

OGG **FENIX**TM SOBRE EL PRODUCTO **FAQS**

1. ¿QUÉ ES FENIX?

FENIX es un batido sustitutivo de comida exclusivo de ORGANO específicamente diseñado para controlar el peso.

Combina proteína de suero de leche con vitaminas, minerales, fibra y el hongo Ganoderma. Utiliza este delicioso batido sustitutivo de comida cada día para ayudarte a perder peso o mantener tu peso deseado después de alcanzarlo.

2. ¿POR QUÉ FENIX ES TAN ESPECIAL?

- Incluye proteína de suero sin OGM
- Menos de 250 kcal
- Incluye el hongo ganoderma
- Sin gluten
- Tiene un excelente sabor

3. ¿CÓMO UTILIZO FENIX?

Para perder peso, sustituye dos comidas diarias de una dieta hipocalórica por una medida (cacito) de FENIX mezclada con 250 ml de leche semidesnatada, seguido de una tercera comida y unos tentempiés saludables.

Recomendamos que el desayuno sea una de las comidas sustituidas, ya que FENIX proporciona una mejor nutrición que muchos de los desayunos habituales. Además, existen estudios que demuestran que tomar proteína en el desayuno ayuda a sentirse lleno durante más tiempo.

4. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UTILIZAR FENIX?

- El batido proporciona una nutrición completa, rápida y asequible.
- Proporciona una mejor nutrición a un precio mejor que el de muchos alimentos o comidas habituales.
- Puede disfrutar de una comida completa por poco más de 2 €, incluso mezclándolo con leche semidesnatada.
- Agiliza la preparación de la comida, ya que tan solo necesita un minuto para prepararlo.
- Ayuda a controlar el apetito gracias a su gran cantidad de proteínas.
- Proporciona calcio, necesario para mantener los huesos en estado saludable.
- Proporciona proteína de fácil digestión y absorción.
- Proporciona proteína que contribuye al crecimiento y al mantenimiento de la masa muscular.
- Contiene el hongo ganoderma.

5. ¿QUIÉN PUEDE UTILIZARLO?

El batido es ideal para aquellos adultos que quieran disfrutar de una buena nutrición, ya que ayuda a perder peso o a mantener el peso ideal después de alcanzarlo. Consulta a un profesional de la salud si estás embarazada, te encuentras en periodo de lactancia o tienes otras necesidades particulares.

6. ¿PUEDO UTILIZAR SOLO AGUA PARA EL BATIDO?

No, el batido sustitutivo de comida debe mezclarse con leche semidesnatada. Asegúrate de seguir estas instrucciones.

Consulta el Plan de Comidas para obtener consejos e ideas sobre menús, para asegurarte de que estás comiendo una dieta sana e ingiriendo suficientes calorías.

7. ¿PUEDO REEMPLAZAR LAS 3 COMIDAS CON EL BATIDO?

No. Este producto no está diseñado para ser tu única fuente de alimentación. Recomendamos sustituir solo 2 comidas por el batido, seguidas de una tercera comida saludable y de unos tentempiés sanos para perder peso.

8. ¿QUÉ TIPO DE EDULCORANTE CONTIENE EL BATIDO?

FENIX contiene un edulcorante procedente de una planta llamada estevia.

9. ¿PUEDO UTILIZAR EL PRODUCTO SI ESTOY CONTROLANDO MIS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE?

Consulta a tu médico antes de utilizar FENIX.

10. ¿PUEDO UTILIZAR ESTE PRODUCTO CON MI CAFÉ O TÉ ORGANO?

Sí. El batido puede mezclarse en el café o el té para añadir sabor. Te recomendamos que lo pruebes con el Café Negro OG. La preparación con café o té podría hacer que el batido no sea considerado como un sustitutivo de comida para el control de peso.

11. ¿CUÁNTOS GRAMOS DE PROTEÍNAS TIENE EL BATIDO?

Si se mezcla siguiendo las instrucciones, el batido contiene una media de 22 g de proteínas.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha publicado una guía sobre la ingestión de proteínas. La EFSA indica que los adultos deberían ingerir 0,83 g de proteína diaria por cada kg de peso.

12. ¿NO ES MEJOR INGERIR MÁS GRAMOS DE PROTEÍNAS?

No. Existen pruebas de que, a largo plazo, consumir demasiadas proteínas puede conllevar un mayor riesgo de osteoporosis y puede empeorar también problemas de riñón ya existentes.

13. ¿QUÉ ES EL POLVO DE PROTEÍNA DE SUERO?

El polvo de proteína de suero procede de la leche.

El polvo de proteína de suero constituye alrededor de un 80% de proteína y los atletas y culturistas lo utilizan para contribuir al crecimiento y al mantenimiento de la masa muscular.

14. ¿QUÉ ES EL MÚSCULO MAGRO?

Tu cuerpo está formado por más de 600 músculos que resultan clave para proteger tu salud. Según vamos envejeciendo perdemos músculo magro (alrededor del 3%-5% cada década a partir de los 30 años) porque tendemos a ser menos activos y nuestras dietas no suelen ayudar demasiado. Incluso manteniéndote activo sufrirás pérdida de masa muscular.

Añadir a tu dieta proteína de calidad junto con la práctica moderada de ejercicio contribuye a mantener la masa muscular.

15. ¿PUEDO UTILIZAR EL PRODUCTO SI SOY INTOLERANTE A LA LACTOSA?

Si eres intolerante a la lactosa deberías hablar con tu médico antes de utilizar FENIX.

16. ¿AUMENTARÁN LAS FLATULENCIAS?

Algunas personas sufren flatulencias temporales cuando cambian de dieta. Pero el uso de FENIX no afecta a la mayoría de personas.

Algunas personas padecen un incremento de las flatulencias cuando se utiliza con leche de almendras, así que prueba leche sin lactosa o leche de soja en su lugar y comprueba si te ayuda. La preparación con otros de tipos de leche diferentes a la leche semidesnatada podría hacer que el batido no sea considerado como un sustitutivo de comida para el control de peso.

17. ¿CON QUÉ RAPIDEZ PERDERÉ PESO?

Todos somos diferentes y dependerá de tu edad, de cuánto peso quieres perder, de la precisión con la que sigas el plan y de cuánto ejercicio hagas.

18. ¿QUÉ PUEDO COMER EN EL PROGRAMA?

Deberías continuar siguiendo una dieta sana y equilibrada. Nuestro Plan de Comidas podría ayudarte con algunas ideas para disfrutar de comidas sanas y ricas en sabor.

19. ¿OBTENDRÉ TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA UNA COMIDA CON TAN SOLO UN BATIDO?

Sí. FENIX es una comida completa con proteína, fibra, vitaminas y minerales para ayudarte a saciar el hambre y disfrutar de una nutrición adecuada.

20. ¿EL PRODUCTO CONTIENE GLUTEN O LÁCTEOS?

El batido no contiene gluten. Contiene proteína de suero procedente de la leche. También contiene otros alérgenos, como la soja.

21. ¿ES ORGÁNICO?

El batido no es orgánico, pero contiene el hongo orgánico Ganoderma Lucidum.

22. ¿CONTIENE CAFEÍNA?

El batido no contiene cafeína o estimulante alguno. Si te gusta la cafeína, puedes mezclarlo con el Café Negro OG.

23. ¿DÓNDE DEBO GUARDARLO?

Guárdalo en un lugar fresco y seco y mantenlo alejado de los niños.

24. ¿QUÉ DEBERÍA NOTAR EN LAS PRIMERAS SEMANAS TRAS EMPEZAR A TOMAR FENIX?

La mayoría de personas dicen sentirse sanas, llenas de energía, duermen mejor e incluso notan algo de pérdida de peso.

El motivo es que al tomar 2 batidos al día estamos suministrando a nuestro cuerpo una comida equilibrada y completa, con niveles más bajos de sodio, grasa y azúcar que las comidas habituales.



ORGANO