

Häufig gestellte Fragen

Citric Diet ist ein pulverlösliches Erfrischungsgetränk mit Zitronengeschmack und enthält Zitronensäure, Glyzin, Vitamin C und Calcium aber weder Zucker noch Süßstoffe.

Wie ist Citric Diet einzunehmen? Lösen Sie beide Komponenten (A und B) in 500 ml Wasser und trinken Sie diese zwischen den Mahlzeiten, zwei bis dreimal täglich über den Tag verteilt. Beispielsweise eine Dosis morgens, eine nachmittags und eine abends.

Kann ich die gesamte Tagesdosis ebenfalls in einem Glas, mit weniger Wasser, zu mir nehmen?

Es ist möglich, die gesamte Dosis in einem Schluck, morgens und abends, einzunehmen. Aber es empfiehlt sich, das Getränk nach und nach, wie oben angegeben zu verzehren.

Kann ich Süßstoffe zum Getränk hinzufügen?

Citric Diet hat von Natur aus einen angenehmen Geschmack durch Zitronensäure, Glycin (eine süße Kollagen-Aminosäure) und Calcium (wirkt säureregulierend). Dennoch können Süßstoffe hinzugefügt werden.

Kann ich einen kleinen Imbiss zu mir nehmen anstelle von Citric Diet? Durch das Essen von Süßigkeiten oder stärkehaltigen Snacks zwischen den geregelten Mahlzeiten entsteht beim Stoffwechsel das Hormon Insulin, das den Körper daran hindert, körpereigene Fette als Energielieferant zu nutzen. Citric Diet hingegen unterstützt durch die enthaltene Zitronensäure das Verbrennen der Fette im Körper.

Muss ich wegen des Phaseolin auf gewisse Nahrungsmittel verzichten? Das Phaseolin verlangsamt die Verdauung und Verarbeitung Kohlenhydraten, die in Brot, Reis, Kartoffeln und verkochtem Gemüse enthalten sind. Das wiederum hindert den Körper daran, Glucose (Kohlenhydrat) als Fett zu speichern. Das Phaseolin erlaubt somit eine uneingeschränkte und vielseitige Ernährung trotz Diät. Dennoch ist es ratsam, auf eine kohlenhydratarme Ernährung zu achten und stattdessen Wert auf ballaststoffreiche und proteinhaltige Nahrung (Gemüse und Salate mit Fisch oder Fleisch) zu legen.



CUERPOMENTE 238 feb.12

Discovery DSalud 113 feb.09

ExpoVital Madrid 20-22 Abril 2014

ExpoEcoSalud Barcelona Abril 2013

Vor Beginn des Citric-Diet-Programms

Das Citric-Diet-Programm setzt einige allgemeine Regeln voraus, die individuell angepasst werden müssen und dabei Gewicht, Größe, Alter, Kalorienbedarf und andere, den Stoffwechsel beeinflussende Variablen, berücksichtigen. Das Programm verfolgt nicht das Ziel, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen. Im Falle bereits bestehender Stoffwechselschwierigkeiten sollte vor Umstellung der Ernährung ein Arzt zu Rate gezogen werden. Die ideale Diät erzielt ein Gleichgewicht von Kalorienzufuhr und verbrennung und beinhaltet zudem sämtliche Nährstoffe, die der Körper benötigt. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, gewisse Lücken einer Diät auszugleichen.



Citric Diet S.L.

CIF: B-32 377 244

c/ María Pita 9, 3D. 32550 Viana do Bolo,
Ourense, Spain

Teléfono: (34) 608 55 49 69

email: citricdiet@citricdiet.com

www.citricdiet.com



Programm Citric Diet

*Drnährung und
Gelenkanomalien
regeneration*



populäre Wissenschaft
für gesunde Menschen



Was macht uns übergewichtig?



Bei Menschen, die einen Großteil ihrer Zeit sitzend verbringen, wandelt sich Glukose (enthalten in Brot, Kartoffeln, Reis, überkochtem Gemüse und Zucker) in Fette um. Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn tierische und pflanzliche Fette gleichzeitig aufgenommen werden.

Insulin kontrolliert diesen Prozess, aber ein Überschuss an Glukose bei der täglichen Ernährung kann zur Zerstörung dieses Systems führen [Jenkins, 1981]. Deshalb beschränken oder verbieten viele Diäten Kohlenhydrate.



Schnelle Assimilation Glukose



Phaseolamin



Fett und Cholesterin in die sitzende Personen

Glykogen bei Sportlern

langsam Glukose-Resorption



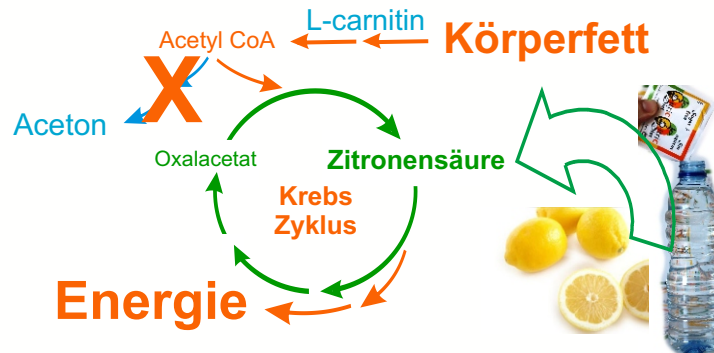
Phaseolin zur Vermeidung von Fettsynthese

Phaseolin (Extrakt weißer Bohnen) verlangsamt die Absorption von Kohlenhydraten und verhindert so die Umwandlung in Fette [Vosloo, 2005].

Als Nahrungsergänzungsmittel ermöglicht **Phaseolin** eine weniger oder gar uneingeschränkte Ernährungsweise. Nichtsdestotrotz sollte diese auf Gemüse und Salaten basieren, begleitet von ausreichend Proteinen (Fleisch und Fisch). **Eine kohlenhydratarme Ernährung begünstigt den Abbau angesammelter Körperfette** [Phinney, 2004].

Zitronensäure zur Fettverbrennung

Das Trinken von **Citric Diet** zwischen den Mahlzeiten stimuliert die Verbrennung angesammelter Körperfette dank der enthaltenen Zitronensäure. Wenn Fett nicht verbrannt werden kann, entstehen **Ketone** im Körper [Atkins, 1990]. Diese hindern die Nieren daran, Harnsäure zu filtern und dadurch steigt das Risiko von Nierensteinen. Mit Hilfe des Citric-Diet-Programms wird die Fettverbrennung begünstigt, was gleichzeitig Energie liefert und zudem das Bedürfnis nach Snacks zwischen den Mahlzeiten verringert. **Citric Diet** alkalisiert den Stoffwechsel da es den aeroben Stoffwechsel anregt und dabei verhindert, dass Nebenprodukte wie Milch-, Essig- und Acetessigsäure entstehen. Außerdem enthält **Citric Diet** Calcium und Glyzin, welche die Säurehaushalt regulieren und sind, wie auch das Vitamin C, notwendig für das Kollagen der Haut, das vor Dehnungsstreifen schützt und straffe Haut fördert.



Phaseolin- und Citric Diet-Programm

Leichtes Frühstück: Kaffee/Tee, Obst/Jogurt, Frühstücksflocken

morgens: Citric Diet gelöst in halbem Liter Wasser.

Mittags: Phaseolin vor dem Essen. Rind-, Hähnchenfleisch oder Fisch mit Salat oder Gemüse. Gelegentlich Nudeln oder Hülsenfrüchte, Obst zum Nachtisch. Pommes, Reis und zuckerhaltige Desserts und ähnliches in Maßen.

nachmittags: Citric Diet gelöst in halbem Liter Wasser.

Leichtes Abendessen: Salat, Müsli, Obst/Jogurt.

Phaseolin im Falle eines reichlichen Abendessens.

Optional abends: Citric Diet gelöst in halbem Liter Wasser.

Knochen und Gelenke



Alter und Hormone

Mit dem Alter sinkt die Absonderung von Hormonen, was die Kollagensynthese verlangsamt (ein wichtiges Strukturprotein des menschlichen Körpers). Damit verlieren Knochen und Gelenke an Stärke und Flexibilität.

Kompensieren des Hormonverlustes und physischen Alterung mit Nährstoffen

Die ideale Ernährungsweise versorgt uns mit allen Nährstoffen, die der Körper braucht. Nährstoffmängel können kompensiert werden mit

Citric Diet gelöst in Wasser zweimal täglich.

Arginin-Tryptophan ein- bis zweimal täglich.

Amino B Zink Eisen Magnesium ein- bis zweimal täglich



Extremsport und physische Müdigkeit

Knochen und Gelenke leiden unter Extremsport und verursachen physische Müdigkeit, deshalb ist die tägliche Diätergänzung sehr wichtig.

Andere Ergänzungen

Grüner Tee: Regt die Kollagensynthese an [Rath, 1992] und unterstützt den Energiehaushalt [Diepvens, 2007]. In Kombination mit lactosehaltige Lebensmittel hingegen wird er behindert [Lorenz, 2006].

L-carnitin: Transportiert das Körperfett während die Säure seine vollständige Oxidation garantiert.

Nachtkerzenöl: Liefert essentielle Fette, besonders wichtig für den Stoffwechsel der Frau.

Papayaenzyme: Enzyme, die dabei helfen, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe zu verwerten. Empfehlenswert für extrem dünne Menschen.