

Afvallen zonder honger

supplementenwijzer

Waarom deze supplementenwijzer

- ▶ Bij behandeling is aanpassing van voeding het allerbelangrijkste component
- ▶ Het ondersteunen van voedingsveranderingen kan met behulp van supplementen.
- ▶ Een andere niet onbelangrijke component is bewegen.
- ▶ Door het gebruik van medicijnen (voor ieder symptoom een ander) los je niet het tekort aan voedingsstoffen op. Vaak hebben de medicijnen ook nog vervelende bijwerkingen, in tegenstelling tot gezonde voed
- ▶ In de natuur werken vitamines en mineralen nooit alleen. In een goed supplement ook niet.
- ▶ Kies altijd voor puur natuurlijke voedingssupplementen. Met hoge werkzaamheid en biologische beschikbaarheid

Acetyl l carnitine

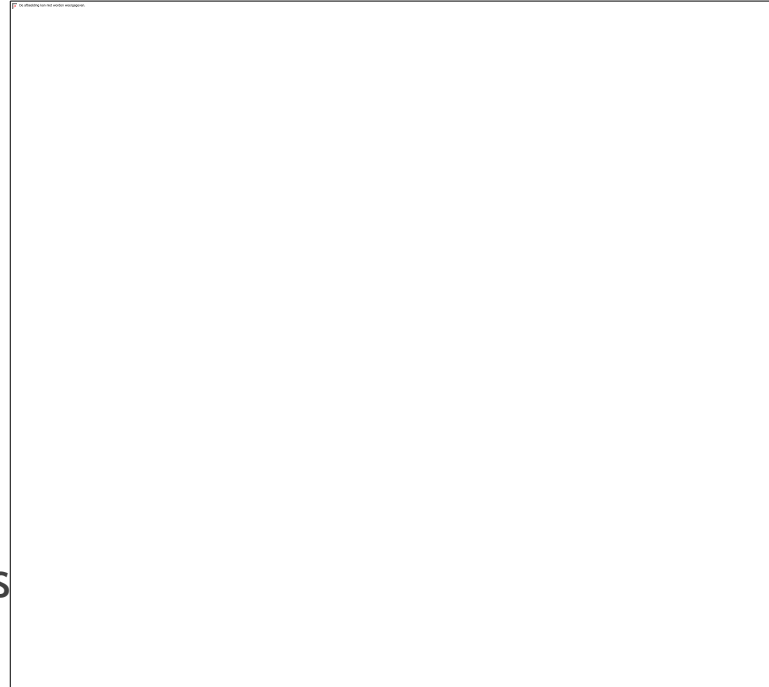
- ▶ Activeert het immuunsysteem.
- ▶ Ondersteunt de reinigende werking van de lever onder meer na het drinken van alcohol en beschermt de lever tegen beschadiging door vrije radicalen.
- ▶ Mensen met het chronisch vermoeidheidssyndroom hebben lage serumspiegels van acetyl-l-carnitine. Wanneer er tijdelijk herstel optreedt, zijn de acetyl-l-carnitine-spiegels ook hoger.

Alfa liponzuur

- ▶ **Energievoorziening:** alfa-liponzuur is een cofactor in het cellulaire proces waarbij koolhydraten, suikers, eiwitten en vetten in energie worden omgezet. Bij een tekort aan alfa-liponzuur kan glucose niet adequaat in energie en ATP worden omgezet.
- ▶ alfa-liponzuur in staat is de suikerverbrandingscapaciteit van insuline te verhogen en insulineresistentie te verminderen.
- ▶ **Leverbescherming:** alfa-liponzuur is erg belangrijk voor de leverstofwisselin. Wanneer de lever onder stress staat, kunnen snel tekorten aan alfa-liponzuur optreden.
- ▶ Nodig voor in de citroencyclus dus voor de omzetting van glucose in energie

DDP-IV Ultimate

- ▶ Bij glutenovergevoeligheid
- ▶ Bij voedselintolerantie (gluten en melk)
- ▶ Bij verschijnselen zoals hunkering naar voeding (pizza e.d.)
- ▶ Endorfineresistentie. Hierdoor kan insulineresistentie ontstaan.
- ▶ Tekortschieten van neurotransmitters zoals voorkomt bij CVS, Fibromyalgie en burnout
- ▶ Bij sociaal en psychische aandoeningen zoals autisme, ADHD, borderline



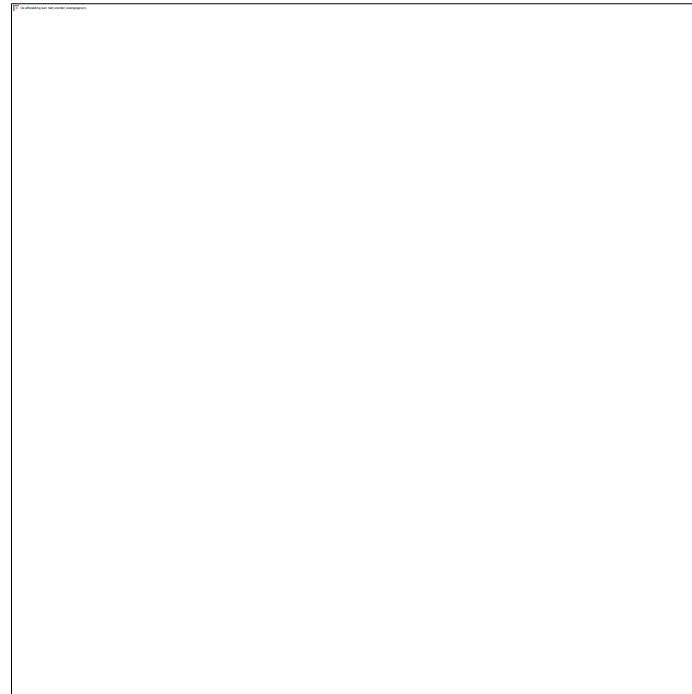
GABA met magnesiumtauraat, B2 en B6

Indicatie

- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Onrust
- ▶ Angst
- ▶ Drukke gedachten
- ▶ Moeilijk concentreren
- ▶ depressief

Goed voor innerlijk ritme

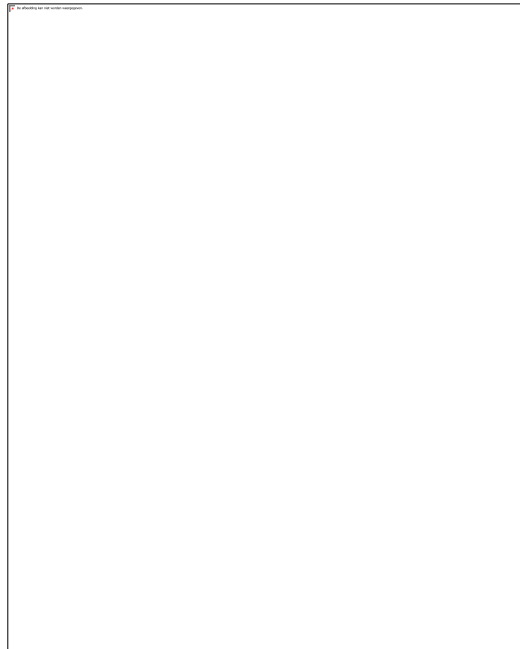
Valium voor de brein



Gebufferde vitamine C

met zink, mangaan, koper, quercetine, OPC, gereduceerd L Glutathion

- ▶ vermindert de schadelijke effecten van een verhoogd glucose en insuline gehalte.
- ▶ Het is een krachtig anti oxidant.
- ▶ Vermindert AGE's.
- ▶ Versterkt het collageenweefsel
- ▶ Verbeterd het immuunsysteem
- ▶ Tegen ontstekingen
- ▶ Ontzourde vorm
- ▶ Mild voor maag en darm
- ▶ Zeer hoge anti-oxidant
- ▶ Gunstige werking bij diabetes



Glycodin bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel en overgewicht ten gevolge van hyperinsulinemie

- ▶ Chroom helpt insuline om zijn werk efficiënter te doen en helpt zodoende de bloedsuiker te stabiliseren. Hierdoor vermindert de trek in zoetheid en wordt ook het honger gevoel vermindert. Daarnaast helpt chroom de vetstofwisseling en heeft een gunstig effect op triglyceriden- en cholesterolwaarden.
- ▶ Alfa-liponzuur voor het adequaat omzetten van glucose in energie. Door zijn werking als anti-oxidant zorgt hij voor minder celschade en minder kansen op AGE's.
Verbeterd de glucoseverbranding. Hierdoor gaan glucose- en insulineaarden in het bloed omlaag.
- ▶ Magnesium tauraat. Magnesiumtekorten verhogen de kans op het ontwikkelen van insulineresistentie of zelfs diabetes type 2. Het speelt verschillende rollen bij het vrijmaken van insuline. Het is belangrijk bij het omlaag brengen van de bloeddruk.
- ▶ Biotine is essentieel voor de handhaving van de bloedsuikerspiegel. Samen met alfa-liponzuur bevorderen ze de natuurlijk aanmaak van glutathion voor het onschadelijk maken van vrije radicalen.



HCA

- ▶ **Hoe Garcinia Cambogia vet blokkeert.** Vet wordt geproduceerd in de lever. Wanneer suiker en andere koolhydraten je lever bereiken dan zorgen enzymen ervoor dat deze worden omgezet in vet. Ze vullen de vetcellen en deze zwellen op. Wat Garcinia Cambogia doet is dat het de enzymen blokkeert die deze vetcellen doet groeien. Het staat je lichaam vervolgens toe om de suiker en andere koolhydraten rechtstreeks om te zetten in energie. Zo blokkeert het in feite de normale omzetting in vet
- ▶ het stimuleert het omzetten van voedsel naar energie in plaats van vet (het grootste voordeel)
- ▶ het geeft sneller een vol gevoel, waardoor je dus minder voedsel tot je gaat nemen en je minder calorieën binnenkrijgt zonder hongergevoel.
- ▶ het laat je serotonine niveau stijgen waardoor je minder vatbaar kunt worden voor vreetbuien.
- ▶ het schijnt als een van de weinige middelen erg effectief te zijn in het verbranden van buikvet.

L tyrosine

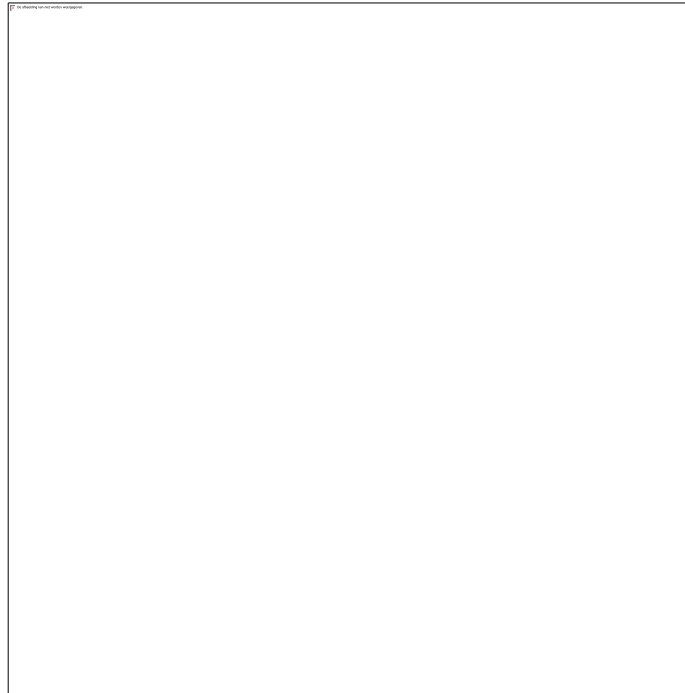
- ▶ Is belangrijk voor zenuwsignalen en voor de werking van de hersenen, verbetert het concentratievermogen en reactiesnelheid.
- ▶ Vermindert angst en neerslachtigheid, biedt verlichting bij onthoudingsverschijnselen en bij verslavingen.
- ▶ Werkt eetlustremmend.
- ▶ Verhoogd de dopaminespiegel.
- ▶ Vergroot stressbestendigheid, helpt bij vermoeidheid.
- ▶ Hormonale disbalans (bijnierinsufficiëntie, onvoldoende werking van de bijnier).
- ▶ Onvoldoende werking van de schildklier.
- ▶ Te lage bloeddruk.

L-tyrosine

L-tyrosine is bouwsteen van de schildklier

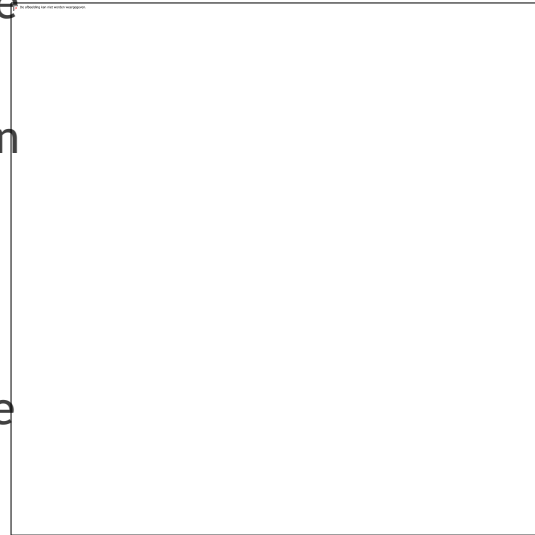
- ▶ Indicatie:
- ▶ hypothyreoïde
- ▶ Stress
- ▶ Neeslachtigheid

Synergie :
multi dag & nacht
magnesium tauraat bij stress



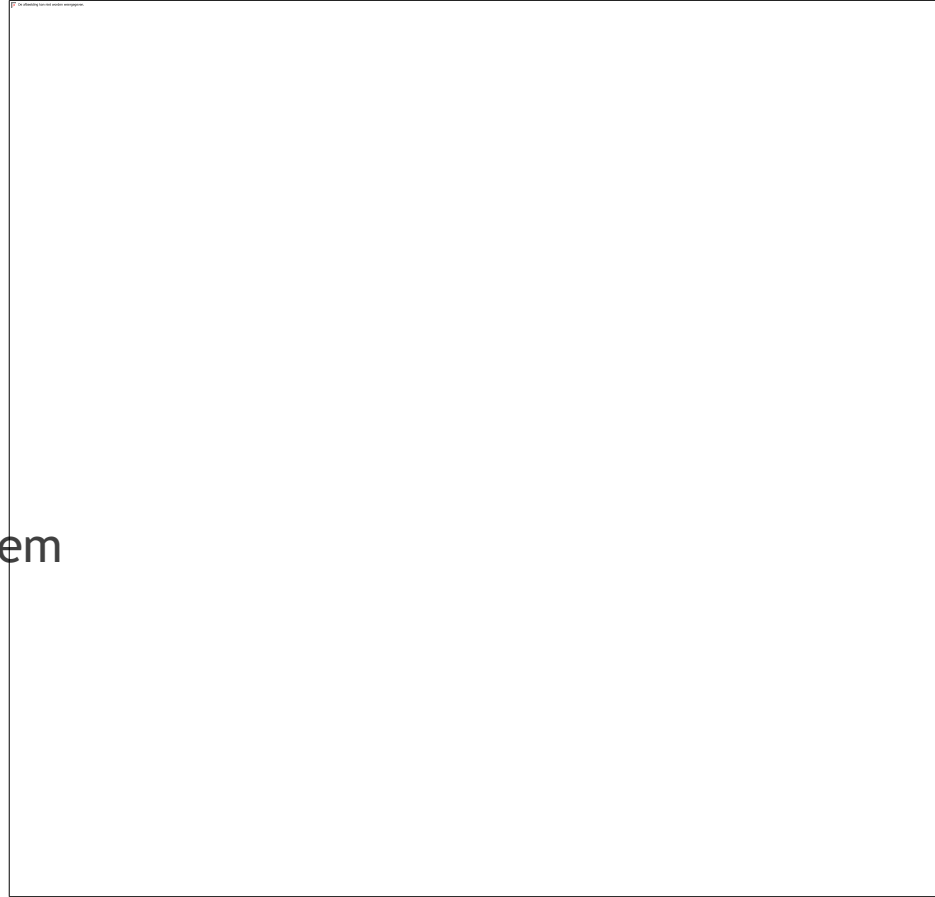
mariadistel

- ▶ Mariadistel stimuleert de groei van nieuwe en gezonde levercellen en is een belangrijk anti-oxidant.
- ▶ Het speelt tevens een belangrijke rol bij het reguleren van het glucosegehalte.
- ▶ Mariadistel blokkeert de giftige effecten van glucose op de nieren
- ▶ verbetert insulineresistentie en speelt een belangrijke rol bij de controle van glucose in de lever.
- ▶ Als gifstoffen afvallen belemmeren
- ▶ Als afvoer gifstoffen hoofdpijn veroorzaken



Multi dag & nacht

- ▶ Indicatie
- ▶ Hormonale verstoringen
- ▶ Neurologische verstoringen
- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Vermoeidheid
- ▶ Fibromyalgie
- ▶ Verstoringen in het immuunsysteem

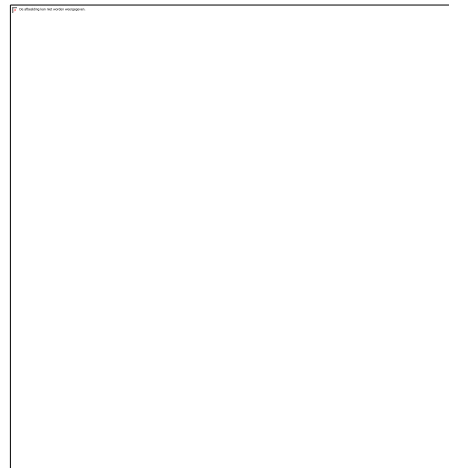


Psyllium & glucomannan

Een bijzonder en gezond vezelrijk voedingssupplement met veel voordelen.

Van alle voedingsvezels heeft Glucomannan de hoogste viscositeit. Het grote voordeel is dat Glucomannan de eigenschap heeft om de overmaat van ingenomen zetmeel, suiker en vet te binden en dit uit het lichaam te verwijderen. Het zorgt voor een vol gevoel en vermindert daardoor het hongergevoel. Doordat deze krachtige vezels snel uitzetten helpt het ook goed om de stoelgang te bevorderen. Bovendien verlaagt het de bloedvetten en heeft een zeer laag glycemische index. In combinatie met extra psyllium wordt het gevoel van verzadiging gestimuleerd en de voeding langzamer in het lichaam opgenomen waardoor de bloedsuiker en in de insulinespiegel na de maaltijd minder stijgen. Het werkt preventief tegen het krijgen van hyperinsulinemie en diabetes II omdat het zowel de glucose als de insulinespiegel verlaagt.

- ▶ Helpt bij verminderen overgewicht
- ▶ Herstelt darmslijmvlies
- ▶ Bevordert de darmpassage en maakt schoon



Super greens

- ▶ Verbeteren immuunsysteem
- ▶ Verbeteren van de zuur/base balans
- ▶ Verkrijgen van voldoende essentiële vitaminen, mineralen, en micronutriënten per dag
- ▶ Verkrijgen van een gezonde darmflora en goede spijsvertering
- ▶ Elimineren van zware metalen en het ontgiften van het lichaam

