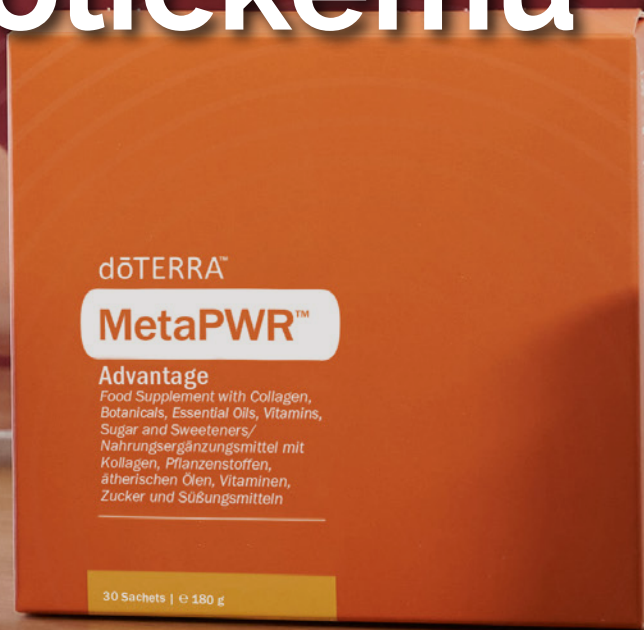
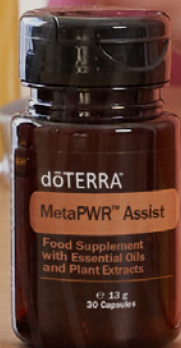


dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™
MetaPWR™

System 3 krokov k metabolickému zdraviu





Obsah

1. krok Zmes esenciálnych olejov MetaPWR™01
2. krok MetaPWR Assist.....03
3. krok MetaPWR Advantage.....04
4. krok Používanie systému MetaPWR v každodennom živote.....07

1. krok Zmes esenciálnych olejov MetaPWR™

Čo je systém MetaPWR?

Systém MetaPWR vám pomáha, aby ste žili svoj život na vrchole síl, a podporuje váš metabolizmus, energiu a zdravie. Je koncipovaný na to, aby sa používal celkovo ako systém, takže každý produkt ponúka určitú špecializáciu, ale zároveň podporuje a zosilňuje prínosy ostatných produktov v systéme. So systémom MetaPWR je celok skutočne viac než len súčet jednotlivých častí. Optimálne metabolické fungovanie samozrejme nemožno dosiahnuť žiadnym rýchlym riešením – stále sa treba aj bystro a zdravo rozhodovať v záležitostiach životného štýlu –, systém MetaPWR však môže maximalizovať a optimalizovať pôsobnosť vašich rozhodnutí v oblasti wellness životného štýlu.

Čo znamená MetaPWR?

Možno sa pýtate: „Čo vlastne znamená slovo MetaPWR?“ Meta je zo slova metabolický – výstižné, pretože systém MetaPWR je určený na to, aby podporoval metabolické zdravie. Meta môže znamenať aj „komplexný“ či „transcendentný“. Power (napísané ako P-W-R) znamená „sila“, ale je to tiež skratka spojenia „personal wellness realised“ – uskutočnený osobný wellness.

Čo je zmes esenciálnych olejov MetaPWR?

Zmes esenciálnych olejov MetaPWR tvoria patentované vyvážené proporcie esenciálnych olejov triedy CPTG™ Grapefruit, Citrón, Mäta pieporná, Zázvor a Škorica. Táto zmes esenciálnych olejov sa nachádza vo všetkých produktoch MetaPWR vrátane MetaPWR Assist a MetaPWR Advantage.

Predklinické výskumy naznačujú, že Grapefruit, keďže má z hľadiska chemického zloženia prirodzene vysoké hladiny limonénu, môže po požití podporovať zdravý metabolizmus. Citrón tiež obsahuje vysoké hladiny limonénu. Mäta pieporná tiež preukazne pomáha po požití zlepšiť podávaný výkon pri cvičení.

Keď sa však všetkých päť esenciálnych olejov skombinuje v správnych proporciách, môže sa udiť niečo naozaj mocné. Každodenné používanie tejto patentovanej zmesi esenciálnych olejov vám môže pomôcť podporiť vaše metabolické zdravie.



Zmes esenciálnych olejov MetaPWR™

Ako vonia zmes esenciálnych olejov MetaPWR?

Aróma zmesi esenciálnych olejov MetaPWR je lahodná rovnováha citrusov a korenia s náznakom mäty.

Ako používať zmes esenciálnych olejov MetaPWR

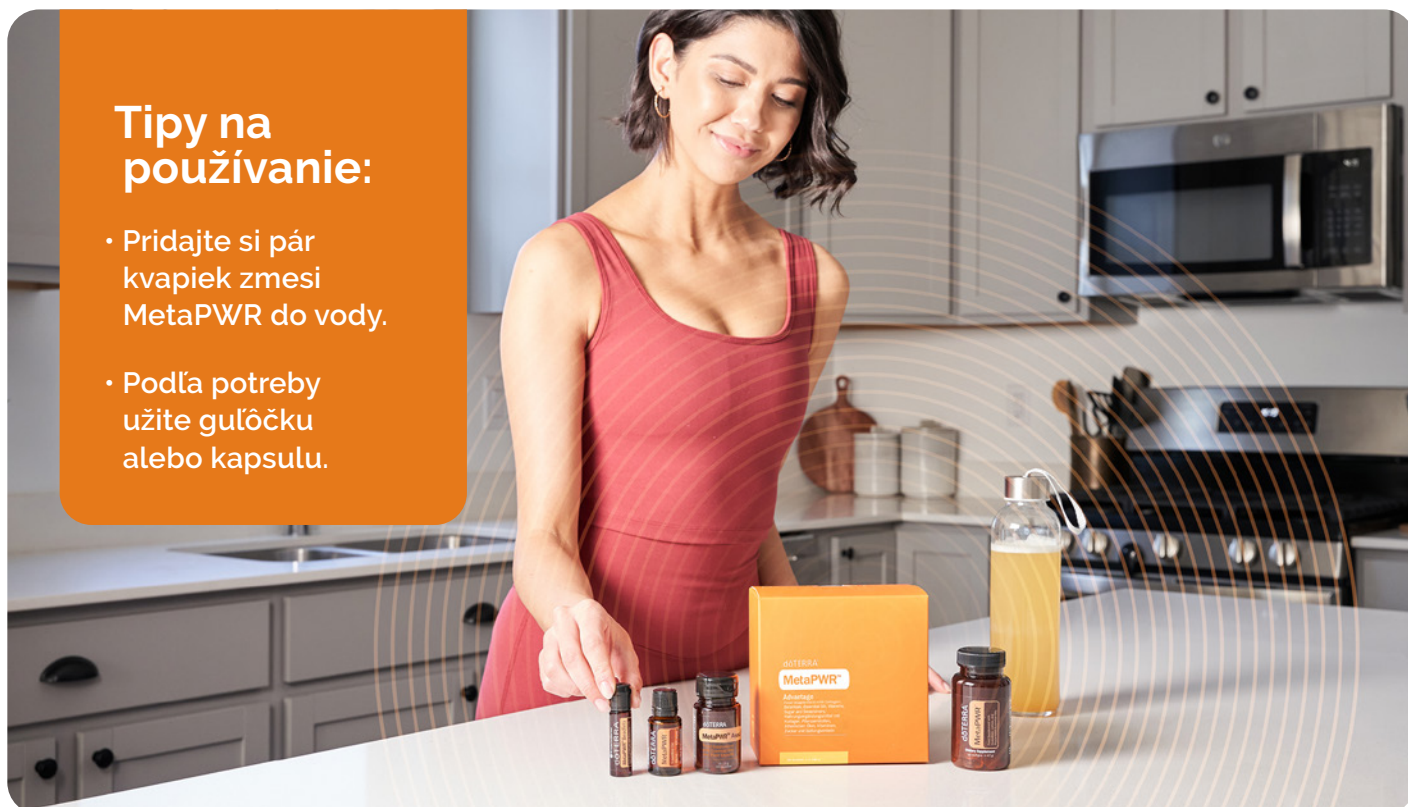
Zmes esenciálnych olejov MetaPWR užívajte vnútorne na podporu metabolického zdravia.

Zmes esenciálnych olejov MetaPWR je k dispozícii v rôznych formách prípravkov, aby bola čo najpraktickejšia a čo najprístupnejšia. MetaPWR je okrem 15 ml fľaštičky k dispozícii aj vo forme guľôčok a kapsúl vhodných pre vegetariánov a osoby na ketogénnej strave. S guľôčkami a kapsulami je vnútorné užívanie MetaPWR jednoduché.

Teraz máte viacero spôsobov na praktický prístup k prínosom zmesi esenciálnych olejov MetaPWR doma aj na cestách, čo vám značne uľahčí púť za realizáciou osobného wellness.

Tipy na používanie:

- Pridajte si pár kvapiek zmesi MetaPWR do vody.
- Podľa potreby užite guľôčku alebo kapsulu.



2. krok: MetaPWR™ Assist

Vyvažovanie hladiny cukru v krvi

Hladiny cukru v krvi sú jedným z najvýznamnejších meradiel zdravia. Tieto hladiny prirodzene kolísajú v závislosti od konzumácie jedla a aktivity. Nadmerne vysoké vrcholy a nízke údolia sú charakteristickou známkou metabolických problémov.

Mnoho ľudí sa rado vozí na horskej dráhe. Dychtivé očakávanie pri stúpaní a vzrušujúca jazda nadol často vedú k tomu, že sa tvoria dlhé rady plné nadšených fanúšikov. Podobne ako s hladinami cukru v krvi by nemala jazda na horskej dráhe raz-dvakrát za rok spôsobiť žiadne dlhodobé problémy. Jazdiť na horskej dráhe viackrát za deň mnoho týždňov po sebe však môže mať určité následky. Zvýšené hladiny cukru v krvi môžu mať postupom času dôsledky na organizmus.

Najlepší spôsob, ako podporovať zdravú reguláciu hladín cukru v krvi, je jesť celistvú stravu a pravidelne cvičiť. Keď ale vezmeme do úvahy, že optimálne kardiometabolické zdravie má 20 % dospelých obyvateľov Európy, vyzerá to tak, že väčšine z nás by sa hodilo trošku podpory.

Čo je MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist je súčasťou systému MetaPWR, ktorý sa skladá z produktov podporujúcich metabolické zdravie. Stavia na zmesi esenciálnych olejov MetaPWR a obsahuje ďalšie prídavné byliny a rastlinné živiny.

V nedávno uskutočnenom predklinickom dvojito zaslepenom skúšaní s kontrolným placebom, ktoré sledovalo 15 pacientov, počiatočné výsledky preukázali, že MetaPWR Assist užitý pred jedlom pomohol v metabolizme jedál s vysokým obsahom sacharidov. Je však potrebné realizovať viac klinických štúdií na potvrdenie.

Ako funguje MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist obsahuje viacero prírodných zlúčenín, o ktorých bolo klinicky preukázané, že podporujú zdravý metabolizmus. Extrakt z morušových listov môže prispieť k udržiavaniu rovnováhy metabolizmu sacharidov v tele.* Mäta pieporná, kľúčová zložka produktu MetaPWR Assist, môže uľahčiť trávenie a môže podporovať pečeň a žľazové funkcie.*

Keď užijete MetaPWR Assist s jedlom, extrakt z moruše môže vášmu telu pomôcť lepšie metabolizovať skonzumované sacharidy. Samozrejme platí, že MetaPWR Assist sa má snúbiť so zdravou a vyváženou stravou. Pre dobré zdravie treba jesť polysacharidy bohaté na živiny s vysokým obsahom vlákniny!

Tip na používanie:

- Užite MetaPWR Assist s najvýdatnejším jedlom dňa alebo s tým jedlom, ktoré obsahuje najviac sacharidov.



*Tieto zdravotné vyhlásenia sú stále v procese rozhodovania EÚ a Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA).

3. krok: MetaPWR™ Advantage



Čo je MetaPWR Advantage?

Väčšina ľudí si myslí, že metabolizmus podlieha vplyvom starnutia – a je to sčasti pravda –, ale metabolizmus tiež vplýva na zdravé starnutie. Systém MetaPWR, obzvlášť MetaPWR Advantage, sa zameriava na vzťah medzi metabolizmom a starnutím prostredníctvom NAD⁺, NADH a kolagénu.

Čo sú NAD⁺ a NMN?

Nikotinamid-mono-nukleotid, čiže NMN, je nevyhnutný prekursor pri biosyntéze nikotínamid-adenín-dinukleotidu, čiže NAD⁺, čo je koenzým, ktorý sa nachádza v každej bunke ľudského tela.

NAD⁺ plní početné funkcie, ale tie najdôležitejšie sú metabolické procesy a mitochondriálne funkcie. NAD⁺ premieňa jedlo na energiu a poskytuje ochranu energetickým jednotkám bunky. Bez dostatočnej hladiny NAD⁺ bunky nemôžu vygenerovať potrebnú energiu na to, aby prežili a plnili svoje funkcie. Vo veku 50 rokov sú hladiny NAD⁺ zvyčajne o polovicu menšie než vo veku 20 rokov, čo prispieva k zdravotným problémom, napríklad ťažkostiam s reguláciou hmotnosti a zníženým hladinám energie.

Predklinické štúdie naznačujú, že doplnenie NMN môže zvýšiť NAD⁺ a viesť tak k mladistvejším fungovaniu buniek a sústav v organizme, je však potrebné realizovať viac klinických štúdií na potvrdenie. MetaPWR Advantage obsahuje NMN zo sušených kvasníc na prirodzené zvýšenie hladín NAD⁺ a NADH vo vašom tele.

MetaPWR™ Advantage

Čo je kolagén?

Kolagén je látka, vďaka ktorej je vaša pokožka pružná a pevná, a podporuje svalovinu a väzivové tkanivá. Vaše telo si prirodzene vytvára kolagén, ale s vekom tiež ustupuje tvorba kolagénu. Užívanie výživových doplnkov môže podporiť kolagén v tele, ale nie všetky typy kolagénu sú si rovné, čo do účinku. Väčšina nutraceutických produktov s kolagénom obsahuje iba jeden alebo dva typy kolagénových peptidov (obyčajne sú to tie typy, ktoré sú najvýznamnejšie pre krásu pokožky, pružnosť pokožky a vrásky).

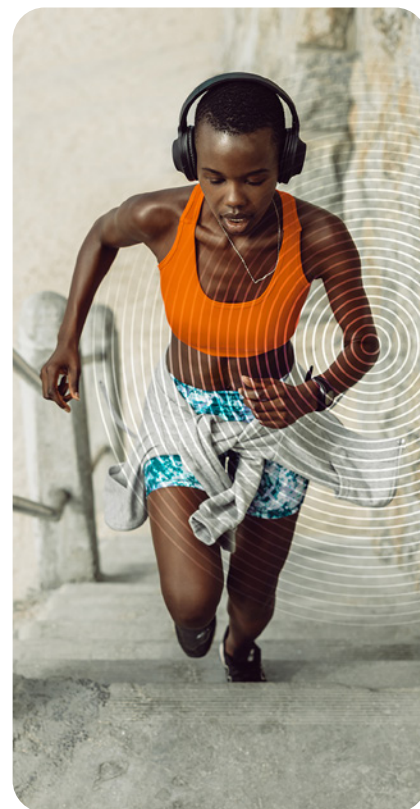
MetaPWR Advantage obsahuje spolu s týmito populárnymi typmi kolagénu deväť jedinečných typov kolagénových peptidov. Kolagén je najčastejšie sa vyskytujúca bielkovina v ľudskom tele a zohráva dôležité úlohy v rámci svojich 28 rôznych typov, preto s MetaPWR Advantage zdôrazňujeme celotelové funkcie kolagénu.

Deväť typov kolagénu v MetaPWR Advantage:

- **Kolagén typu I** je spojený s krásou pokožky.
- **Kolagén typu II** je spojený s ochranou kostí a tvorí hlavnú zložku chrupky.
- **Kolagén typu IV** je hlavná bielkovina bazálnej membrány, spája kožu a pokožku a tvorí sieťovitú štruktúru, aby bola bazálna membrána ohybná.
- **Kolagén typu V** je spojený s pravidelným usporiadaním kolagénových vlákien, stabilizuje štruktúru kolagénu typu I a typu II.
- **Kolagén typu VI** udržiava mechanické funkcie v bunke, čím podporuje fungovanie svalov a integritu bunkovej membrány. Tento typ kolagénu tiež inhibuje oxidačné poškodenie a apoptózu.
- **Kolagén typu IX** je dôležitou zložkou chrupky a je rozložený predovšetkým v chrupkových bunkách rastových platničiek, kĺbov a medzistavcových platničiek.
- **Kolagén typu XXV** inhibuje tvorbu vlákien z peptidov beta-amyloidu.
- **Col1a2 proteín** je kolagénový fibrilín.
- **Homológ 37A triediaci proteíny vakuoly** sa zúčastňuje na raste buniek a ich diferenciacii.

Jednotlivé typy kolagénu sa podieľajú na zlepšovaní hutnosti, pružnosti a hydratácie pokožky, posilňovaní ciev, podpore väzivového tkaniva a zlepšovaní celkovej vitality.

Keď zmiešate MetaPWR Advantage, čo je hydrolyzovaný prášok, so studenou alebo vlažnou vodou, konzumujete ho ako tekutinu, to znamená, že váš organizmus môže ľahko vstrebať stabilné a nedegradované živiny. Väčšina spotrebiteľsky balených tekutých kolagénov používa na sterilizáciu vodového konzumného média proces pasterizácie, ktorý zlikviduje škodlivé baktérie – ale zničí aj prospešné aktívne zložky, ako sú vitamíny, flavonoidy a polyfenoly. Napriek tomuto procesu má konečný výrobok kratšiu trvanlivosť než prášok, ako je MetaPWR Advantage. Vyžaduje si tiež prepravu ťažkej vody po celom svete, čím sa zvyšujú uhlíkové emisie. Zmiešaním prášku MetaPWR Advantage s vodou budete mať prínosy tekutej prípravky, čo sa týka vstrebávania, ale bez straty hodnoty, ku ktorej dochádza pri pasterizácii (a bez toho množstva cukru, ktoré obyčajne sprevádza výrobky vo forme balených džúsov)!



MetaPWR™ Advantage

Náš kolagén sa navyše získava zo studenomorských rýb lovených udržateľným spôsobom a podstúpil hydrolyzu (predtrávenie) endo- a exonukleázovými enzýmami, ktoré sa nazývajú proteázy. Tieto enzýmy vytvárajú malé tripeptidové fragmenty troch sekvencií aminokyselín kvôli optimálnemu vstrebávaniu. Iné kolagény, ktoré sú na trhu dostupné – či už zo suchozemských zvierat, alebo morských zdrojov – obyčajne obsahujú 15 – 35 % tripeptidov. Kolagén MetaPWR Advantage obsahuje kvôli lepšiemu vstrebávaniu viac ako 70 % tripeptidových fragmentov (v niektorých prípadoch je až 12-krát viac vstrebateľný).

Ostatné zložky produktu MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage tiež obsahuje resveratrol, extrakt z ružového jablka, ceramidy z ryže, extrakt z červeného pomaranča, rakytník, biotín, kyselinu hyalurónovú a lipozomálny vitamín C.

Podľa predbežných štúdií sú extrakt z červeného pomaranča aj rakytník polyfenolové antioxidanty, je však potrebné realizovať viac klinických štúdií na potvrdenie. Antioxidanty bojujú s voľnými radikálmi a bránia bunky pred oxidačným poškodením a stresom.

Kyselina hyalurónová ako hlavná zložka medzibunkovej hmoty zachováva integritu a zdravie vašej pokožky. Vďaka jedinečnej schopnosti absorbovať a zadržiavať vodu pomáha predchádzať suchej alebo poškodenej pokožke.

Lipozomálny vitamín C nielenže povzbudzuje fibroblasty v tele, aby tvorili nový kolagén, ale aj stabilizuje kolagénové vlákna v tele prostredníctvom hydroxylácie.

Ako používať MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage je príjemný pomarančovo-citronový prášok, ktorý môžete zmiešať s 150 – 240 ml studenej alebo vlažnej vody, ale nie s horúcou vodou. Dôkladne premiešajte v šejkrovej fľaši alebo zamiešajte do smoothie a nápoj hneď konzumujte.

Najlepšie výsledky dosiahnete, keď budete MetaPWR Advantage užívať aspoň raz denne. MetaPWR Advantage môžete užívať kedykoľvek počas dňa, ale väčšine ľudí vyhovuje ráno. MetaPWR Advantage sa nemusí užívať s jedlom.

Predĺžte si zdravý život, podporte svoje metabolické zdravie a vychutnajte si množstvo ďalších vnútorných aj vonkajších prínosov.

Sú k dispozícii rastlinné alebo vegánske varianty kolagénu?

dōTERRA sa snaží poskytovať rastlinné verzie doplnkov vždy, keď je to možné, a tých, ktorí nechcú požívať výrobky z rýb alebo morských živočíchov, či už z dôvodu stravovacích obmedzení, alebo z osobných dôvodov, možno zaujíma, či bude k dispozícii rastlinný produkt MetaPWR Advantage. Kolagén sa tvorí syntézou v zvieratách, takže sa môže získavať iba z nich. Možno nájdete produkty, ktoré sa predávajú ako vegánsky kolagén, ale keď sa im lepšie prizriete, uvidíte, že obyčajne ide o rôzne druhy aminokyselín z vegánskych zdrojov – nie kolagénové tripeptidy.

Pamätajte však, že kolagén je látka, ktorá sa prirodzene tvorí vo vašom tele! MetaPWR Advantage slúži na doplnenie kolagénu, ktorý vaše telo neprodukuje v takom hojnom množstve ako kedysi. Myslite na doplnkový kolagén v produkte MetaPWR Advantage, ktorý pomáha nahradiť kolagén vo vašom tele.

Tip na používanie:

- Zmiešajte jedno vrecúško MetaPWR Advantage s 150 – 240 ml studenej alebo vlažnej vody.
- Dôkladne premiešajte alebo rozmixujte v elektrickom mixéri a nápoj hneď konzumujte.

4. krok: Používanie systému MetaPWR™ v každodennom živote

Zmes esenciálnych olejov MetaPWR je k dispozícii v rôznych podobách, takže si môžete užívanie jednoducho prispôsobiť. Ak sa vám páči chuť zmesi MetaPWR, 15 ml fľaštička sa dokonale hodí na kvapkanie zmesi do vody. Ak je pre vás ľahšie užívať esenciálne oleje v podobe výživových doplnkov, zamilujete si guľôčky a kapsuly.

MetaPWR si môžete prispôsobiť ešte viac než len z hľadiska toho, ktorú formu uprednostňujete – s týmto systémom si môžete vytvoriť rutinný postup, ktorý sa hodí k vášmu osobnému životnému štýlu. Možno napríklad začnete svoj deň tak, že ráno si rozmiešate prášok MetaPWR Advantage s vodou v šejkrovej fľaši (pridajte aj kvapku oleja MetaPWR, ak sa vám páči jeho chuť!), k tomu výživné raňajky s vysokým obsahom bielkovín a kapsulu MetaPWR. Na desiatu si možno dáte zopár guľôčok. Nakoniec si možno vychutnáte MetaPWR Assist pred večerou a potom završíte deň užitím ešte jednej kapsuly pred spaním.

Či ešte len začínate na ceste k zdravému stravovaniu a cvičeniu, či už roky dodržiavate prerušovaný pôst, môžete využiť MetaPWR na pomoc s dosahovaním cieľov a žitím na vrchole síl.

Ukážka denného plánu MetaPWR™

RÁNO

- Jedna kvapka zmesi esenciálnych olejov MetaPWR a Meta Advantage s vodou
- Kapsula MetaPWR s balíčkom Lifelong Vitality Pack (LLV)

CEZ DEŇ

- MetaPWR Assist s obedom (ak je to najvýdatnejšie jedlo dňa)
- Po obede kapsula MetaPWR
- Neskôr popoludní guľôčky MetaPWR

VEČER

- MetaPWR Assist s večerou (ak je to najvýdatnejšie jedlo dňa)
- Po večeri kapsuly alebo guľôčky MetaPWR



V čase výroby sú všetky informácie správne.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Spojené kráľovstvo

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Írsko

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062, USA Všetky práva vyhradené. Všetky slová so symbolmi ochrannej či

registrovanej ochrannej známky sú ochranné či registrované ochranné známky spoločnosti dōTERRA Holdings, LLC.

SK EU MetaPWR eBook 020823