



Az Ön
PREMIUM
diabéteszmárkája

wellion®

TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ



premium
*Health
Concepts*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

W CALLA^{light} wellion[®]



NO
CODE

• NAGY SZÁMOK

Jól olvasható, megvilágított kijelző

• KÖNNYŰ KEZELÉS

Egyszerű és intuitív használat

• ÉTKEZÉSJELEZŐ

Étkezés előtti és utáni mérések jelzése



NO
CODE

KÓDOLÁS
NEM
SZÜKSÉGES



NAGY, JÓL
LÁTHATÓ
SZÁMJEGYEK



MEGVILÁGÍTOTT
KIJELEZŐ



ÁTLAGOK



3 FÉLE EGYÉNI
RIASZTÁS



ÉTKEZÉS ELŐTTI
ÉS UTÁNI
JELZÉS

MAGYARORSZÁG • PREMIUM HEALTH CONCEPTS Kft. • Verő J.u.1 • H-9400 Sopron • +36-30-229 21 96

www.wellion.hu • www.premiumorvos.hu • www.premiumdiet.hu • www.boso.co.hu



Mag. Birgit Mayer
Élelmészeti szakértő

Kedves Olvasó,

A cukorbeteg-barát táplálkozás az oszlopa a jól beállított terápiának, és azokon a táplálkozási irányelveken alapul, amelyek minden ember számára ajánlottak egészségük megőrzéséhez. A táplálkozás-terápia fő célja a kiegyensúlyozott és változatos étrend.

Bizonyított, hogy a 2-es típusú diabétesz fejlődését az egészséges táplálkozással, a súly leadásával és a fokozott fizikai aktivitással

késleltetni lehet.

Bizonyára Ön is próbálkozott már különféle diétákkal, hogy felesleges kilóitól megszabaduljon. Ne próbálja meg megegyeszer, mert ezzel csak rövidtávú sikereket érhet el. Forduljon a PREMIUM DIET orvoshoz (www.premiumdiet.hu), aki egy kiváló súlycsökkentési programmal várja Önt. Táplálkozási szokásait lépésről lépésre kell megváltoztatnia.

Ez a broszúra csak tanácsokkal lát el, de nem helyettesíti a szükséges orvosi ellátást. Minden jót kívánunk és jó szórakozást a táplálkozási tanácsadó olvasásához.

Birgit Mayer & a Wellion Team





SÚLY ÉRTÉKELÉSE

Testsúlyának becsléséhez a mérőszám a testtömeg index (BMI), melynek kiszámítása a következő képlettel történik:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Testsúly (kg-ban)}}{\text{Magasság (méterben)} \times \text{magasság (méterben)}}$$

BMI – becslés:

Normál súly	18,5 – 25 kg/m ²
Túlsúly	≥ 25 kg/m ²
Erős túlsúly	≥ 30 kg/m ²

(a WHO szerint, 2008)

A 30 feletti BMI (adipozitás, azaz elhízás) súlyos betegségeket, például szív-és érrendszeri betegségeket, magas vérnyomást, emelkedett koleszterin- és triglicerid szintet és cukorbetegséget eredményezhet.

A zsír eloszlása rendkívül fontos

Az egészségügyi kockázat jelentősége attól függ, hol ülepedik le a zsír a szervezetben. Megkülönböztetünk ún. alma és körte típust. Ha a több zsír a derék és has tájékán található, akkor beszélünk ún. alma típusról. Ha a csípő és a comb környékén oszlik el több zsír, akkor pedig körte típusúról beszélünk.

Ártalmas zsír a hasban

A hasi zsír a legkárosabb. Ma már tudjuk a szív-és érrendszeri betegségek (szívinfarktus, agyi érelzáródás) és az ún. metabolikus szindróma (diabétesz) okait. A megnövekedett haskörfogat nőknél 80 cm felett, férfiaknál pedig 94 cm felett sok problémát okozhat.

Haskörfogat

	Magas kockázat	Jelentősen fokozott kockázat
Nők	> 80 cm	> 88 cm
Férfiak	> 94 cm	> 102 cm

Körtetípus



A nőknél gyakori típus a körte. A zsírraktározódás a csípő és comb környékén optikailag nem szép, de kevésbé veszélyes, mint a pocak.

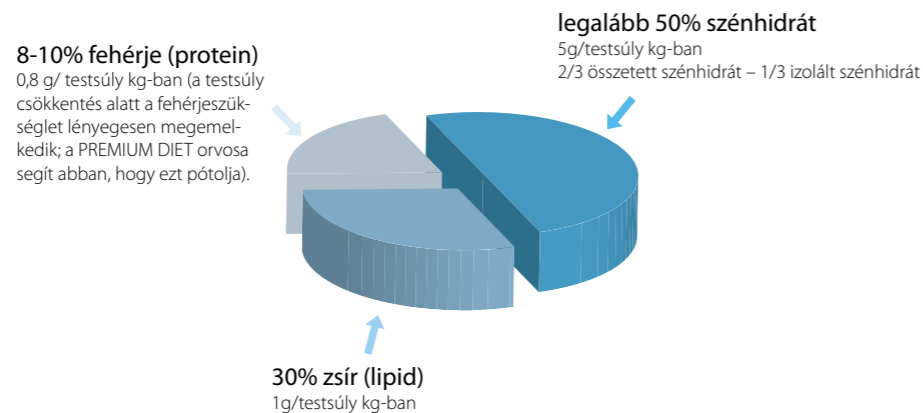
Almatípus



a hasi zsír mindig együtt jár a belső szervek zsírosodásával.

A NAPI ENERGIAELLÁTÁS HÁROM ELEME

Evéskor megkapjuk a három fő tápanyagból – szénhidrátból, zsírból és fehérjéből – a szükséges energiát. A kiegyensúlyozott étrendhez az alábbi felosztás javasolt:



- Szénhidrát:** Teljes kiőrlésű kenyér, hüvelyesek, burgonya, teljes kiőrlésű rizs, teljes kiőrlésű tészta, zöldség, gyümölcs
- Fehérje:** hal, szárnyasok, zsírszegény tejtermékek, zsírszegény húсарuk
- Zsír:** növényi olaj, margarin, vaj, rejtett zsír a húspan/kolbászban, tej & tejtermékek, édességek, sütemények

SZÉNHIRÁT

1 g szénhidrát = 4 kcal

A szénhidrátok a fő energiaforrásaink, vércukrot állítanak elő az izommunkához és az anyagcsere folyamatokhoz. Az étkezést legalább 45-50%-ban szénhidrátoknak kell alkotniuk.

A szénhidrátok feloszthatók

- **Egyszerű cukor**
avagy szőlőcukor (glükóz), gyümölcscukor (fruktóz) vagy galaktóz (a tejcukor eleme)
- **Kettős cukor**
Avagy háztartási cukor (szacharóz), maláta cukor (maltóz) vagy tejcukor (laktóz)
- **Többszörös cukor**
avagy hasznosítható (keményítő) és nem hasznosítható (ballasztanyagok) szénhidrátok





A szénhidrátok nagyon felemelik a vércukrot ?!!

Attól függően, hogy hány cukormolekulából áll össze a szénhidrát, úgy dolgozza fel a test.

Az egyszerű cukrok gyorsan felszívódnak a bélen keresztül és elérhetőek a szervezet számára, mint energiaforrás. A vércukor gyorsan emelkedik, majd leesik rövid időn belül és éhségérzet esetén újra fellép.

A kettős cukornak először le kell bomlania egyszerű cukorra, és az összetett szénhidrátoknak egyszerű cukorra kell leépülniük, mielőtt lassan a vérbe jutnak. A vércukor lassabban emelkedik és ezért itt tapasztalható az elhúzódó telítettség érték.



Tipp:

Kedvező anyagcsere-befolyásoló hatása miatt a szénhidrátok fő részének többszörös cukrokból kell állnia. A PREMIUM GOODCARE FIBRE emeli a szénhidrátok glikémiás indexét, így lassabban szívódik fel a szervezetben a cukor. Keresse Premium Diet tanácsadóknál, vagy rendelje meg közvetlenül elérhetőségeinken! Azt javasoljuk, hogy az energiamennyiség maximum 10%-át vegyük fel egyszerű és kettős cukor által.

Gyors vércukor emelkedés	Közepes vércukor emelkedés	Lassabb vércukor emelkedés
Monoszacharid (egyszerű cukor)	Diszacharid (Kettős cukor)	Poliszacharidok (összetett cukrok)
Glükóz (szőlőcukor) Fruktóz (gyümölcs-cukor) Galaktóz	Laktóz (tejcukor) Maltóz (malátacukor) Melasz Szacharóz (háztartási cukor)	Keményítő Glikogén Ballasztanyagok (cellulóz & pektin)
Szénhidrátban gazdag gyümölcs (pl. banán, szőlő), méz	Tej & tejtermékek, cukornád & cukorrépa, sör, árpa	Burgonya, Teljes kiőrlésű termékek, zöldségek, hüvelyesek, gyümölcsök (pl. eper, alma), színhús





GLIKÉMIÁS INDEX (GI)

A különböző élelmiszerek szénhidrát tartalma eltérően emelheti a vércukrot. A glikémiás index megmutatja, hogy a szénhidrátok milyen gyorsan jutnak el a vérbe és milyen gyorsan emelik meg a vércukrot.

A szénhidrát tartalmú ételeknek **magas a GI**-je, gyorsan magas vércukorszintet okoz.

Alacsony GI tartalma a magas rost tartalmú élelmiszereknek van, ami alacsony vércukorszint emelkedést okoz.

Javasoljuk, hogy alacsony GI tartalmú ételeket vegyünk magunkhoz, mert a vércukor lassan emelkedik és hosszabb ideig állandó marad. A PREMIUM GOODCARE FIBRE emeli a szénhidrátok glikémiás indexét, lassabban szívódik fel a szervezetben a cukor. Keresse Premium Diet tanácsadóknál, vagy rendelje meg közvetlenül elérhetőségeinken!



Tipp:

A listánál figyelni kell, hogy a GI változhat az elkészítés módjától függően, ezért jelentős egyedi eltérések lehetnek.

Kedvezőtlen (>70) – magas GI	Szőlőcukor, bagett, fehér rizs, burgonyapüré, fehér kenyér, cukrozott müzli, gabonapehely, kukoricadara, perecek, hasábburgonya, sült burgonya, chips, gnocchi, limonádé
Kedvezőbb (50 és 70 között) – közepes GI	száritott füge, érett banán, papaja, ananász, sárgadinnye, piros szőlő, kajszi barack, cékla, üvegtészta, fehér búzadara, rizs, főtt krumpli, teljes kiőrlésű kenyér, cukor
Kedvező (50-ig) – alacsony GI	alma, száritott alma, eper, cseresznye, kiwi, mango, körte, barack, száritott kajszi barack, narancs, zöldes banán, szilva, grapefruit, fehér szőlő, korpás búzakenyér, gabonakenyér, teljes kiőrlésű tészta, földimogyoró, répa, szójabab, bab, borsó, lencse, paradicsom, cukkini, padlizsán, gomba, káposzta, spenót, paprika, hagyma, keserű csokoládé > 70% kakaótartalommal, natúr joghurt, sovány tej, kukorica, párolt rizs





MENNYI CUKOR KELL?

A cukortartalmú ételek tudatos kiválasztásával a WHO ajánlásait is betarthatjuk. Az össz-energiaellátás maximum 10%-át vigyük csak be cukor formájában. 250 kalória körülbelül 65 gramm cukornak felel meg, vagy négy evőkanálnyinak.

Kis mennyiségben a "normál" édesítőszerrel élvezete lehetséges. A cukorhelyettesítők, mint fruktóz, vagy cukoralkohol lassabban emelik a vércukrot, de ugyanaz a kalóriatartalmuk.

A mesterséges édesítőszer (szacharin, ciklamát, aszpartám) nem tartalmaz kcal-t, de ne fogyasszuk belőle túl sokat. Nagyobb mennyiségben haspuffadást vagy hasmenést is okozhat.



Tipp:

Vessen egy pillantást a csomagoláson található mennyiségi adatokra. 15 gramm cukor egy evőkanálnyinak felel meg! Persze a cukor sok néven szerepelhet, például szacharóz, glükóz-, kukoricaszirup vagy fruktóz.

ROSTANYAGOK – a rost nagyon jó a testnek

A rostanyagok messzemenően emészthetetlen élelmiszer összetevők, amik a növényi eredetű élelmiszerekben fordulnak elő és nem szívódnak fel az anyagcsere folyamatok során. **Az ajánlott mennyiség kb. naponta 40 g.**

Élelmiszerek magas rostanyag-tartalommal:

- gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban
- ideális telítettségérzést adnak
- kevés energiát szállítanak
- alacsony GI-vel bírnak
- szabályozzák a bélfunkciókat
- megelőzik a székrekedést

A rostanyagokat többek között a gabonákból, teljes kiőrlésű termékekből, gyümölcsből, zöldségből, hüvelyesekből és kis mennyiségben a tejből nyerjük.



Tipp:

Egészsége kedvéért egyen sok rostban gazdag ételt. A PREMIUM GOODCARE FIBRE emeli a szénhidrátok glikémiás indexét, lassabban szívódik fel a szervezetben a cukor. Keresse Premium Diet tanácsadóknál, vagy rendelje meg közvetlenül elérhetőségeinken!





Tipp:

A változatosság jót tesz. Variálja az élelmiszereket folyamatosan.

Próbálja ki...

HELYETT (rövid időre telítettségérzést biztosító, rostanyagban szegény élelmiszerek, amik gyorsan emelik a vércukrot és magas a GI-jük)	INKÁBB (hosszú időre telítettségérzést biztosító élelmiszerek, amik lassan, fokozatosan emelik a vércukrot és alacsony a GI-jük)
fehérliszt, zsemlegombóc, fehér kenyér, bagett, perecek, toastkenyér (teljes kiőrlésű toast kenyér), kétszersült, tojásos tészta, üvegtészta	Teljes kiőrlésű liszt, -kenyér, -tészta, -spagetti al dente főzve, kovászos parasztkenyér
Cukrozott gabonapehely, kukoricapehely	Teljes kiőrlésű gabonapehely cukor nélkül, gabonapelyhek
Kerek szemű rizs, rizottó rizs	Natúr rizs, vadrizs al dente főzve, teljes kiőrlésű rizs, köles, bulgur, gabonaféle

héjában sült krumpli, chips, püré, hasáb-burgonya, krokett	héjában főtt krumpli, sült krumpli, petrezselymes krumpli
Kukoricadara	amaránt
Kompót, lekvár	friss gyümölcs
egzotikus, importált gyümölcsök	szezonális gyümölcsök
Gyümölcs- és zöldségkonzervek	Félig feldolgozott zöldség- és gyümölcsfélék, hüvelyesek
Kész salátaöntet	Olaj (takarékosan) és ecet vagy citromlé
tejcsokoládé, sütemény, édesség, torta, keksz	csokoládé 70%-os kakaótartalommal
kolbász	sonka, prosciutto, füstölt sonka
sör	vörösbor





FEHÉRJE

1 g fehérje = 4 kcal

az izomfelépítés és immunrendszer védelme szempontjából van jelentősége. A javasolt fehérjebevitel az összkalóriaszükséglet 10-20%-át teszi ki. Megkülönböztetjük eredete szerint az állati és növényi fehérjéket.

- **Állati fehérje**

Többnyire a kedvezőtlen telítetlen zsírral, a koleszterinnel és kalóriákkal kötik össze. Ezért ha lehet, az alacsonyabb zsírtartalmú állati eredetű termékeket válasszuk ki: sovány hús, sovány tej és tejtermékek. Kivételek a halak, amik fontos Omega-3 zsírsavat tartalmaznak magas értékű fehérjével.

- **Növényi eredetű fehérje**

Előnyben részesítendő, és a teljes kiőrlésű gabonákban, szójatermékekben, zöldségekben, hüvelyesekben, dióban, gyümölcsökben és a burgonyában fordul elő.

Részesítse előnyben:

- ✓ Sovány tejtermékeket és sajtfélét, valamint a zsírszegény kolbászokat
- ✓ 2-3 tojás hetente
- ✓ 2-3 x hetente hús (100-120 g)
- ✓ 2-3 x hetente hüvelyesek
- ✓ sok gyümölcs és zöldség
- ✓ Sütemény vagy köret minden étkezéshez



ZSÍROK

1 g zsír = 9 kcal

A zsírok elengedhetetlenül fontosak, de bevitele a teljes energia ellátásnak maximum 30%-át teheti ki. Nagyobb zsírfelvétel túlsúly fejlődésének és az arterioszklerózis keletkezésének kedvez. Döntő a zsír takarékos használata és a zsír minősége.

A következő megkülönböztetés fontos:

- **Növényi zsírok**

Nem tartalmaznak koleszterint, hanem elsősorban egyszeresen vagy többszörösen telítetlen zsírsavakat, amiknek pozitív hatása van a vérzsír értékekre.

Előfordulása: olivaolaj, repceolaj, avokádó, diófélék és magvak, diétás margarin

- **Állati zsírok**

Koleszterint és túlnyomóan telített zsírsavakat tartalmaznak, amik a vérzsír értékeket negatívan befolyásolják, súlygyarapodáshoz és az erek meszesedéséhez vezethet.

Előfordulása: vaj, zsíros hús, szalonna, sajtok, zsíros kolbász, csokoládé, fagyi, tejszín, készételek, croissant, szósok, mártások, öntetek, rántottak és sütek ...

- **Ω-3 és Ω-6 zsírsavak**

csökkentik a szívinfarktus, az agyi érelzáródás és 2-es típusú diabetes kockázatát

Előfordulása: lenolaj, lenmagolaj, repceolaj, dióolaj, hering, lazac, tonhal, makréla, szardínia

- **Transz-zsírsavak**

kedvezőtlen hatással van a szív-és érrendszerre és szinte mindig a késztermékekben található, mint például az édességek, kész tésztafélék, margarinok és sült élelmiszerek.

Egy felnőtt személy napi fogyasztása transz-zsíról ne legyen több, mint 2,5 g.

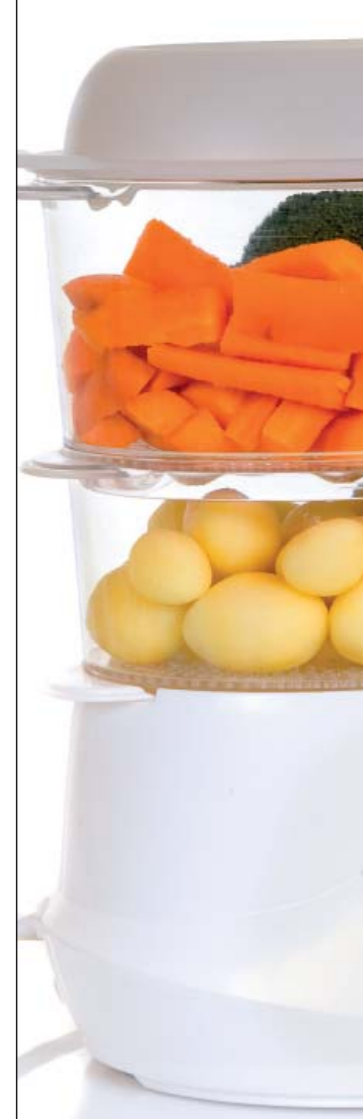
A napi ajánlott zsírmennyiség kb. 1 gramm zsír/1 kg testsúly.



Így spóroljon a zsírral

- ✓ Kis hús-adagok és vékony szelet kenyér (kolbász és sajt)
- ✓ **Sovány húsfélék előnyben részesítése:**
 - pulyka- vagy csirkehús
 - borjúszelet
 - Sertéskaraj
 - sovány marhahús
 - főtt marhahús
- ✓ Hetente 2-3 alkalommal hal
- ! **Figyeljen a rejtett zsírokra:**
 - Sajt
 - Salátaöntet
 - Rágcsálnivalók stb.

- ! Távolítsa el a látható zsírt
- ! Kerülje a panírozott ételeket és a sűrű szószokat
- ✓ **Alacsony zsírtartalmú ételek előnyben részesítése:**
 - Grillezés
 - Párolás
 - Gőzölés
- ✓ **Zsírsegény tejtermékek:**
 - sovány túró
 - sovány sajt
 - sovány tej
 - sovány joghurt
- ✓ oliva-és repceolaj vagy földimogyoróolaj előnyben részesítése
- ! Spóroljon a tejszínhabbal, tejföllel, és krémekkel
- ! Ritkán, és csak kedvtelésből egyen süteményeket, csokoládét, chips-et és gyorsételt





ITALOK

A víz az élet minden folyamatában elengedhetetlen, ezért naponta min. 2 litert meg kellene inni.

Szomjoltónak igyon vizet, frissen facsart citromlevet és gyümölcs- vagy gyógynövényteát cukor nélkül.

Alkoholt csak mértékkel igyon, mert nagyon kalóriadús. A nőknek egy nap legfeljebb 1 pohár bort vagy ¼ liter sört szabad meginni. A férfiaknak ezzel szemben legfeljebb 2 pohár bort vagy 1 üveg sört lehetne inni.

Az italok lámpajelzése:

cola, limonádé, gyümölcslé italok, gyümölcsnektár, kakaó, tejturmix cukor hozzáadásával

gyümölcslé, zöldséglevek, kávé, fekete tea, tej, alkohol

ásványvíz, gyümölcstea (cukor nélkül), gyógynövénytea (cukor nélkül)

DIABETIKUS TERMÉKEK & LIGHT TERMÉKEK

Diabetikus termékek & Light termékek nem képezik a tudatos táplálkozás elemét, ugyanis a kevesebb cukorbevittelt magasabb zsírbevittellel kompenzáljuk.

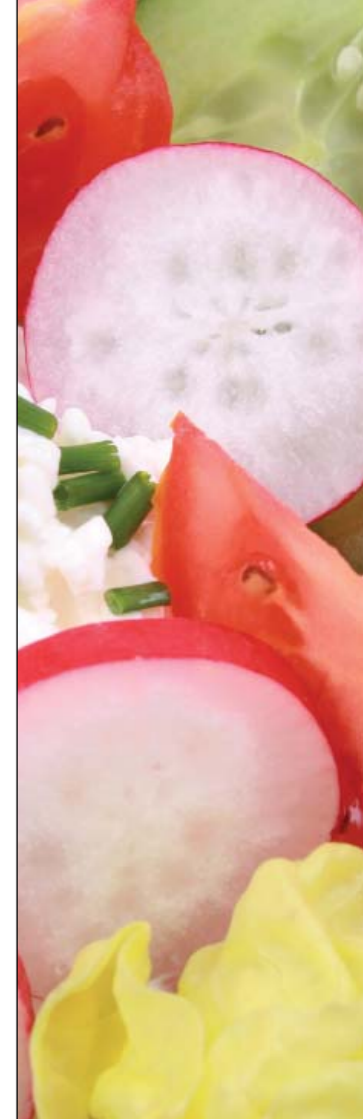
A „Light”-termékek fogyasztása nem garantálja a hosszú távú fogyást, mert az egyéni étkezési szokások nem változnak pozitív irányba.

Többszörre a nagyobb adagok fogyasztásához vezet.



Tipp:

A „Light” jelentheti azt, hogy az élelmiszer kevesebb cukrot tartalmaz vagy kevesebb zsírt, kevesebb kalóriát, kevesebb alkoholt, illetve szén-sav- vagy koffeinmentes. De azt is jelentheti, hogy a gyártó a termékét különösen előnyösnek akarja hirdetni, vagy a termék különösen könnyű és puha.





A HELYES TÁPLÁLKOZÁS

Az egészséges táplálkozás nem jelenti azt, hogy még több lassú étkezést kell beiktatni. Épp ellenkezőleg, a táplálkozási piramis azt mutatja, hogy semmi sem tiltott, és nem kell lemondanunk semmilyen élelmiszerről.

Mindaddig, míg a fogyasztási mennyiségek a megfelelő arányban vannak, kiegyensúlyozottan és változatosan táplálkozik.

A piramis alapját képezik azok az élelmiszerek, amiket előnyben kell részesíteni, a csúcsát pedig azok, amelyekből kevés mennyiséget kell fogyasztani.



Tipp:

Evésnél és ivásnál semmi sem tiltott – minden a megfelelő mennyiségtől függ!





Naponta

- ✓ 1,5- 2 liter folyadék (víz, cukrozatlan gyümölcslé vagy gyógynövénytea, sovány gyümölcs- és zöldséglevek, kávé&fekete tea mértékkel)
- ✓ 2-3 darab gyümölcs (250-300 g) – hazai szezonális gyümölcs elsőbbséget élvez
- ✓ 2-3 darab zöldség (mintegy 300 g) – ideális esetben nyers, párolt vagy sült
- ✓ 1 adag saláta (75g)
- ✓ 4-6 szelet kenyér (kb. 200-300 g) – teljes kiőrlésű előnyben
- ✓ Tésztaféleségek (nyers 75-90 g, főtt 200-250 g) vagy 200 g főtt burgonya vagy 1 adag rizs vagy gabona (nyers 50-60 g, főtt 150-180 g)
- ✓ nem több, mint 1-2 kanál vaj vagy margarin
- ✓ nem több, mint 1-2 evőkanál kiváló minőségű növényi olaj (oliva, repce, bogáncs- vagy napraforgóolaj)
- ✓ ¼ - ½ liter sovány tejtermék (tej, joghurt, savó, túró)
- ✓ 5-10 darab dió, egy kocka étcsokoládé (70% kakaó) és 1/8 l vörösbor

2-3-szor hetente

- ✓ hetente 2-szer sovány hús (max. 150 g natúr sütvé, grillezve, főzve, párolva)
- ✓ 2-3 alkalommal hetente zsírszegény kolbász
- ✓ 2-3 alkalommal hetente hal (80-150 g natúr sütvé, grillezve, főzve, párolva)
- ✓ 2-3 alkalommal hetente sajt (figyelve a zsírtartalomra – minél kevesebb annál jobb)

Hetente

- ✓ akár 3 tojás

Havonta többször

- ✓ 1 adag hüvelyes zöldség (nyersen kb. 100 g, főzve kb. 200 g)

Ritkán

- ! Édesség, sütemény és desszertek
- ! Limonádék
- ! fehér kenyér
- ! Alkohol csak kis mennyiségben





Tippek az egészséges táplálkozáshoz

- **“A változatosság fél egészség”**
Az egészséges táplálkozás elengedhetetlen feltétele a sokrétűség és változatosság. Minél sokrétűbb az étkezés, annál több tápanyagot tartalmaz. Nincs tiltott élelmiszer, a megfelelő mennyiségen múlik minden.
- **Hüvelyesek**
Borsó, bab, lencse – alacsony szénhidrát tartalmúak és magas értékű növényi fehérjét tartalmaznak.
- **Teljes kiőrlésű termékek naponta**
például teljes kiőrlésű kenyér, natúr rizs, zabpehely, burgonya & hüvelyesek.
- **Zsír: minőség a mennyiség előtt**
Használjon „jó” olajokat mint például repce vagy olívaolajat és figyeljen a kolbászos és tejtermékek rejtett zsírtartalmára. Részesítse előnyben inkább a sovány hús- és tejtermékeket.
- **Mellőzzük a cukrot**
A sütemények és édességek receptjeiben a cukormennyiséget levehettük a harmadára anélkül, hogy többnyire vesztenének ízükből.
- **Ízletes és gondos előkészítés**
Részesítsük előnyben a zsírszegény elkészítési módokat, mint a párolás, erjesztés, alufólia és sütőzacskó használata, agyagtál, kemence vagy grill.

- **Hal rendszeresen**
Főként: hering, lazac, makrél és tonhal
- **naponta 5-ször gyümölcs és zöldség és 3x együnk naponta (humán inzulin adás kivételével)**
A gyümölcsök és zöldségek sok vitamint, ásványi anyagot és rostanyagot tartalmaznak.
- **Sokat és helyesen inni**
Alkohol mértékkel.
- **Használjon kevés konyhasót**
Ízesítésre használjon fűszernövényeket és fűszereket.
- **Az édesből szerényen fogyasszon**
Diétás termékek nem szükségesek.
- **Fitt és aktív a sport által**
A mozgás jót tesz, jó kedvet csinál és erősíti az állóképességet.
- **Bevásárlás**
Soha ne menjen éhesen vásárolni & csak olyan élelmiszert vegyen, ami a következő étkezéshez szükséges. Írjon listát!



W FOLYÉKONY CUKOR wellion®

Az Ön PREMIUM diabéteszmárkája

GOLD

ENERGY PLUS
FOLYÉKONY CUKOR



**GYORSAN ÉS
HOSSZAN HAT**

**MAGNÉZIUMMAL
ÉS VANÍLIAÍZZEL!**

- Azonnal hat és hosszabb ideig hatásos is marad 3 különböző cukortípus által
- Különösen gyorsan áramlik a vérbe és azonnal megkönnyebbülést hoz

A TURBÓ ENERGIAADÓ



premium
Health
Concepts

FOLYÉKONY CUKOR ORANGE

NARANCSÍZZEL!



W FRIGO MED COOLER BAG wellion®

FRIGO L 21 x 11 cm
FRIGO XXL 22 x 19 cm

TARTSA AZ INZULINT HIDEGEN!



ANTIBAKTERIÁLIS

A belső zseb speciális antibakteriális impregnálása



ÁRAM NÉLKÜL

Hideg vízzel aktiválható, áramra nincs szükség



FAGYASZTÓ-SZEKRÉNY NÉLKÜL

Nincs szükség fagyasztószekrényre vagy hűtőelemre

EGYSZERŰ ÉS GYORS



Az Ön
PREMIUM
diabéteszmárkája

wellion®



premium
*Health
Concepts*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY