

# MIX PROTEIN SHAKE

## WAGA W NORMIE - ZDROWIE NA PLUS!



4 oddzielne produkty



4 „deserowe” smaki



4 konkretne kierunki  
działania



OGÓLNE DZIAŁANIE:

POPRAWA SYLWETKI

REDUKCJA NADWAGI

UTRZYMANIE ŚWIETNEJ FORMY

SIŁA I ENERGIA

# NADWAGA TO ZAWSZE DUŻE OBCIĄŻENIE DLA ORGANIZMU!

OGÓLNY STAN ORGANIZMU	ZANIECZYSZCZENIE ORGANIZMU	SERCE	STAWY
			
<p>Nadwaga jest również dużym obciążeniem dla wszystkich ważnych dla życia układów w organizmie.</p>	<p>Zanieczyszczenie organizmu często jest główną przyczyną nadwagi.</p>	<p>Nadwaga zwiększa obciążenie układu sercowo-naczyniowego.</p>	<p>Nadwaga znacznie zwiększa obciążenie stawów.</p>
<p> <b>Rezultat:</b> wszystkie układy pracują na „wyższych obrotach”, co negatywnie odbija się na organach wewnętrznych.</p>	<p> <b>Rezultat:</b> zwalniają procesy usuwania złogów i toksyn, a waga rośnie.</p>	<p> <b>Rezultat:</b> wzrasta ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu, serce staje się słabsze.</p>	<p> <b>Rezultat:</b> nadmierne obciążenie prowadzi do szybszego zużywania się stawów i nieprzyjemnego bólu.</p>
<p><b>Rozwiązanie:</b> <b>CHOCOLATE MIX PROTEIN SHAKE</b></p> 	<p><b>Rozwiązanie:</b> <b>STRAWBERRY MIX PROTEIN SHAKE</b></p> 	<p><b>Rozwiązanie:</b> <b>CRANBERRY MIX PROTEIN SHAKE</b></p> 	<p><b>Rozwiązanie:</b> <b>ICE-CREAM MIX PROTEIN SHAKE</b></p> 



# MIX PROTEIN SHAKE

## BIAŁKO JEST NAJWAŻNIEJSZYM MATERIAŁEM BUDULCOWYM W CAŁYM ORGANIZMIE

**KAŻDA KOMÓRKA ORGANIZMU  
ZAWIERA BIAŁKA.**



**Białko steruje wieloma procesami:**



- trawiennymi,  
- wymianą substancji,



- skurczami mięśni,  
- zdolnością do wzrostu,



- zdolnością do rozmnażania,  
- myślowymi.

Prawidłowy bilans białka zwierzęcego i roślinnego zapewnia obecność niezbędnych dla organizmu aminokwasów.

Idealna formuła  
koktajli

**Mix Protein  
Shake**

do  
**55%**  
koncentratu  
białka serwatko-  
wego

do  
**45%**  
koncentratu  
białka ze  
słonecznika

W jednej porcji koktajlu znajduje się  
**11**  
gramów  
białka!

# MIX PROTEIN SHAKE

## IDEALNY BILANS BIAŁKOWY



**KONCENTRAT  
BIAŁKA  
SERWATKOWEGO  
(DO 55%)**

**Białko serwatkowe** to produkt o podwyższonej wartości biologicznej. Uzyskuje się je z serwatki z mleka.

Pod względem wskaźników wartości biologicznej ma ono przewagę nad pozostałymi białkami.

Skład aminokwasów w tym białku jest bardzo podobny do składu kwasów zawartych w mięśniach.



**KONCENTRAT  
BIAŁKA  
ZE SŁONECZNIKA  
(DO 45%)**

### ZAWIERA:

- wszystkie aminokwasy endogenne i egzogenne;
- witaminy z grupy B i witaminę E;
- wapń, żelazo, potas, magnez.

**Niska zawartość tłuszczu - zaledwie 1,1%.  
Wysoki stopień trawienia - 91%.**



# MIX PROTEIN SHAKE

## UNIKALNY SKŁAD

### AMINOKWASY EGZOGENNE

**AMINOKWASY BCAA** – walina, izoleucyna, leucyna - wspomagają nasze ciało podczas stresu i wysiłku, stanowią materiał do produkcji energii, przyspieszają rozkład komórek tłuszczowych.

**TRYPTOFAN** – aminokwas wspierający pracę serca, który pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit. Wspomaga prawidłowy sen, daje uczucie sytości i poprawia nastrój.

**METIONINA** odgrywa ważną rolę w syntezie białek, ma właściwości rozpuszczające tłuszcze, co pozwala zapobiegać odkładaniu się tłuszczu w wątrobie.

**CYSTYNA** – to materiał budulcowy dla białek i antyoksydant. Normalizuje metabolizm tłuszczów, bierze udział w regeneracji DNA.

**FENYLOALANINA** wspomaga zdrowie ośrodkowego układu nerwowego.

BEZ

SOI  
GLUTENU  
CUKRU  
KONSERWANTÓW  
SZTUCZNYCH  
BARWNIKÓW



### AMINOKWASY ENDOGENNE

**GLUTAMINA** wspomaga układ odpornościowy, dobroczynnie wpływa na tkankę mięśniową, utrzymuje objętość i strukturę mięśni.

**GLICYNA** normalizuje wymianę substancji, likwiduje stany wzmożonego napięcia, stymuluje pracę mózgu.

**ARGININA** poprawia nastrój i pomaga zwalczać depresję, chroni komórki przed starzeniem, sprzyja zwiększeniu odporności i wytrzymałości.

**HISTYDYNA** wspomaga wzrost i regenerację tkanek oraz zwiększa odporność. Bez tego aminokwasu organizm nie jest odporny na stres i depresję.



# MIX PROTEIN SHAKE

## UNIKALNY SKŁAD



### MIKROELEMENTY

**ŻELAZO** jest składnikiem wielu enzymów i białek w organizmie człowieka, które są niezbędne dla procesów wymiany: rozkładu i utylizacji toksyn, wymiany cholesterolu, przekształcania kalorii w energię.

**CHROM** jest niezbędny dla syntezy węglowodanów. Aktywne i prawidłowe przyswajanie węglowodanów to podstawa braku nadmiaru tkanki tłuszczowej.

### ANTYOKSYDANTY, WITAMINY I INNE SUBSTANCJE AKTYWNE

**KWAS ASKORBINOWY (WITAMINA C)** – pozytywnie wpływa na odporność, zdrowie i młodość skóry.

**L-KARNITYNA L-TARTRAT** – zwiększa wytrzymałość organizmu, likwiduje zmęczenie, odżywia komórki mózgu i poprawia funkcje myślowe, aktywuje wymianę tłuszczów.

**HIALURONIAN SODU** – usprawnia produkcję kolagenu, wspomaga zdrowie stawów, nawilża skórę od wewnątrz.

**PIKOLINIAN CHROMU** – reguluje poziom cukru we krwi, wspomaga zdrowie stawów, serca, normalizuje wymianę tłuszczów.

**BŁONNIK OWSIANY** wpływa na czas przyswajania pożywienia, poprawia perystaltykę jelit.

**WYCIĄG Z GUARANY** – zawiera kofeinę, zwiększa potencjał energetyczny, poprawia procesy wymiany w organizmie, jest skutecznym spalaczem tłuszczu.

**WYCIĄG ZE STEWII** – naturalna substancja słodząca. Nadaje koktajlom delikatny i przyjemny smak.

## SPORTOWE TRIO BCAA

SKŁAD KOKTAJLI ZOSTAŁ  
UZUPEŁNIONY O NATURALNE BCAA

JEST TO GRUPA AMINOKWASÓW, W SKŁAD KTÓREJ  
WCHODZĄ WALINA, LEUCYNA, IZOLEUCYNA.

AMINOKWASY BCAA to aminokwasy egzogenne,  
które nie są syntetyzowane w organizmie człowieka  
i mogą być dostarczane tylko z pożywieniem. Mają  
bardzo korzystny wpływ na organizm.

### BCAA SĄ WAŻNE DLA SPORTOWCÓW:

- uruchamiają syntezę białka i zmniejszają uszkodzenia włókien mięśniowych;
- wspomagają wzrost masy mięśniowej;
- dostarczają energii podczas treningów;
- zmniejszają bóle w mięśniach spowodowane intensywnym treningiem;
- redukują zmęczenie podczas długich zajęć sportowych;
- przywracają równowagę energetyczną.

SPORTOWCY  
DOCENIĄ





## POTRÓJNA SIŁA - DLA IDEALNEJ FIGURY!

### AMINOKWASY BCAA:

- wspomagają kształtowanie sylwetki podczas zajęć na siłowni;
- pomagają uniknąć przejadania się - powodują uczucie sytości po spożyciu niewielkiej ilości jedzenia.

BCAA PODCZAS TRENINGÓW SĄ ŹRÓDŁEM  
PALIWA, A PO NICH - REGENERUJĄ MIĘŚNIE  
I ZMNIEJSZAJĄ UCZUCIE ZMĘCZENIA.

MIX PROTEIN SHAKE OD TIANDE ZMNIEJSZAJĄ  
UCZUCIE GŁODU I APETYT NA SŁODKIE.

DZIEWCZYNY  
TO POKOCHAJĄ!



REDUKCJA WAGI  
+  
KSZTAŁTOWANIE  
SYLWETKI



# MIX PROTEIN SHAKE OD TIANDE DLA KOGO?



## DLA SPORTOWCÓW

Pomagają w kształtowaniu sylwetki.



## DLA MŁODYCH OSÓB/STUDENTÓW

(często dieta zawiera nadmiar węglowodanów i niedobór białka)

Uzupełniają dietę w dobre białko, pomagają utrzymać piękną, wysportowaną sylwetkę i dobry nastrój.



## DLA OSÓB STARSZYCH

(dieta często jest uboga w białko zwierzęce)

Uzupełniają dietę o niezbędny stosunek białka roślinnego i zwierzęcego.

Zwiększają energię, wspomagają pracę stawów, układu sercowo-naczyniowego i pokarmowego.

## DLA WSZYSTKICH

BIĄŁKO JEST MATERIAŁEM BUDULCOWYM  
W ORGANIZMIE!



# CHOCOLATE MIX PROTEIN SHAKE



## CHOCOLATE MIX PROTEIN SHAKE ZADANIE GŁÓWNE: REDUKCJA WAGI + PIĘKNO

Ze wszystkich koktajli **Chocolate Mix Protein Shake** zawiera najwięcej składników aktywnych, których zadaniem jest redukcja wagi.

## Chocolate Mix Protein Shake – dla osób:

które chcą pozbyć się kilku zbędnych kilogramów, poczuć przypływ energii i zdrowia

które nie mogą „skierować” wagę na właściwy tor

które chcą znacznie zredukować wagę. Pierwszy krok przed zastosowaniem koktajli o ukierunkowanym działaniu

### Chocolate Mix Protein Shake

Moc składników, która aktywuje Ciebie na drodze do atrakcyjnej figury



Niska kaloryczność:  
**jedna porcja to zaledwie 50 kcal.**



# STRAWBERRY MIX PROTEIN SHAKE



- redukcja wagi
- oczyszczenie organizmu
- pomaga usprawnić perystaltykę jelit

**Skład koktajlu jest uzupełniony o:**

**NATURALNE ZMIELONE OWOCE I SOK Z TRUSKAWEK** – sprzyjają usuwaniu złogów i toksyn, pomagają unormować florę bakteryjną jelit;

**INULINĘ** – są to rozpuszczalne włókna pokarmowe, które poprawiają trawienie, florę bakteryjną, perystaltykę jelit;

**HYDROLIZOWANY KOLAGEN** – wspomaga procesy trawienne, motorykę jelit i poprawia stan ich błony śluzowej. Pozytywnie wpływa na wygląd zewnętrzny – zdrowie skóry, włosów i paznokci.



Niska kaloryczność:  
**jedna porcja to zaledwie 50 kcal.**

**Strawberry Mix Protein Shake: dla osób, które muszą zredukować wagę oraz wspomóc pracę układu pokarmowego.**



# CRANBERRY MIX PROTEIN SHAKE



- redukcja wagi
- wspomaga pracę i zdrowie serca

## SKŁAD KOKTAJLU JEST UZUPEŁNIONY O:

**NATURALNE ZMIELONE OWOCE I SOK Z ŻURAWINY** – wzmacniają serce, mięsień sercowy i naczynia krwionośne, rozrzedzają krew;

**ARGININĘ** – reguluje tonus naczyń, uelastycznia je, wzmacnia układ sercowy i odpornościowy. Reguluje poziom hormonów i cukru we krwi;

**TAURYNĘ** – stabilizuje ciśnienie, chroni organizm podczas stresu i w stanach pobudzenia, pozytywnie wpływa na serce.



Niska kaloryczność:  
**jedna porcja to zaledwie 50 kcal.**

**Cranberry Mix Protein Shake: dla osób, które muszą zredukować wagę oraz wspomóc pracę układu sercowo-naczyniowego.**



# ICE-CREAM MIX PROTEIN SHAKE



- redukcja wagi
- wspomaganie pracy stawów

**SKŁAD KOKTAJLU JEST UZUPEŁNIONY O:**  
**HYDROLIZOWANY KOLAGEN** – sprzyja poprawie pracy układu pokarmowego, stanu więzadeł i stawów.



Niska kaloryczność:  
**jedna porcja to zaledwie 55 kcal.**

**Ice-Cream Mix Protein Shake: dla osób, które muszą zredukować wagę oraz wspomóc pracę stawów.**



# MIX PROTEIN SHAKE



## Nowe koktajle od TianDe

Idealne połączenie smaku, korzyści  
i wygody stosowania.

Głównym działaniem Mix Protein Shake  
jest przywrócenie prawidłowej wagi.

### DODATKOWE BONUSY TO:

- wspomaganie pracy stawów;
- wspomaganie pracy układu sercowo-naczyniowego;
- wspomaganie pracy układu pokarmowego.

**Redukcja wagi zawsze pozytywnie wpływa  
na zdrowie!**







**KOKTAJLE MOŻNA ŁATWO  
I SZYBKO PRZYGOTOWAĆ  
W SHAKERZE.**

Po prostu dodaj  
mleko lub wodę!



**KORZYSTNIE, PROSTO I SZYBKO!**

## ZMIERZ ZDROWIE W CENTYMETRACH!



**MIARA OD TIANDE** – wygodne narzędzie, które pozwala śledzić dynamikę zmiany wagi.

### **MIARA POZWOLI TOBIE:**

- z łatwością zmierzyć obwód talii;
- szybko obliczyć indeks masy ciała (BMI), oznaczając na skali wartości wzrostu i wagi;
- kontrolować postępy na drodze do idealnej figury.





## BMI – INDEKS MASY CIAŁA:



- wskaźnik określający stosunek wzrostu do masy ciała;
- uznany przez dietetyków parametr do określania idealnej wagi.

### ABY ZINTERPRETOWAĆ WARTOŚCI BMI, SKORZYSTAJ Z TABELI

BMI	STAN
Poniżej 18,5	Niedowaga
18,5-24,9	Norma
25,0-29,9	<b>Nadwaga</b>
30,0-39,9	<b>Otyłość</b>
Powyżej 40,0	<b>SOS!</b>

## BMI – INDEKS MASY CIAŁA:

- wskaźnik określający stosunek wzrostu do masy ciała;
- uznany przez dietetyków parametr do określania idealnej wagi.



### ABY ZINTERPRETOWAĆ WARTOŚCI BMI, SKORZYSTAJ Z TABELI

BMI	STAN
Poniżej 18,5	Niedowaga
18,5-24,9	Norma
25,0-29,9	<b>Nadwaga</b>
30,0-39,9	<b>Otyłość</b>
Powyżej 40,0	<b>SOS!</b>

### Miara od TianDe pomoże Ci z łatwością obliczyć Twój BMI

- Znajdź na zielonej skali (obracające się koło) swój wzrost.
- Znajdź na białej skali (korpus miary) swoją wagę.
- Obracając zielonym kołem, połącz te wskaźniki.
- W polu BMI strzałka wskaże Twój indeks masy ciała.

**NA PRZYKŁAD:** WZROST 170 cm,  
waga 80 kg.

**BMI 28 – NADWAGA.**



## KONTROLUJ SWOJĄ WAGĘ!

**Obwód talii** to jeden z głównych wskaźników sygnalizujących obecność lub brak problemów ze zdrowiem.

### **JAK PRAWIDŁOWO ZMIERZYĆ OBWÓD TALII?** (instrukcja WHO)

Obwód talii mierzy się w okolicy między dolną krawędzią ostatniego żebra a wierzchołkiem kości miednicy - grzebieniem biodrowym.

Podczas pomiaru miara powinna tworzyć nacisk odpowiadający 100 g.

Błędem jest mierzenie obwodu talii na poziomie pępka.

**PRZY PRAWIDŁOWEJ MASIE CIAŁA OBWÓD TALII:**  
u mężczyzn powinien wynosić mniej niż 94 cm;  
u kobiet powinien wynosić mniej niż 80 cm;

Jeśli wskaźnik ten jest wyższy, to trzeba zwrócić uwagę na swoje zdrowie!

# SAMA MIARA ZAWIERA WYGODNĄ PODPOWIEDŹ!



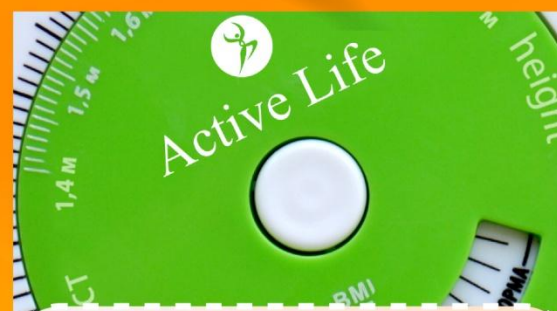
**KOLOREM OZNACZONO STREFY:**  
**zielona** – wszystko w porządku;  
**pomarańczowa** – zwróć uwagę,  
są problemy;  
**czzerwona** – nie zwlekaj, niezwłocznie  
zajmij się swoim zdrowiem.



**MIARA MA DWIE STRONY:  
DLA MĘŻCZYŹN  
I DLA KOBIEC**



**ŁATWO JĄ ZAŁOŻYĆ**



**NACIŚNIJ PRZYCIŚK  
I ZWIŃ MIARĘ!**



# NOWA KOLEKCJA PRODUKTÓW DO RACJONALNEGO ODŻYWIANIA!

