

crud și sănătos

VEGAN FIT boosters

Mestecă-ți sucul și bea-ți mâncarea.
Mâncarea să-ți fie medicament.
Ești ceea ce mănânci.





SUPER-HERBS REVEALED

WHAT FOR /01

WHY /02

Tonic-Adaptogen /02

Whole Body Rejuvenation /02

HOW-TO /03

WHEN /04

Pre-workout /04

Post-workout /04

PREMIUM SUPER-HERBS /05



WHAT FOR?

Dacă ești pasionat de mișcare sau dacă efortul fizic face parte din activitatea zilnică, super-alimentele și super-ierburile te ajuta să te recuperezi rapid după antrenament, îți stimulează sistemul cardio-vascular și ajută la întărirea sistemului tau musculo-scheletal.



Whole body post-exercise recovery

Superierburile susțin procesele de reparare ale organismului (recuperare musculară, mobilitate articulară), după efort fizic prelungit.

msm, camu-camu, rhodiola rosea.

1

Muscle building & definition.

Weight Loss

Superalimentele cu pigment verde (clorofila) conțin un procent ridicat de aminoacizi bioeficienți și complet absorbabili (ex: Spirulina conține până la 77% reziduu uscat proteic): **spirulină, chlorella, rehmanna, wheatgrass, barley, gynostemma.**



2

Heart stimulant: Stamina & Endurance

Superierburile te "țin în priză" pe durata oricărui antrenament solicitant, oferind un plus de rezistență, tonicitate și adaptare la efortul susținut: **cacao** (boabe, pudră), **guarana, maca, cordyceps, tribulus terrestris.**



WHY

Tonic-Adaptogen

Superierburile medicinale te pun în picioare dimineața, fără a suprasolicita sistemul endocrin, și ajută organismul să se adapteze la condițiile de stres de peste zi. Ideală este administrarea superierburilor dimineața, la trezire, pe stomacul gol, pentru o absorbție optimă.



“Let Food Be Your Medicine and
Medicine Be Your Food.”

— Hippocrate

Whole Body Rejuvenation

Toate superalimentele și superierburile au efect rejuvenant și de promovare a longevității și sănătății radiante. Toate produsele comercializate de noi sunt pudre din rădăcină, frunze sau fructe, deshidratate la soare și mărunțite.

All organic, premium-Quality.

Sugestii de administrare:

- **Superierburi** - băutura caldă de dimineața, cu rol terapeutic (majoritatea au nevoie de o ușoară infuzie, pentru a elibera substanțele benefice și pentru o mai bună omogenizare)
- **Superalimente** - “smoothie” (piure din fructe, nuci-seminte și frunze verzi, îndulcit cu miere sau nectar de agave)

Pentru o personalizare a băuturilor de dimineață, vă oferim consiliere în cadrul cabinetului “Crud și Sănătos” (detalii în broșura “mini-ghid”).

În rândurile de mai jos, am expus o schemă generală de administrare a superalimentelor și superierburilor, la masa de dimineață. Băuturile pot fi customizate după necesitățile sportivului – găsiți descrieri pertinente în shop-ul “Crud și Sănătos”, precum și doza recomandată pentru fiecare produs în parte.

Nu uitați de analize medicale și de investigații paraclinice periodice, pentru a verifica starea de sănătate a organismului și a preveni carențele.

HOW-TO

Chew Your Juice and Drink Your Food.



1 Elixir (“cafeluța de dimineață”) are rol tonic și nu suprasolicită glandele endocrine (cum fac cafeaua, alcoolul, energizantele) - eliberează un nivel optim de hormoni.

250 ml lapte vegetal călduț
1 linguriță ulei de cocos topit
+ îndulcitor
superierburi

2 Smoothie (micul dejun) are rolul de a hrăni organismul și de a acoperi carențele.

3 fructe diferite
1 mână de nuci-semințe (MIX)
1 mână de frunze verzi
apă
+ îndulcitor după gust
superalimente

WHEN

Super-alimentele pot fi consumate după bunul plac, fiind **wholefoods** (alimente complete). **Super-ierburile** au efect medicinal și este nevoie de o dozare atentă a cantităților, în funcție de starea de sănătate a organismului, de tolerabilitate și de efectul terapeutic/profilactic căutat.



1

Pre-workout

Ne focusăm pe energizare (stimulare cardiacă), (re)mineralizare, creșterea duranței și stamina (virilitate, deci hormoni masculini): **cacao crudă** (boabe, pudra), **guarana, maca, tribulus terrestris, cordyceps, goji, dunde** (albe, negre).



Goji, Cacao, Maca sau **Spirulina** sunt “bombe de sănătate”, care, în calorii puține, inmagazinează un număr impresionant de nutrienți – macro (proteine, glucide, lipide) și micro (vitamine, minerale, antioxidanți).

Super-alimentele

“construiesc” armonios mușchiul și “topesc” armonios grăsimile.

2

Post-workout

Construim proteina cât mușchiul este încălzit, deci vom miza pe pudre verzi (clorofilă) sau superierburi care cresc masa musculară: **spirulina, chlorella, wheatgrass, barley, rehmannia, gynostemma, rhodiola rosea, msm, camu-camu**.



PREMIUM SUPER-HERBS

Superierburile sunt plante cu un potențial imuno-modulator ridicat și cu efect tonic asupra organismului. Acestea trebuie administrate cu prudență la doza și interacțiuni cu alte plante sau medicamente administrate concomitent (recomandăm consultarea unui specialist).



1 Cordyceps sinensis

Întărește sistemul osos (lombo-sacrat, genunchi, glezne), fortifică mușchii inimii (eficientizează circulația capilară) și este un excelent tonic pulmonar (crește capacitatea respiratorie).



FOCUS:

stamina, anduranta, cardio (1/2 lgt)

Rehmannia glutinosa

Supranumită "Maduva Pământului", tratează fracturi osoase, întărește măduva osoasă, dezvoltă mușchii și ligamentele, reduce libidoul excesiv la barbați și înlătură acumulările de lichid (edem, hematom).

FOCUS:

creșterea masei musculare (1 lgt)

2 Rhodiola rosea

"Rădăcina Arctică" este un adaptogen major, utilizat de atleții ruși, cosmonauți pentru a crește rezistența la factorii stresori de mediu. Scade durata "febrei musculare" + definește și tonifică mușchiul.



FOCUS:

recuperare musculară (1/4 lgt)

Who We Are

Crud și sănătos este primul magazin online care a adus superalimentele în România!

Menținem aceeași calitate impecabilă din 2011 și oferim constant beneficii clienților noștri fideli. Dacă ești în căutarea unor produse ecologice certificate organic și de calitate premium folosite timp de 7 ani în terapie în cadrul cabinetului nostru medical, atunci ai nimerit bine!

Vrei să te adresezi unui profesionist în domeniul nutriției optime pentru sportivi? Crud și Sănătos îți recomandă singurul medic din România, specializat pe superalimente și superierburi medicinale, care abordează și regimul Vegan sau Raw: Dr Olivia Langa, founder & project-manager "crud și sănătos"

Dacă vrei să îți crești anduranța, nivelul de energie și stamina, pentru a face față antrenamentelor solicitante, înscrie-te chiar acum la o consultație pentru un plan nutrițional personalizat, accesand site-ul cabinetului nostru:
www.cabinet.crudsisanatos.ro

Contactează-ne

Strada Lungă 134 Brașov, RO
Telefon: +40 746 23 22 55
contact@crudsisanatos.ro
www.crudsisanatos.ro

