

## BŁONNIK Z ANANASEM 100 tabletek BIGGARDEN



Cena: 16,49 PLN

### Opis słownikowy

Producent	BIOGARDEN
Rodzaj rejestracji	Suplement diety

### Opis produktu

#### Opis

##### BŁONNIK Z ANANASEM:

- kompleks błonnika naturalnego,
- pęczniąc powoduje uczucie sytości,
- poprawia perystaltykę jelit,
- zmniejsza częstotliwość występowania zaparć.

##### Co to jest błonnik?

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe) to zespół substancji ścian komórkowych roślin, nie trawionych i nie wchłanianych w przewodzie pokarmowym człowieka. Błonnik dzieli się na rozpuszczalny i nie rozpuszczalny w wodzie. Błonnik rozpuszczalny w wodzie jest wielocukrem. Błonnik nierozpuszczalny w wodzie to celuloza i lignina. Wchłania on kilka razy więcej wody niż wynosi jego ciężar.

##### Źródła błonnika:

Produktami, które zawierają dużo błonnika są:

warzywa: groch, fasola, seler, marchew, kapusta, ziemniaki

owoce: jeżyny, porzeczki, maliny, rodzynki, morele suszone

orzechy i nasiona

produkty zbożowe: kasze, ryż, otręby, mąka pełnoziarnista

Błonnika nie zawierają: ryby, nabiał i mięso

#### Pamiętaj

Nie spożywaj błonnika bez jednoczesnej dużej ilości płynów, może to nawet nasilić zaparcie. Zalecane jest wypijanie ok. 2 l napojów dziennie. Powinno się zachować 2 godzinny odstęp.

#### Zastosowanie

Produkt zalecany jest dla osób z nadwagą, prowadzących siedzący tryb życia, o małej aktywności ruchowej.

Wskazany dla osób odchudzających się z tendencjami do zaparć.

#### Sposób użycia

Dwa, trzy razy dziennie po 2 - 3 tabletki obficie popijając wodą.