



nr 2 (24) / 2015

# AKUNA INFO

BIULETYN INFORMACYJNY FIRMY AKUNA POLSKA SP. Z O.O.



## AkuWM

**Wymarzona sylwetka  
w 4 prostych krokach**



# AkuWM

## Produkt, dzięki któremu zarabiasz

Produkt AkuWM (program zarządzania wagą) jest kolejnym znakomitym produktem firmy Akuna. Dlaczego tak jest?

Zacznijmy od BMI. BMI (Body Mass Index) to współczynnik masy ciała, który obliczamy dzieląc masę ciała (podaną w kilogramach) przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). Według danych statystycznych, co drugi Polak ma nadwagę (BMI 25-29), a co piąty jest otyły (BMI 30-40). Jeśli chodzi o dzieci w Polsce, tyją one najszybciej w Europie.

Powyższe dane mówią o tym, że jest to problem społeczny. Według badań przeprowadzonych przez Instytut Monitorowania Mediów Polacy chcą być szczupli. Odchudzają się kobiety i mężczyźni. Oznacza to, że produkt AkuWM może być produktem pożądanym przez setki tysięcy Polaków.

Na rynku jest dużo ofert, proponujących szybkie odchudzenie poprzez „cudowne środki”. Oferta Akuny jest wiarygodna i skuteczna. AkuWM jest bogaty w rozpuszczalny błonnik, ma szeroki zakres biologicznie wartościowych białek, ma witaminy i minerały, niską zawartość węglowodanów oraz ekstrakt z zielonej herbaty. Wszystkie te składniki mają wpływ na nasz metabolizm oraz gospodarkę hormonalną.

Wszystko to sprawia, że AkuWM jest bardzo skutecznym i konkurencyjnym produktem na rynku. Przed dystrybutorami Akuny jest ogromna szansa, aby dotrzeć z produktem do wielu Polaków. W tym miejscu



mam jedną uwagę. Aby być wiarygodnym dla potencjalnych klientów powinniśmy sami używać tego produktu nawet, jeśli nie mamy problemu z nadwagą. Jak sama nazwa wskazuje (AkuWM – Weight Management – Zarządzanie Wagą), jest on przeznaczony do kontroli i utrzymania wagi.

Podsumowując, mamy do dyspozycji kolejny, bardzo dobry produkt, potrzebny setkom tysięcy ludzi. Poprzez własny przykład korzystania z produktu oraz przekazywania informacji o nim, mamy większe możliwości rozbudowy swoich struktur konsumenckich i biznesowych, czego Państwu i sobie życzę.

Wiceprezydent, Marek Wawrzeńczyk

Biuletyn informacyjny Akuna info:

Wydawca:  
Akuna Polska Sp. z o.o.  
ul. 11 listopada 11  
40-387 Katowice

Opracowanie graficzne: Marek Dudzik  
Opracowanie tekstu: Kamila Kaczmarkiewicz  
Redakcja zastrzega sobie prawo do adiacji i skracania tekstów oraz do zmiany tytułów.  
Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Przedruk tekstów oraz udostępnianie ich w mediach elektronicznych wymaga zgody redakcji.

Chcesz zadbać o swoje zdrowie?  
Pomyśl o profilaktyce i skontaktuj się z nami:  
Biuro-centrala: tel./fax: 32 608 55 32  
e-mail: [biuro@akuna.pl](mailto:biuro@akuna.pl)

Archiwalne numery Akuna info do pobrania na:  
[www.akuna.net](http://www.akuna.net)

Zapraszamy również na strony:  
[www.facebook.com/akunapolska.pl](http://www.facebook.com/akunapolska.pl)  
<http://www.youtube.com/akunapolska>

Możliwość dla każdego,  
zdrowie dla wszystkich.

# > DLACZEGO AKUWM?

*Czy jesteś zadowolony ze swojego ciała, wyglądu? Czy uważasz, że zgrabna sylwetka, dobra kondycja, piękny wygląd, a do tego zdrowy organizm to efekt ciężkiej i żmudnej pracy? Masz rację. Dlatego powstał skuteczny system AkuWM — absolutna nowość w staraniach o szczupłą sylwetkę i dobrą kondycję. WM to skrót angielskich słów weight management (zarządzanie wagą), czyli kontrola wagi, tak aby utrzymać ją na stałym poziomie np. po kuracji odchudzającej lub też zredukować zbędne kilogramy. Produkty AkuWM pomagają bez stresu i podenerwowania przechodzić przez kolejne etapy odchudzania.*

## Jak to się zaczęło?

W przeciągu 15 lat naszej działalności wprowadziliśmy całą gamę najwyższej jakości produktów prozdrowotnych, podnoszących standard życia milionów Polaków. Przez lata działalności zgodnie z naszą misją, podnosiliśmy świadomość ludzi o tym, co robić, by cieszyć się zdrowiem i długim życiem. Jednak musieliśmy iść krok dalej i wziąć pod uwagę także problem, który nadal przez ogromną część społeczeństwa w wielu krajach jest bagatelizowany – OTYŁOŚĆ. To właśnie ona jest jedną z przodujących przyczyn wzrostu umieralności w krajach rozwiniętych. Występowanie otyłości w krajach europejskich wzrosło o około 10-40% w ciągu ostatnich dziesięciu lat i wynosiło 10-20% w populacji mężczyzn i 10-25% w populacji kobiet (dane z projektu MONICA „MONItoring of trends and determinants in Cardiovascular diseases study” Światowej Organizacji Zdrowia).



## Najpierw pojawiła się idea

Dlaczego nie dać naszym klientom czegoś więcej? Suplementacja najwyższej jakości witaminami, minerałami i ziołami to istotny element do osiągnięcia zdrowia i kondycji, lecz największą skuteczność mają tylko wtedy, gdy EFEKTYWNIEM ZARZĄDZAMY SWOJĄ WAGĄ. Dlatego zebraliśmy zespół naukowców, który bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu z zakresu dietytyki i suplementacji, opracował rewolucyjny system, możliwy do wykorzystania przez każdego. Tak powstał zestaw produktów AkuWM.

## Dlaczego więc AkuWM?

Nie osiągniesz żadnych efektów, jeśli posiłki nie będą składać się ze zdrowej, odpowiednio przyrządzonej żywności, jeśli w parze z odpowiednim żywieniem nie będzie szedł ruch i wypoczynek oraz jeśli zapomnimy o wielu ważnych dla zdrowia składnikach, jak witaminy i minerały. W całym tym zamieszaniu każdy z nas poszukuje prostych rozwiązań. Takim rozwiązaniem na pewno jest AkuWM, który sprawi, że kontrolowanie tego, co i jak spożywamy będzie proste i przyjemne, gwarantując jednocześnie pozytywny wpływ na kondycję zdrowotną i zwiększenie ochrony przed chorobami cywilizacyjnymi. Problemy ze stawami, układem kostnym i kręgosłupem, z sercem, z układem oddechowym, cukrzyca, choroba wieńcowa, kamienie żółciowe, hemoroidy, zaparcia... Skutki nadwagi można wymieniać długo, ale jedno jest pewne. Otyłość zabija!

**Teraz już wiesz,  
że AkuWM to system dla Ciebie!**



# > POZNAJ AkuWM – 4 PROSTE KROKI DO UTRZYMANIA WAGI NA ODPOWIEDNIM POZIOMIE

## KROK 1

### AkuWM Zielona Herbata

#### Przyspiesz swój metabolizm

AkuWM Zielona Herbata zawiera trzy podstawowe składniki, które ułatwiają odchudzanie – ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z garcinii cambogia oraz ekstrakt z malin.



**Zielona herbata** (*camellia sinensis*) przynosi wiele korzyści dla naszego zdrowia. A to dlatego, iż jest produkowana z niefermentowanych liści i zawiera najwyższą koncentrację naturalnych antyoksydantów – polifenoli. Zawiera ponadto niebiałkowy aminokwas l-teaninę, który wykazuje działanie uspokajające, zmniejszające stres i niepokój oraz poprawiające nastrój, poprzez podniesienie poziomu kwasu gamma-aminomasłowego w organizmie. A co dla odchudzania? Tutaj badania dowodzą, że zielona herbata:

- wspomaga i bez negatywnych efektów przyspiesza przemianę materii,
- ma właściwości spalające tłuszcz, a co za tym idzie, wspomaga skuteczne odchudzanie,
- obniża poziom lipidów, co poprawia tolerancję wysiłku i sprawia, że szybciej się po nim regenerujemy,
- skutecznie pomaga zwalczyć uczucie łaknienia,
- posiada właściwości oczyszczające, które pomagają pozbyć się pomarańczowej skórki,
- skutecznie obniża ryzyko wystąpienia efektu jo-jo.

**Garcinia cambogia** zawiera aktywne substancje, które mają pozytywny wpływ na redukcję wagi. Najskuteczniejszą z nich jest kwas hydroksycytrynowy – HCA, doskonały środek przeciw otyłości, który:

- korzystnie wpływa na metabolizm tłuszczów i cukrów w organizmie,
- stanowi doskonałe źródło energii,
- zmniejsza apetyt i wywołuje uczucie sytości, nawet po zjedzeniu niewielkiej ilości pożywienia,
- ma wyraźny wpływ na hamowanie produkcji tkanki tłuszczowej i obniżanie poziomu cholesterolu we krwi,
- przeciwdziała zaparciom,
- działa oczyszczająco,
- wspiera pracę układu pokarmowego.

**Ekstrakt z malin** działa przede wszystkim jako silny antyutleniacz, który niszczy wolne rodniki. Jest znaczącym źródłem witaminy C, niezbędnej dla zdrowia, silnego układu odpornościowego i detoksykacji organizmu, wpływa na regenerację śluzówki i nadaje naszej skórze zdrowy, ładny odcień, dzięki sporej zawartości beta-karotenu. Dieta owocowa wykorzystuje maliny również do skutecznego odchudzania, a to dlatego, że owoce te:

- oczyszczają organizm z toksyn,
- wspierają prawidłową pracę układu trawiennego, dzięki lekkim właściwościom przeczyszczającym,
- pomagają przy zaparciach, bardzo częstych w przypadku stosowania diet odchudzających.



# KROK 2

## AkuWM Zdrowe Śniadanie



### Zmniejsz skłonność do przybierania na wadze

AkuWM Zdrowe Śniadanie to mieszanka owsiana z ekstraktem z korzenia maca, stanowiąca bogate źródło białka, błonnika, chromu i fitosteroli. Regularne spożywanie odpowiednio skomponowanych śniadań jest bardzo ważne, gdyż pobudza metabolizm, co z kolei zmniejsza tendencję do tycia.

**Płatki owsiane** zawierają chrom. Jedna porcja AkuWM Zdrowe Śniadanie pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, który:

- › wspomaga metabolizm węglowodanów i tłuszczów,
- › zmniejsza apetyt na słodczyce,
- › pomagają utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Płatki owsiane, to również doskonałe źródło błonnika, który:

- › jest równocześnie niskokaloryczny i niskotłuszczowy, dlatego jego spożycie pomaga w zachowaniu smukłej sylwetki,
- › sprawia, że posiłki są bardziej syte, ponieważ zmniejsza szybkość opróżniania żołądka,
- › pęcznieje w organizmie zmniejszając apetyt,
- › zmniejsza przyswajanie tłuszczów z pokarmów,
- › zapobiega zaparciom,
- › obniża poziom cholesterolu.

**Mleczny izolat proteinowy** stanowi bogate źródło białka, które nasz organizm chętnie wykorzysta, w szczególności rano. Białko to sprzymierzeniec w walce z nadwagą:

- › przyspiesza przemianę materii wspomagając proces odchudzania,
- › wpływa na uczucie sytości oraz zapobiega uczuciu głodu,
- › jest niskokaloryczne, a zarazem odżywcze,
- › pomaga w kształtowaniu sylwetki.

**Maca** to warzywo korzeniowe znane jako „peruwiański żeń-szeń”, które dostarcza organizmowi witamin, zwłaszcza C i z grupy B, minerałów i naturalnych aminokwasów. Dzięki wysokiej zawartości węglowodanów i białka, korzeń maca jest naturalnym źródłem energii. Podnosi odporność, zmniejsza objawy zmęczenia, wspiera układ hormonalny, podnosi libido u obu płci i poprawia pamięć. Ponadto zawiera sterole roślinne, które dzięki podobieństwu do cholesterolu mogą go skutecznie eliminować. Korzeń maca ma również znaczenie przy zrzucaniu zbędnych kilogramów:

- › zawiera pełnowartościowe białko i błonnik skuteczne w walce z nadwagą,
- › doskonale odżywia organizm co jest istotne w czasie stosowania diety odchudzającej,
- › dodaje energii i pomaga organizmowi szybko zregenerować się po codziennych ćwiczeniach,
- › zaspokaja zmysł smaku pysznym, słodko-korzennym smakiem zbliżonym do karmelu.



**Możliwość** dla każdego,  
**zdrowie** dla wszystkich.

# KROK 3

## AkuWM Koktajl Błonnikowy



### Odżywiaj swój organizm

AkuWM Koktajl Błonnikowy to doskonałe źródło błonnika pokarmowego, którego regularne spożywanie wywiera korzystny wpływ nie tylko na zdrowie, ale również na naszą sylwetkę. AkuWM Koktajl Błonnikowy zawiera także inne składniki niezbędne przy odchudzaniu: wysoką zawartość białka, aminokwasy, witaminy i minerały, kwas linolowy oraz Apple PCQ.

**Błonnik rozpuszczalny** to podstawowy składnik koktajlu. Jego wysoką zawartość w produkcie zapewnia obecność inuliny i specjalnego składnika Fibregum. Jest to bardzo skuteczny prebiotyk z zerowym indeksem glikemicznym, który dodatkowo wspomaga wchłanianie wody i minerałów. Przypomnijmy, błonnik pomaga w zachowaniu zdrowia i smukłej sylwetki:

- jest równocześnie niskokaloryczny i niskotłuszczowy,
- sprawia, że posiłki są bardziej syte,
- pęcznieje w organizmie zmniejszając apetyt,
- zmniejsza przyswajanie tłuszczów z pokarmów,
- zapobiega zaparciom,
- łagodzi biegunki,
- obniża poziom cholesterolu.

**Skrobia Hi-maize** to naturalna i wyjątkowa forma skrobi kukurydzianej. Większość skrobi, którą spożywamy, jest w całości trawiona przez układ trawienny, ale nie Hi-maize, które nie poddaje się działaniu enzymów trawiennych i dostaje się aż do jelita grubego, gdzie zachowuje się jak błonnik. Dzięki temu m.in.:

- daje uczucie sytości,
- pomagają utrzymać wagę na odpowiednim poziomie,
- dba o prawidłową pracę układu trawiennego,
- zapobiega zaparciom,
- a ponadto pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

**Białka ryżu i serwatki** czyli szerokie spektrum biologicznie wartościowych, dobrze przyswajalnych białek. Białko, jak wiemy, jest ogromnym sprzymierzeńcem w walce z nadwagą:

- przyspiesza przemianę materii wspomagając proces odchudzania,
- wpływa na uczucie sytości oraz zapobiega uczuciu głodu,
- jest niskokaloryczne, a zarazem odżywcze,
- pomaga w kształtowaniu sylwetki.





### Ekstrakt z gorzkiej pomarańczy

(*Citrus aurantium*) to składnik koktajlu AkuWM, który działa przeciwdepresyjne, wspomaga trawienie i ułatwia przyswajanie składników pokarmowych. Posiada też działanie bakteriobójcze. Zawiera witaminę P, przez co uszczelnia ścianki naczyń włosowatych, a także jest skutecznym wsparciem w pozbywaniu się zbędnych kilogramów, a to za sprawą dwóch substancji: synefryny i oktopaminy, które:

- posiadają właściwości ułatwiające zamianę przyjętych z pożywieniem kalorii na ciepło, zamiast odkładania ich w postaci tłuszczu,
- hamują łaknienie,
- działają pobudzająco, podwyższając wydolność organizmu (np. wzrost tolerancji na wysiłek fizyczny).

### Simag to wyjątkowa postać magnezu, którą znajdziesz w naszym koktajlu.

To czysta postać tego pierwiastka, który bierze udział w wielu ważnych procesach zachodzących w organizmie. Koktajl błonnikowy to ponadto zrównoważona zawartość pozostałych minerałów i kompleks rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach 12 witamin, które wszystkie razem:

- doskonale odżywiają organizm poddany diecie, czyli narażony na osłabienie i niedobory składników niezbędnych dla zdrowia,
- odpowiadają (zwłaszcza magnez) za prawidłową pracę gruczołów hormonalnych, których sprawne funkcjonowanie oznacza sprawne spalanie tłuszczu.

### L-glutamina to aminokwas, którego

również znajdziesz w Koktajlu Błonnikowym AkuWM. L-glutamina wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a ponadto sprzyja prowadzeniu odpowiedniej diety:

- wspomagając pracę systemu trawiennego i odpornościowego.

### Skoniugowany kwas linolowy (CLA) to

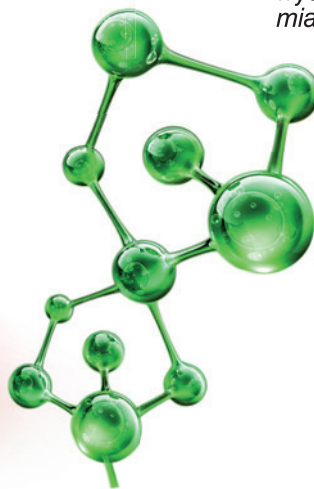
kolejny składnik koktajlu AkuWM, który odgrywa znaczącą rolę w regulacji gospodarki tłuszczowej organizmu, a to dzięki temu, iż:

- hamuje odkładanie tkanki tłuszczowej.

### SelectSIEVE Apple PCQ to w 100%

naturalny ekstrakt z jabłek, który powstał, aby pomóc w kontroli menopauzy, hipoglikemii i kontroli wagi. Zawiera ponad 90% polifenoli, w tym trzy główne funkcjonalne: florydzyne, kwas chlorogenowy oraz kwercetynę, które wraz z pozostałymi składnikami:

- obniżają wchłanianie glukozy i kalorii,
- zmniejszają gromadzenie się tłuszczu,
- przyczyniają się do regulowania hormonów żołądkowo-jelitowych na poziomie wątroby, odpowiedzialnych za prawidłową motorykę żołądka i jelit oraz regulację wydzielania insuliny, której nadmiar prowadzi do otyłości.



# KROK 4

## AkuWM Zdrowa Przekąska



### Zabij głód bez wyrzutów sumienia

AkuWM Zdrowa Przekąska to baton proteinowy z wysoką zawartością sycącego białka i naturalną substancją słodzącą o obniżonej kaloryczności. Pamiętaj! Podczas utraty wagi nie powinniśmy głodować, aby organizm nie odkładał zapasów na „gorsze czasy”, dlatego przekąska AkuWM jest idealna między posiłkami. Zawiera aminokwasy, stanowiące budulec dla białka i jest wyjątkowym źródłem skrobi Hi-Maize, która pomaga w utrzymaniu uczucia sytości.

**Skrobia Hi-maize** to naturalna, wyjątkowa forma skrobi kukurydzianej, którą zawiera także koktajl AkuWM. Większość skrobi, którą spożywamy, jest w całości trawiona przez układ trawienny, ale nie oporna forma Hi-maize, która nie poddaje się działaniu enzymów trawiennych i dostaje się do jelita grubego, gdzie pełni rolę błonnika. Dzięki temu m.in.:

- daje uczucie sytości,
- pomaga utrzymać wagę na odpowiednim poziomie,
- dba o prawidłową pracę układu trawiennego,
- zapobiega zaparciom,
- a ponadto pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.



**Odpowiednie proporcje aminokwasów** które są podstawowym budulcem białek. Aminokwasy mogą być endogenne (nieesencjonalne), które organizm wytwarza sam i egzogenne (esencjonalne), które muszą być dostarczane w pożywieniu. Jeżeli białka zawierają egzogenne aminokwasy w takim stosunku, w jakim człowiek ich potrzebuje, możemy określić, że białko ma wysoką wartość biologiczną. Jeżeli brak jednego lub więcej aminokwasów egzogennych, wtedy mówimy, że białko ma niską wartość biologiczną. Przekąska AkuWM zawiera szerokie spektrum biologicznie wartościowych białek, którą podobnie jak w przypadku AkuWM Zdrowe Śniadanie oraz AkuWM Koktajl Błonnikowy, są ogromnym sprzymierzeńcem w walce z nadwagą:

- przyspieszają przemianę materii wspomagając proces odchudzania,
- wpływają na uczucie sytości oraz zapobiegają uczuciu głodu,
- są niskokaloryczne, a zarazem odżywcze,
- pomagają w kształtowaniu sylwetki.

### Jak stosować produkty AkuWM

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd



1 Zestaw AkuWM = 1 miesiąc kuracji odchudzającej



# Skład Zestawu AkuWM:

AkuWM Zdrowe Śniadanie 15 x 50 g

AkuWM Zielona Herbata 480 ml

AkuWM Koktajl Błonnikowy  
o smaku truskawkowym lub  
czekoladowym 15 x 45 g

AkuWM Zdrowa Przekąska  
o smaku ananasowym, czekoladowym  
lub pomarańczowym 15 x 40 g

## Zawartość Zestawu AkuWM:

AkuWM Zielona Herbata

AkuWM Zdrowe Śniadanie

AkuWM Koktajl Błonnikowy

AkuWM Zdrowa Przekąska

Shaker

Materiały informacyjne

Koszt: 549 zł

Wartość: 70 pkt.

Dostępność: Akuna Start / Akuna Kariera

## Zalety zestawu AkuWM:

- Produkty bogate w błonnik
- Zawartość skrobi Hi-maize
- Szerokie spektrum wartościowych biologicznie protein
- Zawartość najważniejszych witamin i minerałów
- Super efektywne ekstrakty z korzenia maca, zielonej herbaty, gorzkiej pomarańczy, garcinia cambogia i malin
- Wyjątkowo skuteczny BIO magnez Simag
- Zawartość SelectSIEVE Apple PCO

Easy Step  
TECHNOLOGY



# NIE ZROBIMY TEGO ZA CIEBIE, ALE POMOŻEMY CI ODNIEŚĆ WYMARZONY SUKCES

## Postaw ten ostatni, decydujący krok!

Weź swój los we własne ręce i zrób to, czego zawsze bardzo chciałeś! Nie zrobimy tego za Ciebie, ale pomożemy Ci osiągnąć sukces. W trakcie stosowania produktów AkuWM nie będziesz czuć głodu oraz idących za nim zmęczenia i zdenerwowania. ODNAJDZIESZ W SOBIE DETERMINACJĘ I WIARĘ WE WŁASNE SIŁY!

Chudnij z Akuną! AkuWM przeprowadzi Cię do mety przez proces odchudzania. Wraz z zestawem produktów otrzymasz:



## Poradnik AkuWM

a w nim:

- › osobisty kalendarz odchudzania,
- › porady, które sprawią, że zrzucanie kilogramów będzie jeszcze bardziej skuteczne,
- › doskonale przepisy na lekkie śniadania, obiady i kolacje.

## Broszurę Produkty AkuWM

a w niej:

- › opis właściwości oraz przydatne wskazówki dotyczące stosowania produktów AkuWM,
- › historie osób, które schudły razem z AkuWM.



Wraz z zestawem AkuWM otrzymasz również przydatny shaker do przyrządzania Koktajlu Błonikowego AkuWM!

# ZAPLANUJ SWOJE ODCHUDZANIE Z AKUWM

## START!

### Zmier i zważ swoje ciało.

Do tych pomiarów będziesz porównywać wyniki osiągnięte w kolejnych tygodniach.

## ZAPLANUJ KALENDARZ POMIARÓW!

Zanotuj datę pierwszych pomiarów i zaplanuj terminy następnych po każdym kolejnym tygodniu. Nie zapomnij o tym!

## SPRAWDZAJ WYNIKI!

Pamiętaj o regularnym ważeniu się i mierzeniu! Wraz z zestawem produktów AkuWM otrzymasz tabele pomiarowe, których uzupełnianie pokarze Ci, jakie robisz postępy.

## CELI!

### Określ swój cel.

Ustal jakie są wymiary i waga, które chcesz osiągnąć po 1 miesiącu. To do nich będziesz dążyć przez kolejne 28 dni.

## NOTUJ I ANALIZUJ!

Codziennie zapisuj co zjadłeś, w jakich porcjach, jaką miałeś aktywność fizyczną, jak się czułeś... To pomoże Ci zwiększyć efektywność procesu dążenia do wymarzonej sylwetki i kondycji.

## UWIERZ W SIEBIE!

Przed wszystkim uwierz w siebie! Zdaj sobie jasno sprawę, że i Ty możesz schudnąć! To zależy tylko od Ciebie. Zrób to i pocuj tę ogromną satysfakcję. Ten wysiłek się opłaca!

## BO CHCEMY, ABYŚ BYŁ ZDROWY I SZCZUPŁY!

## » SKONSULTUJ SWOJE POSTĘPY Z NASZYM EXPERTEM!

### Jeśli chcesz:

- omówić postępy w odchudzaniu,
- skonsultować problem ze zdrowiem,
- otrzymać informacje dotyczące praktycznego stosowania naszych produktów w odniesieniu do diety,
- dobrać dla siebie optymalny rodzaj suplementacji,

Wszelkie niezbędne informacje uzyskasz dzwoniąc lub pisząc do nas:

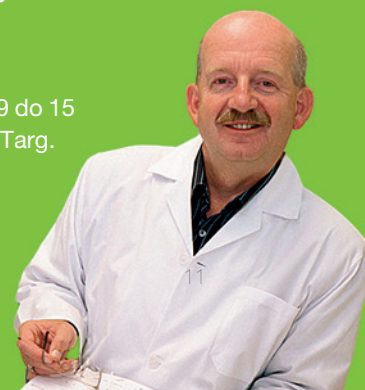
tel.: 602-129-629

e-mail: konsultacje.eci@gmail.com

rejestracja czynna: pon.- pt. w godz. od 9 do 15

miejsce wizyt: Katowice, Cieszyn, Nowy Targ.

Doktor Jaromir Bertlik i dietetyk Jerzy Maslanki pozostają to Twojej dyspozycji.





# ONI JUŻ CIESZĄ SIĘ Z PIERWSZYCH EFEKTÓW

**-4 kg**  
w 4 tygodnie



**Małgorzata Krzysztofik**

**Zebrałam całą masę cudownych komplementów, jednak najważniejsze jest to, że zaczęłam też sama siebie lepiej postrzegać.**

W dzisiejszych czasach jednym z największych problemów cywilizacyjnych, stała się ludzka otyłość. Mam zresztą wrażenie, że ktoś tym celowo steruje. W coraz większym stopniu jesteśmy „zarzucani” produktami na odchudzanie. AkuWM to dla mnie coś innego – dużo więcej niż odchudzanie, to nawet dużo więcej niż tylko zarządzanie wagą. AkuWM do dla mnie wspierały program związany z dobrą prezencją, samooceną i dobrym samopoczuciem. To, że AkuWM pomógł mi schudnąć 4 kilo, to jeszcze nic! Jestem kobietą 50+ i od pewnego czasu zauważałam zmianę w moim metabolizmie, a co za tym idzie, zmieniły się także kształty mojego ciała. W trakcie stosowania AkuWM moje zbyt duże obwody znacznie się zmniejszyły. Najważniejsze jest dla mnie to, że moi bliscy zauważyli pozytywne zmiany w mojej figurze, a nie mówiłam im, że korzystam z programu AkuWM. Bardzo mnie ucieszyły pozytywne opinie innych i to, jak dobrze mnie teraz postrzegają. Zebrałam całą masę cudownych komplementów, jednak najważniejsze jest to, że zaczęłam też sama siebie lepiej postrzegać. Z AkuWM czuję się ze sobą bardzo dobrze. Podczas kuracji zrzuciłam tyle, ile planowałam. Teraz po kilku miesiącach od rozpoczęcia kuracji nadal stosuję produkty AkuWM, dzięki czemu moja waga utrzymuje się na stałym poziomie bez efektu jo-jo.

**-19 kg**  
w 12 miesięcy



**Dariusz Synecki**

**Stosowanie produktów jest niezwykle proste i praktyczne, są sycące, nie czuję głodu pomiędzy posiłkami.**

O chęci zrzucenia „kilku” kilogramów (w moim przypadku to nawet kilkadziesiąt, bo około 40 kg) myślałam od dłuższego czasu. Jednym z powodów był uraz kolana oraz uwagi lekarza na temat dużej masy ciała. Żle się też czułem i często męczyłem, ubrania przestały pasować. Postanowiliśmy wspólnie z rodziną, że trzeba coś z tym zrobić.

Przystąpiłem do programu pilotażowego odnośnie stosowania AkuWM. Moja waga wyjściowa wynosiła 113,6 kg. Po 26 dniach stosowania AkuWM spadła do 108,2 kg, czyli o 5,4 kg. Stosowanie produktów jest niezwykle proste i praktyczne, są sycące, nie czuję głodu pomiędzy posiłkami. Na początku borykałem się z wahaniami masy ciała – masa nieznacznie wzrosła, potem sukcesywnie zaczęła spadać. Zaczęłam zwracać uwagę na to, co jem oraz bilansować jedzenie, żeby nie przekraczać około 1200 kcal na dzień. Zaczęłam 1 godzinę dziennie chodzić z kijkami oraz wychodzić na 30-minutowe spacerki z psem. Piję ok. 1,5-2 litry wody w ciągu dnia. Ubrania dawno nieużywane zaczęły znowu pasować, już się tak nie męczę. Powoli osiągam zamierzony cel. Serdecznie polecam wszystkim niezdecydowanym AkuWM.

# ONI JUŻ CIESZĄ SIĘ Z PIERWSZYCH EFEKTÓW



**- 10 kg**  
w 2,5 miesiąca

**Halina Palejczyk**

**Mam pełną kontrolę nad tym, co jem, a posiłki mogę bilansować stosownie do moich potrzeb.**

Problemy z nadwagą zaczęłam mieć w wieku ok. 50 lat. Po mijając dyskomfort psychiczny, zaczęłam mieć problemy z kręgosłupem i stawami. Mam za sobą dwie kuracje odchudzające, nie wspominam ich jednak zbyt dobrze. Szczególnie pierwszą, którą musiałam przerwać z powodu nasilających się problemów z kręgosłupem. Nie miałam w jej trakcie większego wpływu na to, co jem. Rehabilitacja trwała kilka miesięcy. Druga była w miarę bezpieczna, ale zbyt skomplikowana. Zdecydowałam się na system AkuWM, żeby odciążyć kręgosłup i stawy oraz lepiej się poczuć. Pierwszą najważniejszą zaletą programu jest to, że mam pełną kontrolę nad tym, co jem, a posiłki mogę bilansować stosownie do moich potrzeb. Po drugie to ja decyduję o tym, w jakim tempie tracę wagę. Nie muszę się spieszyć, mam czas na prawidłową odbudowę mięśni chroniących kręgosłup. A po trzecie nie czuję się głodna i osłabiona, a wręcz odwrotnie – przybywa mi sił witalnych. Schudłam 10 kg w 2 i pół miesiąca i nadal stosuję produkty AkuWM, dzięki czemu moja waga cały czas utrzymuje się na tym poziomie.



**- 8 kg**  
w 4 tygodnie

**Sylwia Skwara**

**Bałam się, że będę chodzić głodna i zła, a nic takiego nie miało miejsca.**

Mając 88 kg wagi, prześladowała mnie wizja przekroczenia w najbliższej przyszłości 100 kg. Odchudzanie z AkuWM nie jest wcale takie ciężkie. Bałam się, że będę chodzić głodna i zła, a nic takiego nie miało miejsca. Jem 4 posiłki dziennie co 4 godziny. Nie jem w ogóle pieczywa. Do pracy zawsze biorę AkuWM Zdrową Przekąskę. Przede wszystkim zmniejszyłam porcje o połowę. Staram się jeść małe porcje oraz pić dziennie przynajmniej 2 litry wody z Onyx Plus. AkuWM Zieloną Herbatę z Alveo piję przed jedzeniem, nie popijam posiłków ani nie piję godzinę po jedzeniu. Nie podjadam. W pierwszym tygodniu spadło mi dwa i pół kilo, dwa centymetry w udach i dwa w talii. Po trzecim tygodniu wyniki były nawet fajniejsze niż oczekiwałam. To dało mi ogromną motywację. W sumie zrzuciłam 8 kg w miesiąc. Wagę utrzymuję. Nie mam też wcale ochoty na słodycze! Będę kontynuować odchudzanie z AkuWM, bo wiem, że to zdrowa, bezpieczna dieta, niezagrażająca mojemu zdrowiu. Poza tym widzę efekty!

**Możliwość** dla każdego,  
**zdrowie** dla wszystkich.

# > JESTEŚ NA DIECIE? ĆWICZYSZ? TRACISZ NA WADZE?

*Nie zapominaj o regularnych badaniach kontrolnych!*

Jeżeli masz za wysoką masę ciała (twoje BMI wskazuje na nadwagę lub otyłość) i chcesz na poważnie rozpocząć odchudzanie, to najpierw powinieneś zrobić badania lekarskie. Należy je także wykonywać w trakcie zrzucania kilogramów, dwa razy w roku, w celu kontrolowania stanu zdrowia.

Do badań tych należą:

- morfologia,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- badanie moczu,
- badanie zawartości witamin i składników mineralnych (najlepszym sposobem, aby dokładnie sprawdzić, których pierwiastków brak w Twoim organizmie jest analiza pierwiastkowa włosów. Badanie dostępne w ofercie firmy Akuna).

Badania takie często mogą wskazać na szereg nieprawidłowości w organizmie i są niezbędne przed przystąpieniem i w trakcie odchudzania.

Wyniki przeprowadzonych badań są niezbędne do ustalenia odpowiedniej diety dla konkretnej osoby. Nie bez znaczenia jest także zwiększenie aktywności fizycznej.

Należy zatem pamiętać, by dwa razy do roku poprosić lekarza o wykonanie podstawowych badań oraz wykonać analizę pierwiastkową włosów, aby profilaktycznie chronić swoje zdrowie.



**Zanim rozpoczniesz odchudzanie z AkuWM, wykonaj badanie APW. Określisz w ten sposób swój poziom składników mineralnych, co pozwoli dobrać dla Ciebie najlepszy rodzaj diety. W trakcie odchudzania badaj się profilaktycznie dwa razy do roku.**

## OBLICZ SWOJE BMI

BMI to skrót z jęz. ang. body mass index, co tłumaczymy jako wskaźnik masy ciała, który charakteryzuje czy relacja pomiędzy masą ciała a wzrostem jest prawidłowa.

## Jak obliczyć swoje BMI?

Wskaźnik BMI wyznaczamy w następujący sposób:

- nasz wzrost, wyrażony w metrach (np. 174 cm = 1,74 m), podnosimy do kwadratu:  $1,74 * 1,74 = 3,0276$ .
- liczbę kilogramów dzielimy przez otrzymany wynik, np. 70 (kg) / 3,0267 = 23,1274986 w zaokrągleniu 23,13. I właśnie tyle wynosi nasz wskaźnik masy ciała BMI.

### Tabela BMI

Aby w pełni zrozumieć sens powyższych obliczeń należy swój wynik dopasować do odpowiedniego przedziału i sprawdzić czy nasza waga jest w normie:

- Wynik poniżej 18 **niedowaga**
- 18 – 25 **waga w normie**
- 25,01 – 30 **nadwaga**
- 30,01 – 34,9 **I stopień otyłości**
- 35,0 – 39,9 **II stopień otyłości**
- 40 i więcej **otyłość kliniczna**

Jeśli nasz wynik nie mieści się w granicach normalnej wagi, powinniśmy poczynić kroki, aby to zmienić. Im bardziej nasz wskaźnik odstaje od prawidłowego przedziału (18 – 25), tym bardziej jesteśmy narażeni na różnego rodzaju choroby. Nie powinniśmy tego bagatelizować.

**Uwaga:** Przedziały wartości wskaźnika BMI u sportowców i dzieci są inne, gdyż podlegają odrębnym uwarunkowaniom.





# GOTUJ ZDROWO Z AKUNĄ!

Lekkie śniadanie w trzech odstępach

Gotuj zdrowo!  
By AKUNA

## Kasza jaglana z orzechami i rodzynkami lub żurawiną

368 kcal

Do 1 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej dodaj 30 g mieszanki orzechów i rodzynek lub żurawiny. Dopraw połową łyżeczki miodu lub syropu klonowego.

Czas przygotowania: do 15 minut



## Omlet z pomidorem

194 kcal

1 jajko i dwa białka ubij i przypraw, następnie wlej na delikatnie posmarowaną oliwą patelnię. Piecz na małym ogniu kilka minut z jednej i kilka minut z drugiej strony do uzyskania pięknego, złocistego omletu. Podawaj z pokrojonym w ćwiartki pomidorem.

Czas przygotowania: do 10 minut



## Jajecznica z papryką i szczypiorkiem

320 kcal

Na małej patelni rozpuść odrobinę masła i dodaj pokrojoną w kosteczkę paprykę. Podduś 1-2 minuty na małym ogniu i wbij 2 jajka. Całość lekko wymieszaj i zdejmij z ognia jak tylko zetnie się białko a żółtko będzie jeszcze półpłynne. Jajecznicę posyp drobno pokrojonym szczypiorkiem. Możesz ją podać z pomidorkiem koktajlowym.

Czas przygotowania: do 10 minut



Więcej zdrowych przepisów na śniadania, obiady i kolacje otrzymasz wraz z zestawem produktów kontroli i utrzymania wagi AkuWM.

Możliwość dla każdego,  
zdrowie dla wszystkich.

# Aku WM

## WYMARZONA SYLWETKA W 4 PROSTYCH KROKACH



### KROK 1

**AkuWM Zielona Herbata** przyspiesza metabolizm. Działaniem ekstraktów z zielonej herbaty, garcinii cambogia oraz malin, które wspomagają i bez negatywnych efektów przyspieszają przemianę materii.



### KROK 2

**AkuWM Zdrowe Śniadanie** zmniejsza skłonność do przybierania na wadze. Dzięki zmniejszającej apetyt mieszance owsianej z korzeniem maca oraz wysoką zawartością białka, chromu i błonnika.



### KROK 3

**AkuWM Koktajl Błonnikowy** odżywia organizm. Dzięki składnikom, które nie tylko walczą z otyłością, ale i stanowią bogate źródło substancji odżywczych, co pomaga tracić zbędne kilogramy bez szkody dla zdrowia.



### KROK 4

**AkuWM Zdrowa Przekąska** zabija głód bez wyrzutów sumienia. Dzięki zawartości aminokwasów i skrobii Hi-maize, które jako niskokaloryczne, a zarazem odżywcze, zaspokajają głód bez obaw o sylwetkę.



**Skuteczny system zarządzania wagą**