

Храните с нисък гликоличен индекс (под 55) гарантират за нормалното развитие на организма и създават условия за сваляне на килограми и здравословен начин на живот.

Занаятчийското майсторство среща специфичните брашна на хляба „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ и без чужди примеси осигурява вкусен многозърнест хляб с ГИ 54.



Кратък списък с гликоличен индекс (ГИ) на храни.

ВИСОК ГИ -140/70		СРЕДЕН ГИ -69/55		НИСЪК ГИ –под 55	
Картофи	141	Сладолед	70	<b>ЗДРАВЕ И ФИНЕС</b>	<b>54</b>
Гликоза	138	<b>Пълнозърнест хляб</b>	<b>67</b>	Ябълки	50
<b>Бял хляб</b>	<b>100</b>	Кифли	63	Бели макарони	46
Шоколад	79	Кисело мляко	62	Яйца	42
Кроасан	74	<b>Многозърнест хляб</b>	<b>60</b>	Портокали	39
Бисквити	74	Кейкове	56	Риба	28
Грозде	74	Сирене	55	Телешко	21

Всяка храна носи собствени качествени свойства.

МИЯРКАТА и равновесието е тайната на здравословното хранене, а за всеки проблем единствените оторизирани специалисти са лекарите. Със съдействието на АЛМА ЛИБРЕ [www.almalibre-prof.com](http://www.almalibre-prof.com)

## МНОГОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ НИСЪК ГЛИКОЛИЧЕН ИНДЕКС „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“



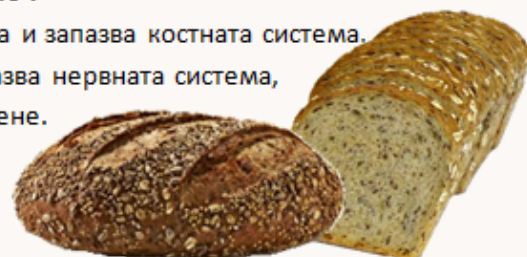
Хлябът с нисък гликоличен индекс (LGI 54) е много вкусен многозърнест хляб, здравословен, подходящ за потребители с проблеми на кръвната захар и хора спазващи диета за сваляне на килограми.

Хлябът „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ притежава качествата като всеки многозърнест хляб :

Много богат на разтворими фибри, големи антиоксидантни способности, развива и запазва костната система, предпазва от анемия и съхранява зрението, контролира кръвното налягане, запазва нервната система, много богат извор на енергия и насища организма намалявайки апетита за хранене.

Освен всичко това обаче, хлябът „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ който притежавате има едно много точно и изброимо свойство, гликемичен индекс 55.

Нека видим какво значи това за всеки съвременен потребител :



Почти всички храни, съдържат въглехидрати.

Те са крайно необходими за човешкото развитие.

Въглехидратите на храните се разграждат от организма освобождавайки гликоза в кръвта.

Гликозата, благодарение на хормона инсулин влиза в мускулната човешка система и осигурява ЕНЕРГИЯ и ЖИВОТ за организма. Храните които имат гликемичен индекс над 55 действат МНОГО БЪРЗО и освобождават количества гликоза които организмът не успява да усвои. Създава се хипергликемия . Тогава се получава хипертония и за много кратко време се произвежда свръх енергия която много бързо се изхвърля, уморява човека и създава поредица от сърдечни и други болести.



Разпадналия се организъм свиква на този начин на живот и търси отново бърза енергия, която намира отново в храни с висок гликемичен индекс (над 55) , факт който води до НАПЪЛНЯВАНЕ. Така се обяснява причината заради която им се спи на децата по време на урок като се хранят с количества закуски с гликемичен индекс над 55 и защо искат отново да се хранят с такива храни. Една ябълка или лек вкусен сандвич с хляб „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ ще осигури гликемичен индекс 55 ЗАБРАВНА СКОРОСТ за усвояване на захарите и в резултат на това нормално здравословно хранене, намаляване на апетита и сваляне на килограми.

Хранене с храни под 55 гликемичен индекс е съвременен здравословен начин на живот и съвет на всички лекари и диетолози. За хора които страдат от диабет и организмът им не може да произведе достатъчно количества инсулин, техните лекари оформят конкретни диети като определящото е гликемичния индекс на всяка храна. За диабетиците хлябът „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ има огромна стойност.

**Хлябът „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ притежава качествата като всеки многозърнест хляб :**

Много богат на разтворими фибри, големи антиоксидантни способности, развива и запазва костната система, предпазва от анемия и съхранява зрението, контролира кръвното налягане, запазва нервната система, много богат извор на енергия и насища организма намалявайки апетита за хранене.

**Освен всичко това обаче, хлябът „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ който притежавате има едно много точно и изброимо свойство, гликемичен индекс 55.**

**Нека видим какво значи това за всеки съвременен потребител :**



Почти всички храни, съдържат въглехидрати.

Те са крайно необходими за човешкото развитие.

Въглехидратите на храните се разграждат от

организма освобождавайки гликоза в кръвта.

Гликозата, благодарение на хормона инсулин влиза

в мускулната човешка система и осигурява ЕНЕРГИЯ

и ЖИВОТ за организма. Храните които имат гликем.

индекс над 55 действат МНОГО БЪРЗО и освобождават

количества гликоза които организмът не успява да усвои.

Създава се хипергликемия . Тогава се получава

хипертония и за много кратко време се произвежда

свръх енергия която много бързо се изхабява, уморява

човека и създава поредица от сърдечни и други болести.



Разпадналият се организъм свиква на този начин на живот и

търси отново бърза енергия, която намира отново

в храни с висок гликем. индекс (над 55) , факт

който води до НАПЪЛНЯВАНЕ. Така се обяснява

причината заради която им се спи на децата по

време на урок като се хранят с количества

закуски с глик. индекс над 55 и защо искат

отново да се хранят с такива храни. Една

ябълка или лек вкусен сандвич с хляб

„ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ ще осигури глик. индекс 55

БАВНА СКОРОСТ за усвояване на захарите и в

резултат на това нормално здравословно хранене,

намаляване на апетита и сваляне на килограми.

**Хранене с храни под 55 гликем. индекс е съвременен здравословен начин на живот и съвет на всички лекари и диетолози.**

**За хора които страдат от диабет и организмът им не може да произведе достатъчно количества инсулин, техните лекари оформят конкретни диети като определящото е гликемичния индекс на всяка храна. За диабетиците хлябът „ЗДРАВЕ И ФИНЕС“ има огромна стойност.**

