



### KOM I FORM EFTER JUL OG NYTÅR

Af tidl. Overlæge Bo Møgelvang

Nu er det tid til at komme sig oven på julen og nytårets udskejelser. Mange af os lider af eftervirkningerne af for mange sprøde flæskesvær og har måske taget et par kilo på. Vi føler os udbændte og vil meget hellere bruge de næste par uger i vores varme senge, i stedet for at vende tilbage til daglige gøremål og arbejdsliv.

I januar er det endnu sværere at vende tilbage til den normale gænge. Vi vil derfor med dette nyhedsbrev hjælpe dig til igen at føle dig sund og rask! I det følgende kan du læse mere om,

hvordan du kan rense din krop for julens udskejelser, hvordan du kan smide de ekstra kilo, og hvordan du kan få ny energi, som vil gøre dig klar til at erobre verden!

Doctor's Natural har udvalgt tre eksklusive pakker med kosttilskud til dig: en Chlorella pakke til naturlig udrensning af din krop, en Vægttabspakke med vores stjerneprodukt Metabolism+, som hjælper dig til et sikkert og effektivt vægttab samt en Energi pakke med Acai bær, som vil øge dit energiniveau og forbedre dit almene velbefindende.

### INDHOLD

Rens din krop med Doctor's Natural Chlorella..... forside & side 2

Detox tips.....side 2

Smid dine overflødige julekilo nemt og sikkert.....side 3

Tips til et bedre vægttab.....side 3

Få ny energi med Acai bær.....bagside

Som noget helt specielt, kan vi også tilbyde dig en all-in-one "Kom ovenpå efter jul" Wellness pakke, som indeholder alle tre kosttilskud til en Januar slankepris!

## RENS DIN KROP MED DOCTOR'S NATURAL CHLORELLA

Måske er du også blandt dem, der har spist og drukket for meget i julen og nytåret? Måske føler du dig også som Michelinmanden, men uden hans begejstrede smil? Og måske har du problemer med fordøjelsen? Et skridt på vejen til at du kan føle dig mere veltilpas

og undgår fremtidige sygdomme og gener er, at neutralisere de skadelige virkninger fra julens og nytårets mad og drikke. Dette kan du opnå med en naturlig udrensning, også kaldet detox.

### Hvad betyder detox?

Detox er at rense kroppen for stoffer, der er skadelige for os. Disse stoffer kaldes frie radikaler – og er ustabile og meget reaktive kemikalier.

*Fortsættes på side 2...*

...Fortsat fra forside

Frie radikaler kan skyldes miljøforurening, såsom tobak, stråling og andre giftige kemikalier. Et mindre kendt faktum er at overspisning, en usund kost og for meget alkohol også forårsager frie radikaler. Det der gør dem specielt farlige er, at de skader vores cellers struktur og funktion, der på længere sigt kan føre til kronisk sygdom.

Vores krop har et naturligt detoxsystem, som består af vores

lever, nyrer, blod og indvolde, men hvis vi hele tiden fodrer vores krop med frie radikaler, får den brug for hjælp til at slippe af med ophobede giftstoffer. Og det er her de fantastiske, mikroskopiske alger kaldet Chlorella kommer ind i billedet.

### Hvorfor du har brug for Chlorella mere end nogensinde efter jul

Chlorella er en mikroskopisk alge, som gror i ferskvand.

Dette superfood er kun på størrelse med en menneskelig blodcelle, men er proppet med vitaminer, mineraler og aminosyrer. Disse næringsstoffer er gode til at neutralisere de frie radikaler. Oven i købet hjælper de os til at føle os bedre tilpas og se bedre ud! Endnu mere fantastisk er det, at Chlorella er så effektiv, at det kan eliminere tungmetaller som aluminium, kviksølv, cadmium, bly, arsen og uran fra vores krop.



## CHLORELLA FORDELE

- Forbedrer alment velbefindende
- Øger energiniveau og fremmer vitalitet
- Understøtter vægttab
- Reducerer sukkertrang
- Stabiliserer blodsukkeret
- Normaliserer pH i blodet fra sur til basisk
- Fjerner tungmetaller og giftstoffer fra din krop
- Forbedrer fordøjelsen
- Fjerner dårlig ånde og kropslugt
- Reducerer inflammation
- Sænker risiko for infektioner

## HVORFOR HAR VI BRUG FOR AT DETOXE?

### Kortsigtede virkninger af frie radikaler:

- Lavt energiniveau
- Oppustethed og fordøjelsesbesvær
- Hovedpine
- Dårlig ånde og kropslugt
- Hudirritation
- Søvnproblemer
- Overvægt
- Nedsat koncentration og mental ydeevne

### Langsigtede virkninger af frie radikaler:

- Allergi/høfeber
- Astma
- Gentagne infektioner
- Hjertesygdom
- Arthritis
- Infertilitet
- Ufrivillig abort
- Inflammation
- Alzheimers sygdom
- Parkinsons sygdom
- Acid reflux sygdom (halsbrand)
- Luftvejsproblemer
- Højt kolesteroltal
- Crohns sygdom



### CHLORELLA TILBUDSPAKKE

Chlorella er fyldt med næringsstoffer, men medmindre vi tager 20 gram om dagen (40 tabletter) er vi stadig nødt til at tage en multi-vitamin og multi-mineraltilskud for at dække alle vores behov for næringsstoffer. Vi har derfor lavet en specialpakke, som består af Doctor's Natural økologiske Super Chlorella, Multi-vitaminer og Multi-mineraler til en speciel pris på:

**315 DKK - til en måneds forbrug!**

**Du kan bestille dette tilbud på vores hjemmeside [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ringe til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05.**

### Chlorella detox tips

- Drik mindst 8 glas vand om dagen.
- Om morgenen, på tom mave drik et glas varmt vand med friskpresset citron - dette hjælper med at rense dine nyrer og lever.
- Undgå overskydende sukker, raffinerede fødevarer og salt.
- Moderat indtag af koffein og alkohol.
- Motioner moderat 3 til 5 gange om ugen.
- Prøv at få så meget frisk luft og solskin som muligt.
- Sørg for at få mindst 7 timers søvn.
- Reducer nikotinindtag, eller endnu bedre stop helt med at ryge.

## SMID DINE OVERFLØDIGE JULEKILO NEMT OG SIKKERT!

Efter jul vil mange af os sikkert forsøge at klemme sig ned i de bukser, vi med lethed kunne have på for kun et par uger siden. I betragtning af, at vi i gennemsnit tager 1-2 kilo på i perioden mellem juleaften og nytårsdag, er det ingen overraskelse!

Hvis du tænker på at starte en diæt, har Doctor's Natural et naturligt alternativ. Da nogle diæter kan være potentielt usunde og fratage dig de vigtige vitaminer og mineraler, hvorfor så ikke vælge en sund, naturlig og effektiv måde at tabe sig på?

### Doctor's Natural Metabolism+ kan hjælpe dig!

De 100% naturlige ingredienser i Metabolism+ er sammensat på en sådan måde at de hjælper din krop med at tabe sig. Der er ingen mirakel-kur, men Metabolism+ er effektiv, hvis du samtidig gør en indsats og lave ændringer i din livsstil (se vægttab tips).

### Tips til et bedre vægttab

- Spis en sund og afbalanceret kost. Skær ned på sukker, raffinerede og forarbejdede fødevarer.
- Spis mindre og hyppigere måltider.
- Spis langsomt og tyg maden ordentligt. Det tager cirka 20 minutter for vores hjerne at indse, vi er mætte, så vi spiser mindre, hvis vi spiser langsomt.
- Spis hjemmelavede retter oftere i stedet for at spise ude.
- Spring aldrig din morgenmad over. Morgenmaden bidrager til at holde dit stofskifte igang. Vi forbrænder flest kalorier i løbet af dagen, så ideelt set bør dine tunge måltider være din morgenmad og frokost med en let middag og snacks indimellem.
- Bevæg dig mere. Tag trappen i stedet for elevatoren og parker længere væk.
- Spis af mindre tallerkener.
- Spis ikke foran fjernsynet, fordi vi er tilbøjelige til at spise mere, mens vi ser tv.
- Prøv at få mindst 7 timers søvn. En undersøgelse viste, at hvis du skærer ned på søvnen, reducerer du dit fedttab med 55%. Det vil sige at du taber dig mere ved at sove mere.



## SPAR OVER 20% MED VORES VÆGTTABSPAKKE!

Mange vitaminer såsom B2, B3, B6, B12 og D samt mineraler som krom, zink og calcium er kendt for at støtte et vægttab. Metabolism+ er mere effektiv, når det kombineres med vitaminer og mineraler. Vi har derfor sammensat en pakke med netop denne kombination til en meget favorabel pris!

### Ingredienserne i denne vægttabspakke hjælper med at:

- Undertrykke din appetit ved at øge din følelse af mæthed.
- Reducere kalorieindtag og forbrænde flere kalorier.
- Bekæmpe din sukkertrang og forbedre fordøjelsen.
- Forhindre overskydende kulhydrater i at blive omdannet til fedt.
- Forhindrer fedt i at blive lagret i din krop.
- Sænke blodsukker, kolesterol og triglycerider.



### Tilbud!

**325 DKK for 1 måneds forbrug!**  
Tilbuddet gælder så længe lager haves

**Bestil dette tilbud fra vores hjemmeside [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ring til en af vores sundhedsrådgivere på 70 23 03 05 for yderligere oplysninger.**

## FÅ NY ENERGI MED ACAI BÆR!

Føler du dig drænet for energi? Nu hvor julen og nytåret er ovre, oplever mange, at de ikke er 100% på toppen. Doctor's Natural tilbyder dig ny energi med kosttilskuddet Acai bær.

### Styrk din energi og øge dit velbefindende med Acai bær

Disse mørkelilla bær, som stammer fra Amazonas regnskov er fyldt med gavnlige stoffer, såsom:

**Antioxidanter:** Acai bær har et af de højeste indhold af antioxidanter, der hjælper til at beskytte cellerne mod de skadelige virkninger fra frie radikaler.

**Protein:** Acai bær indeholder høj-kvalitets proteiner og aminosyrer, som er afgørende for energi, muskelstyrke og udholdenhed.

**Essentielle fedtsyrer:** Acai bær er rige på omega-3, omega-6 og omega-9, som er gode for

### ACAÍ BÆR TILBUDSPAKKE!

Lad din krop få ny energi med Doctor's Natural tilbudspakke med Acai bær, Multi-vitaminer og Multi-mineraler for **KUN 313 DKK!** (løbende månedlig bestilling).



#### Acai Bær hjælper dig til at:

- Få ny energi.
- Holde dit immunsystem sundt.
- Forøge dine antioxidant niveauer.
- Forbedre din fordøjelse.
- Forbedre din søvn.
- Regulere dit kolesteroltal.
- Forbedre din hjerte-kar-sundhed.
- Forbedre din hudsundhed.
- Forbedre din libido.

**Du kan bestille dette tilbud på vores hjemmeside [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ringe til en af vores sundhedsrådgivere på 70 23 03 05 for yderligere oplysninger.**

hjernens funktion og forebygger hjertekarsygdomme.

**Vitaminer og mineraler:** Acai bær er en god kilde til vitamin A, B1, B2, B3, C og E og mineraler såsom calcium, magnesium, kobber, zink, jern, fosfor og kalium.

**Kostfiber:** Fibre er nødvendige for et sundt fordøjelsessystem og hjerte-kar-systemet.

**Phytosteroler:** Disse er naturlige planteforbindelser, som hjælper med til at regulere kolesteroltallet.

### ØNSKER DU DETOX, VÆGT TAB OG ENERGI BOOST I EEN PAKKE?



Prøv vores juletilbudspakke indeholdende ChloroCell, Metabolism+, Acai bær, Multi-vitaminer og Multi-Mineraler til en **samlet pris af**

**533 DKK om måneden for de første tre måneder!**

**Bestil denne eksklusive pakke fra vores hjemmeside [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk) eller ring til en af vores sundhedsrådgivere på 70 23 03 05 for yderligere oplysninger.**

#### Referencer:

Penev, P. & all. "Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity." *Annals of Internal Medicine*. October 2010.  
Gangwisch, J.E. & all. "Inadequate sleep as a risk factor for obesity: analyses of the NHANES I." *Sleep Journal*. 2005.

#### Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhedsbrev er blandt andre:

Udover Tidl. overlæge; Bo Møgelvang Nielsen er følgende forfattere helt økonomisk uafhængige af Doctor's Natural; Overlæge Allan Larsen, Ph.D., speciallæge i Ortopædkirurgi, Professor Karl Arfors, Karolinska Institutet, Stockholm, tidl. professor på Karolinska Institutet, Stockholm, Magnus Nylander, Ph.D. Information givet i dette nyhedsbrev er generelt baseret på forskningsundersøgelser og/eller lægernes egne kliniske erfaringer og erstatter ikke lægemidler, medicinsk rådgivning, diagnose eller behandlingsforslag ordineret af patientens læge eller anden kvalificeret sundhedsperson. Doctor's Natural fralægger sig ethvert ansvar for de i teksten forekommende informationer. Dette nyhedsbrev er KUN for medlemmer og må ikke helt eller delvis anvendes til offentliggørelse, må ikke kopieres eller på anden måde videregives til tredje part, uden at der foreligger en skriftlig accept fra bestyrelsen.a.l.