

# Coffigura 30 Tablet



## Saf Yeşil Kahve Ekstresi

**Kullanım şekli :** Gıda takviyesi olarak, tercihan öğle ve akşam yemeklerinden önce 1 tablet olmak üzere, günde 2 tablet alınır. Önerilen kullanım miktarını aşmayınız.

**COFFIGURA Kahve Tabletleri** ilaç değildir, sağlıklı kilo vermeye yardımcı doğal bir gıda takviyesidir.

### İçindekiler ( 1 tablet içeriği ) :

**Yeşil kahve çekirdek ekstresi** ... 250 mg ( Coffea arabica, Kafein'i alınmıştır.)

Yeşil çay ekstresi ... [ 60 mg ], Garsinya ekstresi ... [ 85 mg ], Krom ... [ 0.02 mg ]

**Yeşil kahve çekirdek ekstresi :** Yeşil kahve çekirdeklerinden elde edilen ekstrede, içtiğimiz normal kahve içerisinde de az bir oranda bulunan **Chlorogenic acid** mevcuttur. Tamamen doğal yol ile **Coffea arabica** kahve çekirdeklerinden elde edilen bu ekstre, **Kafein'i alındıktan** sonra **standardize** edilmektedir. **Chlorogenic acid** üstün karbonhidrat bloke edici özelliği ile vücutta, Glikozun emilimini ve kullanımını azaltmaya, Glikoz metabolizmasını düzenlemeye yardımcı olur. Buna bağlı olarak vücut için gerekli olan enerji, mevcut yağ kitlesinin yakılması ile karşılanmakta, sonuçta ürün düzenli kullanılması durumunda, üstün zayıflatıcı etkiyi sağlamaya yardımcı olur.

Ayrıca **çok güçlü antioksidan** özelliği ile serbest radikallerin olumsuz etkilerini önlemeye yardımcıdır.

**Yeşil çay ekstresi :** Bir çok önemli faydasının yanında, vücutta yağ yakılmasının hızlandırılmasına ve kilo vermeye,

**Garsinya ( Garcinia cambogia ) meyve ekstresi :** Yüzyıllardır bilinen Garsinya, iştahın kontrolüne ve dengelenmesine,

**Krom ( Krom pikolinat halinde ) :** Krom pikolinat, vücutta Glikoz ve yağ metabolizmasını hızlandırarak kilo kaybını kolaylaştırmaya, şeker ve karbonhidrat yeme isteğini ( açlık ve tatlı krizini bastırma fonksiyonu ) kontrol etmeye yardımcı olur.

### Kilo verme sürecinde önerilerimiz :

- Kilo kontrolü ve zayıflamanın formülü evrenseldir. (1) Kişiye özgü sağlıklı beslenmek, (2) egzersiz yapmak ve (3) zayıflamaya yardımcı güvenilir bir gıda takviyesi kullanmak.
- Fazla kilolarla mücadelenizi orta vadeye yayın. Sağlıklı zayıflamak için ayda en fazla 2 ile 4 kg arasında kilo vermeyi hedefleyin. **COFFIGURA Kahve Tabletleri** ile önce 10-12 haftalık bir kür uygulayın. Yılda 2-3 kür yapabilirsiniz.
- Arzu ettiğiniz ideal kilonuza ulaştığınız da, aldığınız günlük kalori miktarını kontrolden kaçırmayın ve bu formunuzu korumak için karbonhidrat ağırlıklı herhangi bir öğünden önce 1 adet **Coffigura Kahve Tableti** alabilirsiniz.
- Her türlü sağlıklı kilo verme sürecinde oluşabilecek yorgunluk ve halsizlik gibi etkileri gidermede, diğer ürünümüz **Q-COETEN TABLET Ubiquinol 100 mg [Coenzyme Q10 ' un aktif formu]** çok önemli bir destekleyicidir.

### Beslenme ile ilgili diğer öneriler :

- Uzak durmanız gereken gıdalar : Basit karbonhidratlar ( en başta sofrta şekeri, beyaz un ile yapılmış gıdalar, hamur tatlıları, kek, bôrek, beyaz prinç..vs ), kızartmalar, yüksek oranda tuz, her türlü aşırı yağlı ürünler..
- Sağlıklı beslenmenize katkı sağlayan gıdalar : Glisemik indeksi ( GI ) düşük gıdalar, her türlü yeşillik ve sebze, yüksek miktar şeker içermeyen meyveler, tam tahıllı ürünler ( tam buğday, çavdar ve yulaf ), bakliyat, derisi alınmış beyaz et, balık, yağı azaltılmış süt ürünleri, kuru meyve ( incir, kayısı, erik ), ceviz, fındık, badem..
- Günlük öğün sayınızı en az 6 ya çıkarın ( 3 ana ve 3 ara öğün ), acıkmadan yiyein, bol su için.
- Günlük aktivitenizi mutlaka artırın. Spor yapma olanağı bulamıyorsanız, yürüyün...yürüyün..