

ProLon® NU este indicat în următoarele cazuri:

- Adolescenți cu vârsta mai mică de 18 ani;
- Femei însărcinate sau care alăptează;
- Persoane alergice la nuci, fructe uscate, soia, roșii, ciuperci, nichel sau alte ingrediente conținute în ProLon®. Consultați informațiile nutriționale pe website-ul www.prolon.ro
- Persoane cu un indice de masă corporală sub 18,5;
- Persoane diagnosticate cu patologii, fără autorizare din partea medicului;
- Persoane grav debilitate în urma unei patologii sau a unui tratament medicamentos;
- Persoane care urmează un tratament medicamentos incompatibil cu un regim alimentar cu aport caloric redus;
- Persoane cu diabet zaharat de tip 1 sau 2, cu patologii cardiovasculare, cu boli autoimune, neurologice sau oncologice, cu excepția cazului în care sunt autorizate de un medic specialist;
- Persoane cu tulburări de metabolism, în special ale proceselor gluconeogenetice;
- Persoane cu probleme cardiace în antecedente, mai ales în caz de insuficiență cardiacă congestivă de clasa II sau superioară (NYHA), sau cu FEVS mai mică de 40%, sau orice altă afecțiune preexistentă;
- Persoane cu istoric de sincopă (leșin) în caz de restricții calorice sau orice alt eveniment asociat, pentru care o restricție calorică poate reprezenta un eveniment potențial periculos;
- Persoane cu cerințe dietetice incompatibile cu schema alimentară ProLon®



proLon®

Schema alimentară ProLon®

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5
MIC DEJUN	L-Bar baton cu nuci Ceai Ulei de alge (1)	L-Bar baton cu nuci Ceai	L-Bar baton cu nuci Ceai	L-Bar baton cu nuci Ceai	L-Bar baton cu nuci Ceai Ulei de alge (1)
PRÂNZ	Supă cremă de dovleac NR-3 (1) Crackers Măsline	Supă de fasole albă și spanac NR-3 (1) Măsline	Supă cremă de dovleac NR-3 (1) Crackers	Supă de roșii NR-3 (1) Măsline	Supă de fasole albă și spanac NR-3 (1) Crackers
GUSTARE	Ceai L-Bar baton cu nuci	Ceai Măsline	Ceai	Ceai Măsline	Ceai
CINĂ	Supă de fasole neagră L-Bar baton cu ciocolată	Supă cremă de dovleac cu quinoa L-Bar baton cu ciocolată	Minestrone	Supă de fasole neagră L-Bar baton cu ciocolată	Supă cremă de dovleac cu quinoa
		L-Drink	L-Drink	L-Drink	L-Drink



Vizitați website-ul nostru
WWW.PROLON.RO

@ProLon Romania @prolon.romania

L-Nutra
Importat de
Therapy Corner Srl
Strada Johann Strauss 2A
020312 București, România

proLon®



Înainte de a începe să urmați schema alimentară ProLon®

Nu uitați să vă înregistrați pe site-ul www.prolon.ro, pentru a obține mai multe informații.

Informații generale

ProLon® este o schemă alimentară dezvoltată și testată cu criterii științifice la Longevity Institute and School of Medicine, Universitatea din California de Sud, unul dintre cele mai mari centre de cercetare a longevității și îmbătrânirii.

Schema alimentară ProLon® constă din supe de legume, batoane, băuturi, gustări, ceaiuri și suplimente alimentare sub formă de capsule - toate acestea concepute astfel încât să valorifice la maximum efectele asociate cu postul, să garanteze, în același timp, aportul adecvat al anumitor componente (vitamine, minerale și componente esențiale) și să reducă la minimum foamea și disconfortul implicate de post. Schema acoperă o perioadă de 5 zile consecutive.

Ce conține pachetul ProLon®?

Pachetul conține tot ceea ce trebuie să consumați în timpul celor 5 zile. Modalitatea de consumare a mâncărilor și băuturilor este ilustrată în tabelul DIET CARD. În timpul celor 5 zile de ProLon® nu se mai pot adăuga alte mâncăruri și băuturi, cu excepția apei, care trebuie băută în cantitate de 1,5-2 litri pe zi. Nu se recomandă consumul de cafea sau de băuturi care conțin cofeină.

- 5 cutii zilnice: Ziua 1, Ziua 2, Ziua 3, Ziua 4 și Ziua 5
- Un flacon (de 950 ml) pentru diluarea băuturii energizante
- Instrucțiuni de utilizare a Schemei alimentare ProLon®

Schema alimentară ProLon®

Schema alimentară ProLon® este simplă! Este suficient să urmați indicațiile furnizate în tabel. Pachetul dvs. ProLon® conține 5 cutii mici, câte una pentru fiecare Zi de ProLon®. Fiecare cutie conține tot ceea ce trebuie să consumați în ziua respectivă. Cu toate că este oferită o schemă indicativă pentru distribuirea meselor pe parcursul zilei (mic dejun, prânz, gustare și cină), există posibilitatea de a varia ordinea componentelor. Nu este posibilă însă modificarea alimentelor de la o zi la alta.

După încheierea celor 5 zile de ProLon® - Dieta care imită postul™, este necesar să adoptați o dietă de tranziție pentru ziua a 6-a (a se vedea dieta de tranziție). Începând cu ziua a 7-a se poate relua regimul alimentar obișnuit, care trebuie să fie sănătos și, preferabil, să respecte principiile dietei longevității. Cereți sfatul nutriționistului/medicului dumneavoastră.

Indicații pentru păstrare, preparare și utilizare

Rosii, fasole alba si spanac, supa de dovleac cu unt

Condiții de păstrare: a se păstra în loc uscat și răcoros

Preparare: adăugați 240 ml de apă rece la conținutul pachetului

(33 g). Amestecați și eventual mai adăugați apă, după cum doriți.

Pe aragaz: încălziți la foc mijlociu într-o crăticioară/oală, amestecând din când în când. Încălziți până la fierbere, apoi dați deoparte de pe foc.

În cuptorul cu microunde: la puterea maximă, timp de aproximativ 2 minute. Lăsați să stea un minut. Amestecați bine și încălziți din nou în cuptorul cu microunde, timp de încă un minut. Amestecați din nou înainte de a servi.

Minestrone, și suc de dovleac și supă de quinoa se amestecă

ARAGAZ TOP: Deschideți pachetul și se toarnă conținutul într-o oală. Adăugați 300 ml se amestecă și se pune la fiert. Reduceți căldura la nivel mediu scăzut și se fierbe timp de 15 minute. Lăsați deoparte se încălzește timp de 1 minut înainte de servire.

A NU SE UTILIZA CUPTORUL CU MICROUND.

Se amesteca supa de fasole neagra

ARAGAZ TOP: Deschideți pachetul și se toarnă conținutul într-o oală. Adăugați 250 ml se amestecă și se pune la fiert. Reduceți căldura la nivel mediu scăzut și se fierbe timp de 12 minute. Lăsați deoparte se încălzește timp de 1 minut înainte de servire.

A NU SE UTILIZA CUPTORUL CU MICROUND.

Batoane și gustări (baton cu nuci și ciocolată, crackers și măsline)

Condiții de păstrare: a se păstra în loc uscat și răcoros.

Preparare: sunt gata de consum.

Capsule cu ulei de alge (supliment de DHA)

Condiții de păstrare: a se păstra în loc uscat și răcoros.

Mod de administrare: înghițiți capsulele cu aproximativ 200 ml de apă, în timpul meselor.

NR-3 (supliment alimentar cu multivitamine și minerale)

Condiții de păstrare: a se păstra în loc uscat și răcoros

Mod de administrare: o capsulă pe zi în timpul meselor.

L-Drink

Condiții de păstrare: a se păstra în loc uscat și răcoros.

Avertisment: nu beți direct din flacon, fără să fi diluat băutura în prealabil.

A se vedea mai jos.

Preparare: cantitatea de băutură L-Drink de consumat depinde de greutatea corporală; prin urmare, citiți cu atenție cele trei etape ilustrate în instrucțiunile de preparare de mai jos.

ETAPA 1 - Deschideți sticlă de plastic pe care scrie „L-Drink Mix”. Folosind ca referință scala gradată de pe marginea etichetei, începeți să turnați conținutul sticlei L-Drink în flaconul ProLon® dedicat, de 950 ml. Continuați să turnați până când nivelul lichidului rămas în sticlă de plastic corespunde greutateii dumneavoastră de pe scala gradată. De exemplu, dacă greutatea dumneavoastră este de 70 kg, va trebui să turnați lichidul din L-Drink în flaconul ProLon®, având grijă ca nivelul lichidului din sticlă de plastic să nu scadă sub liniuța care indică 70 kg, după care aruncați lichidul care a mai rămas. Cu excepția cutiei „ZIUĂ 1”, în fiecare CUTIE ZILNICĂ este inclusă o nouă sticlă de L-DRINK din care să vărsați conținutul.

MĂSURARE SCARA	ML 51.0 / 47.5 / 44.0 / 40.5 / 37.0 / 33.5 / 30.0 / 26.5 / 23.0 / 19.5 KG 140 / 130 / 120 / 110 / 100 / 90 / 80 / 70 / 60 / 50
---------------------------	---

ETAPA 2 - Umpleți flaconul de plastic cu apă până la 950 ml și agitați-l ca să se amestece conținutul.***Dacă vă place, puteți utiliza unul sau două pungi de perfuzie cu hibiscus (incluse în cutiile de zi 2-5) pentru a adăuga aromă. În acest caz, odată ce amestecul, care conține cantitatea corectă de l-băutură și apă, este gata, lăsați punga în sticla de apă timp de 10/15 minute la temperatura camerei.v***

ETAPA 3 - Beți întreg conținutul flaconului pe tot parcursul zilei.

Ceaiuri și infuzii

Turnați apă fierbinte și lăsați să se infuzeze timp de 3-5 minute.

Dieta de tranziție (nu este inclusă)

După încheierea celor 5 zile de ProLon - Dieta care imită postul™, în cele 12 ore următoare, trebuie să evitați mesele bogate și abundente. Reveniți la regimul dumneavoastră alimentar în mod gradual, ***începând cu mâncăruri lichide și cu consistență moale cum sunt supele, sucurile și piureurile de fructe și legume, urmate de mese ușoare constând în orez, paste și porții mici de legume, pasate sau întregi, pește gras sau alb gătit în mod simplu. Însoțiți mesele principale cu o garnitură de legume de sezon, crude sau fierte. Regimul alimentar normal poate fi reluat începând cu ziua a 7-a. Se recomandă să discutați cu un nutriționist/medic cu privire la dieta de tranziție cea mai potrivită pentru necesitățile dumneavoastră.***

Reluarea regimului alimentar normal

După ce s-a urmat schema alimentară ProLon®, este bine să evitați mesele copioase și să reluați treptat un regim alimentar sănătos. Consultați un specialist înregistrat la ProLon® sau un medic/nutriționist de încredere pentru a-i adresa întrebările de rigoare cu privire la perioada de tranziție care trebuie respectată înainte de reluarea regimului alimentar normal.

Reacții adverse

Schema alimentară ProLon® prevede un aport caloric redus (aproximativ 1100 kcal (4605 kJ) în Ziua 1 și 750 kcal (3140 kJ) în Zilele 2-5).

Unele studii clinice au evidențiat că printre posibilele senzații de rău corelate cu un regim alimentar cu conținut scăzut de proteine și calorii, cum este programul ProLon®, se numără anxietatea, depresia, somnolența, amețelile, oboseala, durerea de cap, greața, foamea, iritabilitatea, slăbiciunea, durerile musculare și durerile de spate. Persoanele obișnuite cu un aport constant și ridicat de cofeină pot raporta dureri de cap asociate cu lipsa acestei molecule în timpul celor 5 zile cu ProLon®.

Efectele indezirabile posibile includ și constipație, leșin, hipotensiune arterială, hipoglicemie. **Cu toate că aceste efecte se manifestă rareori, se recomandă o deosebită atenție.**

! Este posibil ca această schemă alimentară să determine un ritm cardiac anormal și să agraveze eventuale deficiențe de aminoacizi/proteine preexistente. Urmarea unei diete cu aport caloric redus pentru o perioadă prelungită de timp poate fi foarte periculoasă, îndeosebi la persoane malnutrite, ca de exemplu în anumite cazuri de tumori sau în situații care implică o pierdere semnificativă în greutate, cum este cazul anorexiei, cașexiei sau al subiecților cu carență de proteine, în curs sau în antecedente. Pacienții cu afecțiuni medicale foarte grave sau terminale, ca de exemplu diabet, patologii cardiace, tumori sau tulburări de metabolism NU pot urma schema ProLon®, cu excepția cazului în care sunt autorizați în acest sens de către un medic/nutriționist. A se vedea avertismentele și precauțiile ulterioare de mai jos. Consumatorii trebuie să-și consulte medicul și să solicite îngrijiri medicale corespunzătoare dacă se simt rău în timp ce urmează schema.

Precauții

Schema alimentară ProLon® poate cauza confuzie, amețeli sau somnolență, prin urmare se recomandă să vă evaluați starea înainte de a începe orice activitate care necesită atenție totală, ca de exemplu conducerea de vehicule sau utilizarea de utilaje grele.

În timp ce se urmează schema ProLon®, se recomandă odihna și evitarea următoarelor activități, întrucât acestea pot cauza reacții adverse:

- Consumul de băuturi alcoolice
- Consumul de băuturi pe bază de cofeină, băuturi carbogazoase și îndulcite
- Activități intense și obositoare, inclusiv exerciții fizice și înot
- Expunerea la temperaturi ridicate, de exemplu la saună, la plajă, băi de abur și hidromasaj; expunerea la temperaturi scăzute
- Fumatul

Consumarea unei cantități adecvate de apă ajută la prevenirea deshidratării și poate atenua unele dintre efectele menționate.