



TR90[®]

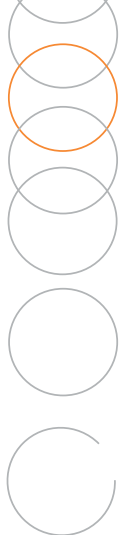
GHIDUL PROGRAMULUI TR90[®]



Alegând să urmați Programul de Control al Greutății TR90®, ați ales să începeți o călătorie incitantă și transformatoare. Vă veți alătura succesului multor oameni care au folosit acest program pentru a obține silueta ideală.

Programul TR90® se bazează pe cele mai recente progrese în știința controlului greutății. Spre deosebire de alte programe de control al greutății care se concentrează doar pe abordări superficiale, TR90® țintește atât sursele interne cât și sursele externe ale controlului greutății.

Programul este conceput pentru a optimiza performanța corpului și minții dumneavoastră. Combină suplimente alimentare revoluționare și nutriția cu metode de fitness adaptate, având ca rezultat o oportunitate fără egal de a elibera întregul potențial al corpului dumneavoastră.



ȚINTIND SURSELE: METABOLISMUL ȘI MASA MUSCULARĂ

Corpul uman este o mașină eficientă. Acesta descompune mâncarea, absoarbe nutrienți și îi furnizează pentru a oferi energie tuturor celulelor organismului. Cantitatea de energie de care avem nevoie este determinată de rata metabolică, măsurată în calorii pe zi.

Cel mai mare contribuitor la rata metabolică este consumul de energie de repaus, cunoscut și sub numele de Rata Metabolică Bazală (RMB). RMB a dumneavoastră este cantitatea de calorii de care ați avea nevoie dacă ați sta în pat toată ziua și nu ați face mișcare. Cu alte cuvinte, este cantitatea de energie de care are nevoie corpul doar pentru a vă menține în viață și a realiza funcțiile de bază, cum ar fi respirația, menținerea bătărilor inimii și menținerea țesuturilor corpului.

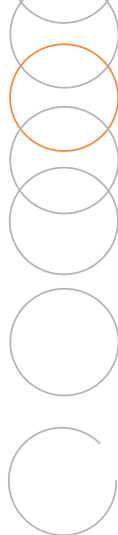
populație medie: 2.000 kcal

*RMB medie fluctuează între
1.200 și 2.400 kcal/zi, poate
ajunge la 10.000 kcal/zi la
atleți și la 16.000 la înotătorii
profesioniști!*



înotători profesioniști: 16.000 kcal

atleți: 10.000 kcal



Știați că?

După vârsta de 20 de ani, RMB scade cu 2 - 3% pe an.

Iar între vârstele de 20 – 85 de ani, masa musculară scade cu 40%.¹

Masa musculară este un factor important de luat în considerare pentru determinarea RMB. Mușchiul este mai activ și solicită mai multă energie decât grăsimea astfel încât, dacă aveți un procent mai mare de mușchi în comparație cu grăsimea, veți avea o RMB mai mare. Cu cât metabolismul bazal al unei persoane este mai mare, cu atât mai multe calorii arde persoana respectivă. Pe măsură ce îmbătrâniți, masa musculară scade și același lucru se întâmplă cu rata metabolică. Deoarece masa musculară și metabolismul scad, abilitatea de a procesa mâncare este redusă și aceasta conduce la o creștere a masei de grăsime.

¹Aging of the human neuromuscular system. Vandervoort AA. Muscle Nerve; 25(1):17-25, 2002. What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men. Lexell J et al., J. Neurol. Sci. 84(2-3):275-94, 1988. Muscle fiber size and function in elderly humans: a longitudinal study. Frontera W et al. J.Appl. Physiol, 105(2):637-42, 2008.

PROGRAMUL TR90®



GHIDUL PROGRAMULUI TR90®

Acest ghid vă oferă toate informațiile cu privire la mâncare și exerciții fizice de care aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivele TR90.



ÎNCEPEȚI!

1
2
3
4
5
6
7
8



TR90® JS

Impulsul dumneavoastră de 2 săptămâni pentru a vă pregăti pentru succesul de durată.



TR90® M-BARS (BATOANE-M)

O soluție ușoară și delicioasă care înlocuiește presupunerile – vă oferă proteinele de care aveți nevoie pentru a contribui la creșterea și menținerea masei musculare.

TR90® este un program complex de control al greutateii alcătuit din suplimente alimentare, batoane de înlocuire a meselor și un ghid al programului. Programul va ținti două dimensiuni principale pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți silueta: Minte și corpul.



TR90® COMPLEX C

Este mintea dumneavoastră pregătită să simtă transformarea? Complexul C va ajuta la întărirea voinței dumneavoastră în timpul călătoriei!

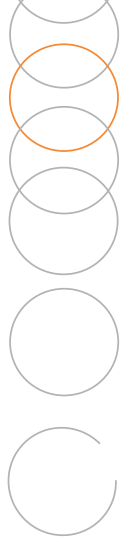


TR90® COMPLEX F

Accelerați sistemul corpului dumneavoastră! Ingredientele, cum ar fi extractul de ceai verde, vă vor ajuta să vă îmbunătățiți metabolismul.



1
2
3
4
5
6
7
8



MINTEA





TR90®

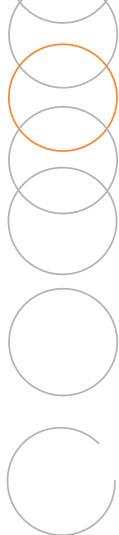
GHIDUL PROGRAMULUI TR90®



Alegând să urmați Programul de Control al Greutății TR90®, ați ales să începeți o călătorie incitantă și transformatoare. Vă veți alătura succesului multor oameni care au folosit acest program pentru a obține silueta ideală.

Programul TR90® se bazează pe cele mai recente progrese în știința controlului greutății. Spre deosebire de alte programe de control al greutății care se concentrează doar pe abordări superficiale, TR90® țintește atât sursele interne cât și sursele externe ale controlului greutății.

Programul este conceput pentru a optimiza performanța corpului și minții dumneavoastră. Combină suplimente alimentare revoluționare și nutriția cu metode de fitness adaptate, având ca rezultat o oportunitate fără egal de a elibera întregul potențial al corpului dumneavoastră.



ȚINTIND SURSELE: METABOLISMUL ȘI MASA MUSCULARĂ

Corpul uman este o mașină eficientă. Acesta descompune mâncarea, absoarbe nutrienți și îi furnizează pentru a oferi energie tuturor celulelor organismului. Cantitatea de energie de care avem nevoie este determinată de rata metabolică, măsurată în calorii pe zi.

Cel mai mare contribuțant la rata metabolică este consumul de energie de repaus, cunoscut și sub numele de Rata Metabolică Bazală (RMB). RMB a dumneavoastră este cantitatea de calorii de care ați avea nevoie dacă ați sta în pat toată ziua și nu ați face mișcare. Cu alte cuvinte, este cantitatea de energie de care are nevoie corpul doar pentru a vă menține în viață și a realiza funcțiile de bază, cum ar fi respirația, menținerea bătărilor inimii și menținerea țesuturilor corpului.

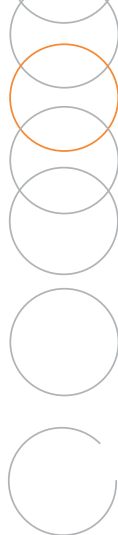
populație medie: 2.000 kcal

*RMB medie fluctuează între
1.200 și 2.400 kcal/zi, poate
ajunge la 10.000 kcal/zi la
atleți și la 16.000 la înotătorii
profesioniști!*



înotători profesioniști: 16.000 kcal

atleți: 10.000 kcal



Știați că?

După vârsta de 20 de ani, RMB scade cu 2 - 3% pe an.

Iar între vârstele de 20 - 85 de ani, masa musculară scade cu 40%.¹

Masa musculară este un factor important de luat în considerare pentru determinarea RMB. Mușchiul este mai activ și solicită mai multă energie decât grăsimea astfel încât, dacă aveți un procent mai mare de mușchi în comparație cu grăsimea, veți avea o RMB mai mare. Cu cât metabolismul bazal al unei persoane este mai mare, cu atât mai multe calorii arde persoana respectivă. Pe măsură ce îmbătrâniți, masa musculară scade și același lucru se întâmplă cu rata metabolică. Deoarece masa musculară și metabolismul scad, abilitatea de a procesa mâncare este redusă și aceasta conduce la o creștere a masei de grăsime.

¹Aging of the human neuromuscular system. Vandervoort AA. Muscle Nerve; 25(1):17-25, 2002. What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men. Lexell J et al., J. Neurol. Sci. 84(2-3):275-94, 1988. Muscle fiber size and function in elderly humans: a longitudinal study. Frontera W et al. J.Appl. Physiol, 105(2):637-42, 2008.

PROGRAMUL TR90®



GHIDUL PROGRAMULUI TR90®

Acest ghid vă oferă toate informațiile cu privire la mâncare și exerciții fizice de care aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivele TR90.



ÎNCEPEȚI!

1
2
3
4
5
6
7
8



TR90® JS

Impulsul dumneavoastră de 2 săptămâni pentru a vă pregăti pentru succesul de durată.



TR90® M-BARS (BATOANE-M)

O soluție ușoară și delicioasă care înlocuiește presupunerile – vă oferă proteinele de care aveți nevoie pentru a contribui la creșterea și menținerea masei musculare.

TR90® este un program complex de control al greutateii alcătuit din suplimente alimentare, batoane de înlocuire a meselor și un ghid al programului. Programul va ținti două dimensiuni principale pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți silueta: Minte și corpul.



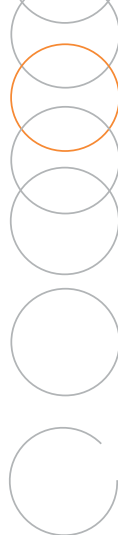
TR90® COMPLEX C

Este mintea dumneavoastră pregătită să simtă transformarea? Complexul C va ajuta la întărirea voinței dumneavoastră în timpul călătoriei!

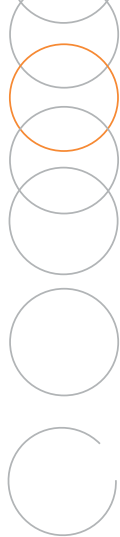


TR90® COMPLEX F

Accelerați sistemul corpului dumneavoastră! Ingredientele, cum ar fi extractul de ceai verde, vă vor ajuta să vă îmbunătățiți metabolismul.



1
2
3
4
5
6
7
8



MINTEA



Uneori, a vă controla greutatea poate fi o luptă. Astfel, a avea gânduri pozitive cu privire la controlul greutății dumneavoastră ar trebui să constituie prioritatea dumneavoastră principală. TR90® este creat să vă ajute să deveniți ceea ce puteți fi la superlativ: mental și fizic. Programul TR90® vă va ajuta să vă îmbunătățiți stilul de viață zilnic și să vă mențineți motivația la un nivel optim. TR90® se deosebește de alte programe de control al greutății prin faptul că vă ajută să vă atingeți obiectivele.



Este mintea dumneavoastră pregătită să simtă transformarea?

Complexele JS și C vă vor oferi impulsul adecvat și vor ajuta la întărirea voinței dumneavoastră în timpul călătoriei!

PASUL 1: STABILIȚI-VĂ OBIECTIVUL

Cea mai importantă parte a unui program de control al greutateii este să stabiliți obiectivele. Obiectivele realiste oferă un plan de schimbare și poziționare a dumneavoastră pentru succes. Stabiliți obiective pe termen scurt și lung și faceți-le să fie măsurabile.

Obiectivele pe termen scurt vă mențin implicați zilnic, însă obiectivele pe termen lung vă motivează pe termen lung. De exemplu, un obiectiv pe termen scurt ar putea fi câți kilograme urmează să alergați și pentru câte zile pe săptămână. Un obiectiv pe termen lung ar putea fi numărul de centimetri pe care ați vrea să îi pierdeți până la sfârșitul unei perioade de 90 de zile. Alocați acum puțin timp pentru a scrie obiectivele în partea de jurnal a ghidului pentru a putea să le revedeți pe parcursul acestui program.

PASUL 2: LUAȚI MĂSURĂ- TORILE CORECTE

TR90® vă va ajuta să vă îmbunătățiți silueta. Pentru a vedea evoluția și a vă păstra motivația pe parcursul programului, luați măsurătorile corecte și vedeți cum evoluează masa dumneavoastră musculară.

Țineți evidența următoarelor măsurători:

1. Braț: Măsurați în jurul celei mai voluminoase părți a brațului dumneavoastră (deasupra cotului)
2. Piept: Măsurați în jurul celei mai voluminoase părți a pieptului sau bustului dumneavoastră prin înfășurarea benzii de măsurat sub subsiori, în jurul omoplaților și din spate în față.
3. Talie: Poziționați banda de măsurat la aproximativ 1,5 cm deasupra buricului și înfășurați-o în jurul torsului. Exalați înaintea măsurătorii și așteptați să inhalați până la finalizarea măsurătorii.





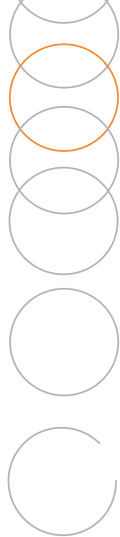
4. **Șolduri:** Plasați banda de măsurare în jurul celei mai voluminoase părți a șoldului sau feselor și măsurați de jur-împrejur.
5. **Coapse:** Măsurați în jurul celei mai voluminoase părți a coapsei dumneavoastră.
6. **Gambe:** Măsurați în jurul celei mai voluminoase părți a gambei dumneavoastră.
7. **Procentajul de grăsime corporală:** măsurați cu o scală procentajul de grăsime corporală acasă sau la un club de fitness.

PASUL 3: OBTINEȚI SUSȚINERE DIN PARTEA ALTOR PERSOANE ȘI ÎMPĂRȚAȘI SUCCESUL DUMNEAVOASTRĂ

A vă controla greutatea în mod activ este o provocare personală, dar a obține susținere din partea altora pe parcursul călătoriei vă poate ajuta enorm de mult. Împărtășirea obiectivelor conferă o putere uriașă. Vă încurajăm să luați legătura cu o altă persoană care urmează programul TR90®, un membru al familiei, un prieten, etc. Împărtășiți experiențele cu aceștia, deoarece susținerea lor vă poate inspira și motiva mai mult decât ați putea bănuși vreodată.

PASUL 4: ȚINEȚI EVIDENȚA PROGRESULUI DUMNEAVOASTRĂ

Secțiunea Jurnal a acestui ghid vă oferă toate detaliile programului pentru următoarele 90 de zile. Completați jurnalul dumneavoastră zilnic și începeți călătoria.



CORPUL



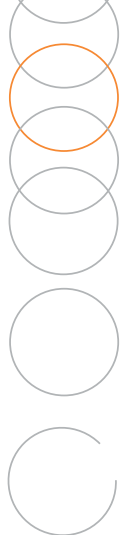


O parte importantă a programului TR90® este planul de alimentație inovator, dar ușor de urmat și exercițiile recomandate. Planul de alimentație TR90® vă va ajuta să dezvoltați obiceiuri alimentare sănătoase care vă vor permite să vă realizați obiectivele TR90®.

Haideți să începem cu câteva informații de bază despre nutriție. Corpul nostru are nevoie de șase nutrienți esențiali pentru a-și îndeplini funcțiile de bază. Aceștia vor fi clasificați în trei categorii principale:

- Construiți
- Alimentați
- Protejați

Planul de alimentație TR90® folosește mărimile palmelor ca ghid pentru mărimile porțiilor de mâncare. Acest sistem se bazează pe faptul că mărimile porțiilor pentru fiecare individ trebuie să fie proporționale cu mărimea corpului său; un individ voluminos are o palmă mai mare și trebuie să consume mai multe calorii pentru a menține țesutul muscular fără grăsimi și a evita foamea.



CONSTRUIȚI



PROTEINE

Programul TR90® se bazează pe o dietă bogată în proteine. Proteinele îi furnizează organismului dumneavoastră materialul necesar pentru a produce alte proteine, hormoni, enzime, fibre musculare, etc. Corpul nostru nu este capabil să depoziteze o cantitate mare din acest nutrient, astfel încât aportul alimentar este vital pentru a menține masa musculară și organele.

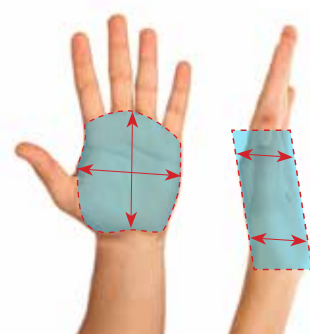
Proteinele sunt principalele componente ale mușchilor. Dacă organismul dumneavoastră nu are suficiente proteine, nu poate menține mușchii deja existenți și nu poate construi noi țesuturi musculare.

Proteinele alimentare au două origini principale: animală și vegetală.



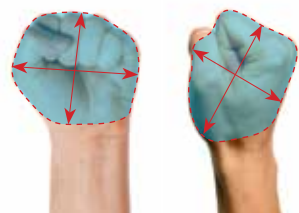
Mărimea porției pentru proteinele animale:

Mărimea și grosimea palmei (nu sunt incluse degetele).



Mărimea porției pentru proteinele vegetale:

Mărimea și grosimea pumnului.



ALIMENTAȚI

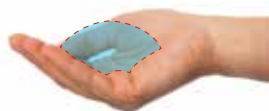


CARBOHIDRAȚI

Carbhidrații reprezintă cea mai importantă sursă de energie pentru organism și sunt vitali pentru o dietă sănătoasă. Aceștia constituie surse excelente de ardere rapidă a energiei. Totuși, o dietă prea bogată în carbhidrați poate deranja echilibrul delicat al glicemiei corpului dumneavoastră, rezultând în fluctuații de energie și stare de spirit, care vă fac să vă simțiți iritați și obosiți.

Mărimea porției pentru carbhidrați:

Mărimea care încapă în palma în formă de cupă.

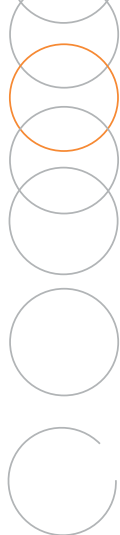


GRĂSIMI

Grăsimile sunt esențiale pentru un organism sănătos, oferind o sursă de energie și transportând nutrienți vitali (precum vitaminele A, D, E și K). De asemenea, grăsimile joacă un rol important în fabricarea alimentelor și în gătit și fac ca mâncarea să aibă un gust bun. Pentru a avea o sănătate bună, este necesar să acordați atenție atât cantității totale, cât și tipului de grăsimi din dieta dumneavoastră. Se știe că un consum excesiv de grăsimi în general și grăsimi saturate, în special, reprezintă un factor major care influențează nivelele de colesterol din sânge și problemele legate de greutate.

Ca și proteinele, grăsimile din alimente au două origini diferite: animală și vegetală.





PROTEJAȚI



FIBRE ALIMENTARE

Fibrele alimentare sunt materiale din celule vegetale care rezistă digestiei realizată de enzimele endogene ale oamenilor. Acestea ajung intacte în intestin unde 100.000 de miliarde de bacterii le vor folosi ca sursă de hrană pentru a se reproduce pentru o floră intestinală sănătoasă.

Grăunțele și cerealele conțin mai puțină apă decât fructele și legumele și, prin urmare, furnizează în general mai multă fibră per gram de material ingerat.

Mărimea porției pentru fructe și legume:

Cantitatea care poate fi ținută în palma deschisă.



VITAMINE & MINERALE

Vitaminele sunt componente esențiale pentru funcționarea și dezvoltarea adecvată a organismului. Vitaminele mai pot fi menționate și sub denumirea de micronutrienți. Acestea pot fi derivate sau sintetizate din produse din plante sau animale.

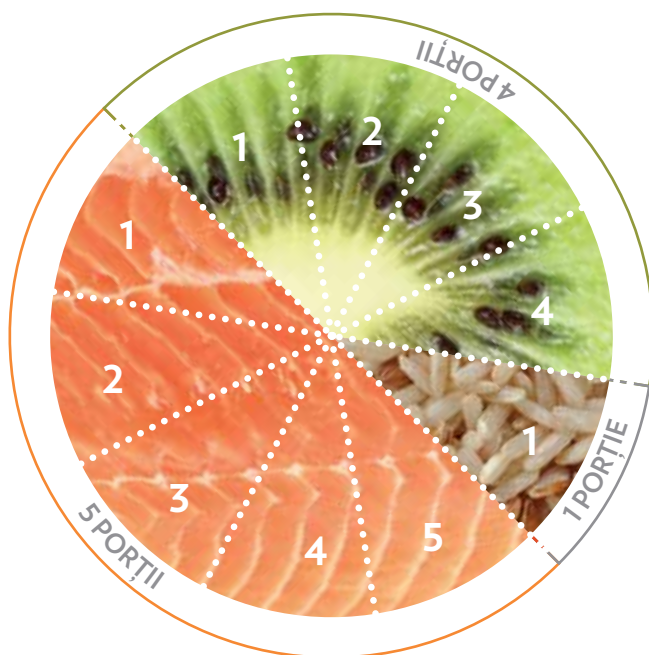
Mineralele sunt nutrienți anorganici. Acestea se găsesc în alimente care sunt esențiale pentru dezvoltare și sănătate. Unele sunt necesare în cantități mici (oligoelemente precum iodul, seleniul), în timp ce altele trebuie să fie prezente într-o cantitate mai mare în farfuriile noastre (săruri minerale cum ar fi calciul și fierul).



CE TREBUIE SĂ MÂNCĂM ZILNIC?



CONSTRUIȚI ALIMENTAȚI PROTEJAȚI

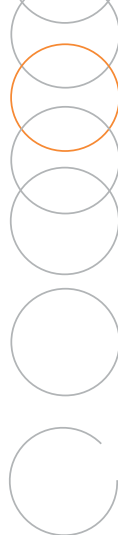


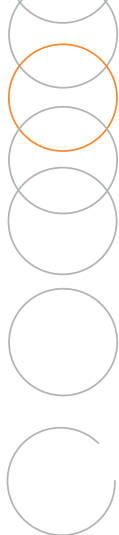
+

1 M-BAR



- Prin distribuirea aportului de proteine pe parcursul întregii zile, mușchii fără grăsime activ metabolic pot fi menținuți.
- Pentru a maximiza funcția de ardere e a metabolismului este important să mâncați la ore regulate și să mâncați gustări între mesele principale.
- Dacă este greu să vă simțiți sătui între mesele principale, încercați să alegeți o gustare bogată în proteine.





BATOANELE-M: ÎNLOCUIREA MESEI DIN MERS

Batoanele-M sunt concepute pentru a vă menține mulțumiți în fiecare zi. Cel mai important, pot fi ușor integrate în stilul de viață așa cum sunt. Batoanele sunt convenabile, discrete și gata de folosit la drum.

De asemenea, Batonul-M oferă o abordare nutritivă adaptată la TR90®.

- Îndeplinește toate cerințele unei mese principale într-un baton.
- Conține nivelul adecvat de proteine de înaltă calitate, care contribuie la creșterea și menținerea masei musculare într-un mod convenabil și ușor.
- Conține cantitatea potrivită de grăsimi și carbohidrați pentru a vă ajuta să vă alimentați organismul.
- Furnizează vitamine și minerale pentru a vă ajuta să vă protejați corpul.

M-Bar înlocuiește o masă. Poate fi consumat la mic dejun, prânz sau cină, în funcție de cum este mai bine pentru dumneavoastră.



REGIMUL ZILNIC PE SCURT



TR90®
JS



TR90®
COMPLEX C



TR90®
COMPLEX F



TR90®
M-BAR



CONSTRUȚI



ALIMENTAȚI



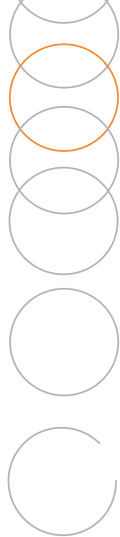
PROTEJAȚI

Acum că știți mai multe despre nutriție, astfel ar trebui să arate regimul TR90® zilnic al dumneavoastră.



Alegeți dintre cele mai bune opțiuni

Pentru conveniența dumneavoastră, am inclus la finalul acestui ghid o prezentare folositoare a categoriilor de mâncăruri. Sperăm să vă ajute să luați cele mai bune decizii când vă pregătiți meniul.



ORA MESEI:
CĂUTAȚI INSPIRAȚIE?



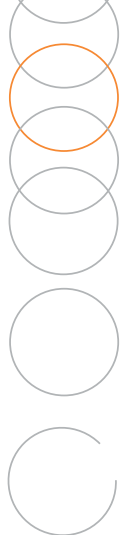


CITIȚI SUGESTIILE NOASTRE DE MAI JOS

Micul dejun

- Cereale presate (musli) + brânză de vacă/iaurt grecesc + fruct.
- Ouă, gătită după preferință + fruct.
- Fulgi de ovăz (nu instant) + iaurt grecesc.
- Omletă din tofu. Adăugați puțină ceapă, ardei verde sau alte legume, puțin sos ușor de soia sau tamarin cu puțin ulei de măsline. Mâncați cu pâine prăjită din cereale integrale.
- Omletă cu somon afumat, sparanghel și brânză de capră.
- Ovăz cu lapte, migdale, ghimbir și semințe de in într-un castron pentru microunde. Încălziți timp de 2 minute. Adăugați deasupra iaurt grecesc.





Prânzul/Cina

- Salată de pui cu nucă de acaju, verdețuri mixte și fructe proaspete asortate.
- Fâșii de carne de pui cu susan, legume prăjite și pilaf de orez cu migdale.
- Pește tilapia la cuptor cu sos de mango, piure de cartofi dulci și sparanghel la grătar.
- Cotlet de porc prăjit în tigaie cu sos de roșii și vinete, ciuperci prăjite, quinoa și broccoli fiert în aburi.
- Creveți cu susan și sparanghel prăjit.
- Omletă grecească: roșii, ceapă, oregano, piper negru, brânză feta sfărâmată și spanac.
- Lasagna cu legume și carne de curcan: ceapă, usturoi, ardei gras, piept slab de curcan măcinat, sos de roșii (cu puțin zahăr), ciuperci, spanac, brânză ricotta fără grăsimi, mozzarella degresată și parmezan cu grăsimi redusă.
- Somon gătit cu soia și ghimbir: sos de soia, ghimbir franțuzesc, usturoi, ardei roșu și lămâie.
- Creveți asiatici și mazăre dulce: porumb, ardei roșu, mazăre dulce, creveți cruzi, ceapă, dovlecel galben, usturoi și ghimbir.





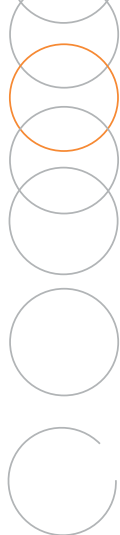
Gustări

- Migdale crude
- Măr de mărime medie
- 1 piersică
- 1 portocală
- 2 mandarine
- 2 prune
- Semințe de dovleac
- Legume crude



Sfaturi generale:

- *Evitați îndulcitorii: folosiți ștevie sau agavă dacă este necesar.*
- *Nu săriți peste mese.*
- *Consumați porțiile recomandate din fiecare categorie de alimente.*
- *Mâncați și mestecați încet mâncarea pentru a vă da seama mai repede când sunteți sățui și a evita mâncatul în exces.*
- *Rămâneți hidratați consumând multă apă în fiecare zi: 6-8 pahare (250 ml).*
- *Evitați mâncărurile prăjite și foarte procesate deoarece conțin deseori mai multe calorii.*
- *Alegeți opțiunile cu grăsime redusă sau fără grăsime atunci când sunt disponibile.*
- *Evitați băuturile care conțin multe calorii, precum alcoolul, băuturile carbogazoase, băuturile îndulcite...*
- *Alocați timp pentru a mânca în mod corespunzător.*
- *Consultați un doctor întotdeauna dacă aveți alergii sau orice problemă medicală înainte de a vă schimba regimul alimentar.*



SĂ ÎNCEPEM!

