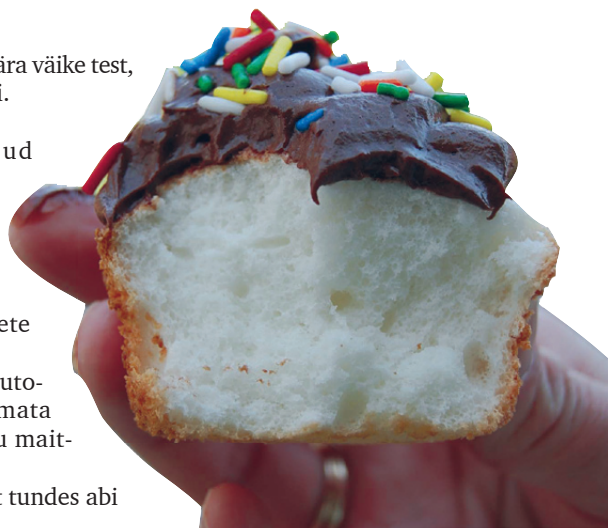


# Toidustress kimbutab

Mis on toidustress ja kuidas seda ära hoida.

Tehke kõigepealt ära väike test, vastates jah või ei.

- Teie tahtejõud kaob päeva teisel poolel või öhtul.
- Söök on teile vahend emotsionaalsete pingete maandamiseks.
- Söote sageli automaatselt, pööramata tähelepanu toidu maitsele.
- Otsite jõuetust tundes abi magusast.
- Hamburger või mõni muu sarnane pala on sageli teie ainus toit lõuna ajal.
- Hommikusöök võib jääda ka vahele.
- Saate suurema osa kaloritest pärast kella 5 öhtul.



REPRO



**Green Oil™ –  
Sinu südamele,  
veresoontele ja ajule!**

## Terve pere preparaat!

Oomega 3, 6 ja 9 rasvhapped tagavad kehale elujõu, aktiivse ajutegevuse ja vere mikroringluse. Samuti toetavad immuunsüsteemi ja hoiavad korras sinu naha, juuksed ja küüned.

## Green Oil – ilma kala lõhnata!

Taani firma New Nordic toidulisand **Green Oil** koosneb omavahel hästi tasakaalustatud oomega 3, 6 ja 9 rasvhapetest. Nende osakaal on vastavalt 50%, 30% ja 20%. **Green Oil** rasvhappeid toodetakse külmpressimise meetodil, sellepärast säilivad bioloogiliselt aktiivsed ained. **Green Oil** kapsleid toodetakse linaseemne, rapsi ja kuningakepi õlidest. Puudub kala lõhn ja maitse. Sobib hästi taimetoitlastele.

### Annustamine:

täiskasvanutele 2 kapslit päevas söögikorra ajal. Alla 11 aastastele lastele – 1 kapsel päevas söögi ajal. Väikeste laste puhul võib pigistada kapsli sisu vähese koguse mahla või toidu sisse.

### Sobib taimetoitlastele!

Ei sisalda soola, suhkrut, pärimi, soja ega säilitusaineid. Ei sobi tarvitamiseks rasedatele ja rinnaga toitmise perioodil. Teiste arstimate kasutamisel konsulteerida arsti või apteekriga.

Saadaval apteekides üle Eesti Pakendis 60 või 120 kapslit



Oenothera biennis



Müügil apteekides

Kui vastasite jah üle 3 korra, ähvardab teid toidustress. Organismil on bioloogiline kell. Kõrgeim energiatase on hommikul, siis tekivad ka söögiisu esilekutsuvad hormoonid. Päeva teisel poolel energiatase langeb.

Öhtul seisab ees veel hulk tegemisi, jõud on aga lõpukorral. Toit aitab siis tõepoolest töötada kõrgemas tempos. Dopinguks osutuvad šokolaad, krõpsud, rasvased küpsised. See on pettemanööver, et pääseda negatiivsetest emotsioonidest. Polegi siis midagi imestada, et ülesöömine kipub aset leidma öhtul. Selle tulemusena kogunevad organismi jääained. Siit aga juba ülekaalulisus, tselluliit, ainevahetuse ja seedehäired, halb meeleolu.

## Toidustressi vältimine

- Ärge jätke iial hommikueinet söömata.
- Ärge sööge lõunat kiirustades ega jätke seda hoopis söömata – öhtuks olete siis erakordselt nälgjane ega anna endale enam aru, mida sisse ahmrite.
- Plaanige oma tööpäev nii, et pärastlõunaks ja öhtuks jääksid vähem pingelised ülesanded. Kui seda võimalust pole, tehke tööpäeva kestel vaheaegu. Ainult ärge tehke seda kohvi ning magusate saiakestega! Näksige kuivatatud või värsked puuvilju, sööge jogurtit.
- Ärge “rahustage” end sigareti või alkoholiga.
- Leidke aega kas või 10-minutiliseks lõunaseks jalutuskäiguks.
- Mõne suure mure korral – lähedase haigus, elukaaslasest lahkumine, töökaotus – kõndige palju, lubage endale väikesi maiustusi, sööge sageli, kuid vähe korraga.
- Hoidke käepärast kiirelt valmistatavad pudrud-supid, kala- ja juurviljakonservid (omas mahlas, mitte õlis). Kasutage lihatoitude ülejääke salatiks ning võileibadel.
- Ärge sööge telerit vaadates või raamatut lugedes.
- Püüdke süüa nii, et öhtupoolikule ei langeks suurem toiduhulk.

*Ajakirjast Semenõi Doktor (2005) refereerinud  
ENE JÄRV*



Otsige pakendilt **Hõbedase puu** logot – see on ohutuse, efektiivsuse ja originaalsuse garantii.

www.newnordic.ee