



TRA – это правильно обоснованный подход для снижения веса, включающий три важных условия.
Правильный путь к этому - в простом уравнении:

Потребление (ккал) < Расход (ккал) = Снижение массы (жира).

Эта концепция проста для понимания, но для некоторых людей ее выполнение может оказаться очень трудным

Комбинация из
**Правильных Продуктов,
Правильного питания и
Правильных физических
упражнений,**

Дает вам тот инструмент, с помощью которого вы сможете потреблять меньше калорий, чем их тратить и воплотить в жизнь это уравнение.



Правильные продукты

Физиологический путь к снижению веса за счет применения запатентованных продуктов, восстанавливающих нарушенный обмен веществ.



Правильное питание

Питаться правильной пищей по количеству и качеству, чтобы потребление калорий было меньше их расхода.



Правильная физическая нагрузка

Физнагрузка сжигает калории. Если вы будете сжигать больше, чем получать, вы станете терять вес. Это просто.





TRA
the right approach™

Правильные Продукты



HTP Complex™ - это пищевая добавка для контроля над весом, которая помогает вам сбросить вес.



TrimStik™ - продукт для перекусывания перед едой. Разработан с целью создать у вас чувство сытости при потреблении малого количества калорий.



TrimShake™ - это вкусный и полностью утоляющий аппетит шейк, который предназначен для замены вашего завтрака и/или обеда.



 **PHARMANEX®**
the measurable difference



TRA
the right approach™

Правильные Продукты

НТР Complex™

Способствует потере веса, поддерживая нормальный уровень серотонина.

Это создает чувство сытости и хорошее настроение, - главные условия снижения массы тела.

Как было доказано в клинических исследованиях 5-НТР,



- **повышает образование серотонина в мозге,**
- **снижает аппетит и чувство голода**
- **улучшает настроение, снимает нервозность**
- **способствует безопасной и эффективной потере веса.**

Уменьшает тяжесть и продолжительность приступов мигрени



 **PHARMANEX®**
the measurable difference



TRA
the right approach™

Правильные Продукты

TrimStik™

TrimStik™ продукт для перекусывания перед едой. Разработан с целью создать у вас чувство сытости при потреблении малого количества калорий.

TrimStik™ содержит пищевые волокна, известные как глюкоманнан, которые заполняют желудок и создают чувство сытости после еды.

Один пакетик растворить в стакане воды или сока и выпить за 30 мин до приема калорийной пищи. Это позволит вам съесть меньше пищи и получить меньше калорий. Можно использовать в течение дня для утоления голода.



Клинические исследования показывают, что пищевые волокна в **TrimStik™**:

Первичные эффекты

Создают чувство сытости и способствуют уменьшению количества съеданной пищи
Регулируют уровень сахара крови

Вторичные эффекты

Снижают уровень холестерина
Устраняют явления запора



PHARMANEX®
the measurable difference



TRA
the right approach™

Правильные Продукты

TrimShake™

TrimShake™ это вкусный и полностью утоляющий аппетит шейк, который предназначен для замены вашего завтрака и/или обеда.



TrimShake™ богат белком (20 г) и растворимыми пищевыми волокнами (3 г), содержит мало жира (3,5 г), хорошо сбалансирован по углеводам (26 г).

TrimShake™ обеспечивает баланс по всем нутриентам для эффективного снижения веса.

Правильный Подход [The Right Approach (TRA)]:

- Контроль над избыточным потреблением углеводов
- Активирует термогенез
- Замедляет отложение жира в жировых депо
- Делает вас подвижнее



 **PHARMANEX®**
the measurable difference



Правильное Питание

Правильное питание – потребление адекватного количества белков, углеводов, пищевых волокон и жиров без избытка калорий

Потребление (ккал) < Расход (ккал) = Снижение массы (жира).

Количество Пищи - «Съедать вдвое меньше, но вдвое чаще»

Это дает возможность сжигать калории до того, как они станут откладываться в жир

Качество Пищи

Чтобы эффективно терять вес, надо потреблять необходимое количество **макронутриентов** (белков, углеводов, волокон и жиров) и **микронутриентов** (антиоксидантов, витаминов, минералов).

Продукты высокого качества – это свежие и натуральные продукты, имеющие естественную окраску. Они не подвергаются кулинарной обработке.



Свежие, цельные и натуральные, естественной окраски



Кулинарно обработанные продукты





The Right Nutrition

The TRA 30-day Program

Breakfast

TRA Complex™
HTP Complex™

TrimShake™

Snack

Fruit or Veg.

Noon

TRA Complex™
HTP Complex™

TrimShake™

Snack

Fruit or Veg.

Dinner

TRA Complex™
HTP Complex™

TrimStick™

Snack

Fruit or Veg.



 **PHARMANEX®**
the measurable difference