

Eiwitten, de perfecte aanvulling voor een gezonde levensstijl



Een van de belangrijkste bouwstenen van het menselijk lichaam zijn eiwitten. Deze zorgen voor het opbouwen van spieren, botten, de huid,... **Eiwitten zijn noodzakelijk in dagelijkse voeding** omdat ze een bron van aminozuren zijn. Er bestaan 20 aminozuren die een eiwit vormen en 9 ervan kan het lichaam niet zelf produceren. Sommige eiwitten beschouwt men als een compleet eiwit, dit betekent dat alle essentiële 9 aminozuren aanwezig zijn. Vlees en eieren zijn een compleet eiwit maar niet iedereen kan / wil dit eten omdat deze ook verschillende nadelen hebben. Er bestaan dus **vele verschillende eiwitbronnen in poedervorm**: het dierlijke wei van melk en de plantaardige erwten, soja, hennepzaad, rijst, pompoenpitten en zonnebloempitten.

In het kader van een gezonde levensstijl is **gezonde voeding** enorm belangrijk. Maar **beweging** is ook onontbeerlijk. De meeste mensen

assocïëren proteïneproducten nog steeds met bodybuilders en de toename van spiermassa. Er zijn reeds verschillende atleten die voor plantaardige eiwitbronnen kiezen. Ook met het oog op ouder worden blijken extra eiwitten zeer nuttig. En mensen die hun gewicht onder controle willen houden kennen ook het gebruik van de eiwit-producten.

De hedendaagse maatschappij staat echter op een keerpunt in gebruik van dierlijke producten, vandaar dat **plantaardige eiwitbronnen meer en meer op de voorgrond** treden. Biologisch en plantaardig zijn en blijven de toekomst. Wist je dat onze voeding een grotere impact heeft op het milieu dan het verkeer? Want het kost enorm veel meer water, energie en brandstof om dierlijke producten te produceren. Kiezen voor plantaardige voeding **verkleint de ecologische voet-afdruk**.

Purasana Fit & Slank programma

Ontbijt

Neem een proteïneshake en mix samen met een ½ banaan en ½ appel. Het fruit kan je ook apart eten na het drinken van je shake. Als afwisseling kan je ook een lepel chiazaad en gepelde hennepzaden toevoegen aan je shake. Chia en hennep zijn zeer goede bronnen van plantaardige vezels en omega-3 vetzuren.

Lunch

Lichte maaltijd met vis of mager vlees met veel rauwe of gekookte groenten

Avondmaal

Neem een proteïneshake en eet daarna nog een portie groenten met een stukje mager vlees of vis naar keuze, of vers fruit.

Ondersteuning

- Als ondersteuning voor jouw afslankprogramma kan je dagelijks 2 tot 3 kopjes Purasana Pu-erh thee drinken.
- Neem 2 x daags 6 Purasana spirulinatabletten of voeg 1 theelepel Purasana spirulinapoeder toe aan je shake
- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag
- Zorg voor voldoende beweging, minimum 30 minuten per dag wandelen, fitness,...
- Neem een bijkomende proteïneshake als tussendoortje indien nodig, deze kan je als ideale snackervanger inschakelen.

meer info over alle producten op
www.purasana.be

artwork by TASTEDESIGN

purasana
your natural protection

new
generation

slimming proteïn shakes



NL

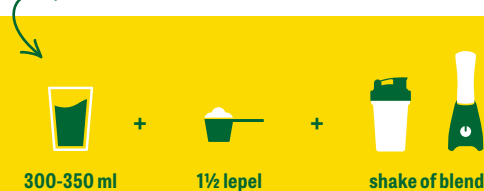
verkrijgbaar in
3 lekkere smaken



Purasana plantaardige proteïneshake op basis van **erwteneiwit isolaat** is van een uitzonderlijke kwaliteit en heeft een hoog eiwit- en aminozuregehalte. Het is een alkaliserende eiwit met een **natuurlijke smaak en een lichte zachte textuur**. Het is één van de meeste hypoallergene en hoog verteerbare eiwitbronnen die er bestaan. Het is **vrij van soja, gluten, lactose en cholesterol** waardoor het een uitstekende eiwitbron is.

Het evenwichtig eiwitten/koolhydraten-gehalte garandeert de betere opname van aminozuren. 65-70% eiwit samen met 20% koolhydraten **vermindert het risico van een jojo effect**. Koolhydraten zijn onmisbaar bij inname van verhoogde dosis eiwit. Aangevuld met groene thee-extract, konjac en een groene mix van spirulina, chlorella, tarwe- en gerstegras, bevatten de Purasana Shape & Control producten verschillende **voedingsstoffen ter ondersteuning bij gewichtscontrole**. Deze eiwitpoeders zijn rijk aan eiwitten en **vetarm** wat een gezond gewicht in balans houdt.

Gebruik



De voordelen van het Shape & Control gamma

- Voor iedereen die zijn gewicht onder controle wilt houden
- Op basis van plantaardige eiwitten
- Verrijkt met een groene mix van spirulina/chlorella/tarwe- en gerstegras (vitamines & mineralen & vezels)
- Verrijkt met groene thee extract (vetmetabolisme en antioxidant)
- De juiste eiwit/koolhydraten verhouding: kan dus blijvend dagelijks gebruikt worden
- Dagelijks gebruik van eiwitten wordt aangeraden voor een behoud van gezonde botten: het is bewezen dat voldoende eiwitopname bij vrouwen de beste preventie is tegen osteoporose
- Erwtenproteïne is licht verteerbaar
- Vrij van lactose, gluten en soja
- Geen verzuring van het lichaam

Meng 30-35 g in 300-350ml melk, plantaardige melk (zoals rijst-, amandel-, kokos- of sojadrink) of vruchtensap en shake 15 seconden in een Purasana hand shaker of in de elektrische Purasana shaker. Je kan natuurlijk ook enkele maatlepels toevoegen aan jouw zelfgemaakte smoothie. Drink onmiddellijk op of neem de shaker mee onderweg of naar het werk.