



MAGYARORSZÁG ELSŐ, FINOM TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTŐI HOZZÁADOTT CUKOR ÉS SZÉNHIDRÁT NÉLKÜL.
TUDATOS, FOGYNI VÁGYÓ NŐK SZÁMÁRA!

PEAK

MAGAZIN 2012/2 • WWW.PEAKGIRL.HU • WWW.PEAKSHOP.HU

girl



VÁSÁROLD LE
A KUPONOKAT!

HOGYAN LEGYÉL
TE IS FITNESS MODEL?

SIKERSZTORIK!
FOGYJ LE 10 KG-OT!

0% ZSÍR ÉS SZÉNHIDRÁT
PEAK PALACSINTA RECEPT

ÚJ, VALÓDI
DIÉTÁS RECEPTEK

MEGLEPETÉS
AKCIÓK
2013-RA!

KEDVEZMÉNY!
Kupon a 9. oldalon
15%



Beköszöntő

Szia!

Pontosan tudom, hogy nőként egész életedben diétáznod kell, ha szép szeretnél maradni. Én is ezt teszem. 15 éve dolgozom a Peak-vel és azóta nem telt el nap, hogy ne ettem volna a hozzáadott cukrot nem tartalmazó Peak fehérjékből.

Nem olyan bonyolult ez. Ebben a katalógusban megtalálod az összes információt ahhoz, hogy egészséges és természetes módon mindig karcsú maradjon az alakod.

A Peak nemzetközi partnere 1998 óta.
Táplálék kiegészítő szakértő, vegyész technológus.



Kőszegi Szilvia



Palatinus Tünde



Németh Vivien



Szakács Sándor



Mező Gyula



Tóth Gergely



Göltl Norbert

EGÉSZ ÉVBEN KEDVEZMÉNYEK CSAK NEKED

CUKORBETEGEK NAPJA!

**HOZZÁADOTT SZÉNHIDRÁTOKAT NEM
TARTALMAZÓ FEHÉRJÉKKEL!***

**2012. november 13-án minden Peak
finom fehérjepor**

5% kedvezménnyel lehet a Tiéd!

**CSAK EGY NAPIG, ÚGYHOGY
NE DOBD EL EZT A MAGAZINT!
5% KEDVEZMÉNY!**

KÉRD AZ 1000 FT ÉRTÉKŰ KUPONOD ONLINE!

Ez egy ajándék az első vásárlásodhoz, amit
emailben el is küldünk Neked.



A www.peakshop.hu oldalon igényelheted.
Info tel: +361 431 90 24

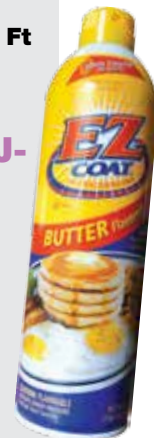
AJÁNDÉK NULLA KALÓRIÁS OLAJSPRAYT ADUNK!*

**2012. december 3-tól minden 20000 Ft
feletti megrendeléshez**

**AJÁNDÉK E-Z COAT OLAJ-
SPRAYT ADUNK,**

**hogy egy karácsonyi süteményed
se ragadjon le!**

3.190.- FT INGYEN!



SZELLEMI FRISSÍTŐK A MAGYAR KULTÚRA NAPJÁN!*

**A Magyar Kultúra napjától, 2013. január 22-től,
a szellemi frissességet adó kiegészítőkhöz,
finom Peak csokival ajándékozunk meg!**

**Ilyen, a Tyrosin, Phopsholipids,
Epa halolaj, Guarana. Válassz,
hogy ajándékozhatunk Neked!**

**PEAK CSOKI
INGYEN!**



NÉGY LÉPÉS

ÉS MÁR JÓ ÚTON VAGY AZ EGÉSZSÉGES ALAKFORMÁLÁS FELÉ!

A Peak női vezetőjeként tisztában vagyok vele, hogy nőként folyamatosan küzdesz az alakoddal. Te is le szeretnél fogyni, vagy formásabb lenni, esetleg a petyhüdt izmaidat újra feszesség tenni, mindig csinos és vékony maradni. Én is pontosan ezt szeretném.

A következő 76 oldalon olyan tippet és kelléket találsz, amelyekkel ezek a célok, egészséges módon elérhetőek, méghozzá úgy, hogy az álomalakodat elérve meg is tudod majd tartani azt. Mindnyájan tudjuk, hogy a csúcsmódba kerülni nagyon nehéz, de még nehezebb azt megtartani!



1. VÁLASZD KI ITT A KATALÓGUS LAPJAIN, MELYIK TERMÉK ÉRDEKEL



Ebben igyekeztem minél több információval a segítségedre lenni. A termék kategóriákat más színnel jelöltük, a termékleírások rövidke ugyan, de a piktoqramok is mutatják a helyes választás felé az utat.

2. MEGRENDELÉS, DE MÉG NE SIEDS EL!



Telefonon, faxon, emailen, facebook oldalainkon is mindig nagy örömmel fogadjuk a megrendelésedet, de ha még több értékes információra van szükséged, olvasd le okostelefonoddal a kódot, így akár videókat és recepteket találsz a termékekhez.

3. MIÉRT A WEBÁRUHÁZ A LEGEGYSZERŰBB?



Mert az aktuális akcióink, a leendő törzsvásárlói kedvezményed, a levásárolható kuponod, mind itt tudod kizárólag felhasználni és elérni. Kérdéseidre is szívesen válaszolunk, a csomagodat pedig azonnal összeállítjuk és 36 órán belül eljuttatjuk neked! (munkanapokon)

4. GYERE SZEMÉLYESEN BE HOZZÁNK ÉS MEGBESZÉLJÜK, MIRE VAN SZÜKSÉGED.



Személyesen is várunk Téged az üzletünkben, ahol fizikai valójukban is megnezheted a termékeket. Tudom, hogy nehéz választani, ezért ha bizonytalan vagy gyere, és segítünk a kolléganőimmel. Öt perc alatt kiszolgálunk, ha már tudod, mit szeretnél.



A DEKRA 1982 óta végez Európában termék, és irányítási rendszer tanúsítást TGA (német) ill. SWEDAC (svéd) akkreditációval, ill. brüsszeli német notifikációval (Notified Body).
A Peak Dekra tanúsított termék márka.

HONNAN ÉRKEZNEK HOZZÁD A PEAK GIRL TERMÉKEK?

A Peak Performance Products SA. egy részvénytársaság Luxemburgban, egy 30 éve fennálló és működő cégcsoport. A két legnagyobb Peak gyár Németországban található.

A termékek a pillanatnyilag ismert, legmodernebb minőségi és tisztasági követelményeknek megfelelnek, melyeket a GMP, a Hazard Analysis, Critical Point Concept (HACCP), az ISO 9001:2000 gyártási szabványok, a DEKRA tanúsítvány, valamint az Arotop Food Creation (Mainz) akkreditált laboratórium biztosít.

VEVŐSZOLGÁLAT ÉS TANÁCSADÁS



▶▶ HOGYAN RENDELHETSZ?

Megrendelést személyesen, telefonon, faxon, emailben vagy a webáruházban tudsz elküldeni nekünk. Mivel a Peak márka importőre vagyok, a leggyorsabban tőlünk tudod megkapni ezeket a termékeket, amely azt jelenti, hogy munkanapokon 36 órán belül eljut hozzád a csomagod. A legfrissebb árakat a www.peakshop.hu oldalon találod meg.



▶▶ FIZETÉSI LEHETŐSÉGEK

A webáruházban, a www.peakshop.hu oldalon bankkártyával, utánvéttel a csomag átvételkor, Paypal-lal, a termék átvételét megelőzően banki átutalással, vagy Pick Pack ponton történő fizetési móddal van lehetőséged rendezni a számlát.



▶▶ SZEMÉLYES VÁSÁRLÁS

Az üzletünkben raktáron van minden elérhető termék, így azonnal át tudjuk adni neked. Ekkor bankkártyás és készpénzes fizetési módok közül választhatsz.



▶▶ HÁZHOZSZÁLLÍTÁS DÍJAI ÉS AZ AJÁNDÉK

A nálunk vásárolt termékeket nagyon kedvező feltételekkel, vagy akár ingyen is 36 órán belül házhoz szállítjuk neked. (munkanapokon)



A csomagok szállítását GLS csomagküldő szolgálat végzi:

- br. 20000.- Ft feletti megrendelés esetén ingyenes
- br. 3000-20000.-Ft közötti csomagérték esetén 990.- Ft
- br. 3000-20000.-Ft közötti csomagérték, és banki előreutalás esetén 700.-Ft



Amennyiben nem szeretnél otthon malmozva várni a futárra, akkor a Pick Pack szállítási módot neked találták ki.

- br. 10000.- Ft feletti megrendelés esetén a szállítás ingyenes
- br. 10000.- Ft alatti megrendelés esetén a szállítás 600.- Ft



▶▶ VEVŐSZOLGÁLAT ÉS TANÁCSADÁS

Ha bármilyen további kérdésed van telefonon a +3614319024, vagy a +36306306048 telefonszámokon azonnal, illetve a hungarian@peak.ag címen, munkanapokon, 24 órán belül válaszolunk neked.



▶▶ VÁSÁROLJ 15% KEDVEZMÉNNYEL VAGY FOGJ ÖSSZE A BARÁTNŐIDDEL!

A Peak törzsvásárlói rendszert olyan életmódot váltott vásárlóink számára fejlesztettük ki, akik rendszeresen szeretnének vásárolni a www.peakshop.hu oldal webáruházában. Ez azt jelenti, hogy akár személyesen szeretnéd átvenni a termékeket az üzletünkben (1195 Bp. Árpád utca 38.), akár kiszállítással kéred azokat, mindig küld be előzetesen a megrendelésed a webáruházba, így akár folyamatosan -15% kedvezményed lesz. A részleteket megtalálod a weboldalon.

TARTALOMJEGYZÉK

Beköszöntő	2
Egész évben kedvezmények csak neked	3
Négy lépés és már jó úton vagy az egészséges alakformálás felé!	4
Vevőszolgálat és tanácsadás	6
Mit jelentenek az lkonok?	9
Hogyan érheted el egészséges módon, hogy karcsú maradj?	10
Peak puding és Peak palacsinta recept	14-15
Top 10 termékek	18
Hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmazó, finom fehérjeporok	20
Hozzáadott cukrot nem tartalmazó, egészséges finomságok	26
Természetes zsírégetők	30
Természetes zsír és szénhidrát blokkoló	34
Fáradt vagy, nem tudsz koncentrálni a munkahelyen vagy a vizsgán?	36
Serkentő hatóanyagok, azaz kávézás nélkül egy napod sem telik el?	38
Szépítő zsírsavak	42
Szépítő italporok sportoláshoz és a diétádhoz	46
Szépítő alvás	50
Szépítő vitaminok	52
Valamilyen egyedi problémával küszködsz? Olvass bele, hátha itt a természetes megoldás!	56
Fájós ízületek már fiatal korban. Mi tudsz tenni ellene?	60
Szépülj a hormonrendszered által	62
Tippek, amelyek az egész életed során tartó diétádat valóban könnyebbé tehetik	64
Peak girl fitness model csomagok	66
Slim3 csomagok és maga a dokumentált fogyás	68
Kellene némi felszerelés az edzésedhez és az új diétádhoz?	70
Valódi diétás receptek	72

MIT JELENTENEK AZ IKONOK?



Hozzáadott cukor nélkül



Sokáig eltart



Nem emeli a vérnyomásod



Immunrendszer erősítő



Aszpartam mentes



Habkönnyű



Felpörgető hatású



Stressz ellenes hatású



Legfinomabb íz



Anyagcsere gyorsító



Energizáló hatású



Izületvédő



Finom íz



Természetes alapanyagokból



Élénkítő hatású



Női hormonszint szabályozó



Közepesen finom íz



Szuper egészséges



Pihentető alvást biztosít



Női diétához javasolt

Az ajándék kupon nem vonható össze más kedvezménnyel.

(A kivágott kupont küld el a címünkre, vagy hozd el magaddal személyesen és levonjuk Neked a kedvezményt.)

Info tel: +361-431-9024
Peak Hungary Kft.
1195 Bp. Árpád utca 38.



Ajándék kupon

15% kedvezmény

Felhasználható:

2013. május 15.



HOGYAN ÉRHETED EL EGÉSZSÉGES MÓDON, HOGY KARCSÚ MARADJ?

1. Iktasd ki a diéta előtt a főbb, gátló lelki okaidat:

Ha átmeneti kúrának tartod a diétát vagy fogyókúrát, nem működik. El kell kötelezned magad hosszú távra. Válts életmód! Egy-egy fagyit belefér, de egy betartható diétától nem térhetsz el egész életed folyamán.

Diéta közben éhes leszel. Erre fel kell készülnöd lelkileg, úgy hogy tréningeled a lelked az éhségérzetre. Éhes leszel, de ez a jó, mert akkor fogysz!

Tapasztaltam magamon is és a legtöbbször ez volt a legnagyobb hátráltató faktorom. Anya vagyok. A drága fehérjék és zsírégetők helyett, ne inkább a családomra költsek? A konditerem helyett, ne inkább a gyermekemmel menjek el az állatkertbe? Ezt ki kell küszöbölnöd magadban. Ez nem önzés. Egy kiegyensúlyozott, pozitív kisugárással rendelkező anya, dupla olyan jól teljesít a családban és a gyermekkel. Ha depizel a túlsúlyod miatt, sokkal többet vesztesz!

2. Hogyan kell úgy diétázni, hogy egészséges maradj, be tud tartani a fogyókúrát, és egyre szebbé váljon az alakod?

Tudnod kell, hogyan táplálkozz! Fehérje minden egyes sejtgedben van. Fehérjékből épülnek fel az izmaid, a bőröd, a hajad az egész tested. Fehérjé-

ket tartalmaznak az ételeid is, melyeket nap mint nap fogyasztasz. A fehérjék feladata a testedben, hogy energiával lássák el a sejtjeidet, és hogy közreműködve azok strukturális felépülésében molekulákat szállítsanak ide-oda, lebontsanak egyes méreganyagokat, valamint hozzájárulnak a csontozatod és az izomzatod felépítéséhez is. A fehérjék aminosavakból állnak. Ezeknek hús a fő fajtája van, az emberi test pedig ezek egyikét sem nélkülözheti. Némelyiket a szervezeted képes előállítani magának, de vannak olyanok, amelyeket nem, és ezeket a táplálékokból kell magadhoz vened. Fehérjeforrásaid az ételekben például a tojás, a tej, a hal, vagy a húsfélék.

Tiszta fehérjétől csekély az esély a hízásra! Tisztában kell lenned azzal, hogy tiszta fehérjétől kevésbé valószínű meghízni, bármennyit eszel meg belőlük. A szervezeted ellentétben a szénhidrátokkal és a zsírral – a fehérjéket nem raktározza. Ezzel szemben folyamatosan lebontja, majd újakkal helyettesíti őket, ez indokolja, hogy fehérjéből rendszeres napi utánpótlásra van szükséged. A fehérje fontos szerepet játszik az izmok épülésében és regenerálásában, többek közt olyankor is, amikor tornázol, zumbázol, vagy bármilyen sporttevékenységet végzel.

Fehérjeporok és a sport: Azt már számos kutatás kimutatta, hogy ha nem sokkal az edzésed után magas fehérjetartalmú ételeket vagy italokat fogyasztasz, az segít az izomzatod feszessé tételében. Ha nem tartod

karban az izomzatodat, akkor azok nem adnak szép körvonalat a testednek, petyhüdt leszel a feneked, vagy a hasad megereszkedik.

3. Mennyi fehérjét kell enned naponta és hogyan tudnád ezt elérni?

A napi fehérjeszükségletet befolyásolhatja a testsúlyod, az életkorod és a fizikai aktivitásod szintje. A sportolóknak naponta 1,5-2,5 gramm fehérjét javasolnak a táplálkozástudósok testsúly kilogrammonként.

Ez azt jelenti, hogy ha Te, egy 60 kg-os lány vagy, 150 gramm fehérjét kellene fogyasztanod minden egyes nap, főképpen akkor, ha szeretnéd, hogy a napi torna hamarosan eredményeket hozzon az alakodon.

Egy tojás kb 5 gramm fehérjét tartalmaz, tehát naponta 30 db tojást kellene elfogyasztanod, vagy pedig 600 dkg csirkemellet. Nőként tudom, ez nem lehetséges!

Ezek a tejből készült, természetes fehérjeporok könnyen fehérjéhez juttatják a testedet, amelyektől egy gramm zsír sem képes kialakulni a fenekeden, mert egyikük sem tartalmaz hozzáadott szénhidrátokat.

4. Hogyan kell választanod fehérjeport?

Fontos tudnod, hogy rengeteg féle fogyókúra létezik a világban, ám mindig úgy kell választanod, hogy az hozzáadott szénhidrátokat ne tartalmazzon. Ha szénhidrátokat, netalán zsírokat is tartalmazó turmixport fogyasztasz, akkor azok csak akkor működhetnek, ha nem egészségesen táplálkozol.

Például más ételt nem eszel. Ez hosszú távon nem tartható, neked pedig nőként az egész életed folyamán helyesen kell táplálkoznod.

A tiszta fehérjék is tartalmaznak néhány gramm természetes szénhidrátot, ez természetes jelenség. A tejből származó laktóz kis mennyiségben van jelen. Emellett azonban a hozzáadott szénhidrátok a diétát tönkreteszik. A leggyakrabban előforduló hozzáadott szénhidrátok az alábbiak lehetnek:

- cukor, szacharóz
- dextróz
- maltodextrin
- glukózzirup
- fruktóz
- keményítő, hidrolizált keményítő
- xylitol
- nyírfacukor
- xylit

5. Hogyan kell a finom fehérjeporokat használnod a mindennapokban?



Élő sikersztorik velünk!

Az egészséges táplálkozásra való áttérés nem egyszerű feladat, de azonnali eredményeket hozhat az alakodon. A Slim3 és a Peak girl fitness model átalakítás során mutattuk be, hogy egy ilyen fehérjeturmix, és egy egészséges diéta mire képes az alakodon.

tattuk be, hogy egy ilyen fehérjeturmix, és egy egészséges diéta mire képes az alakodon.

A Slim 3 programban hat, nulla edzési múlttal és kevés idővel rendelkező anya és lányok két hónap alatt hatalmas eredményeket értek el. A dokumentált fogyásukat kéthetente képekkel, fizikai teljesít-

mény felmérőkkel, és a súlycsökkenés folyamatos mérésével követtük. 70 nap alatt ekkora változást értek el, úgy, hogy közben finom fehérjeporokat fogyasztottak, a megfelelő étrenddel kombinálva:



-11,3 KG

Slim3 Erika



-10,4 KG

Slim3 Móni



A Peak girl fitness model átalakítás során, már sportoló lányokat emeltünk profi szintre úgy, hogy professzionális étrendet, Peak táplálék kiegészítő tervet, és edzéstervet kaptak. A változásuk kézzel fogható a képek alapján, pedig az utolsó 5-7 kg az, amelyetől a lehető legnehezebben tudsz megszabadulni. Őket még valódi fitness model versenyzőként is színpadra vittük!



Angi Peak girl



Slim3 Zsani esete speciális, mert ő a Slim3 programot végigcsinálta, majd úgy döntött Peak girl fitness model versenyzőként is kipróbálja magát. Ebből is láthatod, bármit el tudsz érni, csak csinálnod kell a programjainkat!



Slim3 Zsani



A fehérje puding elkészítése



Fogyaszd egészséggel!

6. Hogyan variálhatod a turmixodat, hogy minél finomabb legyen?

A jól ismert turmixolt verzió is nagyon finom, melyet ha diétázol javaslok hogy vízzel készíts el. Ha már nem fogyózol, de tartani szeretnéd a szép alakod, tejjel, risztejjel, szójatejjel is készítheted. Próbálgasd, Te mennyi folyadékkal felrázva, vagy elturmixolva szereted a legjobban.

Ha keményen diétázol, nagy erőfeszítéseidbe telhet, hogy nem ehetsz édességeket. Ezt is megoldottuk már. A fehérjeporokat pudingként is fogyaszthatod, kevés folyadékkal elkeverve. Édes ízű, finom krém lesz belőle.

De készíthetsz palacsintát is belőle! 3 db tojásfehérjét verj fel egy kis édesítővel, esetleg fahéjjal. Keverj hozzá egy elkészített fehérjeturmixot, melyet kb 2 dl vízből, és két evőkanál porból keverj ki. Tegyéi hozzá egy kis szódadikarbónát. Az egészet keverd össze, majd E-Z Coat olajspayvel süsd ki! Ez a Peak palacsinta!

7. Milyen egy egészséges étrend ahhoz, hogy lefogyj?

A lényeg tehát az, hogy több fehérje dús ételt eszel, ami együtt jár azzal is, hogy kevesebb szénhidrátot veszel magadhoz.

Ez csökkenti az étvágyad. A legjobb egészséges, diétás étrend változat a magas fehérje – alacsony zsír – mérsékelt szénhidrát kombináció, pontosan úgy, ahogy a fitness modeljeink is diétáznak.

Ne a kalóriákat számold, hanem iktasd be a fehérjéket az étrendedbe, fogyassz rengeteg zöldséget

A Peak palacsinta elkészítése



ne túl sok gyümölcsöt egyél és tornázz. A hatás két héten belül jelentkezni fog!

Példa étrendet, már az előző Peak girl magazinban is közöltünk, de bármikor lekérheted ezt a QR kódot beolvastva vagy a www.peakgirl.hu oldalra ellátogatva!

Le akarok fogyni!

INGYENES!

7000.- FT

értékű tanulmány
új látogatóink
számára



A Peak girl fitness model átalakítás során, a professzionális diétás étrendet is elérhetővé tettük.

Ha még nem kérted el, maximum 5 kg súlyfelesleg van rajtad, edzel és valamilyen szinten diétázol, akkor lehet, hogy Neked is szükséged van a tervekre a továbblépéshez. A QR kódot beolvastva vagy a www.peakgirl.hu/fitness-model oldalra ellátogatva

INGYENES!

fitness model,
profí felkészítő terv
150.000 Ft
értékben!



kérheted el a programot.

Addig is néhány alaptétel egy diétás étrendhez, amely egy kevesebb túlsúllyal rendelkező nő számára megfelelő:

- Fogyókúra = éhezés?

Naponta sokszor, kis mennyiséget fogyassz kb. 3 óránként. A napi 2-3 étkezés nem megfelelő. Az utolsó étkezésed lefekvés előtt kb. 1-2 órával legyen. Tehát ha este 11-kor méysz aludni, 9 óra körül egy kis fehérje turmix/puding tökéletes és finom vacsorád lehet.

- Ne számold a kalóriákat!

Ne a kalóriákat számold! A szénhidrát és a fehérje fogyasztásodra kell odafigyelned. A legtöbb élelmiszeren fel van tüntetve, hogy az hány gramm fehérjét és szénhidrátot tartalmaz. Természetesen az omega 3 és 6 zsírsavakon kívül, nagyon alacsony legyen a zsírfogyasztásod.

- Az ételed minősége is számít.

Nem mindegy hogy az 500 kalória egy hamburgerből származik, vagy natúr csirkemellből és párolt zöldségekből. A legszigorúbb fitness model diéta is korlátlan párolt zöldség fogyasztást tartalmaz, a bab, borsó, kukorica kivételével.

- A gyümölcs nem diétás!

Amikor arról van szó, hogy nem szabad cukrot és cukros dolgokat enned, ez nem csak a cukorral édesített dolgokra vonatkozik. A tévhitek ellenére a gyümölcsökkel nem lehet fogyni. Egyszóval a gyümölcscukor is cukor. Sok zöldséget fogyassz, de gyümölcsöt nem!

- Tej és tejtermékfogyasztás egy diétázó nő esetében.

Minimálisra vedd. Ha 5-10 kg túlsúly van rajtad, a tej és a túró tejcukor tartalma nagyon le fogja lassítani a fogyásod.

ÉRDEMES ODAFIGYELNED AZOKRA, AKIK MÁR HASZNÁLJÁK!

PALATINUS TÜNDE FITNESS VILÁGBAJNOK

Már 1998 óta Peak termékeket eszem, talán ennek is köszönhetem, hogy fitness világbajnok vagyok!



A reakcióidő, a stílus, a kompetens válaszok, és a ritkaság számba menő, valóban hasznos hírlevelek mind azt az érzést erősítették bennem, hogy jó helyen járok, amikor a Peaket választom. - *Merkel Judit*

NÉMETH ERIKA, 3 GYERMEKES ANYUKA

A Pyruvat zsírégető hatásosságát, és a HCA-t több ismerősömnek ajánlottam már. A Speed erejével, extrém mindössze 2 órás éjszakai alvások esetén is, teljes értékű anyaként, talpon tudtam maradni egész nap. A Peak termékekben megbízom!



Megígértem, hogy beszámolok az eredményről: 58 kg voltam (160 cm-hez) Heti 5-6 edzés megvolt a kezdetekkor is. A Micellar Caseint és Delicious Whey Protein ajánlottatok, ezeket ettem, ittam, általában uzsira-/vacsira és max. 160g szénhidrátot és 1300 kalóriát ettem egy nap, zsíros, cukros, lisztes ételek elkerülésével.

Tulajdonképpen az általatok közzétett diéta szerint étkeztem. Jelenleg 51 kg vagyok és végre, több év szenvedés után jól érzem magamat a bőrömben. Mindez szenvedés és éhezés nélkül. Szálkásodtam is sokat. Bár a versenyre nem neveztem be, de a saját kis háborúmat megnyertem! Most mérhetetlenül boldog vagyok! Kedves Palatinus Tünde és Mező Mónika! Köszönöm szépen az értékes tanácsokat és az útmutatást! - *Incze Orsolya, Budapest*

BÁLINT ZSANETT - SLIM3 MENYASSZONY ÉS PEAK GIRL MODEL



Korábban szkeptikus voltam a táplálék kiegészítőkkel szemben, de ma már el sem tudom képzelni, hogy ezek nélkül hogy lehet diétázni? A Peak táplálék kiegészítői óriási segítséget nyújtottak abban, hogy az „átváltozásom” hatékonyan és egészségesen menjen végbe.

A fincsi fehérjepor vacsira igazi megváltás az édességmegvonás után. Imádtam a Pyruvatot, ami az első időkből szinte lerobbantotta rólam azt a 12 kg-ot. De legnagyobb kedvencem mégis a BCAA italpor, amiből annyi energiát kaptam, hogy magam sem hittem el!

Dr. Félszerfalvi János sebész és plasztikai sebész ajánlásával. Plastica-Med



TOP 10

Ezen az oldalon kiemeltem azokat a termékeket, amelyeket nőként elengedhetetlennek tartok egy egészséges diéta során, illetve ezek azok, amelyeket a vásárlóink és a fitness modeljeink szinte folyamatosan használnak.

Micellar Casein



Finom, de hozzáadott cukrot nem tartalmazó fehérjepor, amely nagyon sokáig eltart és elveszi az éhségérzetet.

Delicious Whey



Finom, de hozzáadott cukrot nem tartalmazó fehérjepor, amely gyorsan és könnyen emészthető. Ha sokat tornázol, edzés után semmiképp se hagyj ki.

Pyruvat



A legközkedveltebb természetes zsírégető, amely egyáltalán nem pörget fel. Akár lefekvés előtt is beveheted. Az anyagcsere hatására normalizálódik.

HCA



A szénhidrát gylkos, növényi hatóanyagú zsírégető. Egyáltalán nem okoz felfokozott szívdobogást, viszont a lelassult anyagcsere újra mozgásba lendül. Ha szereted a szénhidrátos ételeket, gondold meg a használatán.

CLA



Talán már ismered, az antioxidánsként is ismert csoda zsírsavat a CLA-t. Ő az, aki úgy éget zsírt, hogy közben egészségesebbé is válsz.

Carnitin



A természetes karnitin a szívbetegség egyik legnagyobb barátja, és egyben zsírégető tulajdonságú aminosav.

Carnitin Juice



A karnitin finom szörp formában is elérhető, zöldtea antioxidánsokkal felturbóztva. Természetesen hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmaz ez a koncentrátum.

Ultra A-Z



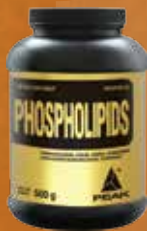
Egy multivitamin, amely a vitaminok és ásványanyagok mellett, antioxidáns polifenolokat is tartalmaz. Velük, a C-vitamin hasznosulása sokkal magasabb.

EPA halolaj



Omega 3 és omega 6 zsírsavak, amelyeket nőként kötelező lenne szedned. Ha szép bőrt, hajat, tiszta gondolkodást, normális anyagcserét szeretnél, akkor a halolaj szükséges. Ugyanez vonatkozik a gyermekekre is!

Phospholipids



Lecitin, amely az agy vitaminja. Minden egyes sejtedben megtalálható. Ahogy öregszel, egyre kevesebb van a szervezetedben. Pótold tehát!

HOZZÁADOTT SZÉNHYDRÁTOKAT NEM TARTALMAZÓ, FINOM FEHÉRJEFORRÓK



HOZZÁADOTT SZÉNHIDRÁTOKAT NEM TARTALMAZÓ, **FINOM FEHÉRJEPOROK**

A következőkben olyan finom ízű, ám hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmazó fehérjeporokat találsz, amelyek arra alkalmasak, hogy úgy diétázz, hogy közben az izmaidat sem veszted el. Tudtad, hogy a terhes nőknek, szoptató anyáknak és a gyerekeknek is több fehérjére van szükségük?

A fehérjepor nem az ellenséged vagy a testépítők 'szere', hanem ahhoz szükséges, hogy a tested szép és egészséges maradjon, akkor is, amikor éppen megvonnod tőle a táplálékot egy fogyókúra során.

A TEJSZÍNES SÜTI ÍZŰ DELICIOUS WHEYHEZ ÍZGARANCIÁT VÁLLALUNK. KÜLD VISSZA, HA NEM IZLIK, VISSZAFIZETJÜK AZ ÁRÁT!



Delicious Whey

7 790Ft /1000g

A Delicious Whey gyors felszívódású és speciálisan összeállított whey protein fehérjepor, amely nagyon finom, krémes ízű és aszpartam mentes. Hozzáadott cukrokat nem tartalmaz.

Csökkenti az édesség utáni vágyadat, de komplett étkezés helyettesítésére is alkalmas. Remek segítő társ az elért súlyod megtartásában, és ha netalán sportolsz valamit, a hatására egyre feszesebb lesz a popsíd.

A Delicious Whey tejszínes süti verziójára ízgaranciát vállalunk, azaz ha nem ízlik, küld vissza és visszafizetjük az árát!

- ✓ **édesség helyett eheted**
- ✓ **krémes állagú, nagyon finom ízű**
- ✓ **könnyű, gyorsan felszívódik, de ha túladagolod sem hizlal**



VÉGRE EGY KRÉMES ÉDESSÉG, AMI HOSSZÚ ÓRÁKRA ETELÍT!



Micellar Casein

8 800Ft /1000g

A Micellar Casein fehérje erőssége, hogy tejszínesen krémes, finom és laktató, ezért kiválóan alkalmas étkezéseid helyettesítésére. Mivel alacsony a természetes zsír- és szénhidrát tartalma, elsősorban a vacsorád kiváltására javasoljuk, de a nap bármely szakában eheted.

Az édesség utáni vágyad csökken, kevésbé csábulsz el az éjszakai nassolásra, így megkönnyíti a diétádat és elbűcsúzhatsz a narancsbőrtől, mert helyette karcsú, feszes izomokra tehetsz szert.

Eheted pudingként, vagy ihatod turmixként, a lényeg, hogy sokáig etelít.

- ✓ **hosszú órákra etelít**
- ✓ **a legfinomabb Peak fehérje**
- ✓ **ha túladagolod, sem hizlal**



AZ A LÁNY, AKI SPORTOL, EZZEL A SELYMES ÍZŰ FEHÉRJEBOMBÁVAL DIÉTÁZIK!



Whey Fusion

8 690Ft /1000g

A Whey Fusion nem annyira krémes, de rendkívül selymes ízvilágot nyújtó fehérjepor, amely kizárólag tejsavó fehérjék keverékéből készült. Ha nagyon sokat sportolsz, gondold meg a használatát, mert a keményen edző lányok szükségleteit jobban kielégítheti, mint az előbb említett kétféle fehérjepor.

Ha a kemény futóedzés vagy a TRX edzéseid után Whey Fusiont fogyasztasz, olyan aminosavakkal árasztod el a szervezeted, amelyeket pont az edzéseid során használt el az akkor már éhező tested.

Természetesen hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmaz, és még mindig nagyon finom ízű.

- ✓ könnyű, gyorsan felszívódik
- ✓ selymes ízű és professzionális összetételű
- ✓ ha sokat, és keményen edzel a Whey Fusion a Te fehérjéd



AZ EGYETLEN FEHÉRJEPOR, AMELYET EDZÉS KÖZBEN IS IHATSZ



Whey20

10 790Ft /907g

Egy új technológia tette lehetővé, hogy olyan fehérjeturnmixot ihass, ami valójában italpor. A Whey20-ból frissítő italt készíthetsz, bárhol, bármikor és nem kell többet a turmixokkal szenvedned. Vízben tökéletesen oldódik, neked egyet kell tenned, a WHEY20-t vízzel elkeverni – és már kész is!

Ez a művelet bárhol elvégezhető, mindezt bárhol el tudod készíteni, akár munkahelyen, iskolában, vagy a konditeremben, hiszen csak egy ivóvízcsap kell hozzá. Vidd magaddal a shakered aljába kanalazva a port, és bárhol el tudod készíteni az itald!

- ✓ speciális italpor formájú turmix
- ✓ bárhol elkészíted
- ✓ könnyű, és nagyon finom



AZ EGÉSZ NAPOD ROHANÁSI! HA NINCS IDŐD,
DE ÉHES VAGY, AKKOR EZ A MEGOLDÁSI!



Multi Protein Complex

9 490Ft /1000g

A Multi Protein, mint ahogy a neve is mutatja sokféle, pontosan 10 fehérjepor fajtát tartalmaz, így speciális esetekben is képes számodra a legjobbat nyújtani.

Nőként tisztában vagyok vele, hogy a napi munka, óvoda vagy a gyermekeddel kapcsolatos teendők mellett a normális étkezésekre is alig van idő. A Multi Protein arra képes, hogy rendkívül hosszú ideig eltelítsen, a napközbeni szaladgálás során se legyél éhes.

Lassan és fokozatosan szívódik fel, így ha nincs időd napi 4-5-szöri étkezéssel, folyamatos tápanyag ellátást biztosítani a tested számára, akkor lehetséges út számodra a Multi Protein Complex. Ne felejtse, hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmaz.

- ✓ akár 5 órára is eltelít
- ✓ ha túladagolod, sem hizlal
- ✓ ha egész nap rohansz, kiválthat több étkezést



LAKTÓZÉRZÉKENY VAGYOK!



Soy Protein

6 490Ft /1000g

Az igazi női protein, a Soy Protein, mely különleges előnyökkel rendelkezik. Az anyagcserédet képes felgyorsítani, amely a legtöbb nő esetében, valljuk be, nem rendszeres.

Több rákos megbetegedés kialakulását is megakadályozhatja, de tudnod kell, hogy az íze messzemenően elmarad a tejből készült fehérjék finom, krémes, selymes ízétől.

Ha anyagcsere problémád van, vagy laktóz érzékeny vagy, akkor viszont a Soy protein a lehetséges alternatíva.

- ✓ nem tartalmaz tejfehérjét
- ✓ az egyetlen fehérje, ami gyorsítja az anyagcserédet
- ✓ laktóz érzékenységed esetén is ehető



LÉPJ BE VELE A DIÉTÁS FEHÉRJEPOROK
VILÁGÁBA, KEDVEZŐ ÁRON!



Protein 85

5 590Ft /1000g

Ez az a fehérjepor, melyet akkor kell használnod, ha alacsonyabb áron szeretnéd az étkezéseidet helyettesíteni.

Lassan szívódik fel és sokáig elteltít, így ha indulásként szoktatni akarod magad a fehérjék fogyasztásához, akkor a Protein 85-el elindulhatsz.

Nem annyira jó ízű, mint a legfinomabb fehérjéink, de tökéletes alapot ad ahhoz, hogy végre egészségesen tudj diétázni és a tested számára fehérjéket biztosítani, amely a megoldás ahhoz, hogy a feneked végre olyan legyen, amilyet szeretnél.

- ✓ **finom ízű**
- ✓ **sokáig elteltít**
- ✓ **búzafehérjét is tartalmaz**



VIZESNEK ÉRZED A TESTED?
VAGY LAKTÓZÉRZÉKENY VAGY?



Mega Protein

8 200Ft /1000g

A tested vízháztartása a víz visszatartás fokát jelenti a szervezetedben. A sportoló lányok a versenyek előtt nem fogyasztanak sót, hogy csökkentsék ezt a fokot. Azonkívül, hogy kerülöd a túlzott só fogyasztást, a rengeteg zöldség és a napi 3-4 liter cukormentes folyadék a táplálkozásodban nagy segítség lehet a víztelenítésben.

A fehérjék közül viszont egyedülálló módon az tojásalbumin az, amely képes szabályozni a vízháztartásodat. Emiatt jött létre a Mega Protein, mely a vékonyságot, és szállátságot maximalizálni kívánó sportoló lányok igényeit hivatott kielégíteni.

Lassú felszívódású, így sokáig elteltít és mivel tejfehérjét nem tartalmaz, laktóz érzékeny nők számára is lehetséges választás. Az imént említett **vízháztartás szabályozó tojásalbumin és az anyagcsere gyorsító szója protein izolátumot** tartalmazza - ez a **keverék végzetes a vizes és zsíros testek számára.** A hátránya viszont az íze. Közepesen finom, ha neked elsősorban az íz a fontos, akkor más fehérjeporban gondolkodj.



HOZZÁADOTT CUKROT
NEM TARTALMAZÓ,
**EGÉSZSÉGES
FINOMSÁGOK**

A finom fehérjeporok mellett, szükséged lehet egyéb finomságokra, amelyeket büntetlenül ehetsz vagy ihatsz a diétád során. Léteznek ilyenek, pont azért alkottuk meg őket, hogy könnyebb legyen ellenállnod a finom falatok csábításának.

EZ EGYETLEN SZELET, AMIT
BÜNTETLENŰL EHETSZ!



Protein 70 csoki szelet

1 000Ft /db

Ez az édesség sokat tud. Nők számára tulajdonképpen az egyetlen megoldás, mert **ez a fehérjés szelet sem valódi szénhidrátot, sem zsírt nem tartalmaz, így a legkeményebb diétában is eheted.** Egy szelet hosszú órákra eltelt és 70%-ban fehérjét juttatsz vele a szervezetedbe, amely hatalmas előny, tekintve, **hogy nem kell turmixokkal bajlódnod akkor, mikor kijössz az edzésről.**

Bárhova elviheted, bárhol elfogyaszthatod, éhes utána nem leszel, viszont az izmaid fehérjeigénye ki lesz elégítve. Nem véletlen, hogy a Peak girl fitness modellek megőrzülnek érte – végre egy finomság, amelyet ők is ehettek!



**Dobd be
a táskádba és
indulhatsz is!**



EGY ZÖLDTEÁS SZÖRP, AMIBŐL BÁRMENNYIT IHATSZ A FOGYÓKÚRÁD SORÁN!



Health Juice

4 190Ft /500ml

Ez a szörp nem hízal és bármennyit ihatsz belőle. Ez azért fontos, mert a diéta során egyébként is sokat kell innod, amely jótékonyan elveszi az étvágyadat.

A Health Juice egy zöldtea szörp, erős antioxidánsokkal, mint például a zöldtea polifenolok.

Hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmaz, így ha neked problémát jelent a napi 2-3 liternyi folyadék elfogyasztása, a Health Juice lehetséges alternatíva, mert szinte teljesen kalóriamentes.

- ✓ **bármekkora mennyiségben ihatod fogyókúrákor is**
- ✓ **nem tartalmaz hozzáadott szénhidrátokat**
- ✓ **erős antioxidáns**



FINOM KARNITIN ZSÍRÉGETŐ ITAL KONCENTRÁTUM ZÖLDTEÁVAL!



Carnitin Juice

4 900Ft /500ml

A Carnitin Juice hozzáadott cukrokat nem tartalmazó, kalóriaszegény karnitin ital-koncentrátum. A karnitinről talán már hallottál – ez az az egészséges aminosav peptid, amely számos italban megtalálható és zsírégetőként funkcionál.

Tudnod kell azonban, hogy a karnitin kizárólag a sporttal karöltve működik. A feszes test elérésének legjobb eszköze, lassítja az öregedést a sejtekben, és a szívbetegnek nagy barátja a karnitin.

A Carni Juice arra hivatott, hogy könnyen be tud venni, hiszen finom, édes ízű folyadék.

- ✓ **nem kell Carnitin kapszulákat bevenned**
- ✓ **finom, édes ízű**
- ✓ **antioxidáns polifenolokat is tartalmaz**



MIELŐTT RÁTÉRNÉK A LEHETSÉGES TERMÉSZETES ZSÍRÉGETŐKRE, NÉZZÜK, **MIBŐL VAN A KAPSZULÁD?**

A kapszulák a táplálék kiegészítőben zselatinból készülnek. Ez egy áttetsző, színtelen, majdnem íztelen szilárd anyag, melyet az állatok kötőszövetéből állítanak elő. A zselatin 98-99%-ban fehérje.

A zselatin házilag is előállítható: a húson található, magas porctartalmú nyesedékek főzésével a főzővízbe oldott zselatin kerül. Ez a folyamat a pot-au-feu jellegű (húsleves alapú, általában báránynyesedéket is tartalmazó zöldséglevesfélék), francia ételek előkészítésénél népszerű. Ilyen zselatin egyébként a születésnap tortád tetejét is díszítheti, de a legelterjedtebb felhasználási módja például, amikor a gyümölcsmád lekvárt főz és zselatint tesz a gyümölcscsoszba.

Bár a zselatin száraz állapotban 98-99%-ban fehérjét tartalmaz, tápértéke nagyon alacsony. Élelmiszerekben a zselatin napi maximum beviteli mennyisége nincs meghatározva, mellékhatása nem ismert.

Tehát a zselatin természetes eredetű fehérje és nem egy műanyag tok, mint ahogy sokan gondolják. A színes kapszulákat pedig igyekezzünk elkerülni a Peaknél!



TERMÉSZETES ZSÍRÉGETŐK

A zsírégető szótól sok lány tart, pedig hihetetlen dologra képesek a népi gyógyászatból átvett, és a mai tudománnyal ötvözött növényi kivonatok vagy aminosavak. A természetes zsírégetők között olyan termékeket találhatsz, amelyek a vérnyomásodra nincsenek hatással, felpörgést nem okoznak. Ezzel szemben a nők általános problémáját, az anyagcsere lassulását kiválóan szabályozzák. Így általuk, egészségesebbé válsz, könnyebben diétázol, kellemesebben érzed magad, és még az étvágyad is csökken.

A SPORTOLÓ NŐ ZSÍRÉGETŐ
PEPTIDE A KARNITIN!



Legtöbbet
vásárolt
termék

Carnitin

3 300Ft /60db

A karnitin a szervezetedben, kiegészítő szedése nélkül is megtalálható, amelynek szintje az öregedési folyamatok előrehaladtával egyre csökken.

Ez a természetes aminosav peptid mellett, hogy lassítja az öregedéssé, közreműködhet abban, hogy szépen feszesedjen az alakod a sport hatására. A lányok egyik barátja, de kizárólag akkor hatékony, ha fizikai aktivitást is végzel.

A tiszta l-karnitin aminosav, semmilyen formában nem pörget fel és nem dobogtatja meg a szívedet. Sőt, a szívbetegség egyik támogatója, a karnitin a szíved izomzatában található meg a legnagyobb mennyiségben, és a legtöbb szívbeteg karnitin hiánybetegségben szenved.

- ✓ **nem pörget fel**
- ✓ **cholint is tartalmaz, hogy valóban felszívódjon**
- ✓ **a szíved egészségéhez is szükséges**



NINCS ÉHSÉG, NINCS FÁRADTSÁG, NINCS
LASSULÁS A FOGYÓKÚRÁDBAN! HA EZ NEM
HAT, AKKOR SEMMI NEM HAT!



Legtöbbet
vásárolt
termék

Pyruvat

6 490Ft /120db

A Pyruvat az egyik legerősebb természetes zsírégető, és ezt számtalan női Peak vásárló alá tudja támasztani. A Pyruvat a szervezeted alapanyagcseréjét gyorsítja fel, úgy hogy ez egy természetes formában, a testedben már ebben a pillanatban is jelen lévő anyag, a piruvic sav.

Az anyagcseréd lassulásának problémáját fokozza a mozgás szegény életmód. Tudnod kell, hogy a Pyruvat, azonban másra is képes.

Ha sportolsz, a diéta alatt igen erős fáradtságot érezhetsz. Ez ellen nagy segítséget nyújthat a Pyruvat, mely többlet energiával lát el az edzéseid során úgy, hogy tökéletesen tudsz aludni, akkor is, ha lefekvés előtt veszed be. A Pyruvatot az összes Peak girl fitness model alkalmazza, és nem véletlen, hogy a Slim3 fogyókúra, és a Peak girl fitness model csomagok részét is képezi. **Ő a legjobb!**

- ✓ **nem pörget fel, éjjel is bevehető**
- ✓ **elveszi az étvágyad**
- ✓ **felgyorsul az anyagcseréd**



A VALÓDI ZSÍRÉGETŐ NÖVÉNYI KIVONAT,
AMELYTŐL NEM KELL TARTANOD!



Legtöbbet
vásárolt
termék

HCA

4 190Ft /120db

Szereted a péksüteményeket, a tésztákat és a palacsintát? Ők az ellenségeid, a szénhidrátok. A HCA egy növényi kivonat, mely a nem rögtön energiaként elhasználódó, **elfogyasztott szénhidrátokat nem engedi zsírpárnává alakulni rajtad és lerakódni például a fenekeden.**

Az elfogyasztott szénhidrátok minden grammja, melyet nem használsz el a napi munkád vagy a fizikai tevékenységeid alatt, a szervezeted anyagcseréje során, zsírokká fog alakulni. A még nagyobb baj az, hogy a túl magas szénhidrát fogyasztás emeli a vércukor szintedet is.

A HCA egy a szervezetedben lévő enzim blokkolásával, a szénhidrátok zsírokká alakulását akadályozza, melyek így a véráramban maradnak. Ez **több energiát eredményez a sportoláshoz és elnyomja az éhségérzetet, sőt az anyagcseréd végre normalizálódik!**



BÚCSÚZZ EL A JOJÓ
EFFEKTUSTÓL CLA ZSÍRSÁVVAL!



Legtöbbet
vásárolt
termék

CLA

4 890Ft /70db

Búcsúzz el a Jójó-effektustól! A testsúlycsökkenés, majd visszahízás, majd az újabb fogyási kísérletek miatt, a testsúlyod jójóként fel-le való ingadozását nevezzük Jójó effektusnak. **A CLA megelőzheti mindezt.**

Olyan egészséges zsírsav, melyet a gyógyszerárakban is megtalálsz, hiszen tudományos kísérletek bizonyították, hogy használatával nem billen fel a zsír és az izom közötti fontos egyensúly a testeden, mely a zsírégetéshez és a karcsúság megőrzéséhez szükséges.

Ha egy kemény diéta után visszatérsz a „rendes étkezéshez”, nem szeded fel újra a leadott kilókat. A Peak girl fitness modellek is szenvednek a jójó effektustól, ezért a CLA használata szükséges egy éhezéssel járó diéta után. Kiemelkedő a jelentősége, amennyiben a problémás területeken jelentkező zsírpárnáidat szeretnéd csökkenteni.



NEM MINDENKI TUD BETARTANI
EGY KEMÉNY DIÉTÁT



Fat Attack

6 490Ft /120db

Lassan de biztosan a Fat Attack-kal lehet haladni. A fő összetevője egy peptid, azaz több aminosav együtt. Japánban fejlesztették ki ezt a speciálisan zsírlébontó hatóanyagot. Köszönhetően az egyedülálló peptid kutatásnak, a Japán Egészségügyi Minisztériumtól (FOSHU) bizonyítottan hatásosnak ítélte meg, és a gyógyászatban alkalmazhatónak.

A Fat Attack az ételből származó energiát egyből az anyagcsere folyamatokhoz irányítja a szervezetedben. **Hatására az éhséged csökken, az alakod körvonala szebb lesz és még egy könnyebb diéta esetén is működik.** A Fat Attackot viszont minimum három hónapig alkalmaznod kell, főképpen akkor, ha nem tudod betartani a diétádat.



NEM SZEDSZ HALOLAJAT RENDSZERESEN?
EZT NAGYON ELRONTOTTAD!



EPA/DHA/GLA

4 300Ft /90db

A Peak halolaj csodálatos zsírsavak keveréke, pontosabban omega 3 és omega 6 zsírok a hölgyek számára. Ezek a zsírsavak olyan aktívak, hogy a tested nem tudja zsírréteggént elraktározni őket, viszont a szépséged nem marad meg nélkülük!

E csoda-zsírsavak által felerősödik az anyagcseréd, mely számos előnyt kovácsol a testedben: gyorsabb zsírégetést, szebb bőrt, élesebb, tisztább látást, szabályozottabb hormonháztartás működést, erősebb immunrendszert, rugalmasabb izomzatot, vitalitást, erősebb szív- és érrendszert, briliáns agyi funkciókat.

A gyermeked számára is alapvető a DHA zsírsav, az agysejteket ezzel építik a gyerekek. Természetes forrásból származóan, nehezen tudsz eleget fogyasztani, hiszen a halételek nem képezik a magyar konyha mindennapi étkeit.

- ✓ az egyetlen 'zsírégető' szoptatás alatt
- ✓ az életedhez nélkülözhetetlen zsírsavak
- ✓ teljes testedre kiható pozitívumok



TERMÉSZETES ZSÍR ÉS SZÉNHI DRÁT BLOKKOLÓ

Jön a karácsony, jön a hétvégi családi ebéd, vagy nem tudod tartani a diétádat? Ismerd meg azokat a természetes hatóanyagokat, amelyek segítségével nem fogsz visszahízni.

RÁKPÁNCÉL KIVONAT ARRÁ AZ ESETRE,
HA MÉGIS ZSÍROS ÉTELRE FANYALODSZ!



Chitosan

4 900Ft /120db

A Chitosan egy ballasztanyag, mely főként a gombákban és némely rákfaj páncéljában található meg. Ami a különleges ebben az anyagban, hogy képes a saját tömegénél ötször akkora mennyiségű, a táplálékból származó zsírt megkötni. Ezután a szervezetből felhasználás nélkül kiürül.

A diéta tökéletes kiegészítője, ha nehezen tudod kontrollálni a zsíros táplálékok fogyasztása utáni vágyadat. Ha diétázol és vár a családi ebéd, ha meg kell állnod egy éttermi grill ételre, mindenképp vedd be.

Egy apróság, ám a zsírok nem fognak felszívódni. Mindezt tökéletesen természetes formában.

- ✓ ötször annyi zsírt képes megkötni
- ✓ blokkolja a zsírok felszívódását



VESEBAB KIVONAT, AMELY KÉPES A
PÉKSÜTI ELLEN DOLGOZNI!



Carb Attack

6 490Ft /120db

Végre egy hatóanyag, amely megakadályozza a szénhidrátok felszívódását. Így a kenyérből, tésztából, péksüteményekből, kukoricából és burgonyából származó keményítő emésztetlenül távozik, és nem raktározódik el zsírpárnaként rajtad.

Erre képes a fehér kidney bab kivonat, amely akkor működik, amikor már megtörtént a baj és behabzsol-tad a kakaós csigát.

- ✓ blokkolja a poliszacharid szénhidrátok felszívódását
- ✓ ha már nem bírod a diétát, talán egy péksüti befelé Carb Attack-kal



FÁRADT VAGY, NEM TUDSZ KONCENTRÁLNI A MUNKAHELYEN VAGY A VIZSGÁN?

Léteznek olyan természetes, növényi vagy egyéb hatóanyagok, amelyek nagyban képesek segíteni abban, hogy éber maradj, koncentrálhass a munkahelyen, vagy kedvet kapj tőlük a sportoláshoz, a mozgáshoz. Biztosan nem ismeretlen számodra a zöldtea vagy a koffein hatása, amelyet a legtöbb ember akkor alkalmaz, ha már nagyon fáradt. Ugyanezek a természetes anyagok, egyszerűen is bevehetőek és még mindig egészségesebbek, mint a túlzott kávé vagy energiatal fogyasztás. Talán nem mellékes, hogy ezek az anyagok az étvágyadat is nagymértékben csökkentik, és a diétád alatt fellépő kedvetlenség és ólmos fáradtság esetén is kihúznak a gödörből. Ne depizz végre!

MAGÁNYOS VAGY? DEPIZEL? VAN MEGOLDÁS A ROSSZ KEDVEDRE!



Tyrosin

4 900Ft /120db

A tyrosin egy aminosav, azaz a normális ételeidben is megtalálható fehérjék része. Sokszor alkalmazzák ezt az aminosavat a gyógyászatban, és ennek megvan az oka. Ne depizz? Van megoldás! A norepinefrin felelős a testedben a pozitív izgalmi állapotért és nagyon jelentős a hangulatod meghatározásában.

Ha bizonyos agyterületen ebből az anyagból elégtelenség észlelhető, az depressziót vált ki. Ha a tél végi depresszió, a napi rohanás, stressz vagy a problematikus magánéleted rányomja a bélyeget a kedvedre, igen nagy segítségedre lehet a Tyrosin, amely nem mellesleg az anyagcserédet is szabályozza.

- ✓ pozitívan folyásolja be a hangulatod
- ✓ gyorsítja az anyagcserédet
- ✓ elveszi az étvágyadat



ENERGIAITAL HELYETT EZ AZ EGÉSZSÉGES VÁLASZTÁS!



Taurin

4 300Ft /120db

Talán már ismered a taurint az energiaitalok összetevőjeként. A taurin is egy aminosav, a csecsemők számára például nélkülözhetetlen.

A taurin antioxidáns, tehát ha sokat sportolsz, a szervezetedben a szintje lecsökkenhet.

Főképpen az agyban található meg a legnagyobb mennyiségben, és a memóriádat tartja karban, fokozza a tanulási képességeid és azonnali hatásként hangulatjavító hatással rendelkezik.

- ✓ javítja a hangulatod
- ✓ karban tartja a memóriádat
- ✓ elveszi az étvágyadat





SERKENTŐ HATÓANYAGOK, AZAZ KÁVÉZÁS NÉLKÜL EGY NAPOD SEM TELIK EL?

A termogén hatóanyagok közé tartozik nagyon sok természetes anyag, amelyekkel nap mint nap találkozol. Ilyen az előbb említett koffein, vagy zöldtea. A termogén szó hőtermelőt jelent. Ebbe a csoportba olyan növényi kivonatok tartoznak, melyek serkentő hatásúak. Ezek a növények segítenek a szervezeted anyagcseréjét akár edzés nélkül is meggyorsítani, viszont ennek ára van: nemkívánatos mellékhatásaik a megnövekedett vérnyomás és pulzusszám, kézremegés, idegesség, ingerlékenység lehetnek. Az elsődleges szerepük az, hogy megnövelik a szervezeted energiafelhasználását és a testhőmérsékletet emelik, így a szervezeted több kalóriát éget el. Akkor alkalmazd ilyen növényi anyagokat, ha egészséges vagy.

NEM KELL TÖBBÉ A KÁVÉZÓBAN
ÜLDÖGÉLNED!



Koffein

2 900Ft /120db

Ki ne ismerné a koffeint, a kávé, a kóla és az energitalok hatóanyagát. A koffein a világ legelterjedtebb stimulánsa, általában a fáradtság megszüntetésére, koncentrációkéesség növelésére és a teljesítőképesség fokozására használják az emberek.

Alkalmazhatod az edzésed előtt, hogy csökkentsd az izomfájdalmat, növelhesd a zsírégetés fokát és állóképességedet. A fogyókúrát is nagymértékben segíti, hiszen ha lassul az anyagcseréd, koffeinnel újra felpörgetheted.

Az orvos társadalom régebbi felfogása, miszerint a koffein káros és veszélyes az egészségre, újabban változott, és tanulmányok kimutatták, hogy a koffein számos neurodegeneratív, szív és érrendszeri betegség kialakulását is meggátolhatja. Praktikus megoldás kávézóban való üldögélés helyett. Bárhol és bármikor bevehető.

- ✓ **csökkenti az izomfájdalmat**
- ✓ **növeli az állóképességed**
- ✓ **fokozza a zsírégetést**



ÉJSZAKÁBA NYÚLÓ TANULÁSHOZ,
MUNKÁHOZ, VIZSGÁRA VALÓ
FELKÉSZÜLÉSHEZ ELSŐ SZÁMÚ TÁRSAD!



Elyújított
hatású!

Speed

6 490Ft /120db

Guarana, ginseng, és keserű narancs kivonatok ütős kombinációja ahhoz, hogy a munkahelyeden, a sportban akár hosszú ideig is fokozottan képes legyél koncentrálni.

Eme növényeknek az a nagy előnyük, hogy erős antioxidánsok, a hatásuk fokozatosan alakul ki és elnyújtottan is múlik el. Sokszor a kávé után igaz hogy felpörögsz, de azután még fáradtabbnak érzed magad.

A Speed a növényi, természetes hatóanyagoknak köszönhetően könnyedén feldolgozható a szervezeted számára, kellemes felpörgést biztosít, azonnali munkakedvet és jó hangulatot érzel. Hatásának múlása pedig fokozatosan zajlik. Nem mellesleg ideális zsírégető hatású.

- ✓ **kellemesen felpörget**
- ✓ **használd ha sok munkád van**
- ✓ **jó hangulatba hoz és tetterre kész leszel**



NE ALUDJ EL A MUNKÁBAN
A MONITOR ELŐTT!



Nem okoz
idegességet!

Guarana

4 890Ft /120db

A Guarana gyengéd termogén zsírégető, mely guarana, kávé, keserűdinnye kivonatokat és szinefrint tartalmaz.

Fáradtság esetén, munkához, vagy egy buliban sokkal előnyösebb választás, mint a kávé fogyasztás, mert nem okoz kézremegést, kapkodó viselkedést, bármikor szedheted amikor fáradtságot érzel.

- ✓ **nem okoz idegességet**
- ✓ **nem okoz kapkodó viselkedést**
- ✓ **gyengéden pörget fel**



PÖRÖGJ FEL A MAXIMUMRA!



Erősen
felpörget!

Thermodyn

6 490Ft /60db

Akkor gondolkozz ebben a termogén zsírégetőben, ha már megszoktad a koffein és az energiatalok használatát, és azok már nincsenek rád hatással.

A lányok számára az egyik legjobb megoldás, ha munkához, fogyáshoz, diétában, de akár egy éjszakába nyúló bulihoz szeretnéd használni. A hatása elnyújtott, amely azt jelenti, hogy nem leszel a működése elmúltával fáradtabb vagy levertőbb, mely a kávézásról nem mondható el.

- ✓ **magas fokú koncentrációképesség**
- ✓ **kedv a mozgáshoz, edzéshez**
- ✓ **a motivációd és tettekérséged növekszik**
- ✓ **csökken az éhségérzeted**
- ✓ **nem jelentkezik hatására kapkodó viselkedés, vagy idegesség**
- ✓ **munkavégzés vagy napi tevékenység esetén is használhatod, mert nem pörget túl**
- ✓ **hatása lassan, és elnyújtottan múlik el, nem leszel fáradtabb**
- ✓ **tökéletes nagy koncentrációt igénylő, kreatív feladatokhoz is**



SZÉPÍTŐ ZSÍRSAVAK

Zsírsavak nélkül elkopik a szépséged és nem létezik egészséges diéta. Zsírok nélkül nem megy és ez különösen igaz, ha nőkről beszélünk.



AZ EGYETLEN OLYAN OLAJ, AMELYET A DIÉTÁBAN LELKIISMERET FURDALÁS NÉLKÜL FOGYASZTHatsz!



MCT

4 300Ft /500ml

Az MCT olaj kókusz és pálmaolajból készült speciális olaj, amelyet a gyógyászat számára fejlesztettek ki. Ahhoz, hogy ne a Jojó-effektus rabjává válj, alkalmaznod kell ezt az olajat. Ha kevesebb kalóriát fogyasztasz a diétád alatt, az anyagcseréd automatikusan lelassul és kevesebb kalóriát éget el a szervezeted.

Ezért az idő előrehaladtával, a fogyókúrad egyre kevésbé hatékony. Ha ekkor feladod, a lelassult anyagcseréd miatt, az elfogyasztott kalóriák nem használnának el, hanem a testeden tárolja el őket a szervezeted zsírpárnaként.

Napi 1,5 evőkanál MCT teljességgel **megállítja a diéta alatt fellépő anyagcsere lassulást**, a fogyókúra hatásos marad és nem alakul ki Jojó effektus a diéta befejeztével. Hatására **több energiád lesz az edzésedhez, nem kell lemondanod a teltebb izekről**, nem kell száraz csirkemellen élned és továbbra is fogyni fogsz. Az el nem használt MCT változás nélkül távozik a szervezetedből.



EGY ZSÍR, AMIT NEM KELL KELL BELESZÁMOLNOD A NAPI KALÓRIABEVITELBE



Phospholipids

Tipp:
Kevés tejjel és folyékony édesítővel nagyon finom.

5 190Ft /500g

Az agyad tápanyaga, és egy finom zsírsav, amelyet nem kell beleszámolnod a napi zsírfogyasztásodba!

Diéta alatt is fogyaszthatod, sőt javasolt is. Ha többet eszel belőle sem hízol tőle, mert a lecitin segíti a zsírok folyékony állagának megőrzését. Ilyen módon a zsírok nem tapadnak hozzá az érfalhoz és az artériához, gátolva ezzel a vér áramlását. A májsejtekben lévő lecitin elősegíti a májad megfelelő működését, különösképpen segíti a zsírok anyagcseréjét; a zsírok szállítását, energiaként való felhasználásukat. **Gyakorlatilag zsírt éget!**

A foszfilipidek a testedben, minden egyes sejted membránjának alkotóelemei.



BÚCSÚZZ EL A JOJÓ
EFFEKTUSTÓL CLA ZSÍRSAVVAL!



Legtöbbet
vásárolt
termék

CLA

4 890Ft /70db

Búcsúzz el a Jójó-effektustól! A testsúlycsökkenés, majd visszahízás, majd az újabb fogyási kísérletek miatt, a testsúlyod jójóként fel-le való ingadozását nevezzük Jójó effektusnak. **A CLA megelőzheti mindezt.**

Olyan egészséges zsírsav, melyet a gyógyszertárakban is megtalálasz, hiszen tudományos kísérletek bizonyították, hogy használatával nem billen fel a zsír és az izom közötti fontos egyensúly a testeden, mely a zsírégítéshez és a karcsúság megőrzéséhez szükséges.

Ha egy kemény diéta után visszatérsz a „rendes étkezéshez”, nem szeded fel újra a leadott kilókat. A Peak girl fitness modellek is szenvednek a jo-jó effektustól, ezért a CLA használata szükséges egy éhezéssel járó diéta után. Kiemelkedő a jelentősége, amennyiben a problémás területeken jelentkező zsírpárnáidat szeretnéd csökkenteni.



NEM SZEDSZ HALOLAJAT RENDSZERESEN?
EZT NAGYON ELRONTOTTAD!



EPA/DHA/GLA

4 300Ft /90db

A Peak halolaj csodálatos zsírsavak keveréke, pontosabban omega 3 és omega 6 zsírok a hölgyek számára. Ezek a zsírsavak olyan aktívak, hogy a tested nem tudja zsírretegként elraktározni őket, viszont a szépséged nem marad meg nélkülük!

E csoda-zsírsavak által felerősödik az anyagcseréd, mely számos előnyt kovácsol a testedben: gyorsabb zsírégést, szebb bőrt, élesebb, tisztább látást, szabályozottabb hormonháztartás működést, erősebb immunrendszert, rugalmasabb izomzatot, vitalitást, erősebb szív- és érrendszert, briliáns agyi funkciókat.

A gyermeked számára is alapvető a DHA zsírsav, az agysejteket ezzel építik a gyerekek. Természetes forrásból származóan, nehezen tudsz eleget fogyasztani, hiszen a halételek nem képezik a magyar konyha mindennapi étkeit.

- ✓ **az egyetlen 'zsírégető' szoptatás alatt**
- ✓ **az életedhez nélkülözhetetlen zsírsavak**
- ✓ **teljes testedre kiható pozitívumok**





SZÉPÍTŐ ITALPOROK SPORTOLÁSHOZ ÉS A DIÉTÁDHOZ

Ebben a szekcióban azokat az italporokat mutatjuk be, amelyek elsősorban a sportoló lányok számára jelenthetnek nagyon nagy segítséget. Azonban ha a diétád alatt is nagyon szenvedsz, tudnod kell, hogy ezek az italporok azok, amelyeket nagy mennyiségben is fogyaszthatsz akkor is ha nem ehetsz.
Mik az aminosavak és miért érdekelne téged nőként?

Az aminosavak az ételből származó fehérjék részei. Létezik belőlük 8 féle, amelyet ha nem jutatsz be a szervezetedbe, hiánybetegség alakulhat ki és megbetegszel. Ahhoz hogy a sejteid a testedben működni tudjanak, valamint, hogy az elhalt sejtek helyére újak képződjenek, aminosavakra van szükséged, amelyekből valójában tehát a saját szervezeted épül fel. Aminosavak nélkül megereszkednek az izmaid, petyhüdt lesz a feneked, a bőröd, haja, körmöd minősége romlik, a sport tevékenység nem esik jól, a közérzeted nem valami fényes.

FINOM ITALPOR, AMELY
ELVESZI AZ ÉTVÁGYAD
ÉS KÖZBEN FOGYASZT IS!



Három finom
ízben! Ribizli,
friss narancs
és trópusi
puncs

Amino Fusion

11 490Ft /400g

Olyan hozzáadott szénhidrátokat nem tartalmazó italporról van szó, amelyet akkor javasolunk, ha sokat sportolsz. Hosszú futás, vagy kardió edzés alatt a tested aminosav tartalma nagyon lecsökken.

Ha Amino Fusiont iszol közben, ez a szint állandó marad. Hatására kevésbé fáradsz el, nem érzel éhséget, kirobbanó formában vagy és élvezed a mozgást.

A fitness modellek az ételek megvonását ilyen italporokkal tudják elviselni, hiszen az Amino Fusionnal nem az izomzatodból fogysz, hanem a zsírtartalékaidból!

- ✓ **korlátlan mennyiségben ihatod diétakor is**
- ✓ **elveszi az étvágyad**
- ✓ **hosszan tudsz sportolni, kevés kalória bevitellel is**



AZ EMBERSÉG 75%-A MAGNÉZIUM
HIÁNYOS. NAGYON VALÓSZÍNŰ, HOGY TE
IS MAGNÉZIUM HIÁNYBAN SZENVEDSZ!



Finom italpor

Magnesium Citrat

4 190Ft /240g

A magnézium az az elem, amelyik iszonyú sok folyamatot szabályoz a testedben. Ez a magnézium italpor ráadásul olyan finom, hogy nehezen tudsz ellenállni a újabb adag csábításának.

A leghétköznapibb, ám az életedet jelentős mértékben nehezítő körülmények, amelyeket egy jól felszívódó magnéziummal azonnal kezelni tudnál rendelkezésedre áll, cukormentes, színezékmentes formában!

A PMS - menstruáció előtti idegfeszültség vagy rossz közérzet és feszültség enyhítésére a magnézium az egyedüli megoldás, és egy plusz információ: a menstruáció teljesen leüríti a magnézium készletet.



EGY ITALPOR, AMI A DIÉTÁD 6 FÉLE
KELLEMETLEN TÜNETÉT ENYHÍTI EGYBEN!
KELL ENNÉL TÖBB?



Peak girl
kedvenc!

BCAA TST

10 790Ft /500g

A Peak girl átalakítás mind a 4 jelöltjének tervébe beállítottam ezt az italport. Izomzat nélkül sosem lesz szép az alakod! Ez tény. Fehérje turmixszal nem tudod ugyanazt elérni, mint esszenciális vagy bcaa aminosavakkal. A bcaa aminosavak és esszenciális aminosavak normalizálják a hullámzó vércukor szintedet is. Mit tud ez az italpor?

- ✓ **nem fáradsz el kemény edzés hatására sem, a kardiót edzés tovább bírod**
- ✓ **már az első bevételkor jelentkező mentális kedv az edzéshez**
- ✓ **azonnal megszűnik az éhségérzeted, amely igen fontos aminosav tulajdonság, ha diétázol**
- ✓ **az agyi funkciók tisztulása és az éles gondolkodás, koncentrálóképeség jelentkezése**
- ✓ **kevesen tudják de ez bizonyított: a bcaa aminosavak zsírégető hatásúak!**
- ✓ **nem vagy éhes, és többet tudsz edzeni velük**

Kell ennél több?



EGY ITALPOR, AMIBEN MINDEN
BENNE VAN A DIÉTÁDHOZ!



Karnitinnal,
zöldteaával,
aminosavakkal,
koffeinnel

Speed Serum


6 490Ft /300g

Úgy adagolhatod ahogy neked jó és neked ízlik! Élénkítő és vitalizáló hatású italpor növényi kivonatokkal és a szintén energizáló aminosavakkal, karnitinnel és zöldteaával, amelyet edzés alatt iszogathatsz.

Finom és hozzáadott cukrot nem tartalmazó italpor, tehát bármilyen diétádba be tudod illeszteni. Ha bármilyen mozgást végzel egy italpor, amely mindent tartalmaz az edzésedhez, finom, gyengéden vitalizál és az igényeid szerint adagolhatod.

- ✓ **annyira pörget fel, amennyire szeretnéd, hiszen adagolható italpor**
- ✓ **nagyon finom**
- ✓ **sosem fogsz elfáradni sport közben**

SZÉPÍTŐ ALVÁS



Hogyan tudnál nyugodtan aludni, amikor rengeteg a napi problémád, gondok vannak a munkahelyen vagy elhagyott a szerelmed? A gyógyszerek helyett ideje hogy olyan természetes anyagokban gondolkodj, amelyekkel kialszol magad, eltűnnek a szemed alatti táskák és kisimul a bőröd. Ismeretes, hogy a világhírű divatmodellek minden nap 8-12 órát alszanak és töltenek pihenéssel. Alvás nélkül nincs szépség!

NE IDEGESKEDJ
ÉJSZAKÁNKÉNT, ALUDJ EGY JÓT
MÁSNAPI BÁGYADTSÁG NÉLKÜL!



Tryptophan

6 490Ft /60db

A tryptophan egy természetes aminosav, amely a fehérjében gazdag ételekben is megtalálható. A tryptophan ugyanúgy, mint a többi 7 létfontosságú aminosav, nélkülözhetetlen a tested számára, fogyasztása tehát szükséges ahhoz, hogy ne legyél beteg.

Ebből az aminosavból képződő hormon hatására alszunk el minden este lefekvéskor. Segítségével mélyebb, kiegyensúlyozottabb az alvásod, gyorsabban kipihened magad, és minden nehezen elalvó ember számára alkalmazható.

- ✓ természetes módon segít az elalvásban
- ✓ másnap reggel sem leszel bágyadt hatására



EGÉSZ NAP ROHANTÁL,
VIZSGÁZTÁL, KIMERÜLTÉL?
PIHEND KI MAGAD MA ÉJJEL!



Gaba XT

8 190Ft /120db

A GABA olyan aminosav, amely elnyomja a stressz hormonok hatásait, amelyek nap mint nap termelődnek a szervezetekben, gátolva ezzel az esti lefekvés előtti ellazulást.

Természetes úton szabályozza az elalvást, amely nélkül a szépséged hamar megfakul.

- ✓ természetes módon segít az elalvásban
- ✓ csökkenti a stressz hormonok szintjét a szervezetben



SZÉPÍTŐ VITAMINOK

A vitaminok és ásvány anyagok az úgynevezett mikro tápanyagok, melyeket ellentétben a makro tápanyagokkal (zsír, szénhidrát, fehérje) energiaként nem tud a szervezeted felhasználni, azonban építőanyagként szüksége van rá. Minden egyes vitamin nélkülözése felboríthatja a tested normális működését, így ha jelei vannak a hiánynak, gondoskodnod kell a pótlásukról.

NE DOBD KI A PÉNZED FEL NEM SZÍVÓDÓ C VITAMINRA. EZ A C VITAMIN 400%-KAL HATÉKONYABB!



Antioxidánsokkal erősebb!

Vitamin C

4 300Ft /120db

A C-vitamin számos védelmi funkciót lát el a szervezettedben, erősíti az immunrendszered és optimalizálja a hormon szintet. Emellett fontos szerepet játszik a csontjaid és fogaid felépítésében, valamint a zsírok lebontásában is! Ez a C vitamin kapszula, szőlőmag kivonattal van adagolva, amely 400%-kal növeli meg a C-vitamin antioxidáns hatását.

A legtöbb C vitamin ilyen antioxidánsokat nem tartalmaz, amely miatt a bevett C vitaminod nagy része kiürül a testedből.

Az nem vitás, hogy a sportolóknak, diétázóknak magasabb a C vitamin szükségletük, és ez igaz akkor is ha gyakran vagy stressz-helyzetben. Ha egészséges szeretnél maradni, nem kérdés hogy a téli időszakban még a szokásosnál is kiemeltebben kell figyelned, az antioxidánsokkal ellátott C vitamin fogyasztásodra.

- ✓ **400 %-kal jobban szívódik fel**
- ✓ **erős antioxidáns szőlőmagot tartalmaz**
- ✓ **felgyorsítja a zsírégetést**



ZSÍRÉGETŐ MULTIVITAMIN? IGEN LÉTEZIK ILYEN!



Antioxidáns zöldtea kivonattal

Ultra A-Z

3 190Ft /120db

Az Ultra A-Z egy vitaminbomba, mely közel 30 féle vitamint, nyomelemet és ásványi anyagot juttat a szervezetbe. A női szépség karbantartásához nélkülözhetetlen a vitaminok szedése, tekintve, hogy a modern korban az átlagember fele annyi zöldséget és gyümölcsöt sem fogyaszt, mint ami a normális életvitelhez szükséges. Az Ultra A-Z a vitaminok mellett, polifenolokat tartalmaz, melyek különböző növények kivonataiból származnak. **A polifenolok** a közelmúltban felfedezett anyagok, melyek **a vitaminok hatását sokszorozzák.**

Az Ultra A-Z zöldtea polifenol tartalma nemcsak, hogy különösen antioxidáns hatású, hanem **egy meglehetősen erős zsírégető.** A polifenolok akadályozzák az emésztőrendszerben az amiláz és más enzimek termelődését, melyek segítik a zsírok felszívódását. **Ez azt jelenti, hogy a szénhidrátok és a zsírok egy része, melyeket elfogyasztasz, nem tud bejutni az anyagcsere folyamatokba, hanem emésztetlenül elhagyják a szervezetet, a leghalványabb esély nélkül, hogy testszírá alakuljanak.**



AZ ADAGOLÁS A TE KEZEDBEN VAN.
TÉLEN MEGA DÓZIS, NYÁRON NORMÁL
ADAGOLÁSÚ EZ A MULTIVITAMIN!



Mega A-Z

5 800Ft /240db

A Mega A-Z mega dózisú multivitamin, ám az igényeid szerint adagolható vitamin bomba. Úgy szedheted, olyan dózisban ahogy akarod vagy szükséged van rá. Télen többet, nyáron kevesebbet. Minden kapszula tartalmazza az összes hatóanyagot, így az adagolás a te kezében van.

A vitaminok és ásvány anyagok az úgynevezett mikro tápanyagok, melyeket energiaként nem tud a szervezeted felhasználni, azonban építőanyagként szüksége van rá. Mindezek mellett, olyan speciális, természetes anyagokat tartalmaz, mint a lecitin, a Q10, szőlőmag és a zöldtea.

- ✓ minden kapszula tartalmaz minden hatóanyagot, így az adagolás a Te kezében van
- ✓ antioxidánsokat is tartalmaz, nem csak vitaminokat
- ✓ télen szükség van az emelt dózusra



EGY MULTIVITAMIN, AMELYRE
100%, HOGY SZÜKSÉGED VAN!



Vitamins

1 990Ft /240db

Minden egyes Vitamins tableta 28 féle vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet juttat a szervezetbe, melyek számodra nélkülözhetetlenek. Napi 2 tableta bevétele biztosítja a normális vitamin szükségleted. Egymástól független kísérletek bizonyították, hogy a folyamatos vitaminbevétel a szervezet szükségletét tökéletesen fedezi.

A hatóanyagok folyamatosan, több órán keresztül szívódnak fel, így a szervezeted azokat teljes mennyiségben, ténylegesen fel tudja használni, nem keletkezik többlet. Ez annyira hatékony, hogy 24 órán keresztül 100 % RDA mennyiséggel látod el a testedet minden fontos vitaminnal, ha reggelente és esténként lefekvés előtt egy-egy tablettát beveszel.

- ✓ alapvető multivitamin a mindennapjaidhoz
- ✓ kedvező árú
- ✓ sokáig kitart



AZ ÖSSZES B VITAMIN EGY
TERMÉSZETES KIEGÉSZÍTŐBEN,
A SIMA BŐRÖD MEGTARTÁSÁÉRT!



Kizárólag
természetes
kivonatokból!

Vitamin B

1 990Ft /150db

A speciális ebben a B vitaminban, hogy az ismert természetes B vitaminokat hordozza magában, tehát a spirulina algát, máj kivonatot és sörélesztőt, melyek magas dózisban tartalmazzák a B-csoport vitaminjait.

Ezek természetes anyagok, így magas dózisban, a szervezeted számára akár nagy mennyiségben is felhasználhatóak. Ha sportolsz, fontos lehet a szervezeted számára, mert a B vitamin, mint segédanyag is működik a szénhidrát, zsír és fehérje-energiacsere folyamataidban.

- ✓ **természetes B vitamin**
- ✓ **rendkívül jól hasznosul a természetessége miatt**
- ✓ **normális anyagcsere nem létezik B vitamin nélkül**



MENNYIT VAGY A SZABADBAN?
HA KEVESET, AKKOR KEVÉS
NAPSÜTÉS ÉRI AZ ARCODAT!



Vitamin D

3 190Ft /180db

A D vitamin hiány az emberek nagy százalékánál igen gyakori. A modern városi életvitel, a mai élelmiszereink, a szabad levegőn való rövid tartózkodás megkívánja, hogy D vitamint használj, hiszen szinte egész nap a munkahelyeden vagy az iskolában tartózkodsz és nem a szabadban. Ez a hiány fokozódik a téli időszakban.

A D vitamin keletkezése a napsütés hatására indul meg a testedben, a bőrödben. Ezért főképpen télen, mikor kevés a napsütéses órák száma, a D vitamin szint az emberek nagy részében nagyon lecsökken.

Ezt pótolnod szükséges, mivel a D vitamin fontos anyag a hormonrendszered, immunrendszered, csont-, izom-, és idegrendszered normális működéséhez.

- ✓ **téli időszakban szükség van rá**
- ✓ **ha depressziós vagy, akár a D vitamin hiány tünete is lehet**





VALAMILYEN EGYEDI PROBLÉMÁVAL KÜSZKÖDSZ?

OLVASS BELE, HÁTHA ITT A TERMÉSZETES MEGOLDÁS!

Ebben a csoportban olyan természetes anyagokat találsz, amelyek hiánybetegségekre, vagy egyedi problémákra nyújthatnak segítséget. A következők táplálék kiegészítők nagy része gyógynövényekből kivont hatóanyagokat tartalmaz, amelyeket napjainkban nem fogyasztunk, azonban a szervezeted működését nagymértékben javíthatják, és így a napi tevékenységeid során többet tudsz majd teljesíteni, vagy a közérzeted javulhat.

AZ MSM MAGA A TERMÉSZET! ÁLLÍTSD MEG AZ ÖREGEDÉST VELE!



MSM

4 190Ft /120db

A hagyma és fokhagyma összetevője, mely a szemedet könnyezésre készíti szelelelkor. Világszerte ismert erős öregedés gátló hatása, valamint a sima bőr, fiatalos mozgás, fénylő haj elengedhetetlen eszköze. A teljes immunrendszerre és anyagcserére hat.

Az MSM az elfogyasztása után 24 órán belül, a tested minden sejtjében megtalálható.

Az MSM összeállításánál a Te, azaz a sportoló lány szempontjait vettük figyelembe, így a C vitamin, a zöldtea-, a szőlőmag kivonat, valamint a glukozamin tartalmának köszönhetően az ízületeid is a maximális védelemben részesülnek.

- ✓ erős öregedésgátló
- ✓ 24 órán belül az összes sejtjében megtalálható lesz
- ✓ fényesebb haj és bőr



VIZSGAIDŐSZAK, ROHANÁS A BUSZ UTÁN, KEMÉNY NAPOK A MUNKAHELYEN. VÉDEKEZZ AZ ADAPTOGÉNEKSEL!



Adaptogen

4 890Ft /60db

Teljesítménynövelő és a stresszes napok, vizsgák, túl sok sport utáni regenerációt gyorsító képességű növényi kivonatok gyűjteménye az Adaptogen, amely gyógyászatból került át a sportoló nők táplálkozásába.

Az edzés, munkahelyi stressz, gyermekek ügyeiben történő szaladgálás káros hatásait segít leküzdeni a szervezettedben, úgy, hogy a közérzeted nagymértékben javul.

A stresszt elkerülni nem tudod, de a természetes rhodiola róza, ginzeng, ashwagandha és shilajit kivonatok, növelik a stressz tűrő képességed és elősegítik, hogy mindennap jól teljesíts.

- ✓ erős stressz esetén mindenképpen használd
- ✓ gyógyászatból átkerült növényi kivonatokot tartalmaz



VISSZATÉRŐ HERPESZ KÍNOZ? NE SZENVEDJ
VAN ELLENE TERMÉSZETES MEGOLDÁS. HA
VEGA VAGY, FONTOS LYSINT HASZNÁLNOD!



Az egyetlen
herpesz
ellenes
aminosav

Lysin

4 900Ft /120db

A lysin egy aminosav, tehát a fehérjéket tartalmazó ételek része. Nélkülözhetetlen a szervezeted számára. A lysin aminosav felelős a testedben a sejtjeidhez szükséges fehérjék építéséért, a kalciumraktározási-képességért, a megfelelő immunrendszer és a szép bőr és haj meglétéért felelős.

Ha vegetáriánus vagy, tudnod kell, hogy a növényi fehérjékben a lysin rendkívül kevés, ezért ez esetben mindenképpen szükséges használnod, hiszen ez az életedhez szükséges egyik aminosav.

A másik fontos tulajdonsága, hogy a HERPESZ SIMPLEX vírus ellen küzd, akadályozza a betegség kialakulását és enyhíti a már kialakult tüneteket.

Ha sokszor, visszatérően kínoz a herpesz, melytől megszabadulni nagyon nehézkes, gondolkodj el a Lysin aminosav használatán.

- ✓ természetes herpesz elleni aminosav
- ✓ ha vegetáriánus vagy, javasolt!



HÁROM FÉLE EMÉSZTŐ ENZIM,
AMELYEK SEGÍTENEK, HA TEJ
VAGY LAKTÓZÉRZÉKENY VAGY!



Kizárólag
természetes
kivonatokból!

Enzymes

4 890Ft /120db

Négyféle növényi kivonatot tartalmazó természetes hatóanyagok, amelyekkel az emésztésed javulhat nagymértékben.

Ezek az enzimek arra képesek, hogy a nehéz ételekből, vagy a fehérjeturmixokból származó fehérjéket nagyon könnyen megemészd segítségükkel.

A legtöbb fehérjeporunk ma már tartalmazza ezeket az enzimeket, azonban sok ember küszködik tejérzékenységgel vagy egyéb emésztési problémákkal, amelyeket ezek az egészséges kivonatok, gyógyszerek használata nélkül kijavíthatnak.

- ✓ laktóz érzékenységeden segíthet
- ✓ vége az emésztési problémáidnak, természetes anyagokkal



FÁJÓS ÍZÜLETEK MÁR FIATAL KORBAN. MI TUDSZ TENNI ELLENE?

Régebben csak 40 éves kor felett javasolták a szakértők az ízületvédő hatóanyagok alkalmazását, ma már 30 éves kor felett számításba kell vened, hogy az ízületeid sem fiatalodnak. A sok sport jól tesz a teljes testednek, de sokszor a helytelenül elvégzett gyakorlatok, a betonfelületeken történő futás, vagy egyszerűen az öregedés gátolni fog abban, hogy formában maradj, mert az ízületeid nem bírják a megerőltetést.

HA KATTOG A TÉRDED,
HASZNÁLJ GLUCOSAMINT
AZ ÍZLETEID VÉDELMEBEN!



Glucosamin

4 190Ft /120db

A glukozamin tartalmú étrend kiegészítők a kötőszövetek, porcok és ízületek egészségének megóvásához szükségesek, főképpen akkor, ha sokat sportolsz. A glukozaminról közismert tény, hogy az összes ízületed építőeleme, és segít azok felépítésében és regenerációjában.

A sportoló nők, tehát a Te számodra is, a glukozamint kollagénnel, E és C vitaminnal is optimalizáltuk, hogy tökéletesen rád legyen szabva.

- ✓ az összes ízületed építőeleme
- ✓ ízületeken történt műtét után mindenképp használd



NE A SPORTORVOSRA KÖLTS!
KÖLTSÉGHATÉKONYABB, HA VIGYÁZOL
MINDEN ÍZLETEDRE ARTHRO STACKKEL!



Arthro Stack

Cáporccal
és zöldkagylóval
feltuningolva!

6 490Ft /120db

A leghatékonyabb ízületvédő anyagok kombinációja az Arthro Stack, glukozaminnal, chondroitinnal, MSM-el, zöldkagyló és cáporc kivonattal. Így az erős igénybevételnek kitett ízületeid és kötőszöveteid is védelmet élvezhetnek.

Ha már kezdődő fájdalmaid vannak, érzed a térded vagy vállad kattogását sport közben, mindenképp gondolkozz el a használatán, hiszen a megelőzés sokkal költséghatékonyabb, mintha akut állapotba kerülnének az ízületeid.

- ✓ minden hatóanyagot tartalmaz, amely az ízületeidet segítheti



SZÉPÜLJ A HORMONRENDSZERED ÁLTAL

Tisztában vagyok vele, hogy milyen rossz lehet a hangulatod menstruáció előtt, vagy felfalnád a hűtőt, esetleg minden idegesít. A gyógynövényeket nem véletlen, hogy ilyen esetekben is alkalmazzák a gyógyászatban. Tudd meg, hogyan űzheted el végre ezeket a hormonális ingadozással járó gyűlöletes tüneteket!



NE FALD FEL A HÜTŐT A
NEHÉZ NAPOK ELŐTT. VAN
LEHETŐSÉGED EZT SZABÁLYOZNI!



Fenuplast

4 900Ft /120db

A Fenuplastban, egy gyógynövény, a görögszéna kivonata dolgozik. Űsd be az interneten a keresőbe hogy görögszéna, és a legjobb dolgokat találd róla.

Hatására az ösztrogén szintet szabályozódik a testedben, mely a nőies szép alak kialakítását segíti, a problémás területeken történő zsírégetésért (csipő, fenék, combok), és a magasabb szexuális aktivitásért felelős.

A menszruációd szabályozódik, a közvetlenül a menstruáció előtti időszak pedig mentessé válhat a kellemetlen tünetektől, mint az ingerlékenység, hőhullámok vagy falási rohamok. Ismerősek neked is ezek a tünetek? Szabadulj meg tőlük!

- ✓ **enyhíti a menstruáció előtti tüneteket**
- ✓ **csillapítja a szervezeted hormonális ingadozásait**
- ✓ **fokozódhat a szexuális aktivitásod**



TIPPEK, AMELYEK AZ EGÉSZ ÉLETEDET SORÁN TARTÓ DIÉTÁDAT VALÓBAN KÖNNYEBBÉ TEHETIK

Tudom, hogy nehéz mindig diétázni és nőként tisztában vagyok vele, hogy ez nemcsak egy ideiglenes állapot, hanem egész életed folyamán figyelned kell arra, mit és mennyit eszel. Azonban elérhetőek már olyan termékek, amelyek nagymértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy könnyebben viseld el ezt a terhet.

EZ AZ AZ OLAJ, AMELYNEK NULLA A KALÓRIA TARTALMA. SÜSS, FŐZZ VELE BÁRMIT! KELL ENNÉL ÜTŐSEBB INDOK?



Valódi diétás recept a 15. oldalon!

E-Z Coat olaj spray

3 190Ft /500ml

Nem lenne végre jó érzés egy szigorú diétában finom sült húst enni, mely nem tartalmaz zsiradékot?

Nem lenne sokkal könnyebb olyan ételeket főznöd a segítségével, amelyeket bármikor megehetsz? Még a legszigorúbb diétádba is beillesztheted, nulla zsír, nulla szénhidrát, és nulla fehérje tartalmú ez az olaj.

Az E-Z olaj spray amerikai termék, melyet kizárólag professzionális szakácsok és a vendéglátóipar számára fejlesztettek ki. Mi megszereztük neked, mert betartható fogyókúra nincs finom ételek nélkül!

- ✓ **nulla kalória tartalom**
- ✓ **főzhetsz és süthetsz vele**
- ✓ **sosem fog többet ételled leragadni ha használod**



NEM BÍROD TOVÁBB ÉDESSÉG NÉLKÜL? EZ A CSOKI A LEGJOBB ALTERNATÍVA AHHOZ, HOGY NE RONTSD EL A DIÉTÁD!



Tonic 35 és 26 fehérjés csoki

560Ft /szelet

A Tonic 26 és 35 fehérjés csoki szelet olyan finom, csokival bevont energiaszelet, amelyet elsősorban edzések után alkalmazhatsz, vagy akkor, amikor épp nincs időd rendes ételt fogyasztani.

A Tonic 26, ahogy a neve is mutatja 26% fehérjét, a Tonic 35 pedig 35% fehérjét tartalmaz. Többet érsz velük, mint egy csokoládé szelettel, mely szinte semennyi fehérjét nem tartalmaz.

Alacsony, mindössze 5,5 -6,6 gramm zsírt tartalmazó édességed, 12 féle vitaminnal, és 10 féle ásványi anyaggal. A Tonic 26 és 35 tehát egy egészséges édesség, sportolóknak, tinédzsereknek, és azoknak a súlyproblémákkal küszködő gyerekeknek, akiknek oda kell sajnos figyelniük arra, mennyi édességet esznek. Ha már nem bírod édesség nélkül, ez a legjobb alternatíva.

- ✓ **csökkentett kalória tartalom**
- ✓ **ha nem bírod édesség nélkül, megoldást jelent**
- ✓ **fehérjetartalmú csokiszelet**



INGYENES!
fitness model,
profi felkészítő terv
150.000 Ft
értékben!

★★★★★

PEAK GIRL

FITNESS MODEL CSOMAGOK

Még sosem volt nyilvános, ilyen fitness model versenyre felkészítő konkrét tervezet, de most mi elérhetővé tettük Palatinus Tünde fitness világbajnokkal együttműködve.



Vállaltuk, hogy három sportoló lányt professzionális tervekkel, úgymond 'feltolunk' a színpadra, és fitness model versenyen indítjuk őket. Nem feltétlen a profi versenyzővé válásukról volt szó (de az is lehetséges), hanem arról, hogy egyszer olyan csúcspontba kerüljenek, amitől a pasijuk, férjük nyelve garantáltan a földig fog lógni!

Még lekövetheted az edzéstervet, étrendet és táplálék kiegészítő tervet, Neked már csak végre kell hajtanod!

Kérd a peakgirl.hu/fitness-model oldalon a felkészítő tervet!



Hajni

PEAK GIRL CSOMAG

Hajni Peak girl, anyuka és dolgozó nő. Az ő csomagjának tartalma: BCAA-TST aminosav italpor, Delicious Whey finom fehérjepor, Pyruvat zsírégető, MCT speciális olaj, E-Z coat olajspray diétás ételek készítéséhez



Angi

PEAK GIRL CSOMAG

Angi Peak girl, eddig is edzett és tornázott a férje mellett, de sosem diétázott. Az ő csomagjának tartalma: BCAA TST aminosav italpor, Pyruvat zsírégető, Carni Juice zsírégető ital, Whey Fusion finom fehérjepor, E-Z coat olajspray diétás ételekhez



Zsani

PEAK GIRL CSOMAG

Slim3 Zsani, és Peak girl model egyben! Zsani 12,2 kg-ot fogyott a Slim3 program során, majd úgy döntött fitness modelként is kipróbálja magát. Az ő csomagjának tartalma: BCAA TST aminosav italpor, Whey20 vízdíszítő whey izolátum, Pyruvat zsírégető, Carnitin kapszula, E-Z coat olajspray diétás ételek készítéséhez.



Péntek Enikő ZÓNA EDZÉS

UNOD A SZOKVÁNYOS EDZÉS PROGRAMOKAT?

SZERETNÉL ZSÍRT VESZÍTENI ÉS IZMOT NYERNI?

A ZÓNA EDZÉST NEKED TALÁLTÁK KI!

A KARDIÓ INTERVALLUM ÉS ZÓNA ERŐSÍTŐ ELEMÉK IZGALMAS,
MEGÚNHATATLAN KOMBINÁCIÓJA CSODÁT MŰVEL A TESTEDDEL.

SZÁLKÁSODJ, IZMOSODJ OTTHON! ZÓNA EDZÉS DVD-K



Megrendelhető a www.pentekeniko.hu
és a www.peakshop.hu weboldalakon.

Zóna Edzések Enikővel élőben a belvárosban!

Testedből kihozzuk a maximumot és mindezt időtakarékosan. A 60 perces Zóna Edzés hatékonyságát és a kalória-vesztést tekintve felér egy órányi kocogással és egy egy-órás erősítő edzéssel. Az eredménnyel elégedett leszel!

A ZÓNA edzés Neked való, ha szeretnéd leadni azt az utolsó 5-15 kilót, ha nőiesen izmos, fitt és energikus testre vágysz.

További részletek a www.pentekeniko.hu weboldalon.
Ingyenes torna videók, edzésterv, fitness tanácsok Enikőtől a www.tornavideo.hu weboldalon.



 tornavideo.hu

Le akarok fogyni!
INGYENES!
7000.- FT
 értékű tanulmány
 új látogatóink
 számára

★★★★★

Az érzelmi túlevés sokunk problémája. Érzelmeket kiírhatod magadból. Számtalan kutatás bemutatta, hogy a bonyolult magánéleted miatti jutalom csoki helyett, a fogyási naplód vezetése újabb energiákkal tölthet fel. Emiatt jöttek létre a fogyási naplók, azaz a Slim3.

Kérd a peakgirl.hu oldalon az ingyenes tanulmányt!



lim³ CSOMAGOK

ÉS MAGA A DOKUMENTÁLT FOGYÁS

A Slim3 programban lehetőséget adunk nem sportoló lányoknak és anyukáknak, hogy akár jelentős súlyfelesleggel és nulla sportmúltaletmódot váltsanak és új életet kezdjenek. A célunk a demonstráció és mások motiválttá tétele ahhoz, hogy a megfelelő étrendre térjenek át. Egészséges diétával, a felhasznált Peak fogyókúra csomagokkal Te is megváltoztathatod az alakod! Sport, diéta és finom fehérjék.

Ez az alap a változáshoz.

A program keretén belül 15 naponta dokumentáljuk a jelöltek fogyását, a pontos adatokkal feltüntetve. Kövesd nyomon, hogyan fognak a jelöltek napról napra, és kövesd a receptet te is!

A SLIM3 CSOMAGOKBAN LÉVŐ TERMÉKEKHEZ KEDVEZŐBB ÁRON JUTHATSZ HOZZÁ EBBEN A FORMÁBAN.

Slim3

FOGYÓKÚRÁS CSOMAG 1

Ezzel a csomaggal hajtotta végre Slim3 Erika bámulatos fogyását.

A képek magukért beszélnek. Erika három gyermek mellett fogyott le 70 nap alatt 11,3 kg-ot.

- Micellar Casein fehérjepor
- HCA zsírégető
- Pyruvat zsírégető
- Carnitin zsírégető
- Vitamins multivitamin
- E-Z coat olaj spray



-11,3 KG



Slim3

FOGYÓKÚRÁS CSOMAG 2

Slim3 fogyókúra csomag2
Ezzel a fogyókúra csomaggal változott át Slim3 Adri gyönyörűen karcsú lánnyá.

Adri 12,3 kg-t fogyott 70 nap alatt.

- Whey Fusion fehérjepor
- CLA zsírégető
- Fat attack zsírégető
- Pyruvat zsírégető
- Ultra A-Z multivitamin
- E-Z Coat olaj spray



-12,3 KG



Slim3

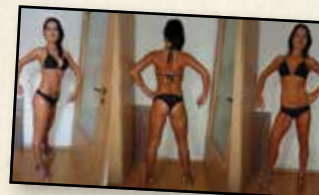
FOGYÓKÚRÁS CSOMAG 3

Slim3 fogyókúra csomag 3
Ezzel a fogyókúra csomaggal Slim3 Zsani fogyott 12,2 kg-ot fogyott 70 nap alatt.

- Delicious Whey fehérje
- Carnitin juice
- MCT olaj
- HCA
- Vitamins
- E-Z coat olaj spray



-12,2 KG



TELJES KÉPES DOKUMENTÁLT FOGYÁS: WWW.PEAKGIRL.HU

KELLENE NÉMI FELSZERELÉS AZ **EDZÉSEDHEZ** ÉS AZ ÚJ **DIÉTÁDHOZ?**

Néhány, a Peak fitness girl model-ek által kifejlesztett edzőruha rendelkezésre áll már, amelyet mi mind személyesen leteszteltünk mielőtt forgalomba hoztuk volna. Ezek a ruhák összetartanak, nem vágnak be, a fenekedet és a hasadat formásabbá és laposabbá teszik. Nem izzadsz bele, és végre valami, ami mindenkin jól áll!

NEM KELL MOSOGATNOD
A TURMIX GÉPET!



Peak shaker

1 000Ft /db

Ha nincs kedved turmixgéppel elkészíteni a fehérjeturmixod, vagy az italporokat kevergetni, kiváló minőségű 0,7 l űrtartalmú, műanyag, átlátszó Peak shaker is elérhető, mely az összes por és folyadék termékünk bekeverésére alkalmas.

Csavaros kupakkal és hálóval. Kipróbáltuk, nem folyik ki a táskában sem, ha rácsavarod a tetejét.

Peak girl edzőhadrág

5 900Ft /db

A Peak girl csoport tagjai által fejlesztett szuper naci, ami minden csajsziin jól áll. Egy méretben kapható. Extra nyúlós, de edzés közben mégsem csúszik le, ott tart össze ahol kell, nem vág be sehol és kényelmes.

Az anyaga kellemes tapintású. Fekete színű, bokáig érő, de felhajtva térd alatti hosszal is hordható - akár télen akár nyáron! Ez összetart, mi már csak tudjuk.

ÖSSZETART, AHOL KELL!



EGY EDZŐ FELSŐ, AMIT AZ UTCÁN IS HORDANI FOGSZ!

Peak girl poló

4 200Ft /db

A Peak Girl-ök segítségével megterveztük a legszuperebb edző felsőt, ami kellemes anyagból készült, mégis ott tart össze ahol kell. A női edzőpóló egy méretben kapható, mert rugalmas anyagú.

Színe rózsaszín, fehér vagy szürke, az oldalán a jól ismert fehér-arany Peak nyomással.

- ✓ **A dereka hosszított, így edzés közben sem lóg ki a hasad.**
- ✓ **Nem izzaszt, rád simul, összetart és lelaposítja a hasadat.**

Mi is imádjuk ezt a felsőt, mert mindenkin jól áll!



VALÓDI DIÉTÁS RECEPTEK

Nem lehet hosszú távon édes ízek nélkül élni, ezért olyan ételeket találunk ki, amelyeket fogyókúra alatt is ehetsz – de persze azért módjával. A fehérjeporok bírják a hőhatást, és azt is ha lefagyasztd például a Peak pudingodat. Süthetsz velük süteményeket, ezzel jóval alacsonyabb szénhidrát tartalmú édességeket létrehozva.

Ilyen a valódi diétás mákos guba, amelyet megehetsz akkor is ha diétázó! De mi a legnagyobb előnye? Az hogy 5 perc alatt kész!

szükségét érzed, folyékony édesítőszerrel édesítheted. Ezután tedd bele a darált mákot, édesítsd, és már kész is.

Hozzávalók:

- 1 bögre zabpehely
- 2 bögre víz, 1 bögre tej (ezt variálhatod)
- folyékony édesítőszer
- darált mák, cukor nélkül természetesen
- 3-4 kanál Delicious Whey finom fehérjepor – vaníliás, vagy vanília fagyí ízben, de más ízzel is próbálkozhatsz

Készíts egy nagy adag turmixot, a fehérjeporral, vízzel, és tejjel. Ebben a turmixban főzd meg tűzhelyen, vagy mikrohullámú sütőben a zabpelyhet. Ha



Full diétás túrókrém VALÓDI diétás csokiszósszal

Hozzávalók:

1 zacskó cukormentes pudingpor (Dr.Oetker), 250 gramm 0%-os túró, folyékony édesítőszer, citromlé, citromhéj.

A pudingot főzd meg a rajta lévő utasítás szerint, azonban cukor helyett folyékony édesítővel, és ha szigorúan diétázol 0%-os tejjel, vagy vízzel elkészítve.

A túró villával törd össze, majd öntsd hozzá a meleg pudingot. Citromhéjjal, citromlével, édesítővel ízesítheted a masszát.

Hűtőbe teheted, ha szeretnéd, hogy megdermedjen egy kissé.

Mct olajos csokiszósz, amely az egyetlen diétás csokiszósz!

Hozzávalók:

MCT olaj, alacsony zsírtartalmú és cukormentes kakaópor, folyékony édesítő

Keverd el az MCT olajat, kakaóporral és a folyékony édesítővel. Ezt ugyanúgy használhatod, mint a folyékony csokoládét sütemények díszítéséhez, vagy akár friss gyümölcsökre öntve.



MCT olajos tökfőzelék

A legszigorúbb diétába is bele tudod illeszteni, az alábbi finom ételt, amely ráadásul magas víztartalmánál fogva, elég jól eltelt. Az MCT olajos tökfőzeléket, fitness model versenyzőkkel fejlesztettük ki.

Hozzávalók:

- gyalult fagyasztott vagy friss tök
- só
- MCT speciális olaj
- kapor, ha szereted

Főzd meg a gyalult tököt teljesen magában. Vízet nem kell hozzáraknod, vagy csak nagyon keveset, rengeteget enged ki magából. Ha megfőtt, sózd, kaprozd ízlés szerint. A felesleges vizet öntsd le róla, majd öntsd nyakon 1-2 evőkanál finom MCT olajjal. Ha már használod egy ideje az MCT olajat, akkor bátran többet is tehetsz hozzá, nagyon finom olajos ízt ad. Sült vagy nyers tofuval a legfinomabb, tofuval rendkívül jól összeillik.



Kíváncsi vagy mivel támogatathatod még fittségedet?

A tiszta, szűrt, és megfelelő mennyiségben természetes ásványi anyagokat tartalmazó **víz garantáltan 0 kalóriás ital!** Éppen ezért jobban jársz, ha a cukros, vagy magas szénhidrát tartalmú italok helyett Te is inkább vizet iszol.

Hallottál már a vízdiétáról?

Testednek minimum 1,5 liter vízre van szüksége naponta ahhoz, hogy egészségesen működjön, és ahhoz, hogy méregtelenítsen! Márpedig a súlytöbblet és pláne a narancsbőr mind-mind a felhalmozódott és felszívódni képtelen ételnek köszönhető. Egy pohár víz ráadásul jóllakottság érzetet kelt, és hosszú időre feltölt energiával.

A vízdiétánál az a trükk, hogy a kiválasztott **étel elfogyasztása előtt** legalább fél órával **bizonyos mennyiségű tiszta vizet meg kell innod.**

Egy tábla csoki, egy csésze cukros kávé, egy szelet pizza, vagy egy fagyí előtt 2,5 dl vizet, míg egy nagy tányér bármilyen étel előtt pedig fél liter vizet kell meginnod.

Hogy ez használ-e?

Tudományos alapja vagy magyarázata nem igazán akad, de az biztos, hogy **csökkenti az étvágyadat, és segít a méregtelenítésben.**

Kíváncsi vagy **miivel érheted el**, hogy otthon, vagy a munkahelyeden is **tiszta** - garantáltan klórmentes, de **ásványi anyagokat** is megfelelő mennyiségben **tartalmazó - vizet ihassz?** Sőt még a kényelmetlen palackos **vizek cipelésétől** is könnyen **megszabadulhatsz!**

A megoldás: **szürd meg saját csapvizedet** egy egyszerűen működő vízsűrő kancsó segítségével!



Miért is jó, ha a mosolygóvizet választod?

Amellett, hogy egy független nemzetközi felmérésen is a LAICA bizonyult a legjobbnak, a **finom és egészségesebb** mosolygóvizért a kancsóban található Bi-flux szűrőbetét felel. Általa nyerhetsz igazán ízletes vizet, amit nemcsak iváshoz, de **főzéshez, kedvenc forró italajd elkészítéséhez** is használhatsz. Sőt, **kisállatod vagy akár növényed is hálás lesz**, ha mosolygóvizet adsz neki.

Nem beszélve arról, hogy a kancsóban használatos - havonta cserélendő - univerzális **LAICA Bi-flux szűrőbetét** jelentősen **csökkenti a csapvízben előforduló klórszármazékokat, nehézfémeket**, egyes **rovar- és gyomirtószer maradványokat**.

* Amennyiben ezek a csapvízben előfordulnak.

Viszont nagy arányban **megtartja** a csapvíz **természetes pH és ásványianyag (kalcium és magnézium) egyensúlyát**, amire a szervezetednek szüksége van. Ezért is nagyon fontos, hogy a legkiválóbb vízminőség elérése érdekében a víz szűrési sebessége szabályozva legyen. Önmagában erre – a LAICA Bi-flux szűrőn kívül – nem képes egyik szűrőbetét sem.

AJÁNDÉK KUPON*

1000 Ft kedvezmény

Bármely 9490 Ft fölötti LAICA vízszűrő kancsó, vagy szett árából. Más kedvezménnyel nem összevonható!

Kuponkód: **PL1025**

Érvényes: **2012.10.25-ig**

Felhasználható: **www.mosolygovizebolt.hu**

* Szerezd meg saját mosolygóvíz készítődet, rizikómentesen, 30 napos pénzvisszafizetési garanciánk keretében!

+ még 1 ok a mosolygóvíz mellett:

Gondolj bele mennyivel finomabb lesz a fehérje turmixod, a Health Juice-od, vagy a Carnitin Juice, ha azt tiszta, szűrő mosolygóvízből készíted.



mosolygóvíz

Kérdés esetén hívd a 06-1-313-2293-as számot, vagy küldj e-mailt a hello@mosolygoviz.hu címre!



LAICA
amore per l'acqua



Webáruház: www.peakshop.hu

MAGYARORSZÁG ELSŐ, FINOM TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTŐI HOZZÁADOTT CUKOR ÉS SZÉNHIDRÁT NÉLKÜL.
TUDATOS FOGYNI VÁGYÓ NŐK SZÁMÁRA.



www.facebook.com/peakgirls

Üzlet: 1195, Kispest, Budapest, Árpád utca 38.

Tel/Fax: +36 1 431 9024

Tel: +36 30 630 6048

Email: hungarian@peak.ag

Skype: peak.hungary