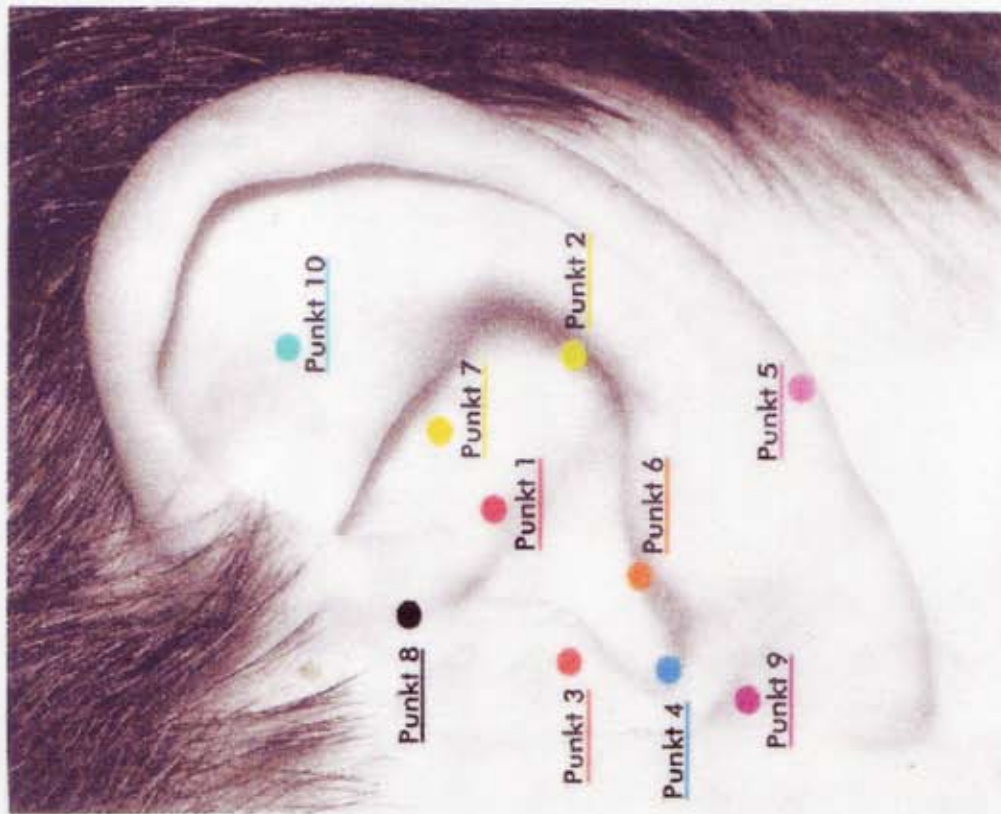


# BICOM postup při redukci hmotnosti



Otazomatologie KRACK, 1977/1978

Číslo programu: Uloženo pod:

<b>Bod 1</b>	130 (2 Min.)	1111	
<b>Bod 2</b>	980 (1 Min.)	1112	
<b>Bod 3</b>	980 (1 Min.)	1112	
<b>Bod 4</b>	980 (1 Min.)	1112	
<b>Bod 5</b>	980 (1 Min.)	1112	
<b>Bod 6</b>	980 (1 Min.)	1112	zadat s čárkou
	530 (2 Min.)	1113	
	934 (2 Min.)	1114	
<b>Bod 7</b>	530 (2 Min.)	1113	zadat s čárkou
	520 (2 Min.)	1115	
<b>Bod 8</b>	900 (1 Min.)	1116	
<b>Bod 9</b>	900 (1 Min.)	1116	
<b>Bod 10</b>	900 (1 Min.)	1116	

Vstupní pohárek: Sliny, krev Elektrody:

Během terapie nahrávat číp Vstup: Akupunkturní elektroda

Výstup: Modulační podložka na zádech

Vydalo: Biomed CZ spol. s r.o. Obdchodní zastoupení firmy Regumed pro ČR a SK

## ***Chudnutie s biorezonančnou terapiou BICOM***

### **Body na uchu:**

Bod 1	stabilizácia energie, významný energetický bod	program 130 základnej terapie
Bod 2	bod na potlačenie závislosti (jedlo, fajčenie)	program 980 hormonálne poruchy
Bod 3	bod hladu	program 980 hormonálne poruchy
Bod 4	hormonálny systém	program 980 aktivácia hormonálnej energie
Bod 5	bod potlačenia chuti na niečo	program 980 hormonálne poruchy
Bod 6	bod štítnej žľazy	program 980 látková výmena 530 aktivácia štítnej žľazy 934
Bod 7	bod pečene "zdroj energie", tiež ovplyvnenie slinivky - inzulín	program 530 látková výmena, 520 tuky, látková výmena
Bod 8	bod stresu, tiež podpora vôle	program 900 aktivácia vitality do života
Bod 9	bod agresie, ovplyvnenie ľudského limbického systému mozgu	program 900
Bod 10	bod ukludnenia, relaxácia "šumafuk"	program 900

## **Chudnutie s biorezonančnou terapiou BICOM**

### **Postup pri redukcii hmotnosti:**

	Číslo programu	Uložené pod:	
Bod 1	130 (2 min.)	1111	
Bod 2	980 (1 min.)	1112	
Bod 3	980 (1 min.)	1112	
Bod 4	980 (1 min.)	1112	
Bod 5	980 (1 min.)	1112	
Bod 6	980 (1 min.) 530 (2 min.) 934 (2 min.)	1112 1113 1114	zadať s čiarkou
Bod 7	530 (2 min.) 520 (2 min.)	1113 1115	zadať s čiarkou
Bod 8	900 (1 min.)	1116	
Bod 9	900 (1 min.)	1116	
Bod 10	900 (1 min.)	1116	

**Vstupný pohárik:** sliny, krv

**V priebehu terapie nahrávať čip**

#### **Elektródy:**

Vstup: akupunktúrna elektróda

Výstup: Modulačná podložka na chrbte

## **Obezita - ozdravný program**

Ako prvú vec klienta resp. klientku otestujeme - zmeriame meridiány na ruke a nohe. Ak sú výsledky merania na niektorých meridiánach vyššie alebo nižšie ako je určená norma, zahájime (ešte pred samotným ozdravným programom na znižovanie hmotnosti) liečbu meridián pomocou na to určených programov. S aplikáciou ozdravného programu na obezitu začneme až budú hodnoty meridián v norme.

Ak sú výsledky merania meridián v norme (t.j. hodnota medzi 50 - 60), začneme s ozdravným programom na zníženie obezity a to aplikáciou tlaku na 10 akupresúrnych bodov na ušnom laloku pomocou akupunktúrnej elektródy s guľčkovým zakončením- postupujeme podľa tabuliek (viď strana 1 až 3).

Na prvých dvoch sedeniach aplikujeme práve liečbu na uchu. Pri aplikácii „ucha“ dávame do pohárika na tampóne sliny klienta(-ky), tiež môžeme dať tabletu na detoxikáciu, rôzne čaje na obezitu, príp. aj diamant. nerast. Osvedčili sa nám aj prípravky DIOČI.

Na treťom sedení aplikujeme odblokovací program (835-460-520-250).

Odblokovací program:

zapojenie úzkej ohybnej elektródy na predkolenie, širokej ohybnej elektródy na brucho v oblasti žalúdka a pankreasu, zapojiť čierny kábel. Do pohárika dáme detoxikačné tablety na prírodnej báze, prípadne jačmenné kľíčky a

tiež akékoľvek vyživovacie doplnky na obezitu. Zároveň do pohárika dáme diamantový nerast ako aj živočíšne tuky v skúmavke (bravčová masť).

Výsledky pri chudnutí nie sú výrazné v prípade, že má klient (-ka) pliesne v črevách. Je potrebné zahájiť liečbu pliesní a to programom 446-560-561. Do vstupného pohárika dáme koloidné striebro.

Koloidné striebro je vhodné užívať (pri liečbe pliesní v črevách) i doma.

### **Indikácie:**

- odbúrava tuky
- znižuje chuť na jedlo
- zlepšuje zdravotný stav
- stratou nadváhy sa zlepší psychický stav

### **Kontraindikácie:**

- osoby s aplikovaným kardiostimulátorom
- nedoporučuje sa gravidným ženám

## **Štíttna žľaza**

Ochorenie štítnej žľazy sa veľmi často prejavuje u žien, hlavne po štyridsiatom roku.

Ochorenie sa prejavuje zmenou tlaku a zvýšenou arytmiou srdca, na začiatku začnú priberať, náhle aj o 2-3 kilá. Vyskytuje sa problém s metabolizmom, zhorší sa výprazdnovanie. Opakuje sa náladovosť a pacienti ťažko znášajú stres - toto je možné vytestovať kyneziologicky alebo biotenzorom: je možné na ukludnenie použiť program 130-131-132.

Ak pacient absolvoval program na ukludnenie, môžeme použiť liečebný program na štíttnu žľazu - v prípade, ak ide o oslabenú činnosť - program 548. Môžeme nasaďiť aj program 700 - geopatogénne zóny a program 701 - elektrosmog.

## **Ženy v menopauze a po prechode**

Váha u týchto žien klesá veľmi pomaly a problémovo. U takýchto pacientiek sa musíme zamerať hlavne na liečbu psychiky, zistiť, aké sú ich stravovacie návyky. Na začiatok odporúčame premerať meridiány, a to hlavne hrubého a tenkého čreva, lymfy a krvný obeh. Pokiaľ meranie ukázalo vysoké hodnoty, musíme začať najprv s preliečením týchto problémov podľa tabuliek v návode. Až následne po preliečení môžeme začať so samotným ozdravným programom na zníženie obezity. Ženy v tejto vekovej kategórii si sú vedomé, že znižovanie váhy je práve vďaka hormónom veľmi ťažké a tešia sa každému úbytku váhy.

## **Diabetes**

V prípade, že máme pacienta s diagnózou diabetes, postupujeme rovnako. Opäť premeriavame meridiány na ruke a nohe. Veľká väčšina cukrovkárov trpí obezitou a vďaka svojej diagnóze nedarí im schudnúť. Diéty držať nemôžu. V takýchto prípadoch im môže pomôcť práve BICOM 2000.

Na začiatok upravíme diabetikovi hladinu cukru pomocou programu diabetes. S aplikáciou tohoto programu máme skúsenosti a výsledky boli pozitívne.

Program:

zapojenie vstupnej širokej ohybnej elektródy na brucho v oblasti žalúdka a pankreasu, zapojiť čierny kábel. Do vstupnej nádoby dáme sliny klienta. Naprogramujeme program číslo: 930-560-561-562. Na záver dáme program 450, tu idú na vstupnú elektródu ruky.

Tento program aplikujeme 2 až 3 krát týždenne. Po 6 terapiách začneme so samotným ozdravným programom na zníženie obezity.

Počas celej liečby sledujeme hodnoty vody a tuku v tele pomocou špeciálnej váhy na to určenej.

Pacient musí dodržiavať režim stravovania a nesmie sa prejedat'.

## **STRAVA a PITNÝ REŽIM pri biorezonancii pomocou prístroja BICOM 2000 - obezitný program**

Snažíme sa zmeniť pacientom ich zlé stravovacie návyky, vysvetľujeme dôležitosť správneho stravovania a režim pitia tekutín - hlavne čistej vody.

Zásadou tiež je, aby sa naraz nekonzumovali ovocie so zeleninou.

Snažíme sa chrániť proti pliesniam v črevách, ktorých najčastejšou príčinou sú ryža a cestoviny. Pri varení cestovín pridávame do vody jednu polievkovú lyžicu citrónovej šťavy.

Veľmi účinným liekom pri pliesniach v tráviacom trakte je aj pitie čistej vody zmiešanej so šťavou z čerstvého citróna aspoň 1 až 2 krát týždenne.

Ovocie odporúčame jesť iba do 16,00 hodiny, v neskorších hodinách iba zeleninu. Koreňovú zeleninu ako mrkvu a petržlen konzumujeme varené alebo pripravené na pare. Na večer nie je vhodné konzumovať syry, ako náhradu môžeme použiť tofu syr.

Veľmi dôležité je, aby sme večer nejedli jablká, ktoré spôsobujú kysnutie v tráviacom trakte a večer už telo nie je schopné ich stráviť.

Konzumovanie mrkvy pôsobí blahodárne na sliznicu žalúdka čriev, je vynikajúca ako ich prevencia proti rakovine.

## **Chudnutie počas spánku**

Slabý spánok môže ublížiť schopnosti človeka schudnúť napriek tomu, že dôsledne dodržiava diétu a pravidelne cvičí. Dokonca môže spôsobiť, že telo už stratené kilogramy naberie späť. Nevyhnutnosťou je preto sedem až osem hodín spánku. Množstvo spánku totiž ovplyvňuje tvorbu dvoch dôležitých hormónov ovplyvňujúcich reguláciu váhy - leptínu a grelínu, ktoré kontrolujú pocity hladu a sýtosti. Telo tých, ktorí spia menej, preto produkuje nižšiu hladinu leptínu, ktorý znižuje chuť do jedla. Naopak, zvyšuje sa hladina grelínu, ktorý povzbudzuje chuť do jedla. Ospalí ľudia jedia viac, pretože sú na nohách dlhšie, sú hladnejší a jedlo ich láka, kade chodia. Nielen dĺžka spánku je však dôležitá, ale aj jeho kvalita. Čo iné okrem počítania ovečiek môžete teda urobiť? Začnite s diétou v spánku! Prinášame vám desať tipov, ako dobrému zoštíhlovaciemu spánku pomôcť.

### **1. Dajte si cereálie**

Láka vás maškrtenie predtým, ako idete do postele? Doktori tvrdia, že jedlo, ktoré má vysoký obsah tryptofánu (aminokyselina, ktorá pomáha telu produkovať chemické látky stimulujúce spánok), je to najlepšie na dobrý spánok. Namiesto ťažkej večere si preto dajte radšej misku cereálií s mliekom.

### **2. Vynechajte kofeín**

Vyhňte sa káve alebo kolovým nápojom po štvrtej hodine - obsahujú stimulanty, ktoré držia telo „v otáčkach“. To isté platí pre alkohol. Popíjanie koktejlov pred večierkou vás síce uvoľní, ale takisto môže spôsobiť bezsenú noc.

### **3. Upokojte sa kúpeľom**

Joga, meditácia alebo upokojujúci horúci kúpeľ sú skvelé odbúravače stresu. Kľúčom je robiť tú istú aktivitu hodinu predtým, než pôjdete do postele. Mozog miluje opakovanie, takže pravidelná aktivita mu dá podnet, aby sa pripravil na spánok.

### **4. Dodržte režim**

Je dobré zobúdzat sa v rovnakú hodinu každý deň - dokonca aj počas víkendov, aby ste regulovali svoj zvyčajný rytmus tela.

### **5. Urobte si pohodlie**

Spálňa by mala byť ideálna na odдых - rolety brániace prieniku svetla a chladnejšia teplota vám pomôžu dostať sa do „spavej“ nálady.

### **6. Držte si prácu mimo spálne**

Je múdre nenosiť si prácu do postele. Vytváranie vysokej hladiny kortizolu (chemická látka produkovaná stresom) večer môže spôsobiť nespavosť a priberanie na váhe.

### **7. Odstráňte budík**

Odstráňte budík z dosahu ruky a otočte ho tak, aby ste nevideli na displej; časté kontrolovanie budíka môže zhoršiť problémy so spánkom.

### **8. Pravidelne športujte**

Športovanie každý deň pomáha chudnúť či udržať si líniu. Pozor však na pohybovú aktivitu hodinu či niekedy aj dve pred spánkom - udrží telo v „akčnom“ režime a zabráni mu v potrebnej relaxácii.

### **9. Staňte sa odolnou proti stresu**

Keď máte nepokojnú myseľ, vstaňte a spíšte si svoje problémy, až kým neprestanú zamestnávať vašu myseľ. Alebo posuňte „čas obáv“ na skorší večer, aby ste zo seba všetky starosti vyhnali ešte predtým, ako si ľahnete do postele.

### **10. Vypnite všetky prístroje**

Pozeranie televízie, telefonovanie, odpovedanie na maily a surfovanie na webe stimulujú myseľ, takže telo má menšiu tendenciu vypnúť. Pokiaľ naozaj musíte pred spaním sledovať televíziu, nastavte si časovač, aby sa sama vypla, prípadne si radšej čítajte knižku, kým sa vám nezačne driemať.

## ***Dávka vápnika KAŽDÝ DEŇ***

***Podľa najnovších výskumov by sme sa mali starať o to, aby sme si každý deň dopriali svoju dávku vápnika. Vápnik je po vode najdôležitejšou súčasťou nášho tela. Bez neho nemôžeme existovať.***

Vápnik je základnou stavebnou zložkou kostí. Každý vie, že nedostatok vápnika v mladosti má nebezpečné následky na zdravý vývin kostí, že deti a mládež môžu ochorieť na krivicu, preto musia piť veľa mlieka a jesť mliečne výrobky. Nielen v detstve je vápnik dôležitý. Potrebujeme ho aj v dospelosti a v staršom veku. Je to prvok, ktorý je nielen základným stavebným materiálom nášho tela. Bez neho táto dômyselná chemická tovareň nemôže dobre fungovať. Vápnik svojou alkalizujúcou reakciou chráni organizmus pred pre-kyslením, neutralizuje nebezpečné kyslé toxické látky, ktoré prijímame zo vzduchu a z vody v znečistenom prostredí. Ďalšie dostávame v nevhodnej strave, v mastných, vyprázaných jedlách, v rafinovanom cukre a bielej múke.

### ***Dôležitý triumvirát***

Jednako aj pri všetkej opatrnosti a zdravej výžive zostáva ešte veľa faktorov, ktoré nemôžeme ovplyvniť, preto je príjem vody, vápnika a vitamínov taký dôležitý. Inými slovami, treba dbať na dodržiavanie pitného režimu, aby sa z tela dobre vyplavovali toxické látky. A po vode je pre nás najdôležitejší vápnik. Mali by sme ho prijímať dostatok v strave, ale ak treba, dopĺňovať ho aj formou tabletiiek, najmä ak cítime, že sme spravili nejakú dietetickú chybu a organizmus je prekyslený. Vápnik obsahujú potraviny, ktoré väčšina ľudí považuje za pochúťky, napríklad mlieko, jogurt, tvaroh, syr a bryndza. Mali by sme si ich dopriať každý deň, aby sme prijali dennú odporúčanú dávku vápnika, čo je 1200 až 1400 mg.

### ***Kravské, kozie, ovčie***

Jeden 2,5 dl pohár odstredeného (dvojpercentného) mlieka obsahuje vyše 300 mg vápnika, podobne aj jogurt urobený z toho istého množstva. Obyčajný neplno-tučný

tvaroh má asi dvojnásobok vápnika, čiže pol pohára tvarohu, teda okolo 100 g. obsahuje práve toľko vápnika ako pohár mlieka. Tvrdý, málo mastný syr (35-percentný eidam, ovčí syr) je v tom podobný tvarohu, no mastné syry, ako napríklad francúzsky brie, rokfort alebo camembert, či rozličné topené syry, v ktorých sa obsah tuku blíži až k 60-70 percentám, obsahujú o to menej vápnika. Podobne je to aj s rozličnými tvarohovými pochúťkami, ktoré sú osladené cukrom alebo prichutené smotanou. Pohár zmrzliny obsahuje asi 75 - 100 mg vápnika a rôzne mliečne krémy ešte menej. Zato mnohé druhy zeleniny, napríklad brokolica, strukoviny, mrkva a petržlen, majú vysoký obsah vápnika. Podobne aj niektoré druhy ovocia. Orechy, najmä vlašské, sú tiež bohaté na vápnik. Ideálne sú mandle, lebo sú spomedzi orechov najmenej mastné, zato obsahujú o to viac vápnika. Veľa vápnika obsahuje nielen kravské, ale aj kozie a ovčie mlieko. Treba sa vyvarovať najmä mastného kozieho mlieka, ale aj neodstre-deného kravského. V tomto prípade znamenite poslúži sójové mlieko. Jeden pohár kávy latte so sójovým mliekom nám poskytne skoro toľko vápnika, ako keby sme ju pili s odstredeným kravským.

### ***Nádherné riešenie***

Na sójovom syre tofu si pochutnávajú nielen alergici a vegetariáni, ale aj tí, čo dbajú na zdravú výživu. Dostať ho kúpiť v prirodzenej podobe bez príchutí, ale aj údené a dochutené. Podáva sa surové ako syr, alebo upravené ako náhrada mäsa. Tofu možno pripraviť na rozličné spôsoby, ochutiť exotickými, najmä čínskymi a indickými koreniami, klasickým príkladom je tofu so sójovou omáčkou, ryžou a čínskou zeleninou. Jedlá z tofu sú často na nerozoznanie od jedál pripravených z mäsa. Receptov na prípravu tofu je veľa a zvládne ju aj celkom neskúsená kuchárka či začínajúci

kuchár. Na sladko možno zo sójového mlieka i syra pripravovať chutné krémy, pudinky či nápoje, ktoré sú takmer na nerozoznanie od tradičných mliečnych pochúťok.

### ***Dôležitý obranný val***

Donedávna sa predpokladalo, že vyššie dávky vápnika potrebujú len deti, mladí ľudia a matky. Starší ľudia si myslia, že už mlieko a mliečne výrobky viac-menej nepotrebujú, dokonca sa im aj vedome vyhýbajú. Pomerne neskoro, po úraze a zlomenine sa dozvedia, že sa im z nedostatku vápnika odvápnujú kosti a o slovo sa hlási osteoporóza. Aj ľudia v strednom veku by mali dbať na dostatočný príjem vápnika. Ukazuje sa, že v záujme nášho zdravia by množstvo vápnika v strave nemalo klesnúť pod hranicu 1000 mg. A to nielen kvôli nebezpečnej osteoporóze. Dávno sú známe súvislosti medzi dostatkom vápnika a zrážanlivosťou krvi, či peknou, zdravou pokožkou alebo správnu funkciou svalov. Najnovšie výskumy z oblasti preventívnej medicíny a dietetiky potvrdili, že nedostatok vápnika, zohráva dôležitú úlohu pri rakovinových ochoreniach. Napríklad americkí vedci z rozličných výskumných stredísk nezávisle od seba zistili, že vápnik nápadne znižuje riziko rakovinového ochorenia zažívacieho ústrojenstva, predovšetkým čriev.

### ***Opatrnosť pri užívaní hormónov***

Podobne sa dokázalo, že vyššími dávkami kalcia možno predchádzať obávanej rakovine prsníka alebo maternice. Americkí lekári preto predpisujú kalciové doplnky pacientkám, ktoré dlhodobo užívajú rozličné hormonálne prípravky, a pacientom užívajúcim hormóny na zvýšenie činnosti štítnej žľazy, pri ktorých sa dá očakávať ako vedľajší účinok nadmerné vylučovanie kalcia. Vápnik, o ktorom sa dávno vie, že súvisí so zrážanlivosťou krvi, sa teraz ukázal aj ako dôležitý prvok pri zdravej funkcii srdca a ciev. Vyššími dávkami vápnika v strave sa tak možno vyvarovať arytmií, infarktu a iným srdcovo-cievnyim ochoreniam.

### ***Nový objav***

Ale najväčším prekvapením, aké výskumy priniesli, je odhalenie súvislosti medzi vápnikom a tučnotou. Vápnik totiž reguluje chudnutie a bez neho sa tento proces v tele ťažko spúšťa. Inými slovami, bez dostatočného množstva vápnika je ťažké a aj nebezpečné chudnúť. Darmo by sme sa trápili drastickými diétami, ktoré v lepšom prípade neprinesú nijaký výsledok, v horšom zanechajú vážne následky na našom organizme. Vápnik, nevyhnutný na chudnutie, sa musí odčerpávať zo zubov a z kostí, a jeho nedostatok môže postihnúť aj ostatné orgány - srdce, cievy, kožu, svaly, obličky. Druhotne sa výrazne prejaví na zníženej odolnosti voči rakovinovým ochoreniam.

## ***Ako schudnúť a nebyť v depresii?***

Nad týmto premýšľal určite každý, kto pribral niekoľko kilogramov navyše. Priberanie "ovláda svet" a obezita nadubudla tragické rozmery. Depresie spôsobené obezitou a hanbenie sa za vlastné telo pri pohľade do zrkadla priznáva takmer každý obézny. Pomocnú ruku, ako výjsť zo začarovaného kruhu obezity a depresie môže podať Biorezonančný prístroj BICOM 2000 a správna strava.

## ***Správne jedlo***

Správne jedlo je základom pevnej psychiky a vôle, pretože jedlo vyvoláva a ovplyvňuje tvorbu určitých hormónov, je logické, že to, čo človek je, má vplyv na jeho psychiku.

Niektoré potraviny nám kazia predsavzatia tým, že urýchľujú vznik depresie a naša pevná vôľa slabne. Potraviny bohaté na aminokyselinu histidín, ako napríklad jahody, údeniny, bravčové mäso, a hlavne syry, ktoré najviac obsahujú množstvá tyramínu, podporujú vznik úzkostných stavov.

Látka histamín vzniká z histidínu, ktorý obsahujú syry. Zpôsobuje podráždenosť a nespavosť. Pri alergických reakciách sa nadmerne uvoľňuje a vyvoláva napríklad žihľavku alebo zúženie priedušiek.

Vylučovanie hormónu kludu serotonínu je vyššie, keď sa sacharidy (cestoviny, chlieb a pod.) konzumujú oddelene od proteínov, teda mäsa!

Skúste diétu s delenou stravou.

## ***Dôležitý je tiež pitný režim!!!***

Chudnutím sa uvoľňujú toxické látky uložené v tuku! Nezabúdať piť veľa vody, aby sa toxické látky mohli dostať z tela von!

## ***Obezita = Diabetes***

Počet diabetikov v poslednom desaťročí závažne rastie. Diabetes je spojený s obezitou a je to problém nielen Európy, ale celého sveta. Je to doslova epidémia tretieho tisícročia. Každý má možnosť obmedziť riziko vzniku diabetu pomocou prístroja BICOM 2000 a jeho biorezonančnej metóde na liečbu obezity ako aj stresu a depresie.

## ***Pomazánka na odvodnenie***

Zeler uvaríme a nastrúhame. Pridáme tvaroh a ochutíme rôznymi koreniami, príp. cesnakom, cibulkou - podľa chuti. Pomazánka je výborná, ak je v tele zadržovaná voda, pomáha s odvodnením.

## ***Nevhodné konzumovať***

Po 16. hodine nie je vhodné konzumovať ovocie (kysnutie v bruchu) a taktiež syry.

# **ODPORÚČAME:**

## **Náplast' na chudnutie JenFe, JenFe Plus**

### **Chudnutie bez „JOJO efektu“**

Je známo, že nadváha je celosvetovým problémom, ale najviac je touto civilizačnou chorobou postihnutý americký kontinent, pretože práve odtiaľ prichádzajú stále nové spôsoby, ako proti nadváhe bojovať. Spoločnosť Nexagen USA, LLC je jedným z vedúcich producentov z oblasti kontroly hmotnosti a oblasti wellness (zdravý životný štýl) so sídlom v meste Akron, štát Ohio. Táto spoločnosť ponúka veľmi jednoducho použiteľné wellness výrobky spotrebiteľom, ktorí si vážia svojho zdravia. Jejich výskumný tím vyvíja receptúry a výrobky s vedecky overenými a plne prírodnými ingredienciami, ktoré sú telu dodávané inováčnym a obzvlášť efektívnym spôsobom.

#### **Mezi jejich klíčové produkty patří novinka - náplasti JenFe a JenFe**

Tyto náplasti predstavujú istú, zcelo prírodnú a jednoduchú cestu, ako znížiť a **kontrolovať svoju hmotnosť** a tiež **zpevniť svoje telo**.

Náplasti JenFe sú veľmi účinným pomocníkom i pre ty, ktorí nemajú dostatok pohybu. Niektorým to znemožňuje ich zdravotný stav, iným zase pracovný výťaženie a niektorí jednoducho nemajú chuť sa hýbať.

Ano, táto náplast je jedinečnou energetickou náplastou na kontrolu hmotnosti. Látka v nej obsadená sa pomaly vstrebáva pokožkou a centimeter po centimetre pomáha zbaviť sa nežiaducich kil. Vybraná zmes prirodzených prísad Vám umožní dosiahnuť požadovanú hmotnosť. Prečo náplast a nie pilulky, koktejly atď.? **Obsadené látky sú pokožkou vstrebávané pomaly a nepretržite.** Neexistuje žiadne iné jednoduššie, bezpečnejšie a rýchlejšie riešenie než náplast.

**Prostě nalepíte, cítíte se dobře a hotovo!**

### **Náplasti Jen Fe**

**JenFe** je mimoriadne jednoduchá, dobre držiaci náplast obsahujúca účinné látky navozujúce pocit príjemnej nálady po hubnutí a **podporujúcu látkovú výmenu a odbúravanie tukov**. Kombinácia účinných látok vám pomaly proniká kúží a veľmi jemným spôsobom iniciuje látkovú výmenu a pomáha zmeniť pomer medzi podkožným tukom a svalovou hmotou v prospech svalovej hmoty. Môžete ju nosiť bez akéhokoľvek rizika a dosiahnuť tak svoju optimálnu telesnú váhu a zároveň mať denne viac energie.

Náplast JenFe je z mäkkého, elastického pěnového materiálu Volara®, ktorý sa prispôbuje pohybu tela, takže jej na pokožke prakticky nevnímáte.

Receptúra náplasti JenFe sa skladá z pečlivo vyváženého zmesi dôležitých účinných látok - ForsLean®, guarana, ChromeMate® a Cosmoperine®, ktoré sú vyberané s ohľadom

na dosiahnutie maximálnej efektivity a bezpečnosti.

#### **Aplikace**

1. Očistite a osušte pokožku na mieste s minimálnym množstvom tukovej tkaniny napríklad na predlakti alebo rameni. Podkožný tuk totiž zpomaluje vstrebávanie látok obsadených v náplasti, preto je nutné zvolit správne miesto.
2. Stáhnite z náplasti ochrannú fóliu a prítisknite samolepiacu stranu na pripravené miesto.
3. Náplast JenFe potom ponechajte nalepenou až 24 hodín, doporučujeme ráno, pretože guarana pôsobí po dobu cca 8 hodín. Pre dosiahnutie požadovaných výsledkov náplast každý deň vymeňte za novú.
4. Doporučujeme miesto, kam náplast budete lepiť meniť, pretože by sa vám v

místě opakovaného zatížení kůže, mohla objevit reakce (podráždění či zarudnutí pokožky).

5. V případě, že dojde z nějakého důvodu (např. při sportu, koupání či sprchování) k odlepení náplasti, osušte pokožku a náplast opět nalepte.
6. Vypijte denně nejméně 2 l nesyčené vody, aby se tělo mohlo zbavit nepotřebných látek.
7. Ti, kteří se obávají z jakéhokoliv důvodu reakce svého organismu na náplast (nemoc, trvale berou léky) doporučujeme zkusit postupnou zátěž. První den rozstříhnete náplast na půl a nalepte. Když nebudete pociťovat nic nepříjemného a budete náplast dobře snášet, druhý den můžete nalepit její druhou část. Totéž ještě jednou zopakujte třetí a čtvrtý den, když bude vše v pořádku, můžete pátý den nalepit náplast celou, a pak již pokračovat standardně.

**Jedno balení JenFe obsahuje 30 kusů jednotlivých náplastí o rozměrech 47 x 46 mm postačí tak na dobu jednoho měsíce.**

**Aby výsledky byly skutečně viditelné, musíte náplast lepit alespoň 3 -4 měsíce. Jeden nebo dva měsíce je málo na to, aby vám náplast pomohla vylepšit vaše tělo. Účinek náplasti je pozvolný a trvá několik týdnů, než se začne projevovat.**

*Odborný posudek zdravotní nezávadnosti výrobku JenFe vydal Státní zdravotní ústav pod Číslem: CZP 13-1399/07-259, EX 071376*

## **Náplasti Jen Fe PLUS**

**JenFe Plus** díky přídatnému množství účinných látek a o 80% větší nalepovací ploše působí ještě intenzivněji.

Obsahuje navíc výtažek z africké rostliny Griffonia simplicifolia, která je pro svůj účinek známá jako přírodní a silný reduktor chuti, a dále speciální extrakt fazolí Goa obsahující jód, který se ve východoasijské medicíně používá pro svůj blahodárný vliv na energetickou výměnu v těle.

JenFe Plus je určena těm, kteří chtějí dosáhnout

výsledků rychleji, anebo potřebují zhubnout více. Náplast JenFe Plus je z měkkého, elastického pěnového materiálu Volara®, který se přizpůsobuje pohybům těla, takže jej na pokožce prakticky nevnímáte.

Receptura náplasti JenFe Plus se skládá z pečlivě vyvážené směsi důležitých účinných látek - ForsLean®, quarana, ChromeMate® a Cosmoperine®, extraktu fazolí Goa a výtažku z rostliny Griffonia simplicifolia, které jsou vybírány s ohledem na dosažení maximální efektivity a bezpečnosti

### **Aplikace**

1. Očistěte a osušte pokožku na místě s minimálním množstvím tukové tkáně např. na předloktí nebo rameni. Podkožní tuk totiž zpomaluje vstřebávání látek obsažených v náplasti, proto je nutné zvolit správné místo.
2. Stáhněte z náplasti ochrannou fólii a přitiskněte samolepící stranu na připravené místo.
3. Náplast JenFe pak ponechte nalepenou až 24 hodin, doporučujeme ráno, protože quarana působí po dobu cca 8 hodin. Pro dosažení požadovaných výsledků náplast každý den vyměňte za novou.
4. Doporučujeme místo, kam náplast budete lepit měnit, protože by se vám v místě opakovaného zatížení kůže, mohla objevit reakce (podráždění či zarudnutí pokožky).
5. V případě, že dojde z nějakého důvodu (např. při sportu, koupání či sprchování) k odlepení náplasti, osušte pokožku a náplast opět nalepte.
6. Vypijte denně nejméně 2 l nesyčené vody, aby se tělo mohlo zbavit nepotřebných látek.
7. Ti, kteří se obávají z jakéhokoliv důvodu reakce svého organismu na náplast (nemoc, trvale berou léky) doporučujeme zkusit postupnou zátěž. První den rozstříhnete náplast na půl a nalepte. Když nebudete pociťovat nic nepříjemného a budete náplast dobře snášet, dru-

hý den můžete nalepit její druhou část. Totéž ještě jednou zopakujte třetí a čtvrtý den, když bude vše v pořádku, můžete pátý den nalepit náplast celou, a pak již pokračovat standardně.

**Jedno balení JenFe PluS obsahuje 30 ks jednotlivých náplastí o rozměrech 63 x 62 mm postačí tak na dobu jednoho měsíce.**

**Aby výsledky byly skutečně viditelné, musíte náplast lepit alespoň 3 měsíce. Jeden nebo dva měsíce je málo na to, aby vám náplast pomohla vylepšit vaše tělo. Účinek náplasti je pozvolný a trvá několik týdnů, než se začne projevovat.**

## Účinné látky

### ***Cosmoperine***

Cosmoperine® se získává z černého a dlouhého pepře. Geniální na Cosmoperine® je, že spaluje tuky a současně zesiluje účinek všech látek obsažených v náplasti. Dále také zlepšuje příjem těchto látek pokožkou. Dlouhý pepř reguluje imunitní systém a velmi se osvědčil u chronického sklonu k infekčním a alergickým onemocněním dýchacích cest (jako např. senná rýma). Podporuje látkovou výměnu a trávení tím, že povzbuzuje tvorbu slin.

### ***Guarana***

Guarana je rostlina z brazilských pralesů, známa tím, že dodává energii. Guarana působí tak, že přirozeným způsobem povzbuzuje tělo, aby uvolňovalo více hormonů adrenalinu a dopaminu. Tyto pak podporují spalování tuků - stoupá energie, vytrvalost a koncentrace.

### ***Forskoiin***

Forskoiin se získává z kopřivy Coleus forskohlii. Tato rostlina má jedinečné účinky, kterými stimuluje enzymy a přímo se podílí na spalování tuků a výstavbě svalové hmoty. To znamená, že se při použití forskolinu může silně změnit poměr mezi tělesným tukem a svalovou hmotou ve prospěch svalové hmoty. To může být velmi důležité, protože v průběhu redukce hmotnosti může často dojít ke ztrátě svalové tkáně - tedy té tkáně, která

se stará o dobré proporce lidského těla. To je také hlavní důvod, proč osoby po dietě vypadají často hůře než předtím, ačkoliv celkově na hmotnosti ztratily. Forskoiin je velmi oblíbený u sportovců, protože svaly po něm zůstávají pružnější a je podporována i jejich výstavba.

### ***Chró m a Niadn***

Chró m je důležitý stopový prvek, který blokuje přeměnu uhlohydrátů na tělesný tuk a stabilizuje hladinu krevního cukru. Optimalizuje účinek tělního hormonu insulinu, čímž brání náhlým návalům chuti na sladké a na potravu bohatou na uhlohydráty. Tak podporuje odbourávání tělesného tuku. Niacin je vitamin B3 s antioxidačním účinkem. Je důležitý pro regeneraci pokožky, pro svaly, nervy a DNA. Složky niacinu se používají ke snížení hodnoty krevních tuků.

## Náplast Jen Fe

Všechny látky obsažené v náplasti Jen Fe jsou uznané potravinové doplňky, které jsou vhodné pro požití. S čistě přírodními ingrediencemi náplasti Jen Fe povzbuzují jemným způsobem látkovou výměnu.

Kombinace účinných látek pomalu proniká kůží a velmi jemným způsobem iniciuje látkovou výměnu. Můžete ji nosit bez jakéhokoliv rizika a udržet si tak svoji optimální tělesnou váhu a zároveň máte denně více energie.

Náplast Jen Fe ulehčuje kontrolu hmotnosti, protože oproti jiným programům není spojena s dalšími komplikovanými propočty. Náplast Jen Fe uvolňuje svoji jedinečnou kombinaci účinných látek ForsLean®, guarana, ChromeMate® a Cosmoperine® s pomocí speciálního systému pro kontinuální uvolňování účinných látek do kůže. Musíte si ovšem každý den nalepit novou náplast dle návodu, což je velmi jednoduché. Potom pro Vás probíhá den zcela podle Vašich zvyklostí!

Účinek náplastí Jen Fe spočívá v předpokladu, že se zásoby tuku mobilizují a tuku zbavená tělesná hmota se zachovává. Tělo zbavené tuku pro mnohé, kteří chtějí zhubnout, představuje velký problém. Aby mohly být dosaženy ty nejlepší výsledky, je dobré se

nesoustředit na váhu, ale více na Váš tělesný objem a Vaše životní zvyky, zatímco budete užívat náš Jen Fe program ke změně Vašich životních návyků: 16 principů k aktivnímu a vitálnímu životu (16 klíčů k úspěchu). Tento program předpokládá řadu malých změn při stravování a pohybu, které vedou k viditelným výsledkům a lepšímu pocitu spokojenosti při hubnutí. Používání náplastí Jen Fe a dodržování 16 principů k aktivnímu a vitálnímu životu je ta nejjistější a nejspolehlivější metoda, jak získat kontrolu nad Vaší hmotností.

Někteří lidé vidí prakticky okamžitě výsledky, u jiných proti tomu to trvá déle než zjistí, že vypadají lépe a že se i lépe cítí než dříve. Většina lidí ovšem spatřuje po třech týdnech viditelné změny. Abyste mohli Váš pokrok lépe sledovat, můžete se nechat jednou za měsíc vyfotografovat, Vaši hmotnost zapisovat každý týden do tabulky nebo si vést deník o Vaší stravě a sportovních aktivit. Konkrétní důkazy svědčící o pozitivních změnách Vás budou motivovat, pokud se dostanete do fáze, že dodržování Vašich předsevzetí se stane těžší. Doporučujeme Vám, abyste si dlouhodobě předsevzali žít zdravě a kontrolovat svoji hmotnost. Stanovte si cíle na 90 dní, 6 měsíců nebo dokonce na jeden rok. Tímto způsobem dosáhnete optimální výsledky a pozitivní změny Vašich životních návyků. Koncentrujte se vždycky na jeden den, abyste se Vašemu cíli blížili krok po kroku. Než se rozkoukáte, budou z dnů týdny a měsíce a Vy už budete mít za sebou pořádný kus cesty směrem k vitalitě a vysněné postavě.

Náplast Jen Fe účinkuje také ve vlhkém stavu. Z kůže se neodlepí a funguje také ve sprše, ve vaně nebo při plavání. Pokud se přesto náplast odlepí, vysušte pokožku a náplast opět nalepte.

Každá náplast Jen Fe obsahuje přibližně stejné množství kofeinu jako jeden šálek kávy. Z nežádoucích vedlejších účinků jako je nervozita nebo třes si nemusíte dělat starosti. Ve srovnání s jinými produkty na kontrolu hmotnosti neobsahují náplastí Jen Fe žádné škodlivé látky.

Během používání náplastí Jen Fe nemusíte držet žádnou speciální nebo komplikovanou dietu. Abyste docílili optimálních výsledků, doporučujeme, abyste měnili Vaše životní

návyky zcela pomalu podle 16 principů pro aktivní a vitální život. Změnu ve způsobu stravování v rámci tohoto programu lze lehce prosadit a probíhá v té intenzitě, jak je to Vám příjemné.

Při používání náplastí Jen Fe nebyly zjištěny žádné vedlejší účinky. Náplast nesmí užívat děti, těhotné a kojící ženy.

Ve většině případů můžete náplastí Jen Fe používat bez jakéhokoliv rizika, i když užíváte léky. Neboť může být případ od případu odlišný, doporučujeme Vám, abyste se obrátili na Vašeho lékaře předtím, než se rozhodnete užívat náplastí Jen Fe, pokud zároveň užíváte léky povinně předepisované lékařem. Ukažte Vašemu lékaři také příbalový leták produktu, který se nachází v balení náplastí Jen Fe.

### **Náplast Jen Fe Plus**

Náplast Jen Fe Plus se liší v mnoha ohledech od náplastí Jen Fe. Náplast Jen Fe Plus účinkuje ještě intenzivněji než náplast Jen Fe, protože má větší nalepovací plochu a obsahuje další účinné látky, které jsou přírodního původu a jsou směsí účinných látek ForsLean®, guarana, ChromeMate®, Cosmoperine™, jakož i extraktu z africké rostliny Griffonia simplicifolia a speciálního extraktu z fazolí Goa obsahující jod.

Extrakt, který se získává z africké rostliny Griffonia simplicifolia, účinkuje jako přírodní a silný reduktor chuti. Zvláštností na této rostlině je, že její účinek způsobující redukcii chuti účinkuje pouze na uhlovodany. Příklad: zvýšený příjem uhlovodanů může na základě zvýšené hladiny serotoninu vyvolat pocit únavy. Nervozita může vyvolat zvýšenou potřebu uhlovodanů, pravděpodobně na základě její schopnosti zvyšovat hladinu serotoninu. Proto je možné považovat zvýšenou potřebu uhlovodanů jako nedostatek serotoninu. Tato teorie je podporována studií o principech navozování spokojenosti při hubnutí nasazením účinné látky z rostliny Griffonia simplicifolia. Příjem kalorií z uhlovodanů se redukuje, ovšem nikoliv kalorie z proteinů nebo tuků. Tento výtažek je proto ideálním doplňkem pro všechny, kteří se s

cílem řízení hmotnosti stravují potravou chudou na uhlovodany. K extraktu z fazolí Goa (*Psophocarpus tetragonolobus*) obsahujících jod lze říct následující: z východní medicíny jsou známy poznatky, že vnější užívání jod obsahujících rostlinných extraktů má pozitivní vliv na výměnu energií v těle. Tento způsob užívání je v současné době předmětem mezinárodního vědeckého zájmu. Žádné vedlejší účinky nejsou známy.

Pamatujte, že pro kontrolu řízení hmotnosti neexistuje žádný zaručený návod, který by byl stejný pro všechny. Náplast Jen Fe Plus by pro Vás přicházela v úvahu, pokud jste již vyzkoušeli náplasti Jen Fe a užívali jste je opakovaně, abyste docílili požadovaných výsledků. Náplast Jen Fe Plus byste mohli užít za podmínky, kdybyste chtěli dosáhnout výsledky rychleji nebo byste potřebovali zhubnout více.

Aby byly docíleny optimální výsledky, doporučuje výrobce uživatelům náplastí Jen Fe, aby svoje stravovací návyky přizpůsobili postupně 16 principům aktivního a vitálního života. Myslete na to, že změna ve způsobu stravování je součástí tohoto programu a není těžko prosaditelná a proto může být zaváděna ať rychle nebo pomaleji, jak to vyhovuje Vám. Chtěli bychom, abyste se od prvního dne cítili tak příjemně, jak je to jen možné. K dosažení tohoto cíle je nutné splnit všechny body programu.

## **16 klíčů k úspěchu**

### **Jezte hodně ovoce a zeleniny.**

Se zeleninou se nikdy nespletete! V současné době by zelenina měla dokonce tvořit „hlavní jídlo“. I ovoce je možno v přiměřených dávkách doporučit, ačkoliv některé druhy ovoce obsahují hodně cukru a kalorií.

### **Zvyšte příjem proteinů.**

Bílkoviny (proteiny) jsou hlavním stavebním kamenem důležité, na tuk chudé svalové tkáň - té tkáň, která kromě jiného spaluje kalorie! Jezte proto ryby, drůbež, libové maso, nízkotučné mléčné produkty, fazole, sóju v podobě tofu. Na trhu jsou k dostání také proteinové potravinové doplňky.

### **Jezte balastní látky.**

Balastní látky, jsou důležité - člověk se jimi rychleji nasytí a zůstane déle sytý a spokojený. Jezte hrách, fazole, celozrnné vločky, mušli, brambory i se slupkou, ořechy, zrní, tvrdou pšenici, chléb a pečivo z celozrnné mouky, ovoce a zeleninu.

### **Zvyšte příjem minerálních látek.**

Velkým obloukem se vyhněte hotovým výrobkům, protože jsou velmi slané. Spíše sáhněte po nízkotučných mléčných výrobcích, malých rybách nebo rybích konzervách, tofu, zelenině, ořechách, zrní, výhoncích, celozrnných vločkách nebo pomerančové šťávě. Budete tak mít jako obranu proti tělesnému tuku k dispozici minerální látky, kromě jiného vápník.

### **Jezte ryby a „hodné“ tuky.**

V dostupné literatuře je popsáno, že nenasycené mastné kyseliny omega-3 způsobují v našem těle něco jako malý zázrak. Ke zdrojům nenasycených kyselin omega-3 patří určité druhy ryb, olejů a ořechů. Jezte proto v rozumné míře lososy, herinky, makrely, sardinky a jiné ryby obsahující olej, určité jádroviny a jejich oleje, např. lněné semínko, vlašské ořechy, řepku a tykvová semínka.

### **Zredukujte méněcenné uhlohydráty.**

Bílý cukr a bílá mouka jsou v dostupné literatuře označovány jako méněcenné uhlohydráty a v produktech bývají nazývány „dietní zabiják“. Ve vyvážené stravě by přemíra sladkostí, koláčů, sušenek a dalších výrobků z bílé mouky, slazených ovocných šťáv, limonád a podobných pochoutek měla být vyloučena z jídelníčku. Jezte místo toho více zeleniny, ovoce, luštěnin, potravin bohatých na proteiny a celozrnné výrobky.

Vyhýbejte se takzvaným „špatným“ tukům.

V dostupné literatuře jsou takzvané „špatné“ tuky označovány jako kalorické bomby s „nezdravými (nasycenými) mastnými kyselinami“. V žádném případě byste potraviny s obsahem mastných kyselin (např. maso a zvířecí produkty jako je máslo, plnotučné produkty a vejce) zcela vynechávat neměli. Z hlediska vyvážené stravy byste je však měli

konzumovat v omezeném množství. Sáhnete proto raději po libovém mase a nízkotučných mléčných výrobcích. Ztužené tuky jsou obsaženy ve většině průmyslově vyráběných hotových produktů. Před jejich konzumací si proto podle možností přečtěte informace o výrobku. Pokud možno se hotovým produktům vyhýbejte. V dostupné literatuře se často doporučuje nahradit „špatné“ tuky větším množstvím „dobrých“ tuků, například olivovým a řepkovým olejem.

### **Vyhýbejte se alkoholu.**

Jistě už jste někde četli, že alkohol obsahuje mnoho kalorií, které Vás navíc nemohou nasytit. Alkohol se proto vyhýbejte nebo omezte jeho spotřebu na minimum. Dostupná literatura pro vyváženou stravu doporučuje nanejvýš jednu sklenici vína nebo piva denně.

### **Postupné omezování množství.**

Pro vyváženou kontrolu hmotnosti pomalu a postupně redukuje příjem potravy a kalorií. Z dostupné literatury vyplývá, že tělo při extrémních dietách začne ukládat kalorie místo toho, aby je spalovalo. Odbourávání tuku se tak zpomalí.

### **Malá sousta místo velkých jídel.**

Pokuste se místo tří velkých jídel denně Vaši stravu rozdělit raději do více malých porcí. Velká jídla s hodně kaloriemi se podle dostupné literatury mění zpravidla více v tuk než v energii. Místo velkých jídel jezte denně šest menších, výživných svačtin.

Jezte dříve, **ne** později.

Jistě jste už slyšeli, že vydatná snídaně je velmi důležitá! Ten, kdo snídání vynechá, nedokáže během dne krotit svůj apetit a příjem potravy. Omezte večerní a noční „občerstvení“, protože tyto kalorie se ukládají spíše jako tělesný tuk.

### **POHYB!**

Kdo chce rozvíjet svalovou tkáň na úkor tuku, musí se pohybovat! Jestliže v týdnu ujdete minimálně dvě až tři hodiny v rychlém tempu, zjistíte velký rozdíl velmi brzy.

Důsledný a rychlejší pohyb!

Abyste dosáhli lepších výsledků, zvyšujte postupně frekvenci a intenzitu Vaší sportovní činnosti. Trénujte intenzivněji. Zkuste to i s posilováním - svaly, které přitom získáte, spalují další tuk.

### **Vyhýbejte se stresu.**

Stres může bránit kontrole hmotnosti. Dobrý prostředek proti stresu? SPORT! Pomoci může ale také horká koupel, meditace, hluboký nádech a výdech, protahovací cvičení, hry, masáže, modlitba a odpočinek. Naučte se jednou denně se od srdce zasmát.

### **Denně čerstvý vzduch a hodně spánku.**

Vitamin D, který tělo podle dostupné literatury získává ze slunce, podporuje spolu s vápníkem vitalitu a kontrolu hmotnosti. Chodte denně na 20 minut na čerstvý vzduch a dbejte na dostatek spánku.

### **Žijte zdravě.**

Existuje hodně věcí, které přispívají k vitálnímu a aktivnímu životu - takovému životu, který podporuje hmotnostní a zdravotní cíle. Pijte po celý den dostatek vody, omezte činnosti, u kterých sedíte (televize/počítač), chodte každý den na procházky, vícekrát za týden jezděte na kole.

### **Na závěr**

„JenFe působí pozvolna, ale dlouhodobě! Nečekejte, že v prvním týdnu zhubnete 2 kg, další týden 3 kg, takže za 1 měsíc asi tak 10 kg, jak to slibují jiné zaručeně úspěšné prostředky na hubnutí. Ne to není naším cílem. S náplastí JenFe hubnete pomalu, pozvolna a bez pocitu hladu. Jde nám o to, aby úbytek kil byl trvalý. Počítejte, že v prvních týdnech budou výsledky jen nepatrné, půjde spíše o centimetry než o úbytek kil, ale buďte trpěliví. Na to, aby výsledky byly skutečně viditelné, musíte náplast lepit alespoň 3-4 měsíce.

### **Postřehy uživatelů**

Náplast JenFe jsem si lepila celkem 4 měsíce. První měsíc se nic výrazného nedělo, jen jsem zvládla tu svoji „rozjedenost“ a jedla o něco méně a přitom jsem nebyla podrážděná jako vždy, když jsem se snažila omezovat

v jídle. Váhový úbytek zhruba 1 kg. Druhý měsíc už jsem na sobě začala pocítovat mírné zpevnění na břiše, stehnech, bocích, pažích a nějaký centimetr ubyl i v pase. Také už mě netrápily mé chutě na sladké. Váhový úbytek v průběhu druhého měsíce byl 2 kg, ale vypadala jsem, jako bych zhubla více, protože dochází k viditelnému zpevnění těla.

Třetí měsíc už mi bylo volné veškeré mé oblečení. Začala jsem se cítit opravdu dobře a také mé okolí si toho všimlo. A to vše hezky pomalu, bez hladu a výkyvů nálad. Nebyla jsem unavená, ale v pohodě. V tomto měsíci byl váhový úbytek 3 kg.

Čtvrtý měsíc už jsem měla celkem zaběhlý jídelníček, skládající se z 5 menších porcí a hlavně hodně tekutin (ne sladkých). Protože náplast JenFe způsobí, že méně jíte, můžete si dopřát i nějakou tu dobrotu, ale bude vám prostě stačit jen kousek.

Ráno jsem se s chutí na sebe dívala do zrcadla a využila jsem každou možnost pohybu (do schodů pěšky, z práce také po svých, o víkendu delší procházky s rodinou a doma rotoped). Váhový úbytek 3. měsíc - 3 kg.

Nyní jsem se svojí postavou spokojená. Náplast JenFe mě naučila méně jíst a více se hýbat. I po 10 měsících (kdy už náplast nelepím) mám stále stejnou váhu.

Nečekejte ale zázraky, jestliže si sednete k televizi a budete jíst brambůrky. Pak vám nepomůže nic. Aby náplast mohla naplno rozvinout své účinky, musíte ji přece jen trochu pomoci. Tak ji nalepte a jděte na to!"

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Uchovávejte mimo dosah dětí! Výrobek není určen pro osoby mladší 18 let.**

**Nepoužívat v období těhotenství a kojení. Tento výrobek může zesílit účinek léků proti astmatu nebo snížení tlaku. Osoby trpící žaludečními vředy nebo nízkým tlakem by tento výrobek měly používat opatrně a pouze pod lékařským dohledem.**

## ***Možnosti použitia Jen Fe náplastí na ozdravný program (chudnutie) pomocou BICOM 2000***

Informáciu, ktorá je na náplasti, môžeme použiť v prístroji BICOM následovne:

v prípade, že je pacient prítomný a bude napojený na prístroj: náplast dáme do čítačky a zapojíme čierne káble. Čip vložíme do nahrávačky, zadáme program 195. V prípade, že nie je pacient prítomný: zadáme program 196 a na čip nahráme informáciu z náplasti Jen Fe.

Osvedčilo sa nám lepiť pacientom 1 mesiac náplaste a následne dať čip s programom 196, alebo 1x do týždňa pacient + program 195 + nahráť čip.

Výsledok sa dostaví až po 3. mesiaci, záleží aj od veku a zdravotného stavu pacienta.

Prvé príznaky chudnutia sa dostavia až po 2 mesiacoch, no treba dodržiavať pitný režim a stravu 5x denne - resp. častejšie a menšie porcie. Strava má byť vyvážená, mala by obsahovať viac zeleniny i ovocia. Ovocie však konzumujeme len do 16. hodiny.

Čip meníme na tele cca 2 palce pod kľúčnu kosť, v oblasti žalúdka, prípadne na lýtku.

### ***Náplaste u detí od 8 - 15 rokov:***

ich používanie sa osvedčilo hlavne, ak je obezita spôsobená cukrovkou či poruchou zdravotného stavu. Ak má pacient ochorenie štítnej žľazy, používame náplast Jen Fe Plus. Chudnutie detí v tomto veku býva problémovjšie, pretože deti väčšinou odmietajú piť vodu a pretože dlho sedia v škole, majú menej pohybu. Preto je potrebné byť v týchto prípadoch trpezlivejší.

### ***Náplaste Jen Fe***

je možné objednať, informácie podame na požiadanie e-mailom alebo telefonicky.