masy ciała.

**Jesteś wyjątkowa i piękna!** Dlatego chcemy pomóc Ci poczuć się pewniej w Twoim ciele! Rozumiemy, że coś takiego, jak „jeden rozmiar dla wszystkich” nie istnieje i dlatego ten przewodnik możesz w pełni dostosować do procesu utraty masy ciała, w którym się znajdujesz.

**Czy jesteś gotowa, aby poznać TRME? Brawo!**



### JEDZENIE

Spersonalizowane odżywianie zaczyna się od spożywania zbilansowanych posiłków zaspokajających indywidualne potrzeby i uczenia się odczuwania głodu i sytości (na nowo).



### SUPLEMENTACJA

Czy chcesz osiągnąć swoje cele? Oferujemy ten mały dodatkowy impuls, którego potrzebujesz: Ekskluzywne produkty TRME oraz trochę motywacji i wsparcia.



### RUCH

Codziennie ćwiczenia dodają energii! Odkryj, jakie niesamowite korzyści dla ciała i umysłu mogą nieść ze sobą ćwiczenia!

**NASZA OBIETNICA** | Zapewnij swojemu ciału plan pozwalający osiągnąć osobiste cele!

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

# JESTEŚ WYJĄTKOWA!

# JEDZENIE

#CustomizedNutrition  
#IntuitiveEating

Odżywianie jest jednym z podstawowych czynników wpływających na nasze zdrowie.

Jedzenie jest podstawowym sposobem dostarczania organizmowi składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania. Jedzenie to coś więcej niż tylko białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały. Symbolizuje ono również chwile radości, łącząc rodzinę i przyjaciół oraz dbając o nasze zdrowie psychiczne.

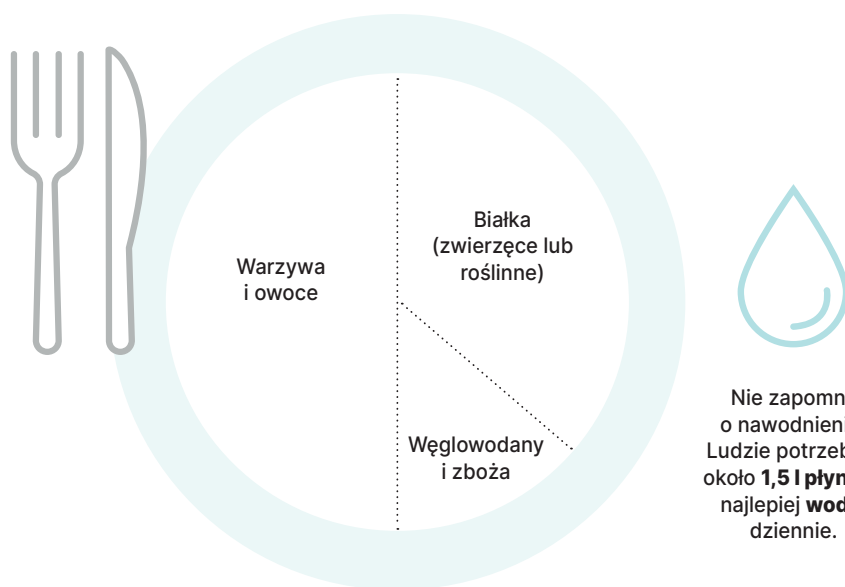
W naszym przewodniku Body Balance Guide postrzegamy jedzenie jako ważny element tego procesu, który jednocześnie daje dużo radości. Dlatego nie proponujemy tu ścisłego planu żywieniowego. Pomożemy Ci bardziej doceniać jedzenie i radzić sobie z łaknieniem w bardziej zrównoważony sposób. Pomożemy Ci zbudować pozytywną relację z jedzeniem!

Rozumiemy, że zaspokojenie potrzeb każdej osoby za pomocą jednej standardowej diety jest niemożliwe. Dlatego w następnym rozdziale pomożemy Ci dopracować i stworzyć zbilansowaną dietę dostosowaną do Twojego unikalnego stylu życia. Pamiętaj, aby wziąć pod uwagę swoje ciało, umysł, cele i kulturę.

# Podstawy zbilansowanego posiłku


## Talerz

- ✓ Wybieraj dużo warzyw i owoców.
- ✓ Postaw na wysokiej jakości chude białko.
- ✓ Staraj się wybierać produkty pełnoziarniste.
- ✓ Dodawaj niewielkie ilości zdrowych tłuszczów, takich jak oleje roślinne.
- ✓ Ogranicz spożycie przetworzonej żywności zawierającej duże ilości tłuszczów, cukrów i/lub soli.






## Wielkość porcji


UŻYJ DŁONI, ABY  
UŁATWIĆ SOBIE ZADANIE!  
KAŻDEGO DNIA JEDZ:

6 X  1 garść owoców i warzyw.

3 X  1 garść chleba pełnoziarnistego LUB  ½ garści brązowego ryżu lub makaronu.

2-3 X  1 garść mleka, jogurtu, miękkich serów LUB  2 kawałki żółtego sera wielkości kciuka.

2-3 X  1 porcję mięsa, ryb lub wegetariańskich alternatyw wielkości dłoni

2-3 X  1 porcję tłuszczu i olejów wielkości końcówki kciuka.

Jest to średnia wielkość; indywidualne potrzeby mogą się nieznacznie różnić w zależności od wielu czynników, takich jak aktywność fizyczna i wiek.



# Powiedz „nie” kulturze diet!

System Body Balance to dobre wieści! Radzimy jeść więcej... tego, co jest dobre dla Twojego organizmu! Nie ma potrzeby przestrzegania ścisłej diety, aby osiągnąć cele. Zamiast tego należy skupić się na spożywaniu bardziej pożywnych pokarmów. Nie tylko dostarczą Ci one substancji odżywczych, których potrzebuje Twoje ciało, ale także zrównoważą ilość spożywanych pokarmów. Więcej tego, co dobre, oznacza mniej ograniczeń i brak zakazanych pokarmów. Będziesz najedzona przekąskami bogatymi w błonnik i/lub białko. Oznacza to, że nie będziesz mieć nawet miejsca na inne pokarmy, które są pełne tłuszczów i cukrów dodanych.

Chociaż ścisła dieta może prowadzić do utraty wagi, osoby opowiadające się za bardziej intuicyjnym podejściem twierdzą, że dieta może również zwiększać ryzyko:

1. **Niezdrowych relacji z jedzeniem,**
2. **Przybierania na wadze po zakończeniu diety.**

W przeciwieństwie do wielu popularnych diet, które można znaleźć w Internecie i książkach, nie ma potrzeby odrzucania niektórych tak zwanych „złych pokarmów”. Jesteśmy przekonani, że skupienie się na pożywnych pokarmach jest bardziej korzystne dla zdrowia. Dostosuj ilość spożywanych pokarmów powoli i bez ograniczeń.

## **Ale jak to osiągnąć?**

Na razie wszystko idzie dobrze, ale jak to zrobić? Wprowadzaj zmiany krok po kroku! W tym przewodniku przeprowadzimy Cię przez zasady intuicyjnego odżywiania. Nauczysz się słuchać swojego ciała i umysłu, aby dać mu to, czego potrzebuje.

# Jak przygotować łatwy i pożywny posiłek

Po pierwsze, zawsze stawiaj na żywność pochodzenia roślinnego! Wiesz już, jak powinien wyglądać talerz (patrz strona 5): połowa wypełniona warzywami, którym towarzyszy źródło chudego białka i niewielka ilość węglowodanów. Ale, co ważniejsze, ten talerz powinien Ci się podobać. Daj się ponieść wyobraźni! Powinnaś delektować się tym, co jesz. Aby tego dokonać, pomyśl o tym, co chcesz zjeść, ale zamiast skupiać się na źródle białka i węglowodanach, pomyśl najpierw o warzywach.

1. **Jakie warzywa chciałabyś dzisiaj zjeść?**
2. **Jak je przygotujesz: na grillu, upieczesz, ugotujesz, ugotujesz na parze?**
3. **Z jakim (roślinnym) źródłem białka możesz je połączyć?**
4. **Dodaj ziarna lub węglowodany - najlepiej pełnoziarniste!**
5. **Wybierz sos (pomidorowy, jogurtowy itp.).**
6. **Nie zapomnij o szczypcie ziół i przypraw!**

## Niezbędne produkty w spiżarni:

- ✓ Różne zioła i przyprawy.
- ✓ Różne oleje roślinne.
- ✓ Suszone rośliny strączkowe.
- ✓ Pasta pomidorowa lub nieprzyprawiony sos pomidorowy.

## W pierwszej kolejności pomyśl o owocach i warzywach!

### Są one:

- ✓ **BOGATE W SKŁADNIKI ODŻYWCZE:**  
dostarczają błonnik, fitoskładniki, witaminy i minerały.
- ✓ **NISKOKALORYCZNE:**  
pełne substancji odżywczych, ale niskokaloryczne.
- ✓ **SYCĄCE:**  
pomagają odczuwać sytość.

## JEDZ MĄDRZE:

wyberanie chudego białka i zastępowanie tłuszczów oraz kalorycznych potraw owocami i warzywami pomoże ci osiągnąć cele!

# Wybór właściwego białka, które położysz na talerzu

## Do czego potrzebne są białka i które z nich są najlepsze?

Białka są **cegiełkami**, z których zbudowany jest organizm. Są one wykorzystywane do tworzenia mięśni i tkanek. Wiadomo, że białka przyczyniają się do utrzymania i **wzrostu mięśni**, dlatego są niezbędnym elementem systemu Body Balance.

## Spożywaj chude białko (z różnych źródeł) w każdym posiłku:

- ✓ Chude kawałki kurczaka, indyka, wołowiny i wieprzowiny.
- ✓ Ryby lub owoce morza.
- ✓ Rośliny strączkowe, takie jak fasola, soczewica, ciecierzycy, tofu i mleko sojowe.
- ✓ Jaja.
- ✓ Nabiał, taki jak twaróg, jogurt, sery i mleko.



### Czy wiesz, że

Zapotrzebowanie na białko zależy od poziomu aktywności fizycznej i masy ciała! Co ważniejsze, nie przybędzie Ci mięśni, jeśli będziesz jeść tylko białko. Mięśnie potrzebują zarówno aktywności fizycznej, jak i białka.

## Panowanie nad apetytem

Organizm kontroluje apetyt poprzez wysyłanie sygnałów nasilających uczucie sytości lub głodu. Sygnały te są wywoływane głównie przez hormony uwalniane przez organizm.

- **Grelina**, znana również jako „hormon głodu”, jest wytwarzana w żołądku przed posiłkiem i stymuluje przyjmowanie pokarmu.
- **Leptyna** jest uwalniana z komórek tłuszczowych i wysyła sygnał do mózgu, sygnalizując, że organizm jest najedzony.

Panowanie nad apetytem to jednak znacznie bardziej złożona kwestia. Odgrywa tu rolę wiele innych czynników i hormonów, na przykład peptyd YY i glukagonopodobny peptyd 1.

# Powiedz „tak” właściwemu rodzajowi węglowodanów

## Aby wspierać swoje ciało i unikać zachcianek

Węglowodany znajdują się w wielu produktach, w tym zarówno w zdrowej, jak i mniej zdrowej żywności. Pomyśl o owocach i roślinach strączkowych, dwóch kategoriach żywności, które są niezbędne dla Twojego organizmu. Należy jednak zawsze ograniczać ilość cukrów dodanych.

Węglowodany są **ważne dla ciała i mózgu**. Czy wiesz, że przyczyniają się one do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu? Wybór odpowiednich źródeł węglowodanów może również zapewnić niezbędne substancje odżywcze, takie jak witaminy, minerały i błonnik.

Jakie rodzaje węglowodanów należy wybierać? **Produkty pełnoziarniste!** Produkty pełnoziarniste są źródłem węglowodanów i błonnika. Ważne jest, aby pamiętać, że chociaż owoce i rośliny strączkowe zawierają węglowodany, nie są one zwykle uznawane za węglowodany.

Czy wiesz, że jeśli spożywasz mniej węglowodanów niż wynosi zapotrzebowanie Twojego organizmu, będzie on wykorzystywał białka i tłuszcze jako źródło energii?

## Jak uniknąć zachcianek

- ✓ Zadbaj o zrównoważoną dietę.
- ✓ Jedz 3 posiłki dziennie (ewentualnie możesz dodać 1 lub 2 zbilansowane przekąski).
- ✓ Pomyśl o białkach i węglowodanach.
- ✓ Nie traktuj z wrogością niektórych pokarmów, po prostu z umiarem dodawaj ulubione produkty do swojego planu żywieniowego.

Jakie działania podjęłabyś w związku z tymi emocjami, gdyby jedzenie nie wchodziło w grę?



STRES?



SMUTEK?



NUDA?



WYCZERPANIE?

### PRZYKŁADY ZDROWYCH WĘGLOWODANÓW:

- ✓ Komosa ryżowa
- ✓ Pszenica pełnoziarnista
- ✓ Ryż brązowy
- ✓ Jęczmień
- ✓ Owies
- ✓ Gryka
- ✓ Proso

# Dobre tłuszcze

## Jak wybrać te właściwe?

Tłuszcze często mają złą reputację, ale są niezbędne dla zdrowia! Należy spożywać je z umiarem. Są jednak ważnym źródłem energii i wspomagają **wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach** (witaminy A, D, E i K).

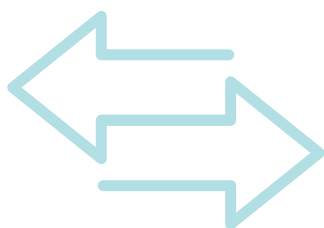
Wybór jednych tłuszczów zamiast innych może mieć pozytywny wpływ na poziom cholesterolu. Nie chcemy rezygnować z tych korzyści! Tłuszcz dodaje również smaku spożywanym potrawom i pomaga nam odczuwać sytość.

Radzimy wybierać „dobre” tłuszcze i stosować je w sposób strategiczny. Tak zwane „dobre” tłuszcze to nienasycone kwasy tłuszczowe, które można znaleźć w **produktach pochodzenia roślinnego i rybach!**

## Przykłady:

- ✔ **Orzechy:** migdały, orzechy pekan, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki ziemne;
- ✔ **Nasiona:** nasiona słonecznika, pestki dyni, nasiona chia, siemię lniane;
- ✔ **Tłuste ryby;**
- ✔ **Awokado;**
- ✔ **Oleje:** oliwa z oliwek, olej z awokado, olej słonecznikowy (używaj oszczędnie, aby dodać smaku i objętości potrawom).





## Jedz więcej tego, co zdrowe, nie mniej!

### Po prostu wymień niektóre produkty

#### Soki owocowe

- > **świeże owoce, sałatki owocowe lub szaszłyki owocowe.**

#### Słodycze

- > **batony owocowe, orzechy i nasiona.**

#### Napoje o dużej zawartości cukru

- > **napoje bez cukru i woda smakowa.**

#### Lody

- > **mrożone owoce, mrożony jogurt, mrożone batony owocowo-jogurtowe.**

#### Ciastka

- > **krakersy, orzechy lub nasiona, zupa, warzywa z dipem.**

#### Przetworzone mięso

- > **dipy warzywne, chude mięso, sery.**

#### Gotowe posiłki

- > **domowe posiłki składające się głównie z warzyw (wiele z nich można przygotować szybko i łatwo).**

#### Inne zbilansowane przekąski:

- kiszzone lub surowe warzywa, grillowane warzywa, orzechy lub nasiona, jogurt itp.



# Wskazówki i triki, aby znów poczuć głód

W dzisiejszych czasach jedzenie jest łatwo dostępne dla większości ludzi na Zachodzie. Jest go tak dużo, że wielu z nas nie wie już nawet, jak to jest czuć głód. Większość ludzi je o stałych porach, ponieważ są do tego przyzwyczajeni, nie zastanawiając się nawet, czy są głodni, czy nie. Spożywamy też wiele przekąsek, które często jemy dla samej przyjemności.

## Jakie są jej oznaki?

GŁÓD	ŁAKNIENIE
Chęć spożycia <b>jakiegokolwiek pokarmu</b> 	Chęć spożycia <b>konkretnego pokarmu</b> 
Uczucie <b>słabości</b> 	Wywołane przez <b>emocje</b> , takie jak nuda, stres lub smutek 
Pojawia się, gdy <b>nie jadłaś od dłuższego czasu</b> 	Może pojawić się <b>bezpośrednio po obfitym posiłku</b> 
Narasta z <b>czasem</b> 	Często pojawia się <b>nagle</b> 
Nie mija z <b>czasem</b> 	Często <b>mija z czasem</b> 

## Pamiętasz, jak to jest czuć głód?

Nie tylko mieć chęć na coś z powodu emocji lub nawyków, ale fizycznie czuć głód. Nauczmy się razem, jak odzyskać kontakt z naszymi ciałami, aby nauczyć się odczuwać głód i odpowiednio na niego reagować.

## Jak nauczyć się rozpoznawać głód i sytość?

1. Każdy posiłek rozpoczynaj od pytania: „Czy jestem głodna?”  
.....
2. Jeśli nie, spróbuj odłożyć posiłek na później, aż poczujesz głód.  
.....
3. Kiedy w końcu poczujesz głód, przyjrzyj mu się bliżej. Wykonaj wdech i wydech, i stwórz w umyśle obraz tego uczucia, aby zapamiętać je na później.  
.....
4. Teraz zjedz posiłek lub przekąskę.  
.....
5. Staraj się słuchać swojego ciała od pierwszego kęsa i jedz tylko do momentu, gdy poczujesz sytość.  
.....
6. Teraz uchwycić uczucie sytości.



To normalne, że czasami  
jemy w reakcji na myśli,  
uczucia lub emocje.

Rozpoznaj ten stan,  
unikając osądzania siebie.

# Czym jest intuicyjne jedzenie?

Przerwijmy błędne koło odchudzania się poprzez zmianę sposobu myślenia na jedzenie intuicyjne.

Jedzenie intuicyjne opiera się na różnych zasadach, które pomogą Ci na nowo odkryć zdrową relację z ciałem i jedzeniem, które spożywasz. Nauczysz się **ufać sygnałom wysyłanym przez ciało**, jednocześnie przestrzegając **zaleceń naukowych** dotyczących odżywiania i zdrowia.

Postępuj zgodnie z zasadami według własnego uznania, w zależności od priorytetów i wyzwań, na które jesteś gotowa.

1. **Zaspokajaj głód:** dostarczaj swojemu ciału energię, której potrzebuje.
2. **Pogódź się z jedzeniem:** już samo uznanie niektórych pokarmów za „złe” może sprawić, że będziesz mieć na nie większą ochotę.
3. **Poczuj sytość:** naucz się rozpoznawać sygnały sytości.
4. **Nie tłum emocji:** zamiast tego naucz się sobie z nimi radzić.
5. **Przestrzegaj zasad zbilansowanej diety:** powiedz „nie” odchudzaniu, ale zachowaj równowagę w spożyciu żywności.



# Nadszedł czas, aby PRZESTAĆ liczyć kalorie

Nie pozwól, by waga zepsuła Ci cały dzień! Obsesyjne liczenie kalorii może stać się główną przeszkodą w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem. Nadszedł czas, aby odejść od starego sposobu myślenia. Twoje ciało powie Ci, ile i kiedy jeść. Musisz tylko nauczyć się go słuchać!

Boisz się, że stracisz kontrolę? Niepotrzebnie! Gdy już nauczysz się odczuwać głód i sytość, możesz zacząć ustalać strukturę swoich dni z uwzględnieniem 3 głównych posiłków. W międzyczasie możesz dodać (zbilansowaną) przekąskę. Czy masz do wyboru dwie opcje posiłku? Wybierz tę, która zadowoli Cię najbardziej, a jednocześnie zapewni zrównoważone wartości odżywcze.

## Zapamiętaj!

Warzywa, owoce, białko, węglowodany, niektóre rodzaje tłuszczów i nawodnienie. Teraz już wiesz, jak są ważne. Zrównoważone odżywianie nie musi oznaczać liczenia kalorii i może sprawiać przyjemność!



## Smaczne, zbilansowane zamienniki, które każdy przyrządzi z łatwością!

Tacos z mięsem mielonym > Tacos z tęczą warzyw, czarną fasolą, mięsem mielonym o niskiej zawartości tłuszczu i z sokiem z cytryny.

Parmigiana > Grillowany bakłażan z granatem i sosem jogurtowym.

Ciasto czekoladowe > Ciasto czekoladowe z cukinią.

Spaghetti Bolognese > Pełnoziarnisty makaron z sosem Arrabiata z odtłuszczonym serem.

Kanapka na białym pieczywie > Grzanki z chleba pełnoziarnistego z humusem i kiszonymi warzywami.

Burgery > Pełnoziarniste wrapy z falafelem.

Wędzony łosoś na grzance > Świeży łosoś pieczony w piekarniku z koprem włoskim i kaszą bulgur.

Carpaccio z mięsa > Carpaccio z ryby z grejpfrutem i pistacjami.

# SUPLEMENTACJA



#Vegan  
#GlutenFree





## Ukochaj siebie!

- ✓ Przygotuj karteczki samoprzylepne przypominające o tym, jaka jesteś wspaniała.
- ✓ Zaczynij dzień z pozytywnym nastawieniem, poświęć trochę czasu dla siebie (joga, ćwiczenia oddechowe, szybki spacer, czytanie książki...).
- ✓ Szanuj swoje ciało i uczucie głodu.
- ✓ Zaakceptuj rzeczy, których nie lubisz w swoim ciele.
- ✓ Przestań przeglądać się w każdym lustrze, a jeśli już to zrobisz, ze skinieniem głowy powiedz sobie: „Wyglądam dobrze!”.
- ✓ Nie staraj się wcisnąć w za małe ubrania, zakładaj to, w czym czujesz się dobrze.
- ✓ Postaw na ciałopozytywność i ciałoneutralność (patrz strona 22).
- ✓ Zapewnij swojemu ciału to, czego potrzebuje dzięki zrównoważonemu odżywianiu i regularnej aktywności.
- ✓ Wsłuchaj się w swoje emocje, nie ignoruj ich.
- ✓ Nie osądzaj, jeśli pozwolisz emocjom zdecydować o tym, co jesz.
- ✓ Zakończ dzień, wymieniając trzy rzeczy, z których możesz być dumna.

„Tak, jesteś wspaniała taka, jaka jesteś!”.

# Porady i wskazówki dotyczące trawienia



Jedz mniejsze porcje



Daj jelitom odpocząć w nocy i między posiłkami



Postaw na mniej tłuszczu



Przed wszystkim nawodnienie

Czy wiesz, że na procesy trawienne mogą wpływać stres, przejadanie się i zmiany w diecie?

# TRME INNERNu zawiera karczoch, który wspomaga **oczyszczanie organizmu z toksyn** i imbir wspomagający **trawienie**\*

Rozpocznij swą podróż z TRME od TRME INNERNu lub korzystaj z tego produktu **regularnie** w trakcie całego procesu.



- ✓ 2 kapsułki dziennie
- ✓ Przyjmuj w trakcie posiłku
- ✓ Przyjmuj przez 30 dni

## Wyciąg z korzenia imbiru

Imbir jest rośliną uprawianą od wieków, a także jedną z najczęściej spożywanych przypraw o właściwościach prozdrowotnych na całym świecie. Pochodzący z Azji Południowo-Wschodniej i Chin korzeń imbiru jest od wieków stosowany jako przyprawa.

- Wspomaga **procesy trawienne**\*.
- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie **przewodu pokarmowego**\*.

## Wyciąg z liści karczocha

Karczochy są produktem powszechnie spożywanym w całym regionie Morza Śródziemnego. W czasach Cesarstwa Rzymskiego karczoch stanowił przysmak dla arystokracji, która uważała go za wykwinną przystawkę wspomagającą trawienie.

- Wspiera **oczyszczanie organizmu z toksyn**\*.
- Wspomaga **komfort trawienny**\*.
- Wspomaga **procesy trawienne**\*.
- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie **przewodu pokarmowego**\*.

W składzie TRME INNERNu znajduje się imbir i karczoch, które wspierają komfort trawienny



\* Oświadczenia wstrzymane.

**CO JEST W ŚRODKU?** Wyciąg z liści karczocha (*Cynara scolymus* L.) (500 mg / 2 kapsułki), substancja wypełniająca: celuloza mikrokrystaliczna, kapsułka: hydroksypropylometyloceluloza, wyciąg z korzenia imbiru (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg / 2 kapsułki), substancje przeciwbrylające (sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu).

# Jak radzić sobie z uczuciem łaknienia

Często masz ochotę na słodycze? Czy zdarza Ci się podjadać? Istnieje wiele powodów, dla których odczuwamy łaknienie! Czasem winny jest głód, czasem chcemy poprawić sobie nastrój przekąską, a innym razem podjadanie wynika z nawyku lub nudy!

Odczuwanie łaknienia jest całkowicie normalne, ale jeśli chcesz przejąć nad nim kontrolę, suplement TRME MyEDGE może Ci w tym pomóc! Suplement diety TRME MyEDGE zawiera proszek karobowy, który pomaga hamować chęć na zachcianki, dzięki czemu możesz dokonywać **zdrowszych wyborów żywieniowych**. Także unikać niezdrowych przekąsek.



Sprawdź nasze przepisy na pyszne dania w Bibliotece Materiałów Nu Skin, stosując suplement diety TRME MyEDGE lub nie.

# Suplement TRME MyEDGE zawiera proszek karobowy, który pomaga ograniczyć uczucie głodu lub łaknienia\*

Stosuj TRME MyEDGE, **gdy czujesz taką potrzebę**. Nie musisz go stosować codziennie



- ✓ 1 saszetka w 100 ml płynu
- ✓ Bezpośrednio przed posiłkiem lub w trakcie posiłku
- ✓ Każde opakowanie zawiera 20 saszetek

## Wyciąg z liści morwy białej

Chińczycy od wieków wykorzystują owoce z drzewa morwy. W ostatnich latach coraz więcej uwagi i popularności zyskuje wyciąg z liści tej rośliny, który zapewnia **mnóstwo korzyści zdrowotnych**.

- Wspomaga utrzymanie **prawidłowego poziomu cukru we krwi**.\*
- Wspomaga prawidłowy metabolizm makroskładników, np. węglowodanów\*.

## Proszek karobowy

Proszek karobowy uzyskuje się poprzez suszenie i mielenie owoców drzewa karobowego. Jest ono tradycyjnie uprawiane na obszarze śródziemnomorskim. Proszek karobowy z wyglądu przypomina kakao w proszku i często stosuje się go jako **naturalną substancję słodzącą** do wypieków.

- Ułatwia **panowanie nad apetytem**\*.
- Pomaga zmniejszyć **uczucie łaknienia**\*.
- Pomaga zwiększyć **uczucie sytości**\*.

## Chrom

Chrom w niewielkich ilościach naturalnie występuje w wielu produktach spożywczych. Jest pierwiastkiem wykorzystywanym przez nasz organizm w śladowych ilościach.

- Pomaga w **utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi**
- Przyczynia się do utrzymania **prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych**.

\* Oświadczenia wstrzymane.

**CO JEST W ŚRODKU?** Wyciąg z liści morwy (*Morus alba* L.) (1250 mg/saszetka), sproszkowane owoce karobu (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/saszetka), środki aromatyzujące, substancja przeciwbrylająca: dwutlenek krzemu, chlorek chromu (III) (154 mcg/saszetka, 385% RWS: Referencyjna Wartość Spożycia (dla osób dorosłych))

TRME MyEDGE zawiera wyciąg z morwy białej, proszek karobowy i chrom



# Ciałopozytywność i ciałoneutralność

Chociaż każde z tych pojęć jest ważne, warto mieć do swojego ciała odrobinę bardziej pozytywny i neutralny stosunek, aby móc postrzegać je w zdrowy sposób!

**Ciałopozytywność** skupia się na bezwarunkowej miłości do samej siebie, pielęgnując akceptację pozytywnego wizerunku ciała.

**Ciałoneutralność** obejmuje uznanie i docenienie wszystkich rzeczy, które ciało może zrobić, niezależnie od tego, jak wygląda.

> 50% dorosłych ludzi w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Australii, Francji i Niemczech twierdzi, że doświadczyło **piętnowania wagi ciała**.

Sprawdź nasze przepisy na pyszne dania w Bibliotece Materiałów Nu Skin, stosując suplement diety TRME MyGOAL lub nie.



# TRME MyGOAL zawiera glukomannan, który przyczynia się do **utrąty masy ciała**\*

Przyjmuj suplement diety TRME MyGOAL w trakcie **procesu utraty masy ciała** przed każdym posiłkiem.



- ✓ 3 saszetki dziennie w 250 ml płynu
- ✓ Przyjmuj suplement 15–20 min przed posiłkiem
- ✓ Wymieszaj i natychmiast wypij
- ✓ Przyjmuj przez 30 dni

## Glukomannan

Glukomannan to błonnik pozyskiwany z korzenia drzewa o nazwie **dziwidło riviery**, które naturalnie występuje na ciepłych i tropikalnych obszarach Azji. Roślina ta świetnie wchłania wodę i po zmieszaniu z płynem tworzy w żołądku lepką masę podobną do żelu. Dzięki temu może następnie prowadzić do zmniejszenia zapotrzebowania na energię.

- Przyczynia się do **utrąty masy ciała** w połączeniu z dietą o ograniczonej wartości energetycznej.

## Witaminy C, B6 i B12

Przyjmowanie witamin może być korzystne dla organizmu również w procesie utraty masy ciała.

- Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego (witamina C, witamina B6 i witamina B12).
- Wspomaga prawidłowy metabolizm homocysteiny. Homocysteina jest między innymi markerem **zdrowia układu sercowo-naczyniowego** (witamina B6 i witamina B12).
- Przyczynia się do utrzymania prawidłowego **metabolizmu białka i glikogenu**. To oznacza, że pełni znaczącą rolę w produkcji i rozkładzie białek i węglowodanów (witamina B6).

Substancje odżywcze	W 3 saszetkach (zalecane dzienne spożycie)	% dziennej referencyjnej wartości spożycia
Witamina C	36 mg	45%
Witamina B6	0,63 mg	45%
Witamina B12	1,14 µg	46%
Glukomannan	3 g	–

TRME MyGOAL zawiera glukomannan, który pomaga kontrolować masę ciała, jak również witaminę C, B6 i B12



\* Korzystny wpływ uzyskuje się przy dziennym spożyciu 3 g glukomannanu w trzech dawkach po 1 g każda, przyjmując dawkę wraz z 1–2 szklankami wody, przed posiłkami, oraz przy jednoczesnym stosowaniu diety o ograniczonej wartości energetycznej.

**CO JEST W ŚRODKU?** Wyciąg z korzenia *Amorphophallus konjac* K. Koch (glukomannan), L-askorbinian sodu, trójglicerydy średniołańcuchowe, substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, emulgator: lecytyna słonecznikowa, chlorowodorek pirydoksyny, cyjanokobalamina.



# TRME REALMe zawiera ostryż długi, który przeciwdziała odkładaniu tłuszczu i ułatwia jego rozkładanie przez wątrobę\*

TRME REALMe to doskonały dodatek do systemu TRME Body Balance.



- ✓ 2 kapsułki raz dziennie
- ✓ Przyjmuj w trakcie dowolnego posiłku
- ✓ 30 dni

## Ostryż długi

Ostryż długi należy do rodziny imbirowatych. Jest powszechnie znany jako **kurkuma**. Wiele ludów na całym świecie stosuje ją jako przyprawę. To roślina tradycyjnie wykorzystywana w Indiach ze względu na swoje ogólne właściwości prozdrowotne.

- **Zapobiega gromadzeniu się tłuszczu i ułatwia rozkład tłuszczu przez wątrobę\***.

## Wyciąg z liści moringi olejodajnej

Wyciąg z liści moringi olejodajnej jest pozyskiwany z dużego drzewa występującego na północnych terenach Indii. Znanе jest pod różnymi nazwami, między innymi *Moringa tree*, *Drumstick tree*, *Horseradish tree* i *Ben oil tree*. Jego liście, które są używane do produkcji suplementu diety TRME RealMe, zawierają najwięcej substancji odżywczych.

## Wyciąg z liści curry

Wyciąg z liści curry jest pozyskiwany z drzewa występującego w strefie tropikalnej i subtropikalnej, znanego pod nazwą *Murraya koenigii* lub *Bergera koenigii*. Liście curry to nieodzowna część kuchni indyjskiej i aromatyczny składnik. Znajdziemy go w większości indyjskich gospodarstw domowych.

Suplement diety TRME REALMe zawiera ostryż długi, jak również wyciągi z liści moringi olejodajnej i curry.



Czy wiesz, że dobrze działająca wątroba pomaga utrzymać ogólne zdrowie i dobre samopoczucie? Jako największy organ wewnętrzny w ludzkim ciele, wątroba odgrywa ważną rolę w różnych procesach zachodzących w organizmie. Na przykład bierze udział w metabolizmie węglowodanów, białek i **tłuszczów**. Wątroba produkuje żółć, która ułatwia trawienie spożywanego tłuszczu. Ponadto stoi na straży zdrowia organizmu, biorąc udział w procesach metabolizowania i usuwania wszelkich szkodliwych substancji.

\* Oświadczenie wstrzymane. Dzięki zawartości ostryżu długiego działanie zapobiegające gromadzeniu się tłuszczu jest połączone z likwidacją jego zapasów przez wątrobę.

**CO JEST W ŚRODKU?** Wyciąg z liści moringi olejodajnej (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg / 2 kapsułki), wyciąg z liści curry (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg / 2 kapsułki), kapsułka: hydroksypropylometyloceluloza, substancja wypełniająca: celuloza mikrokryształiczna, wyciąg z ostryżu długiego (*Curcuma longa* L.) (90 mg / 2 kapsułki), substancje przeciwzbrzydlące (dwutlenek krzemu, sole magnezowe kwasów tłuszczowych).



# Batony TRME M-Bars

## pomagają kontrolować masę ciała

Jedz batony TRME M-Bars, **kiedy potrzebujesz** i kiedy chcesz.



- ✓ 1 do 2 porcji dziennie
- ✓ Każdy baton zastępuje jeden posiłek

Gdy ciągle jesteś w biegu, próbując odpowiednio zadbać o życie rodzinne, zawodowe, towarzyskie i załatwianie różnych spraw, trudno znaleźć czas i energię na zdrowe odżywianie. **Batoniki TRME M-Bars to wygodne i smaczne produkty zastępujące posiłki!** Pamiętaj jednak, że powinno im towarzyszyć codzienne spożycie płynów, regularna aktywność fizyczna oraz zróżnicowana i zbilansowana dieta.

- Jako posiłek zastępczy jeden baton dostarcza co najmniej **30% referencyjnych wartości odżywczych w zakresie witamin i składników mineralnych**.
- Każdy baton zawiera **14 g białka**, co może przyczynić się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej.
- Ma **wysoką zawartość błonnika**, niską zawartość **cukru** i jest produktem wegańskim\*.
- **Batony TRME M-Bars** powinny być **częścią diety o ograniczonej wartości energetycznej**, która musi zawierać inne produkty spożywcze.

### SPOSÓB UŻYCIA? 1 baton zastępuje jeden posiłek

**Przyczynia się do utrzymania masy ciała po jej utracie:** spożywaj jeden baton dziennie, popijając dużą szklanką wody, co zastępuje jeden posiłek w ramach diety o obniżonej wartości energetycznej.

**Przyczynia się do utraty masy ciała:** spożywaj dwa batony dziennie, popijając dużą szklanką wody, co zastępuje jeden posiłek w ramach diety o obniżonej wartości energetycznej.



Batony TRME M-Bars to proste w użyciu batony zastępujące posiłek, zawierające wszystko, czego potrzebujesz, aby zastąpić jeden posiłek.


\* Baton TRME M-Bar Chocolate nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego. Może wystąpić niezamierzona obecność niewegańskich substancji stosowanych jako substancje pomocnicze w przetwórstwie lub występujących w zakładzie produkcyjnym.

**CO JEST W ŚRODKU?** Mąka z ciecierzycy, rozpuszczalny błonnik uzyskany z buraka, białko sojowe, substancje utrzymujące wilgoć: syrop maltitolowy, syropy glicerynowy i sorbitolowy, ciemna czekolada z substancją słodzącą (10%) (miażga kakaowa, substancja słodząca: maltitol, masło kakaowe, emulgator: lecytyna (sojowa), naturalny aromat waniliowy), białko grochu, minerały (fosforan potasu, węglan wapnia, fosforan sodu, węglan magnezu, pirofosforan żelaza, cytrynian cynku, glukonian miedzi, siarczan manganu, selenin sodu, jodek potasu), skrobia, olej słonecznikowy, masło kakaowe, aromaty, błonnik akacjowy, rozdrobnione ziarno kakaowe, naturalny środek aromatyzujący, sól, stabilizator: węglan wapnia, witaminy (witamina C, witamina E, witamina B3 (niacyna), witamina A, witamina B5 (kwas pantotenowy), witamina B8 (biotyna), witamina B6, witamina B12, witamina D, witamina B2 (ryboflawina), witamina K, witamina B1 (tiamina), witamina B9 (kwas foliowy)), maltodekstryna, emulgator: lecytyna sojowa, substancja słodząca: sukraloza.



Zestaw TRME Weight Management Kit z batonami M-Bars lub bez batonów M-Bars





Czy jesteś  
gotowa na podróż  
ku równowadze  
organizmu?

# RUCH

#Strength  
#Flexibility  
#Cardio

Wszyscy wiemy, że codzienne ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Po tym, jak znajdziesz aktywność, która Ci odpowiada, nie będzie trudno pozostać na dobrej drodze. Kiedy ostatnio byłaś aktywna fizycznie **dla samej przyjemności?**

W TRME Body Balance System chcemy, abyś się ruszała, ponieważ to lubisz, a nie dlatego, że musisz!

Jesteśmy przekonani, że istnieje aktywność odpowiednia dla każdego, niezależnie od tego, czy jest to taniec, joga, podnoszenie ciężarów czy pływanie!

## Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na ciało i umysł!

### CIAŁO

- ✓ Siła mięśni
- ✓ Wytrzymałość
- ✓ Przemiana materii
- ✓ Lepsza sylwetka
- ✓ Kontrola masy ciała
- ✓ Jakość życia

### UMYSŁ

- ✓ Lepszy nastrój
- ✓ Lepsza koncentracja
- ✓ Lepszy sen
- ✓ Obniżony poziom stresu
- ✓ Poprawa funkcji poznawczych
- ✓ Wyższa samoocena



# Wskazówki, które pomogą Ci się ruszać



## Częstotliwość

Ćwicz 5 razy w tygodniu.

- 2 razy trening siłowy
- 3 razy trening cardio lub trening poprawiający elastyczność (>150 minut ćwiczeń cardio tygodniowo)



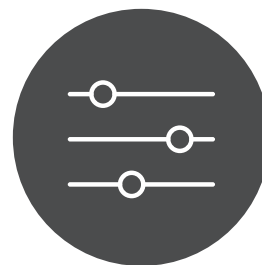
## Różnorodność

Mieszaj trening cardio, siłowy i poprawiający elastyczność.



## Czas trwania

30–60 minut na każdą sesję.



## Poziom intensywności

Intensywność umiarkowana do wysokiej (bezpieczeństwo przede wszystkim).



**CZY WIESZ, ŻE aby zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej bez utraty masy mięśniowej, zbilansowanej diecie powinna towarzyszyć regularna aktywność fizyczna?**

Należy pamiętać, że tkanka mięśniowa waży więcej niż tłuszcz, więc przyrost masy ciała nie zawsze oznacza, że niezdrowo przybierasz na wadze! Możesz natomiast zaobserwować pozytywne zmiany w sylwetce i zauważyć, że ubrania inaczej na Tobie leżą.

Przed przystąpieniem do nowych ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.



Liczy się każdy krok!



To będzie podróż, a nie wyścig po dobrą formę!



Bądź dobra dla swojego ciała.



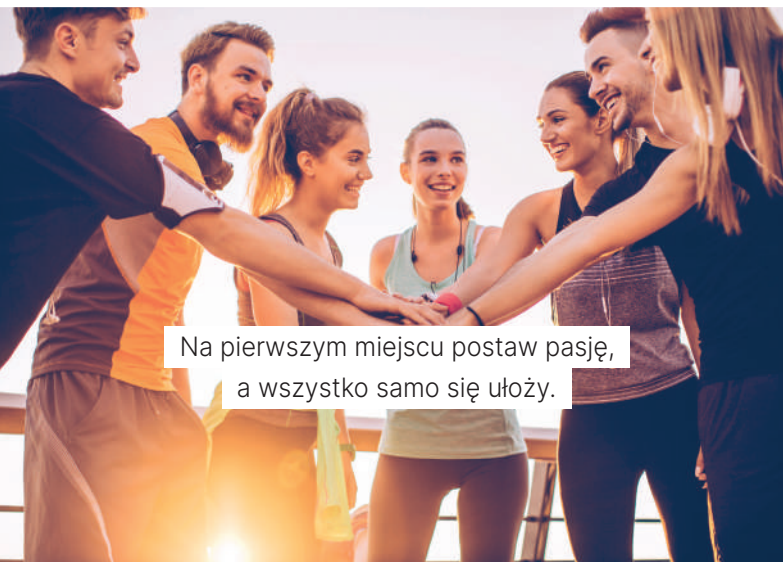
Nie chodzi o wygrywanie, ale o dbanie o siebie i czerpanie radości z ruchu.



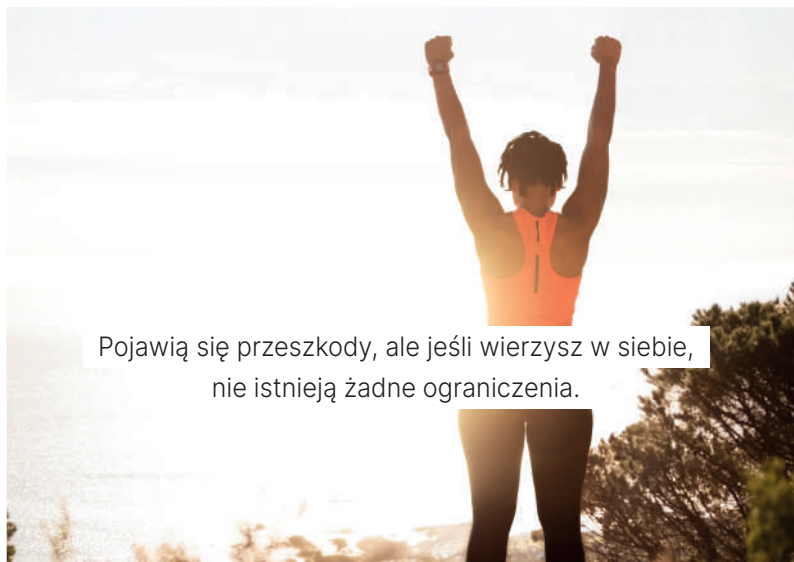
Powiedz „tak” każdej nadarzającej się okazji.



Wiek nie stanowi żadnej bariery.  
To tylko ograniczenie, które narzucasz sobie w głowie.



Na pierwszym miejscu postaw pasję,  
a wszystko samo się ułoży.



Pojawią się przeszkody, ale jeśli wierzysz w siebie,  
nie istnieją żadne ograniczenia.

# Przykładowy trening

	Przykłady treningu o niskiej intensywności	Przykłady treningu o umiarkowanej intensywności	Przykłady treningu o dużej intensywności
Cardio	Spokojny spacer / jazda na rowerze 10–15 minut 2 razy dziennie	Umiarkowany spacer / jogging / jazda na rowerze 30 minut 5 razy w tygodniu	Intensywny bieg / jogging / jazda na rowerze 30 minut 5 razy w tygodniu
Trening siłowy	Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała (przysiady, wypady, deska itp.) 10 minut 2 razy w tygodniu	Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała / z lekkim obciążeniem Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała (w miarę możliwości dodaj lekkie ciężary) 15 minut 2 razy w tygodniu	Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała o natężeniu od umiarkowanego do dużego (zwiększaj obciążenie i / lub liczbę powtórzeń) 30 minut 2 razy w tygodniu
Elastyczność	Delikatne rozciąganie 5 minut dziennie przed każdą aktywnością fizyczną i po niej	Delikatne rozciąganie 5 minut dziennie przed i po każdej aktywności fizycznej	Delikatne rozciąganie 5 minut dziennie przed każdą aktywnością fizyczną i po niej

## Spersonalizuj SWOJĄ AKTYWNOŚĆ

Dostosuj intensywność, długość i ćwiczenia do swoich celów i ambicji.

## Znajdź aktywność, która **sprawia Ci przyjemność!**

### WYMIENIAJ RÓŻNE ELEMENTY...

#### Bieganie

> jazda na rowerze, pływanie, szybki marsz, wędrowki piesze, wioślarstwo, jazda na nartach, aerobik w pomieszczeniach...

#### Przysiady

> wypychanie nogami na suwnicy, wykroki, wypady, martwy ciąg, uginanie nóg z taśmą oporową...

#### Martwy ciąg ze sztangą

> wyciskanie sztangi na ławce, wymachy odważnikiem, przeciąganie liny, ćwiczenia ramion z taśmą oporową...

#### Brzuszki

> deska, martwy ciąg, bird dog, nożyce pionowe, delikatne nożyce pionowe, skrętne brzuszki, deska na boku...

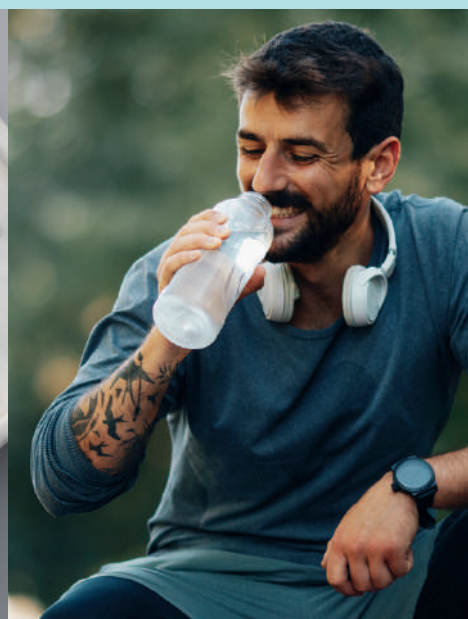


Wybierz to, co Ci najbardziej odpowiada  
i uwolnij potencjał swojego ciała!

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

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

Niniejszy przewodnik został przygotowany w kwietniu 2024 roku. Jest przeznaczony dla Nu Skin Brand Affiliates zarejestrowanych w Europie, z wyłączeniem Ukrainy, Włoch i Belgii. Nieupoważnione wykorzystywanie lub kopiowanie jest zabronione. Informacje o produktach, w tym między innymi dostępność produktów, ceny, zastosowanie i oświadczenia dotyczące produktów, mogą być odmienne na danym rynku. Informacje lokalne można znaleźć na stronie [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com). Lista wszystkich zarejestrowanych znaków towarowych na rynkach Nu Skin w Europie i RPA jest podana w glosariuszu znaków towarowych na stronie [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com).



ogeloc  
**TRME**