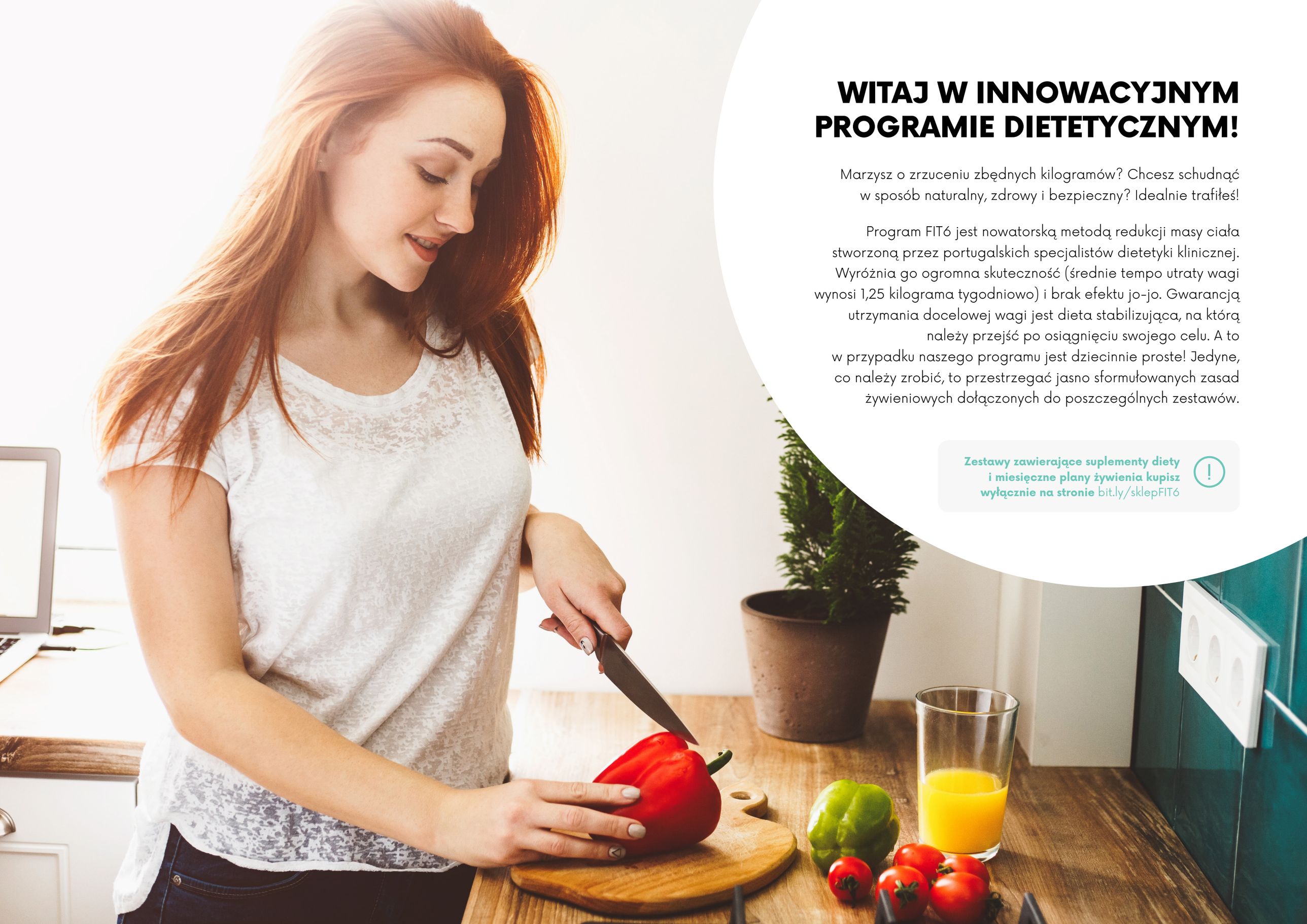
FIT6

NUTRICODE

PROGRAM UTRATY WAGI FIT6

VADEMECUM

PL.FMWORLD.COM/FIT6



WITAJ W INNOWACYJNYM PROGRAMIE DIETETYCZNYM!

Marzysz o zrzuceniu zbędnych kilogramów? Chcesz schudnąć w sposób naturalny, zdrowy i bezpieczny? Idealnie trafiłeś!

Program FIT6 jest nowatorską metodą redukcji masy ciała stworzoną przez portugalskich specjalistów dietetyki klinicznej. Wyróżnia go ogromna skuteczność (średnie tempo utraty wagi wynosi 1,25 kilograma tygodniowo) i brak efektu jo-jo. Gwarancją utrzymania docelowej wagi jest dieta stabilizująca, na którą należy przejść po osiągnięciu swojego celu. A to w przypadku naszego programu jest dziecinnie proste! Jedyne, co należy zrobić, to przestrzegać jasno sformułowanych zasad żywieniowych dołączonych do poszczególnych zestawów.

Zestawy zawierające suplementy diety i miesięczne plany żywienia kupisz wyłącznie na stronie bit.ly/sklepFIT6 !

WYKLUCZENIA

Program opiera się na zdrowym odżywianiu i stosowaniu suplementów diety na bazie wielu minerałów i witamin skojarzonych z wyciągami z roślin o znanym działaniu. Występują jednak sytuacje kliniczne wymagające ograniczenia, a nawet wykluczenia określonych składników lub grup pokarmów, które są istotne dla uczestników FIT6. Dlatego nie wszyscy mogą brać w nim udział.

Program **nie jest** wskazany dla osób:

- poniżej 16. i powyżej 70. roku życia
- ciężarnych i karmiących piersią
- chorych na hiperurykemię, podagrę, cukrzycę typu I i II
- cierpiących na niewydolność czynności serca i nerek oraz niektóre rodzaje chorób zapalnych jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół jelita drażliwego)
- z poważnymi schorzeniami wątroby (marskość wątroby, żółtaczka) i chorobami autoimmunologicznymi (toczeń, łuszczyca, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, niektóre rodzaje anemii, HIV)
- chorych na przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka w fazie aktywnej i mających wrzody żołądka
- o słabej krzepliwości krwi, przyjmujących doustne leki przeciwzakrzepowe
- w trakcie terapii onkologicznej oraz tych, które zakończyły leczenie w okresie krótszym niż dwa lata
- cierpiących na nietolerancję lub uczulonych na jakikolwiek składnik stosowanych suplementów diety
- z anemią i hiperprolaktynemią
- na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej
- uprawiających sporty konkurencyjne lub wymagające intensywnego wysiłku fizycznego

Jeśli jesteś w okresie rekonwalescencji pooperacyjnej, cierpisz na rzadką chorobę lub masz jakiekolwiek wątpliwości co do udziału w programie, skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym.

SPEKTAKULARNE METAMORFOZY

Jeśli chcesz zobaczyć więcej przemian i poznać historie uczestników programu, zajrzyj na nasze strony!

Klaudia Niemira

Dietetyk kliniczny

Ambasador programu FIT6 w Polsce

dietetyk.fit6@fmworld.com

PORADY DIETETYKA I GRUPY WSPARCIA

Przystępując do programu FIT6, zyskujesz przede wszystkim receptę na zredukowanie zbędnych kilogramów, ale nie tylko. W cenie jest również stały kontakt z naszym dietetykiem klinicznym, który pomoże Ci rozwiać wszelkie wątpliwości i zmobilizować Cię do działania! Nie musisz umawiać wizyt i jeździć na spotkania – z Klaudią skontaktujesz się online zawsze wtedy, gdy zajdzie taka potrzeba. Żadne Twoje pytanie nie pozostanie bez odpowiedzi! Możesz również dołączyć na Facebooku do jednej z wielu niezależnie działających grup wsparcia. Ich członkowie pomagają sobie w gorszych chwilach, dzielą przepisami i swoimi sukcesami, wzajemnie motywując do dalszej pracy.

Prosimy nie kontaktować się z Klaudią poprzez jej prywatny mail, telefon czy profil w mediach społecznościowych. W konsekwencji nie będzie w stanie odpisywać na wiadomości, a nam zależy na tym, by Twoje wątpliwości rozwiewać na bieżąco.

SKARBNICA PRZEPISÓW

Dodatkowo mamy dla Ciebie pełną żywieniowych inspiracji stronę internetową oraz wypełnione po brzegi ciekawostkami dietetycznymi konta na Instagramie i Facebooku. Dołączając do społeczności FIT6, przekonasz się, że odchudzanie nigdy nie było przyjemniejsze, prostsze i... smaczniejsze!

PL.FMWORLD.COM/FIT6

FB.COM/FIT6FMWORLDPOLSKA

INSTAGRAM.COM/FIT6FMWORLDOFFICIAL

6 KROKÓW DO SZCZĘŚCIA

Program złożony jest z trzech etapów podzielonych na sześć kroków oraz dodatkowego etapu, podczas którego uczestnik przechodzi na tzw. dietę stabilizacyjną. Każdy krok to miesiąc. Długość diety jest zależna od tego, ile chcesz schudnąć. Im więcej masz kilogramów do zrzucenia, tym więcej masz kroków do przejścia. W każdej chwili możesz zrezygnować z diety i rozpocząć 2-miesięczny okres podtrzymania.

Aktywność fizyczna pomoże Ci zachować jędrną skórę i przyspieszy utratę zbędnych kilogramów. Jest niewskazana wyłącznie przez pierwszy tydzień 1. kroku programu. W kolejnych możesz wprowadzać ją stopniowo oraz dopasować do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości.

Jeśli stosujesz środki przepisane przez lekarza, pamiętaj o tym, żeby zachować co najmniej dwugodzinną przerwę pomiędzy zażyciem leku i suplementu diety. Dzięki temu lek zdąży przeniknąć z przewodu pokarmowego do krwioobiegu, zanim dostarczysz organizmowi witaminy i składniki mineralne w formie suplementu. Zasada ta dotyczy zarówno medykamentów przyjmowanych na czczo, jak i w ciągu dnia.

KROK 1. PRZECIWDZIAŁANIE ZAPALENIOM

U osób z nadwagą odnotowuje się podwyższone wskaźniki stanu zapalnego organizmu, który tworzy idealne warunki dla rozwoju problemów zdrowotnych i chorób związanych z otyłością, a także ogranicza zdolność do utraty wagi. W 1. kroku ilość produktów przyczyniających się do jego powstawania, m.in. cukru, mąki i żywności wysokoprzetworzonej, zostaje mocno ograniczona, a dieta wzbogacona o produkty o działaniu przeciwzapalnym.

CELE:

- zminimalizowanie stanu zapalnego organizmu
- zmniejszenie obwodu ciała
- spadek wagi
- poprawa samopoczucia
- uczucie lekkości
- polepszenie ogólnego stanu zdrowia

Zestaw pierwszego kroku zawiera broszurę ze wskazówkami żywieniowymi oraz suplement diety Inner Balance.

W niektórych przypadkach ograniczenie spożycia cukru może powodować bóle głowy i uczucie osłabienia. Jest to normalne w pierwszych dniach po rozpoczęciu programu. Następnie organizm przyzwyczaja się i objawy ustępują.

KROK 2-5. UTRATA WAGI

Drugi etap składa się z czterech kroków. W każdym z nich wprowadzane są zmiany żywieniowe i suplement diety zgodny z realizowanym celem i czasem programu.

CELE:

- dalszy detoks i oczyszczanie organizmu
- utrata kilogramów
- zapobieganie utracie jędrności ciała
- zmniejszenie widoczności cellulitu
- zachowanie masy mięśniowej
- poprawa samopoczucia i witalności
- dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych

Każdy zestaw zawiera broszurę ze wskazówkami żywieniowymi oraz suplement diety:

2. + 5. KROK – Slim Extreme (dla osiągnięcia lepszych efektów warto łączyć go z Drena Plus, Cellufight lub Active Burn Fat Killer)

3. KROK – Vitality Boost lub Inner Balance (dla osób nadwrażliwych na kofeinę i wyciąg z guarany)

4. KROK – Inner Balance

KROK 6. TONIFIKACJA

Ostatni etap traktujemy jako tonifikację pod warunkiem, że zostanie wprowadzony trening fizyczny.

CEL:

- ✔ pobudzenie mięśni ułatwiające ich przyrost

Zestaw szóstego kroku zawiera broszurę ze wskazówkami żywieniowymi oraz suplement diety do wyboru: Vitality Boost lub Inner Balance (dla osób nadwrażliwych na kofeinę i wyciąg z guarany).

PODTRZYMANIE

Bez względu na to, na którym etapie się znajdujesz, jeśli osiągnąłeś swój cel, przechodzisz na podtrzymanie, czyli trwającą dwa miesiące dietę stabilizacyjną.

CELE:

- ✔ ustabilizowanie wagi bez efektu jo-jo
- ✔ utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych
- ✔ stopniowe przygotowanie organizmu do przyjmowania produktów spożywczych wszelkiego rodzaju
- ✔ uczynienie ciała bardziej „tolerancyjnym", by móc stosować mniej restrykcyjne zasady żywieniowe
- ✔ uniknięcie powstawania obrzęków i zatrzymywania się płynów w organizmie, aby unormować jego metabolizm

Podczas trwania ostatniego etapu następuje także stopniowa redukcja suplementów diety lub zastępowanie ich multiwitaminami.

Waga może stabilizować się kilka tygodni. To normalne, że w tym czasie będą występować niewielkie jej wahania – zarówno wzrost, jak i spadek.

Zestaw podtrzymania zawiera broszurę ze wskazówkami żywieniowymi oraz suplement diety do wyboru: Vitamins For Her, Vitamins For Her 50+, Vitamins For Him lub Inner Balance (w przypadku tendencji do gromadzenia się płynów w organizmie).

TABELA ŁĄCZENIA SUPLEMENTÓW DIETY NUTRICODE

Dowiedz się, z jakimi suplementami diety możesz łączyć te, które stosujesz na danym etapie programu.

		INNER BALANCE	SLIM EXTREME	VITALITY BOOST	BEAUTY DETOX	DRENA PLUS	ACTIVE BURN FAT KILLER	CELLU-FIGHT	HAIR SKIN NAILS	IMMUNO	MAGNESIUM 24 H SYSTEM TRIPLEX POWER	VITAMINS FOR HIM	VITAMINS FOR HER	VITAMINS FOR HER 50+	VITALITY BOOST & MAGNESIUM POWER	IDEAL SHAPE	COLLAGEN PRO FLEX STRENGTH SYSTEM	COLO-STRUM EXTRA IMMUNITY	GUMMIES												
																			EYE PRO-TECT	PROBIOTIC	O! MEGA-3	HEALTHY BONES	PROPOLIS	VIT-D3	VIT--COMPLETE	ENERGY KICK	FIT LINE	STRONG MUSCLE	FIBER	DETOX HERBAL INFUSION	SKINNY HERBAL INFUSION
	INNER BALANCE		✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	SLIM EXTREME	✗		✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	VITALITY BOOST	✗	✗		✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	BEAUTY DETOX	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	DRENA PLUS	✗	✓	✓	✓		✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ACTIVE BURN FAT KILLER	✗	✓	✗	✓	✗		✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	CELLUFIGHT	✗	✓	✓	✓	✗	✗		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	HAIR SKIN NAILS	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓		✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	IMMUNO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	MAGNESIUM 24 H SYSTEM TRIPLEX POWER	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✓		✗	✗	✗	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	VITAMINS FOR HIM	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗		✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	VITAMINS FOR HER	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗		✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	VITAMINS FOR HER 50+	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗		✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	VITALITY BOOST & MAGNESIUM POWER	✓	✓	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✓	✓	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✓	✓	✓	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✓	✓	✓		✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	IDEAL SHAPE	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓ (TYLKO MAGNESIUM POWER)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	COLLAGEN PRO FLEX STRENGTH SYSTEM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	COLOSTRUM EXTRA IMMUNITY	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓		✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	EYE PROTECT	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	PROBIOTIC	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	O! MEGA-3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	HEALTHY BONES	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	PROPOLIS PRO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	VIT-D3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	VIT-COMPLETE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	ENERGY KICK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
GUMMIES	FIT LINE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
GUMMIES	STRONG MUSCLE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
GUMMIES	FIBER	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
GUMMIES	DETOX HERBAL INFUSION	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
GUMMIES	SKINNY HERBAL INFUSION	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

✓ można stosować jednocześnie ✗ nie można stosować jednocześnie

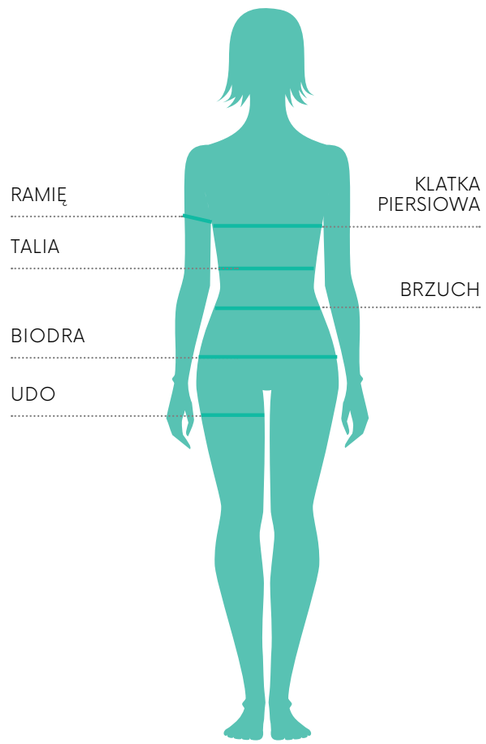
OCENA ANTROPOMETRYCZNA

Pomiarów obwodów ciała i wagi należy dokonywać:

- raz w tygodniu, zawsze tego samego dnia
- po oddaniu pierwszego porannego moczu
- na czczo i bez ubrania
- za pomocą miarki krawieckiej i elektronicznej wagi łazienkowej
- z pomocą osoby trzeciej
- w pozycji prostej, nieruchomo, z ramionami rozluźnionymi i zwisającymi wzdłuż tułowia oraz dłońmi skierowanymi do wewnątrz
- w najszerszej części ramienia, klatki piersiowej i uda
- dwa palce nad pępkiem (w talii) i dwa palce poniżej pępka (na brzuchu)

Obwód klatki piersiowej, talii i brzucha należy zmierzyć na końcu cyklu oddechowego, czyli w momencie zakończenia normalnego wydechu.

Miarka powinna przylegać do skóry, ale nie wywierać na nią nacisku.



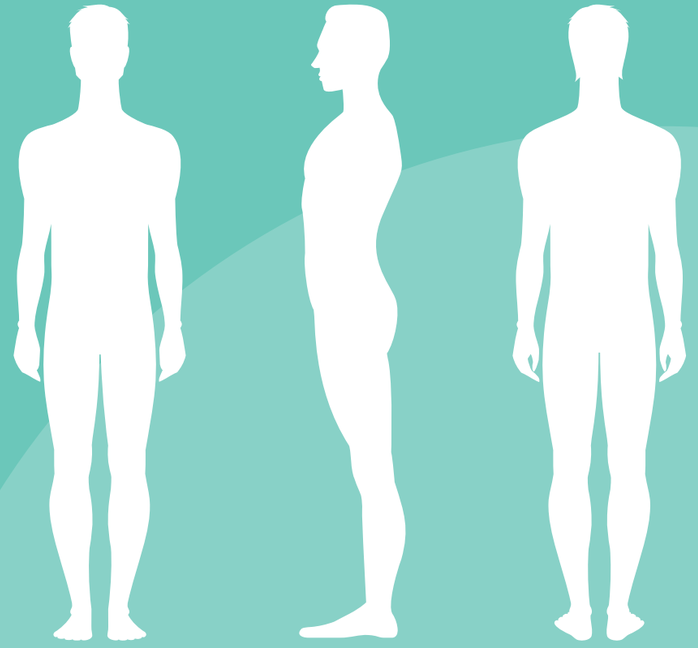
ZDJĘCIE SYLWETKI

Jeśli będziesz chciał podzielić się z nami swoją przemianą lub po prostu zobaczyć na zdjęciach, jak bardzo się zmieniłeś, regularnie się fotografuj (na przykład co miesiąc).

Wykonaj 3 ujęcia (przodem, tyłem i bokiem):

- przedstawiające całą sylwetkę (od stóp do głowy)
- wykonane w naturalnej pozycji stojącej – ręce muszą być luźno opuszczone wzdłuż tułowia, łopatki lekko spięte
- w ubraniu przylegającym do ciała, a jeśli to możliwe – w stroju kąpielowym, wygodnej bieliźnie lub leginsach i obcisłej podkoszulce

Przy wykonaniu zdjęcia warto skorzystać z pomocy osoby trzeciej lub samowyzwalacza, gdyż aparat fotograficzny musi być skierowany wprost na Ciebie (nie dopuszcza się robienia zdjęć przed lustrem, często bowiem zdarza się, że zniekształca ono sylwetkę). Ważne jest również dobre oświetlenie, z którego będzie można korzystać przy robieniu kolejnych ujęć!



DZIENNICZEK POMIARÓW

			OBWÓD					
DATA	GODZINA	WAGA	RAMIĘ	KLATKA PIERSIOWA	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDO
KROK 1								
RAZEM								
KROK 2								
RAZEM								
KROK 3								
RAZEM								
KROK 4								
RAZEM								

			OBWÓD					
DATA	GODZINA	WAGA	RAMIĘ	KLATKA PIERSIOWA	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDO
KROK 5								
RAZEM								
KROK 6								
RAZEM								
PODTRZYMANIE								
RAZEM								

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

W TABELI NALEŻY WPISYWAĆ GODZINY I SKŁADNIKI POSIŁKÓW

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE							
DRUGIE ŚNIADANIE							
LUNCH							
PODWIE-CZOREK							
KOLACJA							
PRZED SNEM							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
POBUDKA I PÓJŚCIE SPAĆ (GODZINA)							
SUPLEMENTY DIETY (GODZINA I ILOŚĆ)							
AKTYW-NOŚĆ FIZYCZNA (CZAS TRWANIA I INTENSYW-NOŚĆ)							
WYPRÓŻNIENIA (GODZINA, ILOŚĆ, EWENTUALNE DOLEGLIWOŚCI)							
INNE UWAGI							

MASZ PYTANIA?

NAPISZ NA ADRES DIETETYK.FIT6@FMWORLD.COM

PL.FMWORLD.COM/FIT6

FB.COM/FIT6FMWORLDPOLSKA

INSTAGRAM.COM/FIT6FMWORLDOFFICIAL