

# OGX FENIX<sup>TM</sup> PRODUTOS FAQ

## 1. O QUE É O FENIX?

O FENIX é um batido de substituição exclusivo da ORGANO especificamente concebido para o controlo do peso.

Combina proteínas de soro do leite, minerais, fibras e cogumelos ganoderma. Use esta deliciosa mistura substituta de refeição diariamente para o ajudar a perder ou a manter o seu peso.

## 2. O QUE É EXCLUSIVO NO FENIX?

- Inclui proteínas de soro do leite não-OGM
- Menos de 250 kcal
- Inclui cogumelos ganoderma
- Sem glúten
- Sabor fantástico

## 3. COMO DEVO USAR FENIX?

Para perder peso, substitua duas refeições diárias de uma dieta de restrição calórica por uma colher de FENIX misturado com 250 ml de leite meio-gordo, seguido de uma 3ª refeição razoável e snacks.

Recomendamos que o pequeno-almoço seja uma das duas refeições substituídas, dado que o FENIX proporciona uma melhor nutrição do que muitos pequenos-almoços normais e existem estudos que demonstram que a proteína no pequeno-almoço o pode ajudar a sentir-se saciado durante mais tempo.

## 4. QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE USAR FENIX?

- O batido sortido proporciona uma nutrição completa – de forma rápida e acessível.
- Proporciona uma melhor nutrição e com melhor preço do que muitas refeições/alimentos comuns.
- Pode desfrutar de uma refeição completa por pouco mais de 2,00 €, incluindo quando misturado com leite meio-gordo.
- Proporciona refeições rápidas – demora apenas um minuto a preparar.
- Ajuda a controlar o apetite com uma grande quantidade de proteínas.
- Fornece cálcio, necessário para a manutenção de uma estrutura óssea normal.
- Fornece proteínas, digestíveis e absorvíveis.
- Fornece proteínas que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular.
- Contém cogumelos ganoderma.

## 5. QUEM PODE USAR?

O batido é excelente para adultos que pretendem desfrutar de uma boa nutrição para os ajudar a manter ou a perder peso. Consulte um profissional de saúde caso esteja grávida, a amamentar ou se tiver quaisquer outras necessidades exclusivas ou especiais.

## 6. POSSO USAR APENAS ÁGUA PARA O BATIDO?

Não, o batido substituto de refeição deve ser misturado com leite meio-gordo. Certifique-se de que segue estas instruções.

Siga o Plano de Refeições para obter sugestões e ideias de menus, para garantir que se alimenta com uma dieta saudável e que está a consumir calorias suficientes.

## **7. POSSO SUBSTITUIR TODAS AS 3 REFEIÇÕES COM O BATIDO?**

Não. Este produto não foi concebido para ser a sua única fonte de nutrição. Recomendamos a substituição de apenas 2 refeições por 2 batidos, seguido de uma 3ª refeição razoável, juntamente com snacks saudáveis, para perder peso.

## **8. QUE TIPO DE ADOÇANTE ESTÁ INCLUÍDO NO BATIDO?**

O adoçante incluído no FENIX é proveniente da planta stevia.

## **9. POSSO USAR SE ESTIVER A MONITORIZAR OS MEUS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE?**

Consulte o seu médico antes de usar o FENIX.

## **10. POSSO USAR JUNTAMENTE COM CAFÉ OU CHÁ ORGANO?**

Sim. O batido sortido pode ser misturado no café ou chá, para intensificar o sabor. Recomendamos que experimente com o Café Preto OG. A preparação com café ou chá pode não qualificar o batido como substituto de refeição para o controlo do peso.

## **11. QUANTOS GRAMAS DE PROTEÍNA SE ENCONTRAM NO BATIDO?**

Em média, inclui 22 g de proteínas quando misturado como se indica.

A Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA - European Food Safety Authority) publicou os valores de referência para a ingestão de proteínas, por grupos populacionais. Para adultos, a EFSA indica o valor de 0,83g por kg de peso corporal, por dia.

## **12. NÃO É MELHOR CONSUMIR MAIS GRAMAS DE PROTEÍNAS?**

Não. Há evidências de que, a longo prazo, o consumo excessivo de proteínas pode originar um risco aumentado de osteoporose e que pode agravar problemas renais existentes.

## **13. O QUE É A PROTEÍNA DE SORO DO LEITE EM PÓ?**

A proteína de soro do leite em pó é derivada do leite.

A proteína de soro do leite em pó é cerca de 80% proteína e é usada por atletas e culturistas para suportar o crescimento e a manutenção da massa muscular.

## **14. O QUE É O MÚSCULO SEM GORDURA?**

O seu corpo é constituído por mais de 600 músculos, fundamentais para proteger a sua saúde. Com a idade, vamos perdendo músculo sem gordura (cerca de 3%-5% a cada década, a partir dos 30 anos) porque há uma tendência para sermos menos ativos e as nossas dietas podem não ajudar. Mesmo que seja ativo, vai sempre ocorrer alguma perda muscular.

A proteína de qualidade na sua dieta, juntamente com exercício físico moderado, contribui para a manutenção da massa muscular.

## **15. POSSO USAR SE FOR INTOLERANTE À LACTOSE?**

Se for intolerante à lactose, deve falar com o seu médico antes de usar o FENIX.

## 16. VOU SOFRER DE FLATULÊNCIA?

A alteração na dieta pode originar flatulência temporária em algumas pessoas. A maioria das pessoas reage bem ao uso de FENIX.

Em algumas pessoas, a flatulência pode ser agravada quando usado com leite de amêndoas, pelo que deve experimentar leite sem lactose ou leite de soja e avaliar se ajuda. A preparação com outros tipos de leite além do meio-gordo pode não qualificar o batido como substituto de refeição para o controlo do peso.

## 17. COM QUE RAPIDEZ VOU PERDER PESO?

Cada um de nós é único e vai depender da sua idade, do peso que precisa perder, da forma como vai seguir o plano e da intensidade do seu exercício físico.

## 18. O QUE POSSO COMER NO PROGRAMA?

Deve continuar com uma dieta saudável e equilibrada. O nosso Plano de Refeições pode sugerir-lhe algumas ideias sobre como desfrutar de refeições saudáveis e saborosas.

## 19. VOU CONSEGUIR TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA UMA REFEIÇÃO COM UM SÓ BATIDO?

Sim. FENIX é uma refeição completa com proteínas, fibras, vitaminas e minerais que o ajudam a saciar a sua fome e a desfrutar de uma nutrição adequada.

## 20. NÃO TEM GLÚTEN NEM LACTOSE?

- O batido não tem glúten. Contém proteína de soro do leite, derivada do leite. Também contém alergénios como a soja.

## 21. É ORGÂNICO?

O batido não é Orgânico, no entanto, contém Ganoderma Lucidum, que é um cogumelo orgânico.

## 22. CONTÉM CAFEÍNA?

O batido não inclui cafeína nem qualquer estimulante. Se gosta de cafeína, pode misturar com Café Preto OG.

## 23. ONDE DEVE SER GUARDADO?

Guardar em local fresco e seco, afastado de crianças.

## 24. O QUE DEVO ESPERAR NAS PRIMEIRAS SEMANAS DE USO DE FENIX?

A maioria das pessoas sente-se saudável, cheia de energia, com sono retemperador - e alguma perda de peso!

Isso ocorre porque, com 2 batidos por dia, alimentamos o corpo com uma refeição equilibrada e completa, com menores níveis de sódio, gordura e açúcar relativamente a muitas refeições comuns.



ORGANO