

OGX FENIXTM PRODUCT FAQ'S

1. WAT IS FENIX?

FENIX is ORGANO'S exclusieve maaltijdvervangende shake, specifiek ontwikkeld voor gewichtsbeheersing.

Het combineert weiproteïne met vitamines, mineralen, vezels en de unieke ganoderma paddenstoel. Gebruik elke dag deze heerlijke maaltijdvervangende mix om je te helpen gewicht te verliezen of je gewicht op peil te houden na gewichtsverlies.

2. WAT IS HET UNIEKE VAN FENIX?

- Het bevat ggo-vrije weiproteïne
- Minder dan 250 kcal
- Het bevat ganoderma paddenstoel
- Het is glutenvrij
- Het smaakt geweldig

3. HOE GEBRUIK IK FENIX?

Om gewicht te verliezen, vervang per dag twee maaltijden van een energiebeperkt dieet met een maatlepel FENIX gemengd met 250 ml halfvolle melk, gevolgd door een verstandige 3e maaltijd en tussendoortjes.

We raden aan om het ontbijt als een van de twee maaltijden te kiezen die vervangen worden omdat FENIX een betere voeding biedt dan veel standaard ontbijten. Onderzoeken tonen dat een eiwitrijk ontbijt helpt om je langer verzadigd te voelen.

4. WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN HET GEBRUIK VAN FENIX?

- De shakemix levert een volledige voeding - snel en betaalbaar.
- Het biedt een beter voeding voor een betere prijs dan veel gewone maaltijden/voedingsmiddelen.
- Je kunt van een volledige maaltijd genieten voor iets meer dan € 2,00 inclusief het mengen met halfvolle melk.
- Het biedt snelle maaltijden - het duurt maar een minuut om te bereiden.
- Het helpt de eetlust in bedwang te houden met een hoge hoeveelheid proteïne.
- Het levert calcium die nodig is voor de instandhouding van gezonde botten.
- Het levert proteïne die verteerbaar en opneembaar is.
- Het levert proteïne die bijdraagt aan de groei en instandhouding van spiermassa.
- Het bevat ganoderma paddenstoel.

5. WIE KAN HET GEBRUIKEN?

De shake is geweldig voor volwassenen die van goede voeding willen genieten om ze te helpen hun gewicht op peil te houden na gewichtsverlies of om gewicht te verliezen. Raadpleeg een deskundige in de gezondheidszorg als u zwanger bent, borstvoeding geeft of als u andere unieke of speciale behoeften heeft.

6. KAN IK ALLEEN WATER GEBRUIKEN VOOR DE SHAKE?

Nee, de maaltijdvervangende shake moet met halfvolle melk gemengd worden. Zorg ervoor dat je deze instructies opvolgt.

Volg het Maaltijdplan voor tips en menu-ideeën om er zeker van te zijn dat je een gezond dieet volgt en je genoeg calorieën binnenkrijgt.

7. KAN IK ALLE 3 MAALTIJDEN MET EEN SHAKE VERVANGEN?

Nee. Dit product is niet bedoeld als enige voedingsbron. We raden aan om slechts 2 maaltijden met 2 shakes te vervangen, gevolgd door een verstandige 3e maaltijd in combinatie met gezonde tussendoortjes om gewicht te verliezen.

8. WELKE ZOETSTOF WORDT AAN DE SHAKE TOEGEVOEGD?

FENIX bevat zoetstof van de steviaplant.

9. KAN IK HET GEBRUIKEN ALS IK MIJN BLOED SUIKERSPIEGEL CONTROLEER?

Overleg met de huisarts voor het gebruik van FENIX.

10. KAN IK DIT GEBRUIKEN MET MIJN ORGANO KOFFIE OF THEE?

Ja. De shakemix kan in de koffie of thee gemengd worden voor extra smaak. We bevelen het aan met de OG zwarte koffie. Bereiding met koffie of thee kan tot gevolg hebben dat een shake niet voldoet als maaltijdsvervanging voor gewichtscontrole.

11. HOEVEEL GRAM PROTEÏNE ZIT ER IN DE SHAKE?

Een shake bevat gemiddeld 22 g proteïne wanneer deze gemengd wordt volgens de instructies.

De Europese Autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) heeft de bevolkingsreferentie-inname voor proteïne gepubliceerd. De EFSA geeft aan dat het voor volwassenen 0,83 g per kilo lichaamsgewicht is.

12. IS EEN GROTERE HOEVEELHEID PROTEÏNE NIET BETER?

Nee. Er zijn bewijzen dat, op de lange duur, de inname van teveel proteïne tot een vergroot risico op osteoporose kan leiden en ook bestaande nierproblemen kan verergeren.

13. WAT IS WEIPROTEÏNEPOEDER?

Weiproteïnepoeder wordt verkregen uit melk.

Weiproteïnepoeder bestaat uit ongeveer 80% proteïne en wordt door atleten en bodybuilders gebruikt om groei van spiermassa te bevorderen en in stand te houden.

14. WAT IS MAGERE SPIERMASSA?

Je lichaam bestaat uit meer dan 600 spieren welke een grote rol spelen in het beschermen van je gezondheid. Bij het ouder worden verliezen we magere spiermassa (ongeveer 3% - 5% elke tien jaar, beginnend bij de leeftijd van 30) omdat we minder actief worden, en onze voeding mogelijk niet helpt. Zelfs als je actief bent, zal er nog verlies in spiermassa zijn.

Kwaliteitsproteïne in je voeding, samen met gematigde lichaamsbeweging dragen bij tot de instandhouding van spiermassa.

15. KAN IK HET GEBRUIKEN ALS IK LACTOSE-INTOLERANT BEN?

Overleg met je huisarts voordat je FENIX gebruikt als je lactose-intolerant bent.

16. ZAL IK LAST KRIJGEN VAN FLATULENTIE?

Verandering in voeding kan bij sommige mensen tijdelijke flatulentie veroorzaken. De meeste mensen ondervinden geen problemen bij het gebruik van FENIX.

Bij sommige mensen wordt flatulentie erger bij gebruik van amandelmelk, dus probeer in plaats daarvan lactosevrije melk of sojamelk en kijk of dat helpt. De bereiding met andere soorten melk in plaats van met halfvolle melk kan tot gevolg hebben dat een shake niet voldoet als maaltijdsvervanging voor gewichtsbeheersing.

17. HOE SNEL ZAL IK GEWICHT VERLIEZEN?

Iedereen is uniek, en het is afhankelijk van je leeftijd, van hoeveel gewicht je moet verliezen, hoe goed je het plan volgt en hoeveel je aan lichaamsbeweging doet.

18. WAT KAN IK TIJDENS HET PROGRAMMA ETEN?

Je moet gezonde en gebalanceerde voeding blijven eten. Ons Maaltijdplan kan je ideeën geven over hoe je van gezonde en smaakvolle maaltijden kunt genieten.

19. KRIJG IK ALLE VOEDINGSSTOFFEN DIE NODIG ZIJN VOOR ÉÉN MAALTIJD IN SLECHTS ÉÉN SHAKE?

Ja. FENIX is een complete maaltijd met proteïne, vezels, vitamines en mineralen om je te helpen je honger te stillen en van goede voeding te genieten.

20. IS HET GLUTEN- EN ZUIVELVRIJ?

De shake is glutenvrij. Het bevat weiproteïnepoeder dat wordt verkregen uit melk. Het bevat ook andere allergenen zoals soja.

21. IS HET BIO?

De shake is niet bio, hoewel het biologisch geteelde Ganoderma Lucidum bevat.

22. BEVAT HET CAFEÏNE?

De shake bevat geen cafeïne of andere stimulerende middelen. Als je van cafeïne houdt, kun je de shake met OG zwarte koffie mixen.

23. WAAR MOET HET BEWAARD WORDEN?

Op een koele, droge plek bewaren, buiten het bereik van kinderen.

24. WAT KAN IK DE EERSTE WEKEN VERWACHTEN BIJ HET GEBRUIK VAN FENIX?

De meeste mensen zullen zich gezond voelen, energiek, van een goede nachtrust genieten - en wat gewicht verliezen!

Dit is omdat door 2 shakes per dag te gebruiken we ons lichaam van een gebalanceerde, volledige maaltijd voorzien die minder natrium, vet en suiker bevat dan de meeste gewone maaltijden.



ORGANO