



# Program Styl Życia z TIENS



— Better Tiens, Better Life —





## Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia zapewnia doskonale samopoczucie i więcej energii. Wystarczy poznać i stosować podstawowe zasady prawidłowego odżywiania.

Program Styl Życia z TIENS rozpoczyna się od poznania zasad zdrowego odżywiania oraz zwiększenia aktywności fizycznej. Sposób odżywiania może pomóc zmniejszyć ryzyko występowania chorób serca, raka czy cukrzycy. Może również pozytywnie wpłynąć na samopoczucie, pamięć i energię życiową. Możemy powiedzieć z pełną odpowiedzialnością, że sposób odżywiania ma znaczący wpływ na nasze zdrowie.

## Program Styl Życia z TIENS

TIENS oferuje nam esencję Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz zdrowego stylu życia. Zdrowi ludzie są silniejsi, bardziej produktywni, tworzą dla siebie lepsze możliwości i są szczęśliwi.

Dowiedziano, że przy spełnieniu odpowiednich warunków ludzie mogą żyć ponad 100 lat. Średnia długość życia w Chinach jest bardzo wysoka, mimo stresu oraz czynników występujących w środowisku. Możemy się bardzo wiele nauczyć i wyciągnąć wnioski z chińskiego stylu życia. Poprzez Program Styl Życia z TIENS wprowadzamy kluczowe zasady, które już przyczyniły się do osiągnięcia długowieczności w Chinach.

## Holistyczne podejście do zdrowia

Program Styl Życia z TIENS proponuje holistyczne podejście do zdrowia w długiej perspektywie czasu. Oznacza to, że traktujemy ciało jako pewien system, a zatem każda jego część jest połączona z inną. Wpływają one wzajemnie na siebie. Jeśli któraś część ciała niedomaga – choruje cały człowiek. Program Styl Życia z TIENS jest kluczem do osiągnięcia doskonałej równowagi między zdrowym odżywianiem, aktywnością fizyczną a codzienną suplementacją produktami TIENS. Nigdy nie jest za późno na zmianę zwyczajów, a przyjmując zdrowy styl życia dziś, jego owoce będziemy zbierać w przyszłości.

## To NIE jest kolejna DIETA

Jeżeli masz już za sobą bezskuteczne próby odchudzania, uważasz, że jest to zbyt trudne albo diety nie przynoszą oczekiwanego efektu to w pewnym sensie możesz mieć rację. Tradycyjne diety nie działają – przynajmniej nie na dłuższą metę.

Jest jednak wiele istotnych czynników, dzięki zmianie których uda Ci się osiągnąć trwałą utratę wagi. Kluczem jest opracowanie planu z wieloma możliwościami wyboru, unikanie powszechnych błędów w odżywianiu oraz nauka, jak wypracować właściwą relację pomiędzy zdrowiem i odżywianiem.

## Klucz do skutecznej, zdrowej utraty wagi

W Anglii i Walii zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna zmniejszyły ryzyko wielu chorób, w tym trzech głównych przyczyn zgonów w tych regionach, czyli chorób serca, chorób naczyń mózgowych (udarów) oraz raka.

### Pokarmy, których spożycie należy zwiększyć

Połowę porcji w czasie każdego posiłku powinny stanowić owoce i warzywa.

Przynajmniej połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste.

Mleko powinno być odtłuszczone lub o obniżonej zawartości tłuszczu (1%).

### Produkty, których spożycie należy zmniejszyć

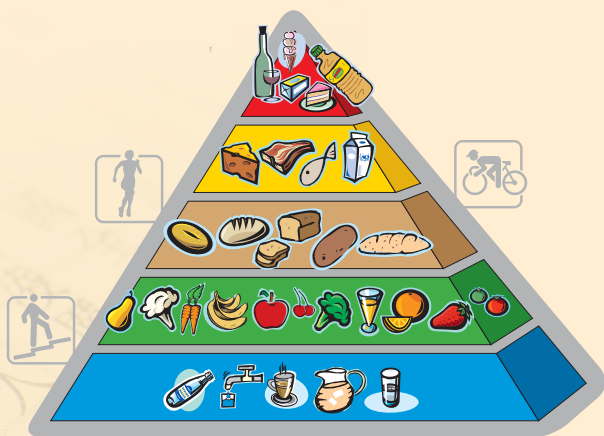
Wybierając produkty takie jak zupy, pieczywo oraz mrożonki, porównuj zawartość sodu i wybieraj te o mniejszej jego zawartości.

Pij wodę zamiast słodkich napojów.

### Zbilansowana podaż kalorii i składników odżywczych

Czerp przyjemność z jedzenia, lecz jedz mniej a częściej i unikaj zbyt dużych porcji.

Pamiętaj, że suplementacja jest bardzo istotna w zrównoważonym sposobie odżywiania się.



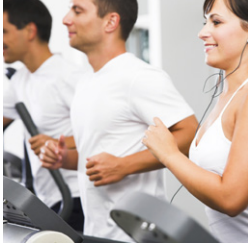
### Pomyśl o zmianie stylu życia, nie tylko o krótkotrwałej diecie.

Znajdź motywację w swoim otoczeniu – potrzebujesz zachęty, celu do osiągnięcia!

Zmierzaj do wyznaczonego celu powoli, ale w stałym tempie. Aby schudnąć zdrowo, staraj się zrzucić 0,5 – 1 kg tygodniowo.

Ustalaj cele, które będą cię motywować i rozwijać.

Korzystaj z narzędzi, które pomogą Ci śledzić postępy. Waż się regularnie, miej świadomość każdego utraconego kilograma i centymetra w obwodzie pasa – pomoże Ci to zachować motywację.



## Bądź aktywny fizycznie na swój sposób

Ludzie w każdym wieku mogą poprawić stan swojego zdrowia i samopoczucia dzięki regularnej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Regularna aktywność fizyczna znacząco obniża ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca, zmniejsza ryzyko udaru, raka okrężnicy oraz nadciśnienia tętniczego.

Aktywność pomaga także kontrolować masę ciała, przyczynia się do zachowania zdrowia kości, mięśni i stawów. Pomaga łagodzić ból w czasie zapalenia stawów, zmniejsza objawy związane z niepokojem i depresją, powoduje zmniejszenie liczby pobytów w szpitalu, liczby wizyt u lekarzy, ilości przyjmowanych leków na receptę.

## Zacznij regularne, umiarkowane ćwiczenia

Regularna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, taka jak 30 minut intensywnego marszu pięć lub więcej razy w tygodniu, jest korzystna dla ludzi w każdym wieku. Wszyscy powinniśmy być trochę bardziej aktywni, zatem każdy dodatkowy krok w tym kierunku jest korzystny dla zdrowia. Jeżeli regularnie uprawiasz konkretny rodzaj aktywności fizycznej, nie rezygnuj z niego.

W Chinach filozoficzne nauki Konfucjusza zachęcały do regularnej aktywności fizycznej. Uważano, że brak aktywności fizycznej może przyczyniać się do rozwoju chorób. Regularne ćwiczenia w celu utrzymania sprawności fizycznej mogą pomagać w ich zapobieganiu.

Jeżeli do tej pory nie byłeś osobą aktywną, postaw sobie jako pierwszy cel wykonywanie 8,888 kroków dziennie. W Chinach jest to bardzo szczęśliwa liczba. Krokومتر TIENS pomoże Ci śledzić liczbę wykonywanych kroków.

48% Europejczyków ma nadwagę. Ludzie otyli umierają 8-10 lat wcześniej niż osoby z prawidłową wagą.



Wiadomo, że Chińczycy żyją dłużej, są fizycznie silniejsi i szczuplejsi dzięki składnikom które występują w ich diecie. TIENS zapewnia Ci kluczowe składniki dzięki którym możesz mieć takie same możliwości i korzyści.



# CARB BLOCKER – SUPLEMENT BLOKUJĄCY WCHŁANIANIE WĘGLOWODANÓW




Ekstrakt z białej fasoli

W wielu regionach Chin, w których ludzie cieszą się dobrym zdrowiem, są szczupli i żyją długo, biała fasola jest bardzo popularnym i ważnym składnikiem codziennej diety.

Węglowodany spożywane w nadmiarze są w organizmie przekształcane w cukry i odkładane w postaci tłuszczu. Najlepszym sposobem na uniknięcie tego procesu jest opóźnienie trawienia węglowodanów i przyswajania skrobi.

Biała fasola zawiera naturalną substancję blokującą wchłanianie węglowodanów. Substancja ta blokuje wytwarzanie i wykorzystanie enzymu trawiennego - alfa-amylazy. Enzym ten odpowiada za rozbijanie skrobi i umożliwienie jej absorpcji w przewodzie pokarmowym. Blokując działanie alfa-amylazy, ekstrakt z białej fasoli powoduje, że część skrobi przechodzi przez układ pokarmowy w postaci niestrawionej i jest wydalana. Dzięki temu przyswajamy mniej kalorii z cukrów, co wspomaga proces utraty wagi.

Kofeina bezwodna to znana nam kofeina w postaci odwodnionej. Organizm przyswaja ją szybciej niż kofeinę zawartą w kawie. Doskonale pobudza i niweluje uczucie zmęczenia. Jako pozbawiona kalorii substancja stymulująca, działa szybko i skutecznie.

-  Pomaga organizmowi blokować rozbijanie włókien węglowodanów na cukry i ich odkładanie w postaci tkanki tłuszczowej
-  Obniża indeks glikemiczny pokarmów zawierających skrobię. Jest zatem korzystny także dla cukrzyków
-  Nie powoduje utraty tkanki mięśniowej, lecz tylko tkanki tłuszczowej, co jest korzystne dla cukrzyków.



## Główne składniki:

Ekstrakt z białej fasoli, kofeina bezwodna

## Zalecane dawkowanie:






Przyjmować po 1 kapsułce dwa razy dziennie, 15 minut przed posiłkami



## CAPSILITE Ekstrakt z papryczki chili i czarnego pieprzu

Suszone czerwone papryczki chili często są wykorzystywane w chińskiej kuchni regionu syczańskiego. Ostry smak tej przyprawy pochodzi od aktywnego składnika – kapsaicyny.

W przeprowadzonych w ostatnim czasie badaniach dowiedziano, że kapsaicyna może wspomagać odchudzanie zmniejszając apetyt, przyspieszając metabolizm i hamując proces powstawania komórek tłuszczowych. Substancja ta podnosi temperaturę ciała, zwiększając efekt określany jako termogeneza (proces polegający na generowaniu energii w komórkach ciała), którego skutkiem jest spalanie większej ilości kalorii. Czarny pieprz stymuluje wydzielanie enzymów trawiennych w przewodzie pokarmowym oraz przyspiesza przemianę materii. Gdy metabolizm ulega przyspieszeniu, organizm spala tłuszcz szybciej niż normalnie. Amid kwasu nikotynowego uczestniczy w wielu procesach biologicznych, takich jak wytwarzanie energii, synteza kwasów tłuszczowych, a także wykazuje działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.

-  Powoduje spalanie większej ilości kalorii każdego dnia
-  Stymuluje utlenianie tłuszczów i węglowodanów
-  Zmniejsza apetyt
-  Poprawia wydajność i wytrzymałość
-  Pomaga organizmowi spalać więcej tłuszczu oraz hamuje wzrost komórek tłuszczowych



### Główne składniki:

Ekstrakt kapsaicyny, kofeina bezwodna, ekstrakt pieprzu czarnego, amid kwasu nikotynowego (witamina B3)

### Zalecane dawkowanie:

Przyjmować 1 kapsułkę 30 do 60 minut przed ćwiczeniami lub przyjmować 1 kapsułkę przed śniadaniem w dni, w które nie ćwiczysz

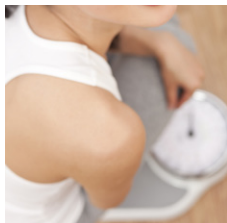
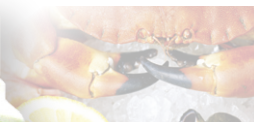
## CHITOSAN

Suplement wiążący cząsteczki tłuszczu

Chitosan to tzw. włókno „dietetyczne”, które odgrywa istotną rolę w procesie trawienia, a także reguluje przejście treści pokarmowej z żołądka do jelita, przyczynia się do wzmocnienia ściany jelita oraz przyspiesza perystaltykę.

Chitosan, który powszechnie występuje w pancerzach skorupiaków, uważany jest przez specjalistów ds. żywienia za szósty składnik niezbędny do życia po białkach, tłuszczach, cukrach, składnikach mineralnych i witaminach. Jest rzadkim naturalnym, jadalnym włóknem zwierzęcym. Chitosan potrafi wiązać taką ilość tłuszczu, która 10-krotnie przekracza jego masę, a taka „cząstka” jest po prostu zbyt duża do strawienia przez ludzki organizm.

Chitosan absorbuje zgromadzone w organizmie toksyny o ładunku ujemnym, takie jak metale ciężkie (ołów, rtęć). Może wspomagać aktywność komórek odpornościowych, nawet po okresie braku aktywności, przez co wspomaga układ immunologiczny.



**Zalecane dawkowanie:**

Przyjmować 2 kapsułki dwa razy dziennie



Chitosan blokuje przyswajanie tłuszczu przez organizm



W przeprowadzonych badaniach naukowych stwierdzono, że suplementacja chitosanem może znacząco obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi.



Skraca czas przejścia pokarmu przez przewód pokarmowy



Wiąże tłuszcz w masę, która jest zbyt duża do strawienia.



Zmniejsza ryzyko występowania zaparć.

Aby osiągnąć i zachować optymalny stan zdrowia i sprawność w każdym wieku, konieczne jest regularne i konsekwentne przyjmowanie wysokiej jakości witamin i mikroelementów. Suplementy diety TIENS oraz urządzenia z linii wellness pomagają w radzeniu sobie ze stresem życia codziennego oraz chronią przed problemami zdrowotnymi, które mogą wystąpić w przyszłości.

## Z TIENS wprowadź równowagę do swojego życia.



Celem uzyskania dalszych informacji, skontaktuj się z:

UWAGA: Osoby cierpiące na choroby przewlekłe, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią powinny przed rozpoczęciem programu redukcji masy ciała i przyjmowania suplementów zasięgnąć porady lekarza. Proszę zasięgnąć porady lekarskiej przed rozpoczęciem programu.

**TIENS Sp. z o.o.**

ul. Podchorążych 39a, 00-722 Warszawa  
tel. +48 22 621 90 90, fax +48 22 621 42 07  
www.tiens.pl, e-mail: tiens@tienspolska.pl



Prawa autorskie grudzień 2011 – TIENS Region Europa . Wszelkie prawa zastrzeżone. Surowo zabrania się kopiowania oraz wykorzystywania fragmentów niniejszej broszury bez uzyskania uprzedniej pisemnej zgody TIENS Regionu Europa.