

ARTICOLO NUMERO: 27587

CONTENUTO: 690G



INFORMAZIONI PRODOTTO

Tutti sanno che è importante iniziare la giornata con una colazione salutare! Gli studi dimostrano che non solo avrai più energia, ma coloro che fanno colazione perdono più peso di quelli che la saltano.^{1,2}

Comunque, con lo stile di vita odierno, molti sono troppo di fretta per fare colazione. Allora, per compensare fanno spesso un pranzo sostanzioso e una cena ancora più grande, con molte calorie che provengono da carboidrati, zuccheri e grassi non salutari. Questo fa sì che si liberi molto glucosio durante i pasti, e fa sì che il nostro corpo immagazzini quelle calorie come grassi corporei.

Ferma questo ciclo vizioso di grassi iniziando ad assumere Unicity Complete; un colazione altamente proteica, con pochi carboidrati, che fornisce i nutrienti necessari per sentirti pieno fino al pasto successivo.

Molte scelte di colazioni al giorno d'oggi sono piene di grassi, sale e zucchero, e generalmente mancano di vitamine e minerali. Chi segue il sistema 4-4-12™ e desidera bruciare grassi dovrebbe sostituire a questi pasti un'alternativa sana e conveniente. Unicity Complete è un'alternativa eccellente e contiene vitamine, minerali, fibre e proteine.

SPECIFICHE E BENEFICI

- Contiene il 100% della dose giornaliera consigliata di vitamine e minerali essenziali.
- Un sostituto di pasti bilanciato che ti aiuta ad aderire al sistema 4-4-12™ e a bruciare grassi.
- Fornisce 12 grammi di proteine di alta qualità per aiutarti a sentirti pieno, costruire massa muscolare, e fornisce energia senza creare picchi di insulina.
- Contiene 3 grammi di fibre per aumentare la sazietà.
- Non include latticini, glutine o soia, rendendolo un'opzione valida per persone con diverse allergie.

VEGAN COMPLETE

QUANTITA' PER PORZIONE

90 CALORIE

CALORIE DA GRASSI 20

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE	%VALORI GIORNALIERI*	
TOTALE GRASSI	2G	3%
GRASSI SATURATI	0.5G	3%
GRASSI TRANS	0G	
COLESTEROLO	0MG	0%
SODIO	280MG	12%
POTASSIO	80MG	2%
TOTALE CARBOIDRATI	5G	2%
FIBRE DIETETICHE	3G	12%
FIBRE SOLUBILI	3G	
ZUCCHERI	1G	
PROTEINE	12G	

*LA PERCENTUALE GIORNALIERA SI BASA SU UNA DIETA DA 2000 CALORIE, I TUOI VALORI GIORNALIERI POSSONO ESSERE PIU' ALTI O PIU' BASSI IN BASE ALLA NECESSITA' DI CALORIE

SCIENZA

Carboidrati – I carboidrati svolgono molte funzioni importanti nel corpo, come le reazioni enzimatiche, incluse le catene di RNA e DNA, in quanto prima fonte di energia del corpo. Comunque, i carboidrati possono avere effetti negativi se consumati in grandi quantità.

Quando mangiamo un pasto con molti carboidrati, i livelli di insulina si impennano, minacciando il corpo di immagazzinare le calorie extra come grassi corporei. I sopra citati cibi e bevande, in quanto “privi di grassi”, sono in qualche modo ingannevoli, perché quando assumi molti zuccheri e carboidrati il corpo converte gli zuccheri in eccesso in grassi.

Comunque, quando evitiamo i carboidrati a lungo, il corpo avverte la mancanza di glucosio e minaccia il pancreas di rilasciare glucagone. Quest’ ormone fa sì che il tessuto adiposo rilasci i grassi nel flusso sanguigno, che il corpo userà per avere energia mettendo il corpo in uno stato brucia grassi!

Proteine

Una dieta ricca di proteine è importante per perdere peso, in quanto le calorie sono consumate più lentamente dei carboidrati. Questo impedisce i picchi di glucosio nel sangue, che impediscono la perdita di peso.

Gli studi mostrano che una dieta con molte proteine e pochi carboidrati aiuta a bruciare più grassi, aumenta la massa muscolare, e aiuta a sentirsi più pieni tra un pasto e l’altro.^{2,3}

Vitamine e minerali

Può essere difficile assumere tutte queste vitamine, minerali, e altri nutrienti di cui il corpo necessita con la dieta giornaliera. Unicity Complete fornisce un profilo completo di vitamine e minerali essenziali con ogni porzione, assicurandoti di assumere sempre i nutrienti di cui hai bisogno per ottenere una buona resa.

RECOMMENDED USE

Porzione: 2 cucchiaino

INGREDIENTI

Miscela vegana di cinque proteine (Proteina isolata del pisello, Proteina della quinoa, Proteina del riso, Proteina del mirtillo), Miscela di fibre (Gomma d’acacia, Fibra inulina, Gomma cellulosa, Gomma di Xanthan, Carragenina), Saponi naturali, Olio di girasole, Miscela con vitamine e minerali (Potassio citrato, Sodio citrato, Fumarato ferroso, Acido ascorbico, Vitamina C), Acetato d’alpha-tocopherol (Vitamina E), Selenato di sodio, Biotina, Niacinamidina, Vitamina A, Ossido di zinco, Gluconato di ferro, Vitamina D, Pantotenato di calcio, Solfato di magnesio, Acido folico, Iodido di potassio, Idroclorido di pirossidina, Cianocobalamina, Riboflavina, Idroclorido di tiamina, Molibdeno di sodio, Cronio, Trigliceridi medi, Sale marino, Estratto di stevia, Succo di Luo Han.

RIFERIMENTI

- 1.Sierra-Johnson J, et al. Eating meals irregularly: a novel environmental risk factor for the metabolic syndrome. *Obesity*. 2008;16(6):1302-1307.
- 2.Rigamonti A, et al. Changes in plasma levels of ghrelin, leptin, and other hormonal. .. *J Endocrinol Invest*. 2010 Mar 25.
- 3.Layman DK, et al. A reduced ratio of dietary carbohydrates to protein improves body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women. *J Nutr*, 2003;133(2):411-7.
- 4.PalS, et al. The acute effects of four protein meals on insulin, glucose, appetite, and energy intake in lean men. *Br J Nutr*, 2010;11 :1-8.
- 5.Farshchi H, et al. Decreased thermic effect of food after an irregular compared with a regular meal pattern in healthy lean women. *Int J Obs*. 2004;28:653-660.
- 6.Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Magnesium. *Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*. Washington D.C.: National Academy Press; 1997:190-249.
- 7.Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate*. National Academy of Sciences. 2004; 5: 186-254.
- 8.Food and Nutrition Board (2002/2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, D.C.: The National Academies Press. Page 769.