
Dažniausiai užduodami klausimai (DUK) apie TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo programą

1. Kas gali dalyvauti TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo programoje? Ar šie produktai padeda efektyviai mažinti svorį?

TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo programa yra papildoma priemonė nutukusiems ir antsvorio turintiems žmonėms (kūno masės indeksas 26 ir daugiau), kurie laikosi svorio mažinimo dietos. Taip pat žmonėms, besilaikantiems sumažintos energinės vertės dietos bei subalansuotos mitybos. Ji skirta svorio pertekliui mažinti, svoriui kontroliuoti, iš maisto gaunamų kalorijų, riebalų bei cholesterolio kiekiui mažinti.

„Nutri-Shape“ maisto papildai, vartojami reguliariai ir pagal instrukcijas, pateiktas TIENS, gali efektyviai papildyti svorio mažinimo dietą. Be to, „Nutri-Shape Trim“ sudėtyje esantis gliukomananas yra vienintelis maisto produktas, kurio svorį mažinantį poveikį patvirtino Europos maisto saugos tarnyba (ang. EFSA).

Norėtume atkreipti dėmesį, kad TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo programos produktai gali padėti jums numesti svorio daugiau nei vien tik laikantis dietos, bet tuo pat metu turite laikytis reguliarios sumažintos energinės vertės, vėliau - subalansuotos dietos bei reguliariai sportuoti, mažiausiai 30 min. per dieną, 2-3 kartus per savaitę.

2. Kokio amžiaus žmonėms rekomenduojami TIENS „Nutri-Shape“ produktai? Ar jie yra saugūs nutukusiems ir antsvorio turintiems vaikams?

TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo produktai tinka ne tik suaugusiems, vyresniems nei 18 m. Produktų etiketėse rašoma, kad šie maisto papildai nerekomenduotini vaikams iki 12 metų, išskyrus „Nutri-Shape Burn“, kuris nerekomenduojamas vaikams ir paaugliams iki 18 m., nėščioms ir žindančioms moterims.

Be to, vaikams ir paaugliams be mitybos specialisto ar gydytojo priežiūros neturėtų būti taikoma speciali sumažintos energinės vertės dieta. Vaikai dažniausiai yra fiziškai aktyvūs, todėl turėtų vartoti subalansuotą maistą, patenkinantį visus augančio organizmo poreikius. Svarbu vengti užkandžių ir greito maisto. Laikantis šių nurodymų, vaikai neturėtų turėti antsvorio. Atminkite, kad sveikas gyvenimo būdas ir subalansuota mityba yra svarbi tiek suaugusiems, tiek vaikams.

3. Ar TIENS „Nutri-Shape“ produktus galima vartoti ir svorio reguliavimo programą kartoti keletą kartų per metus?

Nėra griežtų apribojimų, tad galite vartoti „Nutri-Shape“ produktus daugiau nei vieną kartą per metus. Taip pat galite produktus vartoti atskirai, priklausomai nuo norimo pasiekti efekto. Vis dėlto tam, kad efektyviau siektumėte savo nusistatyto svorio tikslo, rekomenduotina vienu metu vartoti visus tris maisto papildus.

4. Ar gali būti taip, kad mano organizmas pripras prie šios dietos ir tada, kai grįšiu prie įprasto ritmo, atgausiu buvusį svorį arba net priaugsiu dar daugiau?

TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo programa trunka 3 mėnesius, iš kurių pirmus 2 mėnesius jums rekomenduojama vartoti TIENS „Nutri-Shape Trim“, „Nutri-Shape Block“ ir „Nutri-Shape Burn“, o 3-iasis mėnuo yra skirtas jūsų organizmui „pailsėti“ nuo šių maisto papildų ir sustiprinti pasiektą rezultatą laikantis sveiko gyvenimo būdo. Kiekvieną programos etapą sudaro 4 savaitės:

1) Svorio metimas: turite atsisakyti žalingų mitybos įpročių ir sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį iki maždaug 1000-1200 kcal. Pradėkite sveikiau maitintis ir sportuoti.

2) Svorio stabilizavimas: laikykitės naujų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių. Pradėkite vartoti įvairesnį maistą. Šiek tiek padidinkite suvartojamų kalorijų kiekį iki maždaug 1200-1500 kcal.

3) Svorio išlaikymas: saikingai padidinkite suvartojamų kalorijų ir polisacharidų kiekį. Šis etapas yra labai svarbus norint išvengti *yo-yo* (sugrižtančio svorio) efekto.

5. Ar TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo produktai nesumažins kitų TIENS maisto papildų poveikio ir teikiamos naudos? Pavyzdžiui, ar vartodamas kapsules „Chitosan“ galiu pradėti vartoti TIENS „Nutri-Shape Block“?

Šį sąveika nėra žinoma. Nerekomenduojame vienu metu vartoti panašaus poveikio maisto papildų, šiuo atveju tai būtų TIENS „Nutri-Shape Block“ ir „Chitosan“.

6. Ar vartojant TIENS „Nutri-Shape“ produktus gali pasireikšti šalutinis poveikis?

Šalutinis poveikis neturėtų pasireikšti, tačiau yra įmanomas, jei asmuo yra alergiškas arba jautrus preparato sudedamosioms dalims. Taip pat gali būti įvairių kitų aplinkybių, dėl kurių nerekomenduojama vartoti maisto papildų ir nepatartina laikytis sumažintos energinės vertės dietos. Pavyzdžiui, TIENS „Nutri-Shape Burn“ nerekomenduojamas asmenims, turintiems padidėjusį kraujospūdį ir jautriems kofeinui. Jei turite rimtų medžiagų apykaitos sutrikimų, tokių kaip diabetas arba hipoglikemija, sergate širdies ir kraujagyslių, skydliaukės, kepenų, inkstų ligomis, prieš pradėdami vartoti TIENS

„Nutri-Shape Trim“ ir / arba „Nutri-Shape Block“, taip pat prieš pradėdami laikytis sumažintos energinės vertės dietos, pasitarkite su gydytoju arba mitybos specialistu.

7. Kokios yra TIENS Nutri-Shape svorio reguliavimo produktų vartojimo kontraindikacijos?

TIENS „Nutri-Shape Trim“ kapsulių vartojimas be pakankamo kiekio vandens gali sukelti užspringimą. Nerekomenduojama vartoti, jei kyla sunkumų ryjant. Būtina užgerti dideliu kiekiu vandens, kad medžiaga pasiektų skrandį. Nerekomenduojama vaikams iki 12 metų ir asmenims, kurie yra alergiški bet kuriai preparato sudedamajai medžiagai. Gliukomananas gali turėti įtakos cukraus kiekio kraujyje kontrolei. Sergantieji diabetu prieš pradėdami vartoti gliukomananą turi atidžiai stebėti savo cukraus kiekį kraujyje ir laikytis gydytojo nurodymų. Gliukomananas gali sumažinti kitų tuo metu vartojamų vaistų pasisavinimą ir veiksmingumą, todėl gliukomananą vartokite valandą po arba valandą prieš kitus geriamus vaistus.

TIENS „Nutri-Shape Block“ nerekomenduojamas vaikams iki 12 metų ir asmenims, kurie yra alergiški bet kuriai preparato sudedamajai medžiagai. Būtina užgerti dideliu kiekiu vandens, kad medžiaga pasiektų skrandį.

Jei vartojate kraują skystinančius vaistus, pasikonsultuokite su gydytoju arba vaistininku. Chitingliukanas gali sukelti silpnus virškinimo sistemos sutrikimus, vidurių užkietėjimą arba dujų kaupimąsi.

TIENS „Nutri-Shape Burn“ sudėtyje yra didelis kofeino kiekis (100 mg vienoje kapsulėje / 300 mg trijose kapsulėse), todėl šis maisto papildas nerekomenduojamas vaikams, nėščioms ir žindančioms moterims bei asmenims, kurie yra alergiški bet kuriai preparato sudedamajai medžiagai. Sudėtyje yra fenilalanino šaltinis.

Šis maisto papildas nerekomenduojamas asmenims, sergantiems hipertenzija, nes kofeinas gali padidinti kraujo spaudimą. Todėl prieš vartojimą būtina pasitarti su gydytoju arba vaistininku. Žmonėms, kurie yra jautrūs kofeinui, per didelė kofeino dozė gali sukelti galvos skausmą, nerimą, krūtinės skausmą. Tokiu atveju rekomenduojama pradėti nuo 1 kapsulės per parą, kad būtų įvertintas individualus toleravimas.

Bendras pastebėjimas: jei turite sveikatos sutrikimų, dėl kurių turite laikytis specialios mitybos (širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, diabetas, kepenų, kasos ar kitų organų, susijusių su medžiagų apytaka, sutrikimai), prieš pradėdami vartoti TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo produktus, taip pat prieš pradėdami laikytis sumažintos energinės vertės dietos, pasitarkite su gydytoju.

8. Kaip TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo produktai turi būti vartojami ir kokios jų rekomenduojamos paros dozės?

TIENS Nutri-Shape Trim: vartokite 6 per dieną 3 kartus: po 2 kapsules pusvalandį prieš pusryčius, pietus ir vakarienę (ne vėliau nei 2 val. prieš miegą). Neviršykite rekomenduojamos paros normos. Kiekvieną kartą užsigerkite 1-2 stiklinėmis vandens.

TIENS Nutri-Shape Block: vartokite po 2 kapsules 15 minučių prieš pagrindinius valgymus (ne vėliau nei 2 val. prieš miegą), užgerdami didele stikline vandens. Rekomenduojama paros norma – 6 kapsulės.

TIENS Nutri-Shape Burn: vartokite 2 kapsules ryte iškart po pusryčių ir 1 kapsulę po pietų (ne vėliau kaip 17-18 val.). Rekomenduojama pradėti nuo 1 kapsulės, kad įvertintumėte individualų organizmo toleravimą. Kiekvieną kartą užsigerkite stikline vandens. Rekomenduojama paros norma – ne daugiau nei 3 kapsulės.

9. Kokio dydžio yra TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo pakuotės ir kuriam laikui jų užtenka?

TIENS Nutri-Shape Trim: 180 kapsulių buteliuke (neto masė: 112,32g).

TIENS Nutri-Shape Block: 30 kapsulių lizdinėje pakuotėje (neto masė: 18,33g).

TIENS Nutri-Shape Burn: 90 kapsulių buteliuke (neto masė: 62,64g).

Jei dalyvaujate 3 mėnesių svorio reguliavimo programoje, jums reikės: 2 buteliukų „Nutri-Shape Trim“, 2 buteliukų „Nutri-Shape Burn“ ir 12 pakuočių „Nutri-Shape Block“ (1 mėnesio programos rinkinį sudaro: 1 buteliukas „Nutri-Shape Trim“, 1 buteliukas „Nutri-Shape Burn“ ir 6 pakuotės TIENS „Nutri-Shape Block“).

10. Kok yra TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo pakuotės ir kuriam laikui jų užtenka reguliavimo produktų galiojimo laikas ir kur juos reikėtų laikyti?

TIENS „Nutri-Shape“ produktų galiojimo laikas nurodytas ant pakuočių. Laikant normaliomis sąlygomis (kambario temperatūroje), galiojimo laikas yra 24 mėnesiai. Maisto papildai turi būti laikomi sausoje ir vėsioje patalpoje, vaikams nepasiekiamoje vietoje.

11. Ar gali kofeinas, esantis maisto papilde „Nutri-Shape Burn“ sukelti priklausomybę?

Kofeinas yra vienas iš dažniausiai naudojamų stimuliatorių. Jis veikia stimuliuodamas centrinę nervų sistemą, širdį, raumenis ir centrus, kurie kontroliuoja kraujo spaudimą. Žmonės, kurie reguliariai vartoja dideles dozes kofeino, pvz., geria kavą, laikui bėgant, gali prie to priprasti. Dažniausiai tai priklauso nuo individualios organizmo tolerancijos ir kiekvieną paveikti skirtingai. Saikingas kofeino vartojimas neturėtų sukelti priklausomybės ir dehidratacijos.

Reikėtų atkreipti dėmesį, kad žmonės, jautrūs kofeinui ir turintys hipertenziją arba skydliaukės problemų, neturėtų vartoti TIENS „Nutri-Shape Burn“ arba turėtų pabandyti 1 kapsulę, kad pajautų organizmo reakciją. Jei esate jautrus kofeinui, vartokite jį atsargiai ir mažomis dozėmis. Neviršykite rekomenduojamos paros normos.

12. TIENS konsultantė išbandžiusi maisto papildą „Nutri-Shape Burn“, Pastebėjo, kad jos akys raudonos. Po pertraukos vėl pabandė ir viskas pasikartojo. Dėl ko taip galėjo nutikti?

Galimas dalykas, kad ši reakcija įvyko dėl padidėjusio kraujo spaudimo. Kofeinas, kurio yra „Nutri-Shape Burn“ sudėtyje, nerekomenduojamas žmonėms, sergantiems hipertenzija. Jei žmogus yra jautrus kofeinui, didesnės jo dozės gali sukelti galvos ir krūtinės skausmus, nerimą ir net raudonas akis. Tokiu atveju rekomenduojama pradėti nuo 1 kapsulės, kad būtų įvertinta organizmo tolerancija. Jei reakcija kartosis, patartina nutraukti „Nutri-Shape Burn“ vartojimą.

13. Ar TIENS „Nutri-Shape“ svorio reguliavimo produktai tinka veganams ir vegetarams?

Taip TIENS „Nutri-Shape“ gamyboje naudojami augaliniai ingredientai, todėl juos gali vartoti ir vegetarai, ir veganai.