

# BMI-OK®



## Integratore Alimentare *a base di estratti vegetali, oligoelementi e vit. D*

*Contiene caffeina (1 compressa contiene 50 mg di caffeina)  
Non raccomandato per i bambini e durante la gravidanza*

Specificatamente formulato per

- ✓ **IL CONTROLLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA**
- ✓ **LA NORMALIZZAZIONE DEL METABOLISMO**



## EFFETTI FISIOLOGICI PRINCIPALI



- *Riduzione della sensazione di appetito*
- *Stimolazione del metabolismo di base*
- *Stimolazione del processo di lipolisi*
- *Regolarizzazione del metabolismo dei carboidrati*

# BMI-OK®



<b>FORMULAZIONE BREVETTATA</b>	A base di estratti vegetali, oligoelementi e vitamina D
<b>APPLICAZIONE</b>	Formulato per il controllo dell'indice di massa corporea e la normalizzazione del metabolismo
<b>MODALITÀ D'USO</b>	Assumere 2 compresse al giorno in corrispondenza dei pasti nella fase di normalizzazione del BMI e 1 compressa al giorno nella fase di mantenimento.
<b>RACCOMANDAZIONI D'USO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si sconsiglia l'uso del prodotto in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 12 anni</li><li>• Consultare il medico prima dell'uso se le condizioni cardiovascolari non sono nella norma</li><li>• Il prodotto non sostituisce una dieta variata</li><li>• Deve essere impiegato in una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica</li><li>• Non eccedere le dosi giornaliere indicate</li><li>• Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni</li></ul>
<b>PACKAGING</b>	30 compresse

## INGREDIENTI PRINCIPALI ED EFFETTI

- **Coleus, arancio amaro e tè verde:** *equilibrio del peso corporeo*
- **Arancio amaro:** *stimolo metabolico e metabolismo dei lipidi*
- **Olivo:** *metabolismo dei carboidrati e dei lipidi*
- **Caffè verde:** *azione tonica e di sostegno metabolico*
- **Tè verde e pompelmo:** *drenaggio dei liquidi corporei*
- **Tè verde:** *normale funzionalità intestinale*

# BMI-OK®



## CONSIGLI DI STILE DI VITA



<b>EVITARE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Succhi di frutta contenenti zucchero</li><li>• Grassi animali o olii vegetali saturi (margarine, olio di palma)</li><li>• Merendine, <i>snaks</i></li><li>• Cioccolato al latte</li><li>• Bibite gassate contenenti zuccheri</li></ul>
<b>RIDURRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pane, pasta e prodotti da forno</li><li>• Alimenti raffinati</li><li>• Burro e formaggi</li><li>• Cioccolata fondente</li></ul>
<b>DARE PREFERENZA A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimenti integrali</li><li>• Dolcificanti artificiali (stevia, saccarina) in sostituzione di zuccheri e miele</li></ul>
<b>ESERCIZIO FISICO</b>	15 min /giorno di cyclette, vel. media, o 40 min. di camminata sostenuta (4-5 km/h) ogni due giorni

# BMI-OK®



## BODY MASS INDEX

Il BMI è stato studiato per valutare i rischi correlati al sovrappeso e all'obesità in soggetti adulti.



Come calcolare il Body Mass Index (BMI,  $\text{kg}/\text{m}^2$ ):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (in kg)}}{\text{Altezza (in m)}^2}$$

*L'interpretazione del BMI viene effettuata secondo i criteri definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: ma attenzione, questa classificazione rimane statistica, non si applica per forza a tutti gli adulti, soprattutto se sportivi o anziani.*

### BMI

- < 16.5
- 16-18,49
- 18.5-24,99
- 25-29,99
- 30-34,99
- 35-39,99
- $\geq 40$

### CONDIZIONE

- GRAVE MAGREZZA
- SOTTOPESO
- NORMOPESO
- SOVRAPPESO
- OBESITÀ CLASSE I (lieve)
- OBESITÀ CLASSE II (media)
- OBESITÀ CLASSE III (grave)

### Valore ottimale di BMI :

- da 19 a 35 anni: BMI= 22 (19-25)
- più di 35 anni: BMI= 24 (21-27)