

Perguntas frequentes

Citric Diet é um refresco em pó **sem açúcar**

nem adoçantes, com cítrico, glicina, Vit. C e cálcio.

Preparação: misturar uma saqueta dupla (A e B)

em meio litro de água e tomá-lo **entre as refeições**.

Uma saqueta dupla ao longo da manhã, outra à tarde e de forma opcional uma terceira saqueta à noite.

Pode-se tomar de uma só vez em menos água?

Pode-se tomar tudo de uma só vez de manhã e de tarde, no entanto é melhor ir tomando pouco a pouco.

Podemos adicionar adoçantes ou bicarbonato?

Citric Diet tem um agradável sabor a limão. Regulamos os ácidos do limão com cálcio y o sabor doce do aminoácido formador de colagénio glicina. Também se podem adicionar adoçantes ou bicarbonato.

Petiscar entre as refeições frente a tomar Citric Diet

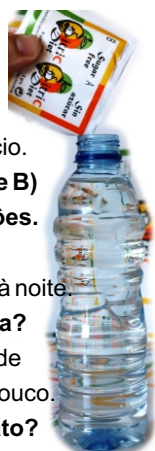
Ao tomar açucares entre as refeições, pão branco ou bolos o metabolismo segrega insulina, hormona que inibe o uso da gordura corporal como energia. Pelo contrario, ao tomar **Citric Diet** o cítrico **facilita queimar a gordura acumulada no nosso corpo**.

Com a faseolamina posso comer de tudo?

A faseolamina regula a assimilação rápida da glucose do pão, arroz, batatas, e massas muito cozidas, evitando que a transformemos em gordura. Com a faseolamina podemos ter uma alimentação menos restrita, se bem que para queimar gordura é recomendável comer menos carbo-hidratatos e mais saladas e verduras.

Antes de começar

Este programa de divulgação científica recolhe normas gerais de há que adaptar a cada pessoa em relação ao seu peso, percentagem de gordura, consumo calórico e outras variáveis que têm influência no metabolismo. Não está baseado em medicamentos destinados a diagnosticar, prevenir, melhorar ou curar dolências, senão em alimentos. Antes de iniciar qualquer tipo de dieta é recomendável que consulte a um especialista. Uma dieta idônea deveria proporcionar os nutrientes que o metabolismo necessita e levar-nos a um equilíbrio calórico. Os complementos alimentares ajudam-nos a corrigir as carências da dieta.



Programa de divulgação científica apresentados:

Discovery fevereiro 2009

DSalud nº113

Universo Holístico Dezembro 2009 y Março 2010

Prêmio de Inovação 2010 muy interesante

Athamor nº22 Janeiro-fevereiro 2010

Ddona nº22 Fevereiro 2011

Revista AR de Ana Rosa Quintana

Aliado na sua dieta: **Citric Diet/ faseolamina**

ExpoEcoSalud 2011

Barcelona 1-3 Abril

Expocosmética 2011

Porto (Portugal) 16-18 Abril

Bioterra (Irún) 3-5 Junho 2011

**III Salón Dieta Mediterránea y Salud
Madrid 13-16 De outubro 2011**

Feimesa Medicina y Salud

Coruña 20-22 De outubro 2011



Citric Diet S.L.

CIF: B-32 377 244

c/ María Pita 9, 3D. 32550 Viana do Bolo,
Ourense, Spain.

Teléfono: (34) 608 55 49 69

email: citricdiet@citricdiet.com

www.citricdiet.com



**Programa Citric Diet
Dieta y Regeneração
Óssea e Articular**



**Divulgação científica para
as pessoas saudáveis**



Porquê engordamos?



Em pessoas sedentárias a glucose de assimilação rápida transforma-se em gordura, tanto os açúcares como os carbo-hidratos de fácil digestão, como o pão, batatas, arroz ou massa muito cozida. O problema agrava-se se se combinam com gorduras.

A insulina controla este processo, mas quando o sistema se satura perdemos a capacidade de regular a glucose no sangue [Jenkins, 1981]. Assim, muitas dietas restringem os carbo-hidratos.



Faseolamina para evitar gerar gordura

Com a faseolamina (extrato do feijão branco) os carbo-hidratos como o pão absorvem-se mais lentamente, evitando que os transformemos em gordura [Vosloo, 2005]. Isto permite-nos ter uma alimentação menos restrita, se bem que há que tentar comer mais saladas e verduras, com uma fonte de proteínas como a carne ou o peixe.

Comer menos hidratos de carbono favorece a degradação da gordura acumulada [Phinney, 2004].

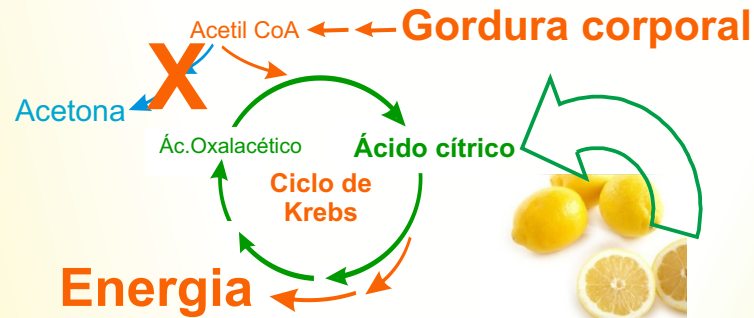
Cítrico para queimar gordura

Citric Diet proporciona cítrico, que entre refeições estimula a degradação da gordura acumulada. Quando não podemos queimar gordura formam-se corpos cetónicos como **acetona** [Atkins, 1990], que inibe a filtração de **ácido úrico** nos rins, aumentando o risco de formação de cálculos renais.



Citric Diet alcaliniza o metabolismo ao favorecer o metabolismo aeróbico, eliminando os subprodutos que acidificam como os ácidos lácteos, acético, aceto acético, butírico, etc. Além disso, o Cálcio regula a acidez.

A glicina, Vitamina C (antioxidante) e o cálcio de **Citric Diet** são necessários para o colagénio da pele, o que ajuda a **prevenir a formação de estrias e flacidez.**



Alimentação com faseolamina y Citric Diet

Pequeno almoço leve. Café/chá, fruta, iogurte, cereais 30% fibra

Meio da manhã: **Citric Diet em meio litro de água.**

Almoço: **faseolamina antes de almoçar.** Carne ou peixe com salada ou verduras. Consumo ocasional de massa e legumes. Pão, batatas y arroz com muita moderação.

Sobremesa: fruta. Esporadicamente sobremesas com açúcar

Meio da tarde: **Citric Diet em meio litro de água.**

Jantar leve: salada, cereais 30% fibra, fruta/iogurte
Com jantares fortes tomar **faseolamina.**

Opcional: **Citric Diet em meio litro de água**

Ossos e articulações



Idade e hormonas

Com a idade diminui a secreção hormonal e a regeneração de colagénio fica mais lenta, o que nos leva a um envelhecimento de ossos e articulações.

Compensamos a queda hormonal e o desgaste físico com nutrientes.

Uma alimentação ideal deveria proporcionar todos os nutrientes que o metabolismo necessita.

Compensamos as carências com:

Citric Diet em água 2 vezes por dia.

Arginina-Triptófano 1-2 por dia.

Amino B Zinco Ferro Magnésio 1-2 por dia.



Desporto extremo e desgaste físico

Com o desporto extremo os ossos e articulações sofrem um desgaste maior, pelo que é muito importante a aportação de complementos.

Outros complementos

Chá verde: activa a síntese de colagénio [Rath, 1992] e o metabolismo energético [Diepvens, 2007]. Não se pode combinar com lácteos porque inibem a sua acção [Lorenz, 2006].

Óleo de Onagro: proporciona ác.gordos essenciais, muito importantes no metabolismo da mulher.

Papaia enzyme: enzimas que facilitam a digestão e a assimilação dos alimentos, recomendado em pessoas muito magras.