



WELLOSOPHY™

ÜRÜN REHBERİ

ORIFLAME
SWEDEN

İçindekiler

Dengeli ve iyi yaşamın sırrını Oriflame ile keşfedin	4
Sertifika-Sosyal Projeler	6
Neden Farklıyız.....	7
Wellosophy Bilimsel Danışma Kurulu Ve Beslenme Komitesi	8
Wellosophy Üretim Ve Geliştirme Haritası	10
Wellosophy Marin Kalsiyum & D Vitamini Takviye Edici Gıda	14
Astaksantin Ve Yaban Mersini Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda	18
Wellosophy Kadın/Erkek İçin Multivitamin & Mineral Takviye Edici Gıda.....	22
Wellosophy Omega 3 Takviye Edici Gıda	26
Wellosophy Pack Erkek&Kadın İçin Takviye Edici Gıda	30
Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda (Vanilya /Çikolata Aromalı)	34
Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda (Mantar Çorbası)	38
Wellosophy Beslenme Durumu Değerlendirmesi	46



Dengeli ve iyi yaşamın sırrını Oriflame ile keşfedin.

Wellosophy, iyi ve dengeli bir yaşam için sizlere farklı bir bakış açısı sunarak hedeflerinize uzun soluklu ve kalıcı bir şekilde ulaşmanızı amaçlar. Amacımız sadece iyi ve dengeli yaşam ürünlerimizi kullanmanız değil, aynı zamanda iyi ve dengeli bir yaşam tarzı için olumlu davranışlar geliştirmenize yardımcı olmaktır.

Sağlığınız ve iyilik halinizi sürdürmek için yaşam tarzı seçimlerinizin en büyük etken olduğunu biliyor muydunuz?

İyi ve dengeli bir yaşam tarzı;
yeterli ve dengeli bir beslenme,

fiziksel aktivite, kaliteli uyku ve duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamanızla mümkündür. Wellosophy, hedeflerinize ulaşmanız için, size kişisel hedeflerinizi tanımlar ve yaşam tarzı önerileri sunar.

Dünyada en uzun ve sağlıklı yaşama sahip olan ülkelerden biri olan İsveç'in* beslenme prensiplerinden ilham alarak geliştirilen Wellosophy, dengeli ve iyi bir yaşam sürmeniz için doğal içerikleri ile günlük beslenmenizi destekler.

Ürünlerimize QR kodunu okutarak ulaşabilirsiniz!



Sertifika - Sosyal Projeler

Tüm Wellosophy ürünleri Oriflame'in sıkı kalite ve güvenlik standartlarına uygun geliştirilir ve farklı organizasyonların özel şartlarını yerine getirerek sertifikalandırılır.



Friend of the Sea; Üretimde kullanılan balıklar Deniz Dostu (FOS) sertifikalıdır. Wellosophy Omega 3, küresel deniz yaşam alanlarını korumak olan uluslararası tanınmış, kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Deniz Dostu tarafından sertifikalandırılarak okyanusların sağlıklı kalması adına katkıda bulunur."



HACCP; TEHLİKE ANALİZLERİ VE KRİTİK KONTROL NOKTALARI

Gıda üretimi, depolama ve sevkiyatı için kullanılan ve amacı sağlıkla ilgili zararları belirlemek ve kontrol etmek olan bir takip sistemidir.



İYİ ÜRETİM UYGULAMALARI

İlaç kalitesi seviyesinde üretim yapmak için gerekli üretim kurallarını ve test metotlarını belirleyen katı kuralları olan bir kılavuz olup ve bu kılavuza göre üretim yapan üretim yerlerine verilen sertifikadır.

Neden Farklıyız?

Ürünlerimizde ilave şeker, yapay renklendirici, yapay koruyucu ve yapay tatlandırıcı kullanmıyoruz.



Yapay renklendirici



İlave şeker



Yapay koruyucu



Yapay tatlandırıcı

Bilim ile desteklendi!

WELLOSOPHY BİLİMSEL DANIŞMA KURULU VE BESLENME KOMİTESİ



Caroline Cummins, MSc.
Beslenme Uzmanı

Marlene Nordlander, MSc.
Lisanslı Diyetisyen
Kıdemli Global Wellness Eğitmeni

Isabella Lee, PhL.
Beslenme Uzmanı
Kıdemli Global Beslenme Bilimci



Prof. Claude Marcus MD, PhD.
Karolinska Enstitüsü, İsveç
Uzmanlık: Ağırlık Yönetimi



Doçent Doktor Prof. Frida Fåk Höllénus, PhD.
Lund Üniversitesi, İsveç
Uzmanlık: Sindirim Sistemi ve Mikrobiyota



Doçent Doktor Prof. Brendan Egan, PhD.
Dublin City Üniversitesi, İrlanda
Uzmanlık: Fiziksel performans ve sağlıklı yaşlanma

Wellosophy Üretim ve Geliştirme Haritası

İRLANDA
ARAŞTIRMA VE GELİŞTİRME

İSVEÇ
ÜRÜN GELİŞTİRME

İNGİLTERE
ÜRETİM

ALMANYA
ÜRETİM

Tüm Wellosophy ürünleri Oriflame'in sıkı kalite ve güvenlik standartlarına uygun geliştirilir ve farklı organizasyonların özel şartlarını yerine getirerek sertifikalandırılır.

DÜNYA ÇAPINDA SERTİFİKALI ÜRETİM TESİSLERİMİZ

Tüm Wellosophy ürünlerinin en yüksek güvenlik, kalite ve etkinlik standartlarına göre geliştirildiğini ve üretildiğini bilmek önemlidir. Güvenli ve etkili oldukları bilimsel verilerle desteklenmektedir.

WELLOSOPHY
ÜRÜNLERİ

WELLOSOPHY Marin Kalsiyum ve D Vitamini Takviye Edici Gıda

Kalsiyum, yaşamın her aşamasında erkekler ve kadınlar için hayati öneme sahiptir. Yetişkin kemik mineralinin %90'ından fazlası ergenliğin sonunda depolanır ve 30 yaş civarında en yüksek kemik kütlesine (maksimum kemik yoğunluğuna) ulaşırsınız (1).

40 yaş civarında kemik kütlemiz yavaş yavaş azalmaya başlar. Kadınlarda bu düşüş menopozla birlikte hızlanır ve özellikle pek çok kadının ileriki yaşlarda kemiklerinin kırılma riskinin nedeni budur (2).

D vitamini kalsiyumun normal emilimine katkıda bulunur.*

HER TABLETTE
250mg
KALSİYUM

HER TABLETTE
5mcg/200 IU
D VİTAMİNİ

30
ÇİĞNENEBİLİR
TABLET

SÜT VEYA
SÜT ÜRÜNÜ
İÇERMEZ



AQUAMIN TG NEDİR?

Aquamin TG, İzlanda'nın sularındaki kireçlenmiş deniz yosunlarından elde edilen, sürdürülebilir ve bitkisel bir kalsiyum kaynağıdır. İçeriğinde doğal olarak 70'in üzerinde ek eser mineral içerir ve vücut tarafından diğer kalsiyum formatlarına göre daha kolay emilir (4).

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kalsiyum ve D vitamini kemik yoğunluğunu artırırken, kırık riskini azaltır (3).

NASIL KULLANMALIYIM?

Yemekle birlikte günde 1 veya 2 tablet kullanabilirsiniz.



*Uyarılar: Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayınız. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

Referanslar:

1. Saggese G, Baroncelli GJ, Bertelloni S. Puberty and bone development. Best Pract. Res. Clin. Endocrinol. Metab. 2002;16(1):53-64. doi: 10.1053/beem.2001.0180.
2. Ahlborg HG, Johnell O, Turner CH, et al. Bone loss and bone size after menopause. N Engl J Med. 2003 Jul 24;349(4):327-34. doi: 10.1056/NEJMoa022464.
3. Tang BM, Eslick GD, Nowson C, et al. Use of calcium or calcium in combination with vitamin D supplementation to prevent fractures and bone loss in people aged 50 years and older: a meta-analysis. Lancet. 2007 Aug 25;370(9588):657-66. doi: 10.1016/S0140-6736(07)61342-7.
4. Ryan M, Espinosa P, S. Perez, D. L., Abner E. Association of antiepileptic drugs, vitamin D, and calcium supplementation with bone fracture occurrence in epilepsy patients. Clinical neurology and neurosurgery, 2011;113(7): 548-551.

*IoM, 1997; SCF, 2002.

Besin Değerleri	45309 Wellosophy Marin Kalsiyum ve D Vitamini	
	1 tablette	2 tablette
Kalsiyum	250 mcg	500 mcg
D vitamini	5 mcg	10 mcg

Doğal mineral kaynağından (Aquamin™) Kalsiyum, D vitamini ve tatlandırıcı içerir.

İçindekiler: Litotamniyon Ekstresi (Kalsiyum), Tatlandırıcı: Ksilitol, Asitlik Düzenleyici: Sitrik Asit, Topaklanmayı Önleyici: Yağ Asitleri (Stearik Asit), Silikon Dioksit, Yağ Asitlerinin Magnezyum Tuzları, Kolekalsiferol Preparatı: [Mısır Nişastası, Stabilizör: Akasya Gami, Topaklanmayı Önleyici: Silikon Dioksit, Antioksidan: Alfa Tokoferol, Şeker, Kolekalsiferol (D vitamini)]

Uyarılar: Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayınız. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. Çocukların ulaşamayacağı yerde saklayınız. Hamilelik ve emzirme dönemi ile hastalık veya ilaç kullanılması durumlarında doktorunuza danışınız. Poliol içerir. Polioller: Aşırı tüketimi laktatif etkiye neden olabilir.



SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Her gün WELLOSOPHY Marin Kalsiyum & D Vitamini Takviye Edici Gıda kullanabilir miyim?

Bu ürün, düzenli kullanımda vücudumuz için iki önemli mineral olan kalsiyum ve D vitamini sağlamak için özel olarak formüle edilmiştir.

Günde 1 veya 2 çiğnenebilir tablet yemek ile birlikte alınması önerilir.

Eğer günde iki tablet kullanıyorsanız, daha iyi bir emilim için günün farklı zaman dilimlerinde almanız önerilir.

2. Günde kaç tablet WELLOSOPHY Marin Kalsiyum & D Vitamini Takviye Edici Gıda kullanmam gerekli?

Yetişkin bireyler için günlük 3 porsiyon süt, yoğurt, ve peynir gibi kalsiyumdan zengin gıdalara beslenmeleri önerilir. Tam tahıllar, yağlı tohumlar ve koyu yapraklı sebzelerde kalsiyumdan zengin bitkisel gıdalardır.

Eğer günde 2 porsiyon ve üzeri kalsiyumdan zengin besinlerden tüketiyorsanız günde 1 tablet, eğer günde 1 porsiyon kalsiyumdan zengin besinlerden tüketiyorsanız günde 2 tablet almanız önerilir.

3. Tableti çiğneyebilir miyim?

Kalsiyum tabletleri genellikle büyük boyutlara sahip olduğu için WELLOSOPHY Marin Kalsiyum & D Vitamini Takviye Edici Gıda çiğnenebilir tablet olarak formüle edilmiştir.

4. WELLOSOPHY Marin Kalsiyum & D Vitamini Takviye Edici Gıda'yı diğer Wellosophy ürünleri ile kullanabilir miyim?

Eğer günde 2 öğününüzü inek sütü ile hazırlanmış Wellosophy Kilo Kontrol Amaçlı Öğün Yerini Alan Gıda ile ikame ediyorsanız bu ürünü kullanmamanız önerilir. Eğer Wellosophy Multivitamin ve Mineral ürününü kullanıyorsanız diğer minerallerin emilimini azaltmamak için WELLOSOPHY Marin Kalsiyum & D Vitamini Takviye Edici Gıda'yı farklı bir öğünde tüketmeniz önerilir.



Astaksantin ve Yaban Mersini Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda

İçeriden dışarıya vücudunuzun oksidatif stresle savaşına destek olmak için geniş bir spektrumda antioksidan içeren günlük besin takviyesidir.

- Doğal astaksantin içerir (1).
- Yaban mersini; antosiyaninlerin en zengin kaynaklarından birisidir (2).
- Hücreleri oksidatif stresten korumaya katkıda bulunan C ve E vitaminleri içerir (3).

DOĞAL
ASTAKSANTİN
VE YABAN
MERSİNİ
EKSTRESİ

C Vitamini
kaynağı
12mg/1 kapsül

E Vitamini
kaynağı
1,8 α-TE mg
/1 kapsül

30
kapsül**



Astaksantinin 60'dan fazla insan üzerinde yapılan klinik çalışmada çeşitli faydaları gösterilmiştir.



***Uyarılar:** Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayınız. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

Referanslar:

1. Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Quenching activities of common hydrophilic and lipophilic antioxidants against singlet oxygen using chemiluminescence detection system. Carotenoid Science. 2007;11:16-20. doi: 10.11501/10996240.
2. Bornsek, S. M., Ziberna, L., Polak, T., Vanzo, A., Ulrih, N. P., Abram, V., ... & Passamonti, S. Bilberry and blueberry anthocyanins act as powerful intracellular antioxidants in mammalian cells. Food chemistry, 2012;134(4), 1878-1884.
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C and reduction of tiredness and fatigue (ID139,2622), contribution to normal psychological functions (ID 140), regeneration of the reduced form of vitamin E (ID 202), contribution to normal energy-yielding metabolism (ID 2334, 3196), maintenance of the normal function of the immune system (ID4321) and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID3331) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010; 8(10):1815. [20pp.]. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1815.
4. Stachowiak B, Szulc P. Astaxanthin for the Food Industry. Molecules. 2021;26(9):2666. doi: org/10.3390/molecules26092666. "
5. Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free radicals, antioxidants and disease and health. Int J Biomed Sci. 2008 Jun;4(2):89-96.

**C ve E vitaminleri hücrelerin oksidatif stresten korunmasına yardımcı olur.

Astaksantin antioksidan etkisi *

C vitamini X 6000

Koenzim Q10 X 800

E vitamini X 110

Beta karoten X 4.9

Lutein X 2.6



Besin Değerleri	38557 Astaksantin ve Yaban Mersini Ekstresi	
	1 kapsülde (728mg)	2 kapsülde (1456mg)
Yaban mersini ekstresi	50mg	100mg
C vitamini	12mg (%15')	24mg (%30')
Astaksantin**	3mg	6mg
E vitamini	1,8 a-TE mg (%15')	3,6 a-TE mg (%30')

*BRD: Beslenme Referans Değeri ** Beslenme referans değeri yoktur.

İçindekiler: Ayçiçek Yağı, Kapsül Bileşeni: Balık Jelatini, Nem Verici: Gliserol, Hematokokus Algi Ekstresi (Astaksantin), Yaban Mersini Ekstresi (4:1), Kıvam Arttırıcı: Balmumu, L Askorbik Asit (C Vitamini), Emülgatör: Soya Lesitini, D-Alfa Tokoferol (E Vitamini)



UZMAN TAVSİYESİ

"Farklı renkli meyveler ve sebzeler vücut için farklı faydalara sahiptir."

Marlene Nordlander, MSc.
Lisanslı Diyetisyen
Kıdemli Global Wellness Eğitmeni

NASIL KULLANMALIYIM?

Yemekle birlikte günde 1 veya 2 kapsül kullanabilirsiniz.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Günde kaç kapsül Astaksantin ve Yaban Mersini Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda almalıyım?

EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi), yetişkin bireylerin günde 8 mg ve 14 yaşından büyük çocukların günde 3-6 mg doğal astaksantin tüketmesinin güvenli olduğu belirtilmiştir. Astaksantin ve Yaban Mersini Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda'nın önerilen günlük alımı 1 veya 2 kapsüldür (3-6 mg astaksantin). Daha iyi bir emilim için yemekle birlikte alınmalıdır. Diğer antioksidanlardan farklı olarak, doğal astaksantin yüksek alım seviyelerinde bile pro-oksidan etki yaratmamaktadır (4).

2. Oksidatif stres nedir? Antioksidanların faydaları nelerdir?

Oksidatif stres, zararlı serbest radikallere aşırı maruz kalmının neden olduğu hücre ve doku hasarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Serbest radikaller, sağlıksız diyetler, yetersiz meyve ve sebze tüketimi, alkol tüketimi, tütün dumanı, UV maruziyeti ve hava kirliliği gibi birçok farklı faktör nedeniyle vücutta aşırı miktarda üretilir. Oksidatif hasar

vücudun her organında ve dokusunda meydana gelebilir. Vücudumuz oksidatif hasarı kontrol altında tutmak için gerekli mekanizmalara sahiptir ve bu savunmanın önemli bir bileşeni antioksidanlar olarak adlandırılan besin bileşikleridir. Antioksidanların serbest radikalleri nötralize ederek hücreleri oksidatif strese karşı koruduğu gösterilmiştir (5).

3. Astaksantin nedir?

Doğal astaksantin, doğanın en güçlü antioksidanlarından biridir (1). Astaksantin, en fazla tatlı su mikroalgi olan Haematococcus Pluvialis'te doğal olarak bulunan bir karotenoiddir ve İsveç'te yaygın olarak bulunur. Doğal astaksantin, vücudun tüm dokularına taşınır ve benzersiz moleküler yapısı ile hücre zarını tamamen kaplayarak içeriden dışarıya antioksidan koruma sağlamasına olanak tanır.

4. Astaksantin ve Yaban Mersini Ekstresi İçeren Takviye Edici Gıda'yı diğer Wellosophy ürünleri ile birlikte kullanabilir miyim?

Evet, kullanabilirsiniz.



Wellosophy Kadın / Erkek için Multivitamin&Mineral Takviye Edici Gıda

Vücudunuz, olabilecek en iyi şekilde işlevini sağlamak, fiziksel ve mental olarak iyilik halini devam ettirmek için, büyük bir kısmını dengeli ve yeterli bir beslenme düzeninden aldığı ve gıda takviyeleriyle desteklediği mineral ve vitaminlere ihtiyaç duyar.*

12
VİTAMİN

10
MİNERAL

60
TABLET

VEJETARYENLER
İÇİN KULLANIMA
UYGUNDUR



Erkeklerin ve kadınların farklı ihtiyaçları için hassas bir şekilde formüle edilmiştir.

*Enerji metabolizması // *C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 vitaminleri ve bakır, iyot, demir, mangan, kalsiyum, magnezyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Bağışıklık Sistemine Destek // *A, C, D, B6, B9 ve B12 vitaminleri ile demir, selenyum ve bakır mineralleri bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur



Temel 22 vitamin ve minerali tek tablette sunar.

- A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 vitaminleri ve Demir, Çinko, Bakır, Mangan, Selenyum, İyot ve Molibden minerallerinden zengindir.
- Kalsiyum ve Magnezyum kaynağıdır.

NASIL KULLANMALIYIM?

Yemekle birlikte günde 1 tablet kullanabilirsiniz.

Besin Değerleri	38558 Multivitamin ve Mineral Erkek	38559 Multivitamin ve Mineral Kadın
	1 tablette (1060mg)	
Nar meyvesi ekstresi	0.5 mg	0.5 mg
A vitamini	800 mcg RE (%100')	700 mcg RE (%88')
D vitamini	5 mcg (%100')	5 mcg (%100')
E vitamini	12 mg a-TE (%100')	11 mg a-TE (%92')
C vitamini	80 mg (%100')	80 mg (%100')
Tiamin	1.1 mg (%100')	1.1 mg (%100')
Riboflavin	1.4 mg (%100')	1.4 mg (%100')
Niasin	16 mg (%100')	16 mg NE (%100')
B6 vitamini	1.4 mg (%100')	1.4 mg (%100')
Folik asit	200 mcg (%100')	200 mcg (%100')
B12 vitamini	2.5 mcg (%100')	2.5 mcg (%100')
Biotin	50 mcg (%100')	50 mcg (%100')
Pantotenik asit	6 mg (%100)	6 mg (%100)
Kalsiyum	150 mg (%19')	175 mg (%22')
Magnezyum	100 mg (%27')	75 mg (%20')
Demir	7 mg (%50')	14 mg (%100')
Çinko	10 mg (%100')	7 mg (%70')
Bakır	1000 mcg (%100')	1000 mcg (%100')
Manganez	2 mg (%100')	2 mg (%100')
Selenyum	55 mcg (%100')	55 mcg (%100')
Krom	40 mcg (%100')	40 mcg (%100')
Molibden	50 mcg (%100')	50 mcg (%100')
İyot	150 mcg (%100')	150 mcg (%100')

*BRD=Beslenme Referans Değeri mikrogram

Wellosophy Multivitamin ve Mineral İçeren Takviye Edici Gıda (Erkek)

İçindekiler: Kalsiyum Preparatı [Kalsiyum Karbonat (Kalsiyum), Maltodekstrin], Hacim Arttırıcı: Mikrokristalin Selüloz, Magnezyum Oksit (Magnezyum), Vitamin C Preparatı [L-Askorbik Asit (Vitamin C), Stabilizör: Hidroksipropil Metil Selüloz, Antioksidan: Tartarik Asit], Nişasta (Mısır), Ferroz Fumarat (Demir), Nikotinamid (Niasin), D-a-tokoferil-süksinat (Vitamin E), Çinko Oksit (Çinko), Topaklanmayı Önleyici: Silikon Dioksit, Topaklanmayı Önleyici: Yağ Asitleri, Vitamin A Preparatı [Beta-Karoten (Vitamin A), Nişasta, Antioksidan: Alfa Tokoferol], Parlatıcı: Hidroksipropil Metil Selüloz, Kalsiyum D-pantotenat (Pantotenik Asit), Bakır Glukonat (Bakır), Manganez Sülfat (Manganez), Topaklanmayı Önleyici: Yağ Asitlerinin Magnezyum Tuzları, Vitamin D Preparatı [Kolekalsiferol (Vitamin D), Nişasta (Mısır), Stabilizör: Gam Arabik, Antioksidan: Alfa-tokoferol, Sakkaroz, Orta zincir trigliseridleri], Piridoksin Hidroklorür (Vitamin B6), Riboflavin, Parlatıcı: Gliserol, Tiamin mononitrat (Tiamin), Nar -Punica granatum-, Krom Pikolinat (Krom), Vitamin B12 Preparatı [Siyankobalamin (Vitamin B12) Topaklanmayı Önleyici: Kalsiyum fosfatlar], Pteroilmonoglutamik Asit (Folik Asit), Potasyum İyodür (İyot), Sodyum Selenit (Selenyum), Amonyum Molibdat (Molibden), D-Biotin (Biotin)

Wellosophy Multivitamin ve Mineral İçeren Takviye Edici Gıda (Kadın)

İçindekiler: Kalsiyum Preparatı [Kalsiyum Karbonat (Kalsiyum), Maltodekstrin], Hacim Arttırıcı: Mikrokristalin Selüloz, Magnezyum Oksit (Magnezyum), Vitamin C Preparatı [L-Askorbik Asit (Vitamin C), Stabilizör: Hidroksipropil Metil Selüloz, Antioksidan: Tartarik Asit], Nişasta (Mısır), Ferroz Fumarat (Demir), Nikotinamid (Niasin), D-a-tokoferil-süksinat (Vitamin E), Topaklanmayı Önleyici: Silikon Dioksit, Topaklanmayı Önleyici: Yağ Asitleri, Parlatıcı: Hidroksipropil Metil Selüloz, Çinko Oksit (Çinko), Vitamin A Preparatı [Beta-Karoten (Vitamin A), Nişasta, Antioksidan: Alfa Tokoferol], Kalsiyum D-pantotenat (Pantotenik Asit), Bakır Glukonat (Bakır), Manganez Sülfat (Manganez), Topaklanmayı Önleyici: Yağ Asitlerinin Magnezyum Tuzları, Vitamin D Preparatı [Kolekalsiferol (Vitamin D), Nişasta (Mısır), Stabilizör: Gam Arabik, Antioksidan: Alfa-tokoferol, Sakkaroz, Orta zincir trigliseridleri], Piridoksin Hidroklorür (Vitamin B6), Riboflavin, Parlatıcı: Gliserol, Tiamin mononitrat (Tiamin), Pteroilmonoglutamik Asit (Folik Asit), D-Biotin (Biotin), Nar -Punica granatum-, Krom Pikolinat (Krom), Vitamin B12 Preparatı [Siyankobalamin (Vitamin B12) Topaklanmayı Önleyici: Kalsiyum fosfatlar], Potasyum İyodür (İyot), Sodyum Selenit (Selenyum), Amonyum Molibdat (Molibden)

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Wellosophy Kadın ve Erkek İçin Multivitamin & Mineral Takviye Edici Gıda'yı günlük olarak kullanabilir miyim?

Bu ürün, erkekler ve kadınlar için günlük gerekli mikro besin öğelerini sağlamak üzere özel olarak formüle edilmiştir. Wellosophy Kadın ve Erkek İçin Multivitamin & Mineral Takviye Edici Gıda düzenli olarak kullanıldığında günlük ihtiyacınız olan besin öğelerini sağlar. Kullanımına ara verilip tekrar başlamak faydalı etkilerinden yararlanamamanıza neden olabilir. Önerildiği miktarda kullanımı güvenlidir. Daha iyi bir emilim için günde bir tablet Multivitamin ve Mineral'i bir öğününüzle birlikte alın. Daha iyi bir emilim için su veya soğuk içeceklerle birlikte alın, sıcak çay veya kahve ile tüketmekten kaçının.

2. Wellosophy Kadın ve Erkek İçin Multivitamin & Mineral Takviye Edici Gıda'yı Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerine Geçen Gıda ile aynı anda alabilir miyim?

Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerine Geçen Gıda, 23 temel vitamin ve mineral içermektedir. Günde 1 öğünü Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerine Geçen Gıda ile ikame ediyorsanız, Multivitamin & Mineral'i kullanmaya devam edebilirsiniz.



Uyarılar: Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayınız.

Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. Çocukların ulaşamayacağı yerde saklayınız. Hamilelik ve emzirme dönemi ile hastalık veya ilaç kullanılması durumlarında doktorunuza danışınız.

Referanslar :

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, 28 January - 1 February 2002. WHO Technical Report Series; 916. Geneva, World Health Organization, 2003.



Wellosophy Omega 3 Takviye Edici Gıda

Omega-3 yağ asitleri, vücudunuzdaki tüm hücrelerin hayati bir parçasıdır ve beslenmenize dahil edilmesi gereken elzem bir gıdadır. EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Faydalı etkinin görülebilmesi için günde 250 mg EPA ve DHA alınması gerekir.



60
KAPSÜL

2 kapsülde
toplam
150 mg
EPA

2 kapsülde
toplam
100 mg
DHA



BİLİYOR MUYDUNUZ?

EPA ve DHA tüketimi birçok ülkede günlük ihtiyacın oldukça altındadır (1).

NASIL KULLANMALIYIM?

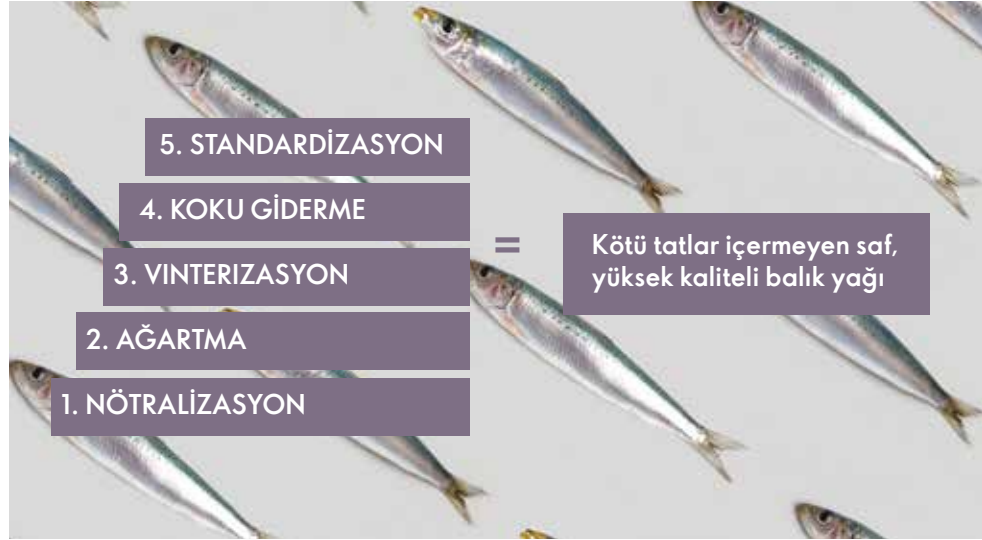
Yemekle birlikte günde 2 kapsül almanız önerilir.



Besin Değerleri	38556 Wellosophy Omega 3
	2 kapsülde (1386mg)
Eikosapentoneik asit (EPA)	150mg
Dokosaheksanoik asit (DHA)	100mg
İçincedikiler: Balık Yağı (Omega 3, EPA, DHA), Kapsül Bileşeni: [Jelatin (Balık), Nem Verici: Gliserol]	



5 Adımlı Arıtma Süreci



Uyarılar: Tavsiye edilen günlük porsiyonu aşmayınız. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçemez. İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. Çocukların ulaşamayacağı yerde saklayınız. Hamilelik ve emzirme dönemi ile hastalık veya ilaç kullanılması durumlarında doktorunuza danışınız.

Referanslar :

1. Stark KD, Van Elswyk ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N Jr. Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults. Prog Lipid Res. 2016 Jul;63:132-52. doi: 10.1016/j.plipres.2016.05.001. Epub 2016 May 20. PMID: 27216485.
2. Calder PC. Very long-chain n-3 fatty acids and human health: fact, fiction and the future. Proc Nutr Soc. 2018 Feb;77(1):52-72.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Wellosophy Omega 3 Takviye Edici Gıda'yı günlük olarak alabilir miyim?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), esansiyel olan omega-3 yağ asitlerinden DHA ve EPA'yı yeterli seviyede tüketmek için haftada en az 2 kez somon, hamsi veya uskumru gibi yağlı balıkların tüketilmesini önerir. Bununla birlikte, EPA ve DHA'nın yeterli düzeyde tüketimi birçok ülkede yeterli düzeyde değildir (2). Faydalı etkilerinden yararlanmak için günlük beslenmenizi etkili bir omega-3 takviyesi ile destekleyebilirsiniz.

2. Wellosophy Omega 3 Takviye Edici Gıda'nın kaynağı nedir?

Gıda'yı Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerine Geçen Gıda ile aynı anda alabilir miyim?

Wellosophy Omega 3 Takviye Edici Gıda; sardalye, hamsi, uskumru gibi küçük balık türlerinden elde edilen, EPA ve DHA içeriğinden zengin, doğal **triglisericid formu** bir balık yağıdır. Balıkların Avrupa Yönetmeliklerine uygun olarak, sürdürülebilir bir şekilde avlandığı **Friend of the Sea** tarafından onaylanmıştır. Sürdürülebilirliği sağlamak için balıklar mevcut duruma bağlı olarak farklı okyanuslardan yakalanmaktadır. Balık yağında yüksek kaliteyi yakalamak için nötralizasyon, ağartma, vinterizasyon, koku giderme, standardizasyon gibi **5 aşamalı mekanik bir rafinasyon** işlemine tabi tutulur.

3. Balık yağındaki omega 3 içeriğinin bitkisel yağdaki omega 3 içeriğinden farkı nedir?

Esansiyel çoklu doymamış bir yağ asidi olan omega-3, hem balık hem de bitkisel yağlarda bulunur. Ancak somon, hamsi, uskumru gibi yağlı balıklardan elde edilen balık yağı (ayrıca belirli algler ve kril), oldukça değerli bir içerik olan uzun zincirli yağ asitleri; EPA ve DHA'yı içerir. Öte yandan, kanola, keten tohumu, ceviz ve soya gibi bitkilerden elde edilen bitkisel yağlar, vücutta EPA ve DHA'ya dönüşen orta zincirli ALA'yı içerir. Ancak ALA'nın vücutta EPA ve DHA'ya dönüşüm oranı, EPA ve DHA'yı doğrudan tüketmekle karşılaştırıldığında oldukça düşüktür(2).



Wellosophy Pack Erkek & Kadın için Takviye Edici Gıda

Vücudunuz, mümkün olan en iyi şekilde işlevini devam ettirmek, fiziksel ve mental olarak iyilik halini devam ettirmek için, ihtiyacı olan besin öğelerinin büyük bir kısmını dengeli ve yeterli bir beslenme ile alır. Çeşitli nedenlerle besin öğelerinin yeterli alınamadığı durumlarda gıda takviyelerinin desteğine ihtiyaç duyabiliriz. Wellosophy Wellness Pack, dengeli ve iyi yaşam tarzınıza katkıda bulunmak ve günlük besin öğesi alımınızı desteklemek için beslenme uzmanlarımız tarafından tasarlanan günlük ek takviyelerden oluşur.



UZMAN TAVSİYESİ

Vitaminler, mineraller, omega-3 yağ asitleri ve antioksidanlar dengeli ve iyi yaşamı 360 derece destekler.

Isabella Lee, PhL.
Beslenme Uzmanı
Kıdemli Global
Beslenme Bilimci

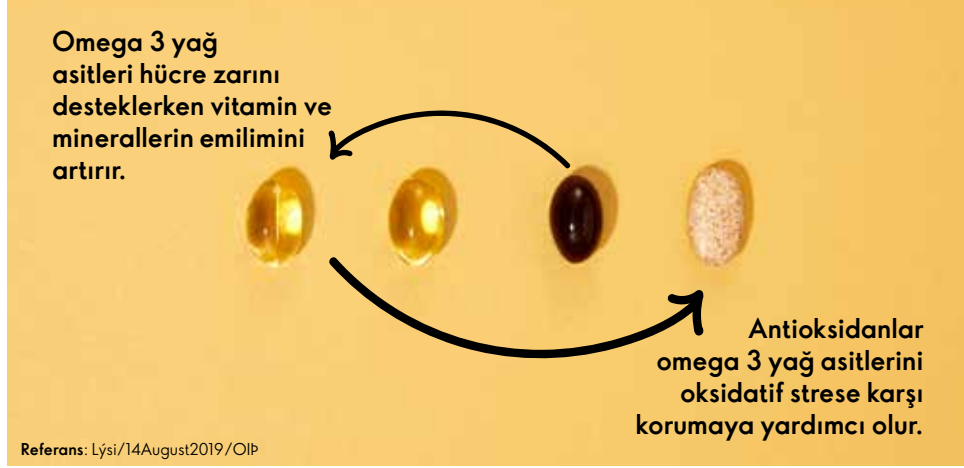


NASIL KULLANMALIYIM?

Her gün yemekle birlikte bir paket alınız. Ürünü kullanırken yakın bir zamanda çay ve kahve tüketmemeye özen gösterin.



Neden Wellosophy Pack'lerimizde 3 ürünü kombine ediyoruz?



Referanslar :

- 1.The antioxidants from the Astaxanthin & Bilberry Extract, help protect the omega-3 fatty acids from oxidative stress - Dan Wang, Huaming Xiao, Xin Lyu, Hong Chen, Fang Wei. Lipid oxidation in food science and nutritional health: A comprehensive review. Oil Crop Science, Vol: 8, Issue 1, 2023. Pages 35-44.
- 2.The omega-3 fatty acids support the cell membrane and the absorption of vitamins and minerals - Kidd PM. Omega-3 DHA and EPA for cognition, behavior, and mood: clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids. Altern Med Rev. 2007 Sep;12(3):207-27.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Wellosophy Pack'i günlük olarak kullanabilir miyim?

Wellosophy Pack, erkekler ve kadınların özel ihtiyaçları için formüle edilmiştir. Günlük ihtiyacınız olan temel vitaminler, mineraller, omega-3 yağ asitleri ve antioksidanları %100'e kadar karşılar. Wellosophy Pack düzenli kullanıldığında günlük gerekli besin öğelerini sağlar. Kullanımına ara verilip tekrar başlamak faydalı etkilerinden yararlanamamanıza neden olabilir.

2. Wellosophy Pack'i Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda ile birlikte kullanabilir miyim?

Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda, 23 temel vitamin ve mineral içermektedir. Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda'yı günde 1 öğününüz ile ikame ediyorsanız, Wellosophy Pack'i kullanabilirsiniz. Günde 2 öğün yerine ikame edildiği takdirde, Omega 3 ve Astaksantin kapsüllerini almaya devam edebilirsiniz, ancak Multivitamin & Mineral tableti kullanmanız önerilmez.



WELLOSOPHY** Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda (Çikolata / Vanilya aromalı)

Wellosophy Kilo Kontrolü Amaçlı Öğün Yerini Alan Gıda, kilo kontrolü ve ideal kilonuzu koruma yolculuğunuzda sizi destekleyecek, besin değeri açısından zengin bir alternatiftir!

Vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini sunmak için, zengin bitki bazlı protein içeriği, diyet lifi ve faydalı yağlar ve temel vitamin&mineral içeriği ile zenginleştirilmiştir.



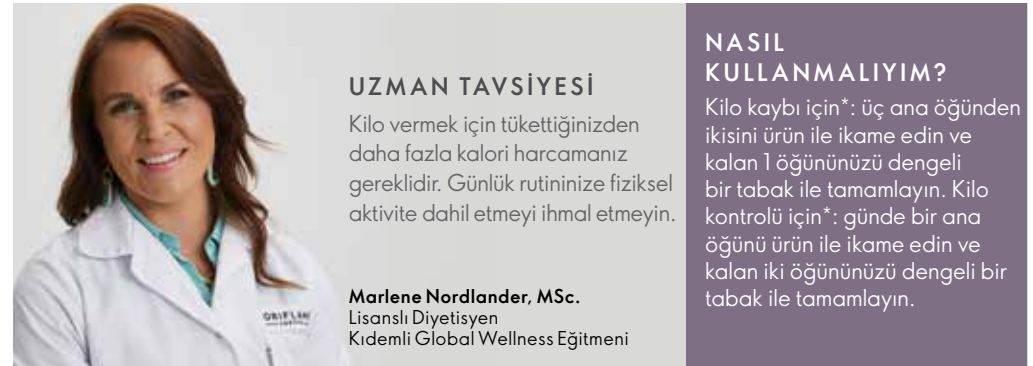
İskandinav Beslenme Prensiplerinden İlham Aldık

- **Protein**
Bezelye,bakla (toz)
İnek sütü veya soya sütü alternatifi (sıvı)
- **Diyet Lifi**
Bezelye,bakla, nohut, mısır
- **Yağ**
Ayçiçek yağı
- **Vitamin & Mineral**
13 vitamin 10 mineral
- **Doğal tatlandırıcı**
Stevia

Hazırlaması çok kolay!

Kilo Kontrol* Amaçlı Öğün
Yerine Geçen Gıda:

- 25g toz ürünü 250ml %1.5 yağlı inek sütüne ekleyin,
- Vegan seçeneği için 310ml soya sütü** ile hazırlayın,
- Toz tamamen çözünene kadar iyice karıştırın veya çalkalayın.



UZMAN TAVSİYESİ

Kilo vermek için tükettiğinizden daha fazla kalori harcamanız gereklidir. Günlük rutininize fiziksel aktivite dahil etmeyi ihmal etmeyin.

Marlene Nordlander, MSc.
Lisanslı Diyetisyen
Kıdemli Global Wellness Eğitmeni

NASIL KULLANMALIYIM?

Kilo kaybı için*: üç ana öğünden ikisini ürün ile ikame edin ve kalan 1 öğününüzü dengeli bir tabak ile tamamlayın. Kilo kontrolü için*: günde bir ana öğünü ürün ile ikame edin ve kalan iki öğününüzü dengeli bir tabak ile tamamlayın.

*Ürünler yalnızca enerjisi kısıtlanmış diyetin bir parçası olarak kullanıldığında yararlı olur. Diğer gıda maddeleri bu diyetin gerekli bir parçasıdır. Günlük yeterli miktarda sıvı alımı önemlidir. **Kilo kaybindan sonra kilonun korunması Enerjisi kısıtlı bir diyetin günlük bir öğünü, öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo kaybindan sonra kilonun korunmasına katkıda bulunur. Günde bir ana öğünü Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda ile değiştirilmesi, diğer iki öğünde dengeli ve besleyici yemek tüketimi önerilir. Bu sayfada bulunan ürünler ilaç değildir. Sağlık için dengeli ve çeşitli beslenme şarttır. 23 VİTAMİN & MİNERAL Porsiyon başına 202-239 kalori **%1,5 yağlı inek sütü veya soya sütü alternatifi.

WELLOSOPHY** Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda

Besin Değerleri	45306 Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda Vanilya Aromalı		
	100 gr toz üründe	25 gr toz ürün + 250 ml %1,5 yağlı inek sütü	25 gr toz ürün + 310 ml soya sütü alternatifi
Enerji	1425 kJ 341 kcal	856 kJ 204 kcal	1004 kJ 239 kcal
Yağ	10.1 g 1.7 g	6.3 g 2.8 g	7.8 g 3.1 g
Doymuş Yağ	7.7 g 1.4 g	14.2 g 12.6 g	18.2 g 14.2 g
Lif	19.2 g	4.8 g	7.0 g
Protein	45.1 g	20.2 g	20.6 g
Tuz	2.18 g	0.80 g	0.94 g
Vitaminler			
A vitamini	1120.0 mcg %140	1120.0 mcg %39	1120.0 mcg %35
D vitamini	7.0 mcg %140	7.0 mcg %86	7.0 mcg %36
E vitamini	19.8 mg %165	19.8 mg %43	19.8 mg %42
K vitamini	112.1 mcg %149	112.1 mcg %39	112.1 mcg %37
C vitamini	132.0 mg %165	132.0 mg %43	132.0 mg %41
Tiamin	1.6 mg %145	1.6 mg %45	1.6 mg %36
Riboflavin	2.0 mg %143	2.0 mg %64	2.0 mg %36
Niasin	24.0 mg %150	24.0 mg %39	24.0 mg %38
B6 vitamini	2.0 mg %143	2.0 mg %43	2.0 mg %36
Folik asit	300.0 mcg %150	300.0 mcg %56	300.0 mcg %38
B12 vitamini	3.5 mcg %140	3.5 mcg %96	3.5 mcg %36
Biotin	70.0 mcg %140	70.0 mcg %35	70.0 mcg %35
Pantotenik asit	9.2 mg %153	9.2 mg %38	9.2 mg %38
Mineraller			
Potasyum	2560.0 mg %128	2560.0 mg 52%	2560.0 mg %32
Kalsiyum	1300.0 mg %163	1300.0 mg 79%	1300.0 mg %41
Fosfor	1476.0 mg %211	1476.0 mg 90%	1476.0 mg %53
Magnezyum	572.5 mg %153	572.5 mg 45%	572.5 mg %38
Demir	28.3 mg %202	28.3 mg 51%	28.3 mg %51
Çinko	20.3 mg %203	20.3 mg 61%	20.3 mg %51
Bakır	2.2 mg %220	2.2 mg 60%	2.2 mg %60
Manganez	4.3 mg %215	4.3 mg 55%	4.3 mg %55
Selenyum	96.3 mcg %175	96.3 mcg 51%	96.3 mcg %44
İyot	240.0 mcg %160	240.0 mcg 60%	240.0 mcg %40

*BRD:Beslenme Referans Değeri mcg/µg = mikrogram

İçindekiler: Bezelye Proteinini, Bakla Proteinini, Mikro Besin Karışımı: (Ortofosforik Asidin Potasyum Tuzları, Kalsiyum Karbonat, Maltodekstrin (Mısır), Magnezyum Oksit, Ortofosforik Asidin Kalsiyum Tuzları, Ferroz Fumarat), Dirençli Dekstrin, İnülin, Doğal Aroma Verici: Vanilya Aroması(%4.1), Ayçiçek Yağı, Emülgatör: Lesitin (Ayçiçek), Kıvam

Arttırıcı Karışımı: (Guar Gam, Ksantan Gam), Mikro Besin Karışımı: (L-Askorbik Asit, Maltodekstrin (Mısır), DL-alfa-tokoferil asetat, Çinko Sülfat, Nikotinamid, Retinil Asetat, Manganez Sülfat, Fillokinon, Kalsiyum D-pantotenat, Sodyum Selenat, D-biotin, Bakır Sülfat, Siyanokobalamin, Potasyum İyodür, Pteroilmonoglutamik Asit, Ergokalsiferol, Piridoksin Hidroklorür, Riboflavin, Tiamin Mononitrat), Tatlandırıcı: Steviol Glikozitler. Bakla ve bezelyeden elde edilen protein içerir.

Besin Değerleri	45307 Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda Çikolata Aromalı		
	100 gr toz üründe	25 gr toz ürün + 250 ml %1,5 yağlı inek sütü	25 gr toz ürün + 310 ml soya sütü alternatifi
Enerji	1402 kJ 335 kcal	847 kJ 202 kcal	998 kJ 238 kcal
Yağ	10.0 g 2.1 g	6.2 g 2.9 g	7.8 g 3.2 g
Doymuş Yağ	6.7 g 1.3 g	13.9 g 12.6 g	17.9 g 14.2 g
Lif	18.1 g	4.5 g	6.7 g
Protein	45.5 g	20.3 g	20.7 g
Tuz	2.58 g	0.90 g	1.04 g
Vitaminler			
A vitamini	1120.0 mcg %140	312.3 mcg %39	280.0 mcg
D vitamini	7.0 mcg %140	4.3 mcg %86	1.8 mcg
E vitamini	20.1 mg %168	5.1 mg %43	5.0 mg
K vitamini	112.1 mcg %149	29.0 mcg %39	28.0 mcg
C vitamini	132.0 mg %165	34.5 mg %43	33.0 mg
Tiamin	1.6 mg %145	0.5 mg %45	0.4 mg
Riboflavin	2.0 mg %143	0.9 mg %64	0.5 mg
Niasin	24.0 mg %150	6.2 mg %39	6.0 mg
B6 vitamini	2.0 mg %143	0.6 mg %43	0.5 mg
Folik asit	300.0 mcg %150	111.5 mcg %56	75 mcg
B12 vitamini	3.5 mcg %140	2.4 mcg %96	0.9 mcg
Biotin	70.0 mcg %140	17.5 mcg %35	17.5 mcg
Pantotenik asit	9.2 mg %153	2.3 mg %38	2.3 mg
Mineraller			
Potasyum	2910.0 mg %146	1135.0 mg %57	727.5 mg
Kalsiyum	1310.0 mg %164	632.5 mg %79	327.5 mg
Fosfor	1523.3 mg %218	640.8 mg %92	380.8 mg
Magnezyum	611.0 mg %163	180.2 mg %48	152.7 mg
Demir	30.7 mg %219	7.7 mg %55	7.7 mg
Çinko	20.8 mg %208	6.3 mg %63	5.2 mg
Bakır	2.5 mg %250	0.6 mg %60	0.6 mg
Manganez	4.3 mg %215	1.1 mg %55	1.1 mg
Selenyum	96.3 mcg %175	28.1 mcg %51	24.1 mcg
İyot	240.0 mcg %160	90 mcg %60	60 mcg

*BRD:Beslenme Referans Değeri mcg/µg = mikrogram

İçindekiler: Bezelye Proteinini, Bakla Proteinini, Mikro Besin Karışımı: (Ortofosforik Asidin Potasyum Tuzları, Kalsiyum Karbonat, Maltodekstrin (Mısır), Magnezyum Oksit, Ortofosforik Asidin Kalsiyum Tuzları, Ferroz Fumarat) Yağı Azaltılmış Kakao Tozu, İnülin, Dirençli Dekstrin, Kakao Lifi, Ayçiçek Yağı, Aroma Verici: Çikolata Aroması (%2,3), Maltodekstrin (Mısır), Kıvam Arttırıcı: Akasya Gamı, Köpüklenmeyi önleyici: Silikon Dioksit, Emülgatör: Lesitin (Ayçiçek), Kıvam Arttırıcı Karışımı: (Guar Gam, Ksantan Gam) Mikro Besin Karışımı: (L-Askorbik Asit, Maltodekstrin (Mısır), DL-alfa-tokoferil asetat, Çinko Sülfat, Nikotinamid, Retinil Asetat, Manganez Sülfat, Fillokinon, Kalsiyum D-pantotenat, Sodyum Selenat, D-biotin, Bakır Sülfat, Siyanokobalamin, Potasyum İyodür, Pteroilmonoglutamik Asit, Ergokalsiferol, Piridoksin Hidroklorür, Riboflavin, Tiamin Mononitrat, Tuz, Tatlandırıcı: Steviol Glikozitler. Bakla ve bezelyeden elde edilen protein içerir.

WELLOSOPHY** Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda (Mantar Çorbası)



21
PORSİYON

Hazırlaması çok kolay!

Kilo Kontrol Amaçlı Öğün Yerini Alan Gıda Mantar Çorbası:

- Bir porsiyon (25g) ürünü küçük bir tencerede 300ml %1.5 yağlı inek sütü ile karıştırın.
- Vegan seçeneği için 310ml soya sütü** ile hazırlayın
- Karıştırırken hafifçe ısıtın. Kaynatmayın.



İskandinav Beslenme Prensiplerinden İlham Aldık

- **Protein**
Bezelye, bakla (toz)
İnek sütü veya soya sütü alternatifi (sıvı)
- **Diyet Lifi**
Bezelye, bakla, yulaf, nohut
- **Yağ**
Ayçiçek yağı
- **Vitamin & Mineral**
13 vitamin 10 mineral



NASIL KULLANMALIYIM?

Kilo kaybı için*: üç ana öğünden ikisini ürün ile ikame edin ve kalan 1 öğününüzü dengeli bir tabak ile tamamlayın. Kilo kontrolü için*: günde bir ana öğünü ürün ile ikame edin ve kalan iki öğününüzü dengeli bir tabak ile tamamlayın.

*Ürünler yalnızca enerjisi kısıtlanmı diyetin bir parçası olarak kullanıldığında yararlı olur. Diğer gıda maddeleri bu diyetin gerekli bir parçasıdır. Günlük yeterli miktarda sıvı alımı önemlidir. **Kilo kaybından sonra kilonun korunması Enerjisi kısıtlı bir diyetin günlük bir öğünü, ö ün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo kaybından sonra kilonun korunmasına katkıda bulunur. Günde bir ana öğünü Kilo Kontrolü için Öğün Yerini Alan Gıda ile değiştirilmesi, diğer iki öğünde dengeli ve besleyici yemek tüketimi önerilir. Bu sayfada bulunan ürünler ilaç değildir. Sağlık için dengeli ve çeşitli beslenme şarttır. 23 VİTAMİN & MİNERAL Porsiyon başına 202-239 kalori **%1,5 yağlı inek sütü veya soya sütü alternatifi.

Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda (Mantar Çorbası)

Besin Değerleri	40745 Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda Mantar Çorbası					
	100 gr toz üründe		25 gr toz ürün + 250 ml %1,5 yağlı inek sütü		25 gr toz ürün + 310 ml soya sütü alternatifi	
Enerji	1339 kJ	925 kJ	983 kJ			
	320 kcal	221 kcal	235 kcal			
Yağ	10.0 g	7.0 g	7.8 g			
	1.7 g	3.3 g	3.2 g			
Doymuş Yağ	12.0 g	17.7 g	19.1 g			
	1.3 g	15 g	14.3 g			
Lif	15 g	3.8 g	5.9 g			
Protein	39.0 g	20.5 g	19.0 g			
Tuz	5.3 g	1.6 g	1.7 g			
Vitaminler		'BRD %	'BRD %		'BRD %	
A vitamini	960 mcg	%120	279 mcg	%35	240 mcg	%30
D vitamini	6.0 mcg	%120	4.5 mcg	%90	1.5 mcg	%30
E vitamini	15 mg	%125	3.8 mg	%32	3.7 mg	%31
K vitamini	90 mcg	%120	24 mcg	%32	23 mcg	%31
C vitamini	104 mg	%130	28 mg	%35	26 mg	%33
Tiamin	1.3 mg	%118	0.48 mg	%44	0.33 mg	%30
Riboflavin	1.7 mg	%121	0.87 mg	%62	0.42 mg	%30
Niasin	19 mg	%119	5.0 mg	%31	4.8 mg	%30
B6 vitamini	1.7 mg	%121	0.57 mg	%41	0.42 mg	%30
Folik asit	260 mcg	%130	109 mcg	%55	65.0 mcg	%33
B12 vitamini	3.0 mcg	%120	2.5 mcg	%100	0.75 mcg	%30
Biotin	60 mcg	%120	15 mcg	%30	15 mcg	%30
Pantotenik asit	7.6 mg	%127	1.9 mg	%32	1.9 mg	%32
Mineraller						
Potasyum	3600 mg	%180	1389 mg	%69	900 mg	%45
Kalsiyum	1144 mg	%143	652 mg	%82	286 mg	%36
Fosfor	1084 mg	%155	583 mg	%83	271 mg	%39
Magnezyum	500 mg	%133	158 mg	%42	125 mg	%33
Demir	20 mg	%143	5.0 mg	%36	4.9 mg	%35
Çinko	16 mg	%160	5.2 mg	%52	3.9 mg	%39
Bakır	1.8 mg	%180	0.48 mg	%48	0.45 mg	%45
Manganez	3.6 mg	%180	0.90 mg	%45	0.90 mg	%45
Selenyum	81 mcg	%147	25 mcg	%45	20 mcg	%36
İyot	216 mcg	%144	90.0 mcg	%60	54.0 mcg	%36

'BRD: Beslenme Referans Değeri mcg/µg = mikrogram

İçindekiler: Bezelye Proteini (Pisum sativum L.), Bakla Proteini Konsantresi (Vicia faba), Mikrobesein Karışımı (Ortofosforik Asidin Potasyum Tuzları, Kalsiyum Karbonat, Magnezyum Oksit, Ortofosforik Asidin Kalsiyum Tuzları, Ferroz Fumarat), İnülin, Glutensiz Yulaf Lifi, Ayçiçek Lesitini, Kavrulmuş Soğan Tozu (Allium cepa) (%3.3), Potasyum Klorür, Maya Özü (Saccharomyces cerevisiae), Ayçiçek Yağı (%3), Tuz, Doğal Aroma Verici: Şampiyon mantarı, Kurutulmuş Kaypak Mantar (Boletus granulatus) (%2), Kıvam Arttırıcı: Ksantan Gam, Sarımsak Tozu (Allium sativum) (%0.8), Öğütülmüş Karabiber (Piper nigrum) (%0.8), Mikrobesein Karışımı (L-Askorbik Asit, DL-Alfa Tokoferil Asetat, Çinko Sülfat, Nikotinamid, Retinil Asetat, Manganez Sülfat, Flokinon, Kalsiyum D-Pantotenat, Sodyum Selenat, D-Biyotin, Bakır Sülfat, Siyanokobalamin, Potasyum İyodür, Pteroilmonoglutamik Asit, Ergokalsiferol, Pridoksin Hidroklorür, Riboflavin, Tiamin Mononitrat), Kurutulmuş Maydanoz (Petroselinum crispum) (%0.3).

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda nasıl dengeli ve yeterli bir öğünün yerini alır?

Bir ürünün, öğün yerini alan gıda olarak kabul edilmesi için, standart bir öğünden alınan yeterli kalori, protein, faydalı yağlar ve temel mikro besin öğelerini içermesi gerekir. Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda, yüksek protein, diyet lifi ve 23 temel vitamin ve mineral içerir. İlave şeker içermez.

2. Günde kaç porsiyon Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda ikame etmeliyim?

Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Geçen Gıda'yı günde 1 veya 2 öğününüz yerine ikame edebilirsiniz. Kilo kontrolü için, enerji kısıtlı bir diyetin iki ana öğününü (kahvaltı, öğle veya akşam yemeği) ürün ile değiştirmeli ve kalan öğününüzde ise dengeli ve yeterli bir öğün tüketmelisiniz. Mevcut kilonuzu korumak istiyorsanız, bir öğünü ikame edip, kalan iki öğününüzde dengeli ve yeterli bir öğün şeklinde tüketmelisiniz. Wellosophy Kilo

Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda'nın, besin değeri olarak yeterli ve dengeli bir diyetin parçası olarak kullanılması amaçlanmıştır. Diyetiniz bol su ve düzenli fiziksel aktivite ile desteklenmelidir. Kilo yönetimini desteklemek için hazırladığınız ürünlerin besin değerinin dengeli ve düşük kalorili olmasının yanı sıra yüksek protein ve diyet lifi içerdiğinden emin olunuz.

3. Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda ile haftada kaç kilo verebilirim?

Haftada 0.5-1 kg ağırlık kaybetmeyi hedeflemek güvenli ve gerçekçi bir hedeftir (1). Bundan fazlası vücut için stres kaynağı olabilir ve bu nedenle daha yavaş bir metabolizma hızı (vücudun harcadığı enerji) ve artmış iştahla sonuçlanabilir. Haftalık olarak vereceğiniz 0.5 kg'ı vücut yağından kaybetmek için, harcadığınızdan toplam kaloriden 500 kalori daha az tüketmelisiniz.



Referanslar :

1. Jakicic JM, Clark K, Coleman E, et al. American College of Sports Medicine position stand. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2001 Dec;33(12):2145-56. doi: 10.1097/00005768-200112000-00026.

SIKÇA SORULAN SORULAR

4.Kilo kontrolü amaçlamasam bile Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda 'yı kullanabilir miyim?

Evet, kullanabilirsiniz! Wellosophy Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda, besin değeri dengeli bir ana öğünün alternatifi olarak geliştirilmiştir. Günde bir ana öğününüzü ikame etmek, mevcut kilonuzu korumanızı sağlarken, dengeli bir beslenmeyi de destekler.

5.Stevia nedir?

Stevia veya tam adıyla steviol glikozitleri, Güney Amerika'ya özgü olan stevia bitkisinin yapraklarından elde edilen doğal bir tatlandırıcıdır. Şekerden 300 kat daha tatlıdır, ancak kan şekeri seviyesi üzerinde etkisi yoktur. Steviol glikozitleri, EFSA tarafından 2010 yılında tatlandırıcı olarak onaylanmış olup günlük 4 mg/kg 'a kadar güvenli bir şekilde kullanımı belirlenmiştir. Kullandığınız ürünün aromasına bağlı olarak, her bir porsiyonda 37.5-50 mg steviol glikoziti bulunur.



Kilo Kontrolü İçin Öğün Yerini Alan Gıda Kullanımının Püf Noktaları

- Shake/çorbanızın tadını her gün **aynı saatte** çıkarın.
- Ürünü içmeden önce **bir bardak su** için.
- Hacmi artırmak isterseniz +100 ml (yaklaşık yarım bardak) su ekleyin.
- Ürünün daha iyi çözünmesi için ılık süt kullanın.
- Shake/çorbayı tüketmeden önce 5-10 dakika dinlenmeye bırakın.
- Anın tadını çıkarmak için 15-20 dakikada ürünü tüketin veya pipet kullanın.





WELLOSOPHY
BESLENME
DURUMU
DEĞERLENDİRMESİ



1- Her gün kurubaklagil veya tam tahıllı besinler tüketiyor musunuz?

EVET
HAYIR

Tam tahıllı gıdalar; B vitaminleri, diyet lifi ve karbonhidrat açısından zengin besinlerdir. Kurubaklagiller ise bitkisel protein ve diyet lifi kaynağıdır.



2- Her gün en az 5 porsiyon meyve / kuru meyve ve sebze tüketiyor musunuz? (patates, tatlı patates gibi nişastalı kök sebzeler hariç)

EVET
HAYIR

Meyve ve sebzeler günlük ihtiyacımız olan temel vitamin ve mineralleri sağlarken, karbonhidrat ihtiyacımızın bir kısmını karşılarlar.

*4 yemek kaşığı yeşil sebze 1 porsiyondur. *1 küçük boy elma, 1 orta boy portakal, 1 küçük muz 1 porsiyon meyveye denk gelir. *1 kuru incir, 4 kuru kayısı 1 porsiyon meyveye denk gelir.



3- Haftada 2-3 kez yağlı bir balık (somon, uskumru, alabalık, ton balığı gibi) veya deniz ürünü tüketir misiniz?*

EVET
HAYIR

Yağlı balıklar ve deniz ürünleri, esansiyel Omega-3 yağ asitleri olan EPA ve DHA'nın kaynağıdır. Vücudun ve birçok organın sağlığı için yeterli miktarda alınması gerekir.



4- Her gün 3 su bardağı süt veya yoğurt tüketiyor musunuz?

EVET
HAYIR

Süt ve ürünleri; protein, kalsiyum ve fosfor kaynağıdır. Kemik sağlığımız için günlük yeterli miktarda alınması gerekir.



5- Vegan veya vejetaryen beslenmeyi tercih ediyor musunuz?

EVET
HAYIR

Vegan veya vejetaryen beslenme tercihi sahiplenirseniz, yeterli miktarda protein, B12, demir, kalsiyum, çinko aldığınızdan emin olmanız gerekir.



6- Her gün 4-5 fincan kahve veya çay tüketiyor musunuz?

EVET
HAYIR

Maalesef kahve ve çay tüketimi demir ve kalsiyum gibi belirli besin öğelerinin emilimini azaltmaktadır.



7- Günde 1 kadehten fazla alkol tüketiyor musunuz?

EVET
HAYIR

Alkol tüketimi günlük B vitamini, magnezyum, çinko, kalsiyum ve demir ihtiyacınızı artırır.

Neden önemli?



8- Her gün sigara dumanı hava kirliliği veya güneş ışığına maruz kalıyor musunuz?*

EVET
HAYIR

Gün içinde çevresel strese maruz kalmak, antioksidan (A vitamini, C vitamini, E vitamini, astaksantin vb) ihtiyacınızı artırır.



9- Her gün ortalama 7-8 saat süren kaliteli bir uykuya sahip misiniz?

EVET
HAYIR

Stres seviyeniz uykunuzun kalitesini etkilerken, iyi bir gece uykusunun ve zihinsel toparlanmanın sağlığınıza için en az sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak kadar önemli olduğunu biliyor muydunuz? Stres altında B vitamini ve antioksidan ihtiyacınız artar.



10- Çoğunlukla odaklanma sorunu yaşıyor ve halsiz olduğunuzu hissediyor musunuz?

EVET
HAYIR

Yeterli karbonhidrat, protein ve B vitamini tüketimi enerji düzeyinizin artmasına ve odaklanmanıza katkıda bulunur.



11- Her gün 30-60 dakika fiziksel aktivitede bulunuyor musunuz?

EVET
HAYIR

Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinler için günde en az 30 - 60 dakika aktiviteyi ve haftada en az 2 kez kas güçlendirici bir aktivite yapmalarını tavsiye etmektedir. Özellikle egzersiz sonrasında protein ve antioksidan açısından zengin beslenilmelidir.



12- Saçınız ve tırnaklarınız sürekli kırılıyor mu?

EVET
HAYIR

Saç ve tırnaklarınızın güçlenmesi için yeterli ve dengeli bir beslenme düzenine sahip olmak önemlidir.



13- Haftada 2 veya daha fazla abur cubur (çikolata, çips, hamur işi vb.) veya fast food tüketirim.

EVET
HAYIR

Bu tür besinler besin değeri olarak düşük ancak kalori düzeyi yüksek besinlerdir.



14- Günde en az 8 bardak su içiyor musunuz?

EVET
HAYIR

Kalp-damar sistemi, solunum sistemi, sindirim sistemi, üreme sistemi, sinir sistemi, böbrek, beyin ve karaciğerin düzgün çalışması günlük yeterli su tüketilmesine bağlıdır.

*3.soruya "HAYIR" yanıtı verdiyseniz Omega 3 takviyesini tercih edebilirsiniz.**8.soruya "EVET" yanıtı verdiyseniz Astaksantin- Yaban Mersini Ekstresi kullanmayı tercih edebilirsiniz.

WELLOSOPHY™

WELLOSOPHY İLE YAPABİLİRSİN!



ORIFLAME
— SWEDEN —