

*Lída Treutnerová*

VÁZENÍ NUTRA-BONA PŘÁTELÉ A PARTNERI,  
dali jste svoji důvěru doplňkům výživy Nutra-Bona a jste máte představu a očekávání, co vám mají přinést. I my, zástupci výzkumu, vývoje i výroby si přejeme, aby splnily vaše očekávání. Proto jsme připravili souhrn základních informací k jejich používání. Chcete-li, jsou to takzvané „často kladené otázky“;

Přejeme vám, abyste se dozvěděli vše potřebné a aby vám doplňky výživy Nutra-Bona přinesly co největší užitek. Budete-li mít nějakou další otázku, kontaktujte nás, rádi vám ji zodpovíme a doplníme do tohoto materiálu.

# JAK UŽÍVAT DOPĽNKY VÝŽIVY, ABY VÁM PŘINEŠLY CO NEJLEPŠÍ UŽITEK

Všechny tyto vlivy znamenají pro tělo značnou zátěž. **Při vyšší krátkodobé i dlouhodobé zátěži, ať už je z jakéhokoliv důvodu, vždy stoupá potřeba biologicky aktivních mikroživin.** Právě proto je potřeba doplňků výživy více než opodstatněná. **Nedostatek důležitých živin se neprojeví hned,** problémy nastanou za řadu měsíců, často za mnoho let.

Odborníci proto předpokládají, že kvalitní doplňky výživy se pro dlouhodobé udržení kondice a odolnosti organismu stanou **nedílnou součástí každodenní stravy.** Především možným následkům nedostatku důležitých živin je rozhodně lepší, než je později obtížně řešit.

Užívání doplňků stravy a respektování zdravého životního stylu je důkazem, že si člověk svého zdraví cení.

**A to je ta nejlepší investice.**



## 7. PROČ JE DOBRÉ UŽÍVAT DOPLŇKY VÝŽIVY?

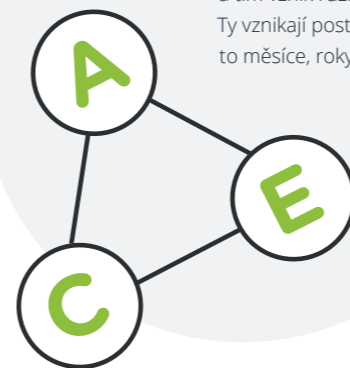
Doplňky výživy nenahrazují zdravou stravu, pouze ji doplňují o biologicky aktivní živiny. Potřeba začít užívat doplňky stravy vznikla až s rychlým rozvojem společnosti, změnou složení potravy, životního stylu a životního prostředí. Strava v dnešní době nemusí vždy obsahovat potřebné množství těchto živin, a to z více důvodů:

- **Nemusí být dostatečně pestrá a vyvážená** díky naší časové vytíženosti, při které nestíháme připravovat a jíst kvalitní jídla.
- **Složení a kvalita přijímaných potravin nemusí být dostatečná** vlivem způsobu pěstování, ošetření, transportu, skladování, způsobu dozrávání... Také finální úpravy, kdy se mění složení původních potravin, nutričně hodnotné složky se nahrazují levnějšími, trvanlivějšími apod. Navíc řada potravin se dnes vyrábí či pěstuje v uměle vytvořených podmínkách (např. hydroponie...). Tím vším mohou potraviny přicházet o cenné látky.
- **Roli hraje také chemická zátěž** vody, půdy, samotných potravin – kyselá deště, hnojiva, pesticidy, přídatné látky v potravinách (aditiva)...
- **Máme nedostatek pohybu,** žijeme ve stresu, ve znečištěném životním prostředí, často vyžadujeme od těla maximum a dáváme mu minimum!

## 1. CO JSOU DOPLŇKY STRAVY?

Doplňují běžnou stravu o potřebné látky a podporují tělesnou kondici. Dodávají organismu důležité mikroživiny, např. vitamíny, minerální látky, stopové prvky, fosfolipidy, bioflavonoidy a další biologicky aktivní látky.

Většinu z nich si lidský **organismus neumí vyrobit** a musí je získat z potravy. Pokud z různých důvodů dostatečné množství mikroživin nemá, „jede“ organismus jen na částečný výkon a hůře se vyrovnává s negativními faktory, které na nás denně působí. Důsledkem může být zhoršená funkce organismu, únava, snížená imunita, psychická odolnost a adaptabilita a tím vznik různých civilizačních problémů. Ty vznikají postupně a než se projeví, trvá to měsíce, roky někdy až desetiletí.



## 3. JAK DLOUHO DOPLŇKY VÝŽIVY UŽÍVAT?

**DOPLŇKY VÝŽIVY NUTRA-BONA MŮŽEME ROZDĚLIT NA 3 SKUPINY:**

**A) TY, KTERÉ VYUŽÍVÁME NÁRAZOVĚ**

Při jarní a podzimní detoxikaci, náhlé změně životního stylu (např. změna zaměstnání, rodinných poměrů apod.), při hubnutí, regeneraci po úraze, v období zvýšeného stresu, při nutnosti zvýšené koncentrace a pohotovosti např. při dlouhé cestě na dovolenou ...



## 2. CO DOPLŇKY VÝŽIVY UMÍ?

Doplní mikroživiny, které tělo potřebuje k bezproblémovému chodu. Tím selepší kondice tělních orgánů a celého organismu, neboť tělo začne využívat své přirozené ochranné a „samoopravné“ mechanismy. Účinky doplňků výživy proto většinou necítíme okamžitě, projeví se až za určitý čas.

Hippokrates říká: „Výživa tvá budí tvým lékem“. To ale funguje jen do určité míry. Když poškození těla překročí únosnou hranici a propukne nemoc, musí zasáhnout lékař a klasická léčba.

I přes nejlepší možnou léčbu se v některých případech úplný restart nemusí vždy podařit. V takovém případě mohou doplňky výživy přinejmenším zlepšit kvalitu života.

**B) TY, KTERÉ UŽÍVÁME V URČITÉM OBDOBÍ ŽIVOTA**

Při těhotenství a kojení (podpora imunity, dobré vstřebávání živin, dostatek červených krvinek...), při aktivním sportování (podpora kloubů a svalů včetně srdce, energie, zažívání, eliminace oxidačního stresu...), ve věku 50+ (podpora svalů, paměti, energie, kloubů, kostí, nervů, psychiky...), při poklesu obranyschopnosti a kondice organismu, při záživacích problémech, nespavosti, stresu... Pokud se situace změní, užívejte výrobky ještě alespoň 4 měsíce.

**C) TY, KTERÉ UŽÍVÁME DLOUHODOBĚ**

Doplňují živiny, které dokáží vyvažovat negativní vlivy, jímž je tělo trvale vystaveno (chemikálie z potravy, vody, vzduchu, rychlý životní styl, stres, světelný smog, hluk...), při genetické zátěži, příslušnosti k rizikové skupině, zhoršeném životním stylu, slabší tělesné konstituci ...

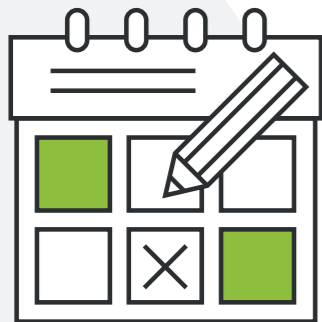
Nejlepších účinků dosáhneme při **pravidelném užívání.** Konzumovat je můžeme libovolně dlouhou dobu, minimálně alespoň 4 měsíce.

Prakticky všechny doplňky výživy NUTRA-BONA se dají vzájemně **kombinovat.** Při dodržení doporučených denních dávek je nelze předávkovat.

Užívají-li se doplňky stravy pouze když je nám „ouvej“ a příliš brzy se přestane, proces regenerace se přeruší a problém se dříve nebo později vrací. Proto se v těchto případech vyplatí živiny doplňovat **průběžně.**



# 4. KDY UCÍTÍM PRVNÍ PŘÍZNAKY ZLEPŠENÍ?



Efekt doplňků výživy se neprojeví tak rychle, jako např. u léků určených k potlačení projevů nemoci či bolesti. Některé doplňky výživy mají téměř okamžitý efekt, u jiných to trvá déle, někdy týdny i měsíce. Kdy se projeví pozitivní účinky, to je ovlivněno charakterem a posláním doplňku výživy a celou řadou dalších faktorů – věkem uživatele, prostředím ve kterém žije, životním stylem, genetickými faktory, současným zdravotním stavem a dobou trvání stavu, který chceme řešit. Zjednodušeně se dá říci, že **čím kratší dobu trvá problém, tím dříve jsou patrné účinky** a naopak.

Rychlý efekt bývá například u Gastronutu (rychlá úleva od některých zažívacích potíží), Neurosilu (zlepšení spánku, zklidnění...), Graciely (přiliv energie, potlačení únavy, snížení hladu a chuti k jídlu)...

Účinky dalších preparátů jsou často patrné po delší době (např. Nutra Bona Symba - úprava vyprazdňování, podpora obranyschopnosti organismu, zlepšení kvality pleti...) a další...

Všechny výše uvedené doplňky výživy Nutra-Bona mají účinky složek potvrzené studiemi provedenými Evropským úřadem pro bezpečnost potravin EFSA. Konkrétní tvrzení jsou popsána na [www.nutrabona.cz](http://www.nutrabona.cz), v katalogu produktů a dalších doprovodných materiálech.



# 5.

## JAKÝ REŽIM UŽÍVÁNÍ ZVOLIT?

### SUPERPOTRAVINY

Nutra Bonu Symba s  $\beta$ -glukany, Revitin 365, Nutrathin, Linie Exclusiv a Linie LifeActive zařaďte do svého jídelníčku kdykoliv během dne, případně se poraďte se svým poradcem, nebo se můžete obrátit přímo na centrálu společnosti.

### TOBOLKOVÉ PŘÍPRAVKY

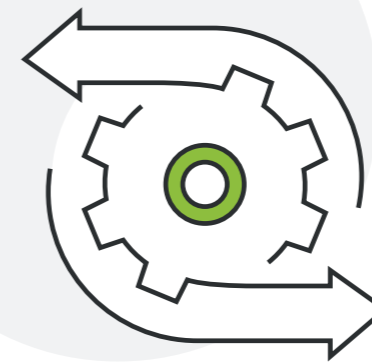
Je lepší užívat s jídly, zlepšuje se tím vstřebávání obsažených látek a snižují případné obtíže u osob s citlivějším trávením.

Při souběžném užívání léků a doplňků stravy je dobré zachovat mezi nimi určitý časový odstup. Doporučujeme poradit se s lékařem či lékárníkem, který rozumí problematice doplňků výživy a vyzná se i v jejich případných kontraindikacích s léky.

U výrobků označených \* nedoporučujeme večerní užívání proto, že jsou zdrojem energie a citliví lidé pak mohou hůře usnout. Individuální doporučení vám poskytne váš poradce, případně se obraťte s dotazem na firmu.

PRODUKT	RÁNO	POLEDNE	VEČER	POZNÁMKA
Nutra Bona Symba	✓	✓	✓	Kdykoliv během dne, rozmíchat nejlépe ve vodě, případně v mléce.
Revitin 365	✓	✓	✗*	Ráno jako startovací nápoj, během dne jako pitný režim, nebo kdykoliv při únavě.
Nutrathin	✓	✓	✓	Kdykoliv během dne, rozmíchat nejlépe ve vodě.
Linie Exclusive	✓	✓	✓	Rozmíchat ve vodě, kdykoliv jako hlavní jídlo nebo svačinu. Při redukci váhy ideálně jako večeři.
Linie LifeActive	✓	✓	✗*	Nejlépe jako snídaně nebo dopolední svačinu.
Memorin	✓	✓	✗*	Nejlépe ráno a do cca 14 hodin, doporučujeme dostatečně pít.
Graciela	✓	✓	✗*	Nekombinovat s Neurosilem (protichůdné účinky: na energii/na zklidnění). Neužívat při vysokém tlaku.
Bonapur	✓	✓	✓	Nejlépe dopoledne a do cca 14 hodin, doporučujeme dostatečně pít.
Gastronut	✓	✓	✓	Raději před jídlem, při zažívacích problémech kdykoliv.
Gelasilk	✓	✓	✓	Kdykoliv.
Praoestin	✓	✓	✓	Nejlépe večer, při klimakterických problémech kdykoliv během dne, nutno pravidelně!
Neurosil	✓	✓	✓	Nekombinovat s Gracielou (protichůdné účinky: na energii/na zklidnění)

# 6.



## UCELENÝ PROGRAM JE VÍC NEŽ JEDNOTLIVÝ VÝROBEK.

Ucelený program je vždy účinnější, neboť jednotlivé produkty se navzájem doplňují a podporují. Úleva tak přichází dříve a celkový účinek je výrazně efektivnější. Je to proto, že samotný výrobek je zaměřen na úpravu či doplnění potřeb organismu pouze v některé oblasti metabolismu, člověk však funguje jako celek, nikoliv jako jeden systém nebo orgán.

Užíváním kombinace přípravků se pozitivně ovlivní více oblastí těla najednou. Příznivý efekt jednotlivých výrobků se nesčítá, ale násobí!

### PROGRAM Č. 4 DOBRÁ KREV A PEVNÉ CÉVY

(Linie LifeActive + Gelasilk + Memorin)

Program na podporu dobré krve s dostatkem červených krvinek, prokrvení, pevné a pružné cévy a energii.

(Organické železo, Ginkgo Biloba, vitamíny B1, B6, B12, C, kyselina listová, rutin a další)

### PROGRAM Č. 5 PAMĚŤ, KONCENTRACE, ENERGIE

(Memorin + Nutrathin + Graciela)

Unikátní program na zlepšení paměti, zvýšení koncentrace a pohotovosti při rozhodování, stimulace a zvýšení psychické energie.

(Ginkgo biloba, koenzym Q10, vitamíny B1, B6, B12, C, kyselina listová, biotin, niacin, hořčík, Garcinia cambogia, guarana zelený čaj a další)

### PROGRAM Č. 6 ZKLIDNĚNÍ, ZLEPŠENÍ SPÁNKU

(Neurosil + Nutrathin + Nutra Bona symba s  $\beta$ -glukany)

Luxusní program pro přirozené uvolnění a zklidnění ve dne, pro nerušený spánek a odpočinek v noci. Bez rizika závislosti a vedlejších účinků.

(Kozlík, meduňka, ženšen, vitamíny B1, B6, kyselina listová, linalová a pantothenová, biotin, niacin, hořčík a další)

### DOPORUČENÉ NUTRA-BONA PROGRAMY:

#### PROGRAM Č. 1 ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI ORGANISMU

(Nutra Bona Symba s  $\beta$ -glukany + Revitin 365 + Nutrathin)

Ucelený program na zvýšení přirozené obranyschopnosti organismu - podporou střevní slizniční imunity a kondice střev, zvýšením psychické / nervové odolnosti, antioxidantními vitamíny a minerály.

(Probiotika, prebiotika,  $\beta$ -glukany, kyselina listová, vitamíny B6, B12, C, biotin, niacin, hořčík, selen, měď a další)

#### PROGRAM Č. 2 ZLEPŠENÍ PŘIROZENÉ DETOXIKACE

(Bonapur + Nutra Bona Symba s  $\beta$ -glukany + Nutrathin)

Program přirozené detoxikace – omezí tvorbu toxinů v těle, zrychlí jejich vyloučení z těla, chrání orgány odpovědné za fyziologickou detoxikaci organismu a podporuje jejich funkci a zlepšuje jejich detoxikační schopnost (játra, ledviny, střeva).

(Ostropestřec, chlorella, artyčok, bříza, zelený čaj, vitamíny B6, B12, kyselina listová a další)

#### PROGRAM Č. 3 POHYB, SPORT A KONDICE BEZ OMEZENÍ

(Gelasilk + Revitin 365 + Linie Exclusive + Praoestin)

Kompletní program pro dobrou regeneraci a podporu kloubů, vazů, šlach, svalů, kostí, pro doplnění energie, udržení výkonnosti a podporu srdce.

(Kolagenní peptidy, bílkoviny, ionty, vitamíny B1, C, D, K2, vápník, hořčík, mangan, měď a další)

#### PROGRAM Č. 7 VNITŘNÍ VÝŽIVA A OCHRANA PLETI, VLASŮ A NEHTŮ

(Nutra Bona symba s  $\beta$ -glukany + Revitin 365 + Amoroso + Gelasilk)

Unikátní program pro vnitřní i vnější ochranu, přirozenou čistotu a svěžest pleti, pro zpomalení stárnutí, ochablosti pleti a tvorby vrásek.

(Kolagenní peptidy, vitamíny B2, C,  $\beta$ -karoten, biotin, niacin, panthenol, rutin, zinek, bór a další)

#### PROGRAM Č. 8 DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ

(Gastronut + Nutra Bona symba s  $\beta$ -glukany + Bonapur)

Komplexní program pro dobré trávení, zažívání a zásobení těla nezbytnými živinami podporou funkce žaludku, žlučníku, slinivky, střev, jater a ledvin.

(Trávicí enzymy, kurkuma, máta, zeměřluč, artyčok, ostropestřec, probiotika, prebiotika a další)

#### PROGRAM Č. 9 ŠTÍHLÁ LINIE

(LINIE Exclusive, Graciela, Bonapur)

Vyvážený program pro zdravější, rychlejší, snadnější a účinnější spalování tuků a zhubnutí bez únavy, hladu, chuti a nervozity.

(Bílkoviny, citrus aurantium, Garcinia cambogia, Guarana, zelený čaj, trojmocný chrom a další)

Pozn.: Všechny výše uvedené doplňky výživy Nutra-Bona mají účinky složek potvrzené studiemi provedenými Evropským úřadem pro bezpečnost potravin EFSA. Konkrétní tvrzení jsou popsána na [www.nutrabona.cz](http://www.nutrabona.cz), v katalogu produktů a dalších doprovodných materiálech.