

# مکمل های غذایی

- ❖ محصول خوراکی که حاوی مواد غذایی بوده اند و به ارزش غذایی رژیم غذایی اضافه می کنند. شامل: ویتامین، مواد معدنی، گیاهان دارویی، اسید آمینه، عصاره ها، متابولیت ها و ...
- ❖ برخی از این موارد جهت افزایش دریافت مواد مغذی و برخی جهت کاهش خطر بیماری ها
- ❖ به صورت تک ماده ای یا چند ماده ای در بازار ساخته می شوند.
- ❖ مکمل ها به صورت: قرص، کپسول، سافت ژل، آمپول، قطره، شربت، پودر، ...
- ❖ روی مکمل ها باید نوشته شده باشد که این محصول "به منظور تشخیص، مراقبت، درمان یا پیشگیری از بیماری نمی باشد."

# مکمل های غذایی

- ویتامین E سلامتی قلبی را بهبود می دهد. **درست و قانونی**
- ویتامین E می تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند **نادرست و غیرقانونی**
- مکمل ایمن: مکملی که میزان ماده موجود در آن مکمل بیماری زایی نکند.
- درج چه اطلاعاتی روی محصول مکملی نیازه
- نام محصول (ذکر کلمه مکمل یا این که نوشته شود این محصول مکمل هست)، تعداد محصول، نام و مکان تولید کننده، راهنمایی نحوه مصرف محصول، جدول حقایق تغذیه ای، درصد ارزش غذایی روزانه، میزان هر بار استفاده،
- اگر حاوی گیاه دارویی باشد اسم علمی گیاه نوشته شود.
- پرکننده ها، رنگ های مصنوعی یا شیرین کننده ها ذکر شود.

# مواد معدنی

# روی

- اثر بر فعالیت هورمون رشد در فرایند تشکیل استخوان و غضروف ها و تاثیر بر رشد بدن
- اثر بر ایجاد سطوح کافی ویتامین D و در نتیجه جذب کلسیم و افزایش تراکم استخوان
- موثر بر آنزیم های موثر در هضم و جذب غذا
- نقش در تقسیم سلولی
- نقش در عملکرد سیستم ایمنی
- نقش در حس چشایی و بویایی

# روی

## • کمبود روی مرتبط با

- ریزش موی سر و طاسی

- تضعیف سیستم ایمنی، افزایش ابتلا به عفونت ها

- کاهش ترشح هورمون تستوسترون، کاهش حجم اسپرم در مردان

- بیماری های قارچی، لکه های سفید روز ناخن و مرتبط با درماتیت و پسوریازیس

- تاخیر در رشد کودک و نوجوان، کاهش حافظه و ضریب هوشی در کودک و نوجوان، کاهش قدرت یادگیری

- تاخیر در التیام زخم ها

# روی

## ❖ موارد افزایشنده نیاز به روی

- درماتیت انتروپاتیکا(بیماری ارثی نقش در سوجذب روی)
- الکی ها
- دیابتی ها
- بیماران سلیاک، کولیت، اسهال مزمن
- مشکلات مربوط به بزرگی پروستات، زنان در حال مصرف داروهای ضد بارداری
- سوختگی
- سیروز کبدی
- بی اشتهایی نیاز شدید به روی

## ❖ عارضه ناشی از مصرف مکمل روی

- سوهاضمه و درد اپی گاستریک

# روی

## ❖ تداخلات

- کاهش جذب مس که به عنوان درمان در بیماری ویلسون استفاده می شود.
- کاهش جذب آنتی بیوتیک تتراسایکلین (حتما فاصله دو ساعته ایجاد کنید)
- تداخل با جذب آهن و فولات و یون های دو ظرفیتی

## ❖ زمان مصرف زینک

- یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی
- کلسیم همزمان مصرف نشود.

# روی

## Common Oral Zinc Preparations

<i>ZINC PREPARATION</i>	<i>ELEMENTAL ZINC (MG)</i>
Zinc acetate, 30% zinc, 25 mg	7.5
Zinc acetate, 30% zinc, 50 mg	15
Zinc gluconate, 14.3% zinc, 50 mg	7
Zinc gluconate, 14.3% zinc, 100 mg	14
Zinc sulfate, 23% zinc, 110 mg	25
Zinc sulfate, 23% zinc, 220 mg	50
Zinc oxide, 80% zinc, 100 mg	80



# میزان نیاز به زینک

- ۰ تا ۶ ماه: ۲ میلی گرم
- ۷ تا ۱۲ ماه: ۳ میلی گرم
- ۱ تا ۸ سال: ۳ میلی گرم
- ۹ تا ۱۸ سال: ۸ میلی گرم
- ۱۹ تا ۵۰ سال: ۱۱ میلی گرم
- دوران بارداری: ۱۱ میلی گرم
- دوران شیردهی: ۱۲ میلی گرم

# شربت های زینک رایج



## ❖ شربت مولتی + زینک ساندوس

- طعم شکلاتی
- به ازای هر ق م خوری ۵ میلی گرم
- ملح گلوکونات

## ❖ شربت زینک پلاس یوروویتال

- طعم پرتقالی
- به ازای هر ق م خوری ۵ میلی گرم
- ملح گلوکونات

## ❖ شربت لیکو زینک

- طعم پرتقالی
- به ازای هر ق م خوری ۵ میلی گرم
- ملح گلوکونات

# شربت های زینک رایج



## ❖ شربت مولتی + زینک پدیا بست

- طعم لیمو
- به ازای هر ق م خوری ۵ میلی گرم
- ملح گلوکونات

## ❖ شربت زینک پلاس سوپرایون

- طعم پرتقالی
- به ازای هر ق م خوری ۱۰ میلی گرم
- ملح سیترات

## ❖ قطره فول زینک پلاس یوروویتال

- طعم پرتقالی
- به ازای هر یک میلی لیتر ۳ میلی گرم (۲۰ قطره)
- فقط ۳۰ میلی گرم ویتامین سی + ۱۵۰ میکروگرم فولات دارد.

# قرص و سافت ژل های زینک

## ❖ قرص یونی زینک

- حاوی ۴۱ میلی گرم زینک + ۱۵۰ میلی گرم ویتامین سی + ۱۰۰ میلی گرم بیوتین + ۱۵ میلی گرم ویتامین B12 + ۵۰۰ میکروگرم فولیک اسید و دوزهای بالای ویتامین های گروه B

## ❖ کپسول زینک پلاس یوروویتال

- ۱۰ میلی گرم زینک + ۱۰۰ میلی گرم ویتامین سی + ۱۵۰ میلی گرم بیوتین + ۲۰۰ میکروگرم فولیک اسید

## ❖ قرص مکسی کیرایکس

- ۱۵ میلی گرم زینک گلوکونات + ۱۰۰ میلی گرم ویتامین سی



# قرص و سافت ژل های زینک

## ❖ زینک پلاس دانا

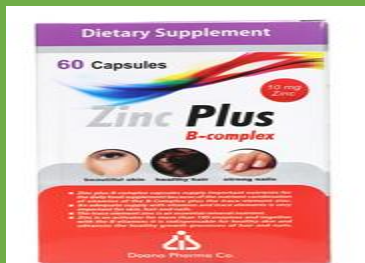
- حاوی ۱۰ میلی گرم زینک + ۱۰۰ میلی گرم ویتامین سی + ۱۵۰ میلی گرم بیوتین + ۳ میکروگرم ویتامین B12 + ۲۰۰ میکروگرم فولیک اسید و دوزهای بالای ویتامین های گروه B

## ❖ زینک پلاس سوپرا بیون

- ۱۰ میلی گرم زینک + ۱۰۰ میلی گرم ویتامین سی + ۱۵۰ میلی گرم بیوتین + ۲۰۰ میکروگرم فولیک اسید

## ❖ زینک پلاس ایکس مارت

- ۸۳ میلی گرم زینک گلوکونات



# قرص و سافت ژل های زینک

## ❖ زینک پلاس ساپلکس

- حاوی ۷۰ میلی گرم زینک گلوکونات + ۲۵۰ میلی گرم ویتامین سی + ۲۵۰ میلی گرم بیوتین + ۱۰ میلی گرم ویتامین E

## ❖ قرص زینکوبست

- ۵۰ میلی گرم زینک **سولفات** + ۵۰ میلی گرم بیوتین + ۲۰۰ میکروگرم فولیک اسید (ویتامین سی ندارد)

## ❖ قرص زینک گلوکونات کارن

- ۳۰ میلی گرم زینک گلوکونات



# قرص و سافت ژل های زینک

## ❖ قرص زینک مکس

- حاوی ۱۵ میلی گرم زینک + ۹۰ میلی گرم ویتامین سی + ۵۰ میلی گرم بیوتین + ۱۱۰ میکروگرم سلنیوم + ۱۰۰ میلی گرم منیزیم + ویتامین های گروه B و همچنین ویتامین های محلول در چربی

## ❖ قرص زینک نکستایل

- ۳۰ میلی گرم زینک گلوکونات (قرص جدا حاوی ۳۰۰ میلی گرم ویتامین سی هم جدا دارد)



# آهن

❖ نقش تولید در هموگلوبین

❖ میزان ذخایر آهن بدن بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی گرم

❖ روزانه ۱ میلی گرم از عرق و گوارشی دفع داریم

❖ خانم ها در هر قاعدگی ۱۰ الی ۱۸ میلی گرم دفع آهن دارند.



# آهن

❖ فرس سولفات ۲۰ درصد المنتال

❖ فرس گلوکونات ۱۱ درصد المنتال

❖ فرس فومارات ۳۳ درصد المنتال

❖ هرچه میزان آهن بیشتر فراهم کند عوارض گوارشی بیشتری بروز می دهد.

❖ تجویز ۲۰۰ میلی گرم ویتامین C در کنار آهن و همچنین ۲۵ تا ۵۰ میلی گرم ویتامین سی در آهن

کودکان افزایش جذب ۳.۲ تا ۴.۸ می دهد.

# میزان نیاز به آهن

- ❖ صفر تا ۶ ماهگی: ۰.۲۷ میلی گرم
- ❖ ۷ الی ۱۲ ماهگی: ۱۱ میلی گرم
- ❖ یک الی ۳ سال: ۷ میلی گرم
- ❖ چهار الی هشت سال: ۱۰ میلی گرم
- ❖ نه الی سیزده سال: ۸ میلی گرم مرد و زن
- ❖ چهارده الی هیجده سال: ۱۱ میلی مردان و ۱۸ خانم
- ❖ ۱۹ سال و بیشتر مردان: ۸ میلی گرم
- ❖ ۱۹ سال تا ۵۰ زنان: ۱۸ میلی گرم
- ❖ ۵۱ به بالا: ۸ میلی گرم
- ❖ بارداری: ۲۷ میلی گرم

# آهن



## ❖ کپسول ففول

۱۵۰ میلی گرم آهن سولفات + ۵۰۰ میکروگرم فولات

## ❖ کپسول ففول پلاس

۲۷ میلی گرم آهن بیس گلیسینات + ۳۰ میکروگرم کوبالامین + ۳۰۰ میکروگرم فولیک اسید +  
۱۲۰ میلی گرم ویتامین سی

## ❖ کپسول ففول ویتامین

۴.۵ میلی گرم آهن بیس گلیسینات + اینوزیتول + پابا + جین سینگ دارد.

# آهن

## ❖ کپسول سیدرال

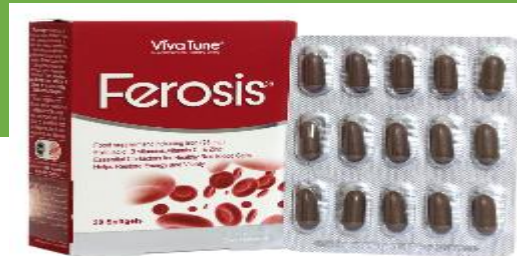
۱۴ میلی گرم آهن لیپوزمال + ۶۰ میلی گرم ویتامین سی + ۰.۳ میکروگرم کوبالامین

## ❖ قرص آیرون بیس گلیسینات هلث اید

۳۰ میلی گرم آهن بیس گلیسینات + ۱۲۰ میلی گرم ویتامین سی

## ❖ سافت ژل فروسیس

۲۸ میلی گرم آهن فومارات + ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید + ۱ میکروگرم کوبالامین + ۱۲۰ میلی گرم ویتامین سی + ۱۰ میلی گرم زینک + ۱۲۰ میکروگرم ید



# آهن

## ❖ کپسول ایزی آیرون

۲۸ میلی گرم آهن بیس گلیسینات + ۴۰۰ میکروگرم فولات + ۸ میکروگرم فولات + ۶۰ میلی گرم ویتامین سی

## ❖ قرص فرواورال

۳۰ میلی گرم آهن بیس گلیسینات + ۵۰۰ میکروگرم فولیک اسید

## ❖ کپسول فرامکس

۱۰۰ میلی گرم آهن پلی ساکارید ( بدون هیچ ماده دیگر )



# آهن

## ❖ ویال آهن نیوهم

هر ویال ۱۰ میلی لیتری حاوی ۲۴ میلی گرم آهن گلوکونات+ مقادیر کمی منیزیم و مس  
طعم آلبالو و کارامل

## ❖ کپسول فروفورت دئودنال

۸۰ میلی گرم آهن گلیسین

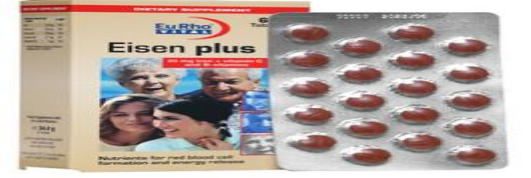
## ❖ کپسول آهن فلیپ

۲۰ میلی گرم آهن لیپوزومال+۹۰ میلی گرم ویتامین سی+ ۴۰۰ فولات+ ۱.۳ میلی گرم ویتامین

B6



# آهن



## ❖ کپسول فروگلوبین

حاوی ۲۴ میلی گرم آهن فومارات + ۵۰۰ میکروگرم فولیک اسید + ۱۰ میکروگرم کوبالامین + ۵ میلی گرم ویتامین B6 + ۱۲ میلی گرم زینک

## ❖ قرص آیزن پلاس

۲۰ میلی گرم آهن فومارات + ۱۹۰ میلی گرم ویتامین سی + ۲۰۰ میکروگرم فولات + ۶ میلی گرم ویتامین B6 + ۳ میلی گرم ویتامین B12

## ❖ کپسول آیرویت

۱۵۰ میلی گرم آهن سولفات + ۵۰۰ میکروگرم فولات



# آهن

## ❖ کپسول هماتیک

حاوی ۳۵۰ میلی گرم فروس فومارات+۱۵ میلی گرم ویتامین B12 + ۱۵۰ میلی گرم ویتامین سی+۱۰۰۰ میلی گرم فولات

## ❖ قرص فرکوپلاس

۳۶ میلی گرم آبرون بیس گلیسینات+۱۲۰ میلی گرم ویتامین سی+زینک ۱۱ میلی گرم+۴۰۰ میلی گرم فولات





# آهن

## ❖ قرص آیزون پلاس ساپلکس

حاوی ۲۰ میلی گرم آهن گلوکونات + ۲۰۰ میکروگرم فولیک اسید + ۲ میکروگرم کوبالامین + ۶۰ میلی گرم سی



## ❖ قرص فر فولیک

۶۰ میلی گرم آهن فومارات + ۴۰۰ میکروگرم فولات



## ❖ قرص مکسوفر پلاس

۳۷۰ میلی گرم آهن پلی ساکارید + ۴۰۰ میکروگرم فولات

# آهن

## ❖ قرص یونی فرو

- حاوی ۳۴ میلی گرم آهن پلی ساکارید + ۸۰۰ میکروگرم فولیک اسید + ۸ میکروگرم کوبالامین + ۲۵۰ میلی گرم سی + ۵ میلی گرم ویتامین B6



# آهن

## ❖ شربت فروگلوبین

- معادل یک مولتی ویتامین هست که حاوی ۲۰ میلی گرم آهن المنتال + ۱۰۰ میلی گرم فولات + ۱۰ میکروگرم ویتامین B12 + ۶ میلی گرم زینک

## ❖ شربت آهن ساندوس

- در هر ق م تقریبا ۱۰ میلی آهن گلوکونات + ۱۵۰ میکرو فولات + ۱ میکرو کوبالامین + ۴۰ میلی گرم ویتامین سی



# آهن

## ❖ شربت ویتاگلوبین

در هر ق م حاوی ۱۰ میلی گرم آهن + ۲۵ میلی گرم ویتامین سی + ۲.۵ میکرو کوبالامین + ۳ میلی گرم زینک



# آهن

❖ شربت بدون آهن



# کلسیم

❖ کربنات کلسیم میزان المنتال: ۴۰ درصد

❖ سیترات کلسیم: ۲۱ تا ۲۴ درصد

❖ لاکتات کلسیم: ۲۱ درصد

❖ گلوکونات کلسیم: ۹ درصد

• فرم سیترات نیاز به محیط اسیدی ندارد ولی سایر فرم ها مخصوصا کربنات با میزان اسیدیته ارتباط دارد.

# کلسیم

## ❖ قرص سوپراکل

حاوی ۱۰۰۰ میلی گرم فرم سیترات کلسیم + ۲۰۰ واحد ویتامین دی + ۱۰۰ میلی گرم منیزیم + ۵ میلی گرم زینک

## ❖ قرص استئو کینون

حاوی ۲۵۰ میلی گرم کربنات کلسیم + ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین دی + ۴۵ میکروگرم ویتامین K

## ❖ قرص استئو کر

حاوی ۴۰۰ میلی گرم کلسیم + ۳۰۰ میلی گرم منیزیم + ۱۰ میلی گرم زینک + ۱۰ میکروگرم فرم فعال D



# کلسیم

## ❖ قرص کلسیم سترات یوروویتال

۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم + ۲۰ میلی گرم زینک + ۱۶۰ میلی گرم منیزیم + ۲ میلی گرم منگنز

## ❖ قرص کالمگزینک

حاوی ۱۰۰۰ میلی کلسیم + ۵۰۰ منیزیم + ۱۵ میلی زینک در هر سه قرص





# منیزیم

## ❖ کپسول مگنیفورت

حاوی ۱۵۰ میلی گرم منیزیم + ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B1 + ۲۰ میلی گرم ویتامین B6 + ۴۰۰ واحد بین المللی D + ۵۰ میکروگرم ویتامین K

## ❖ ساشه بیومگنلیت منیزیم سیترا

حاوی ۳۰۰ میلی گرم منیزیم سیترا



# کاهش وزن

❖ پودرهای فیبری (گلیکو اسلیم)

❖ کمک به کنترل قند خون و اشتها

❖ ۳۰۰ گرمی

❖ حاوی فیبر و پروتئین آب پنیر

❖ در هر پیمانه حاوی ۵۰ کیلوکالری+۶ گرم پروتئین+۱۴ گرم فیبر+۲ گرم کربوهیدرات سایر ریزمغذی ها



# کاهش وزن

## ❖ پودرهای فیبری (اسلیم لست)

- کمک به کنترل اشتها
- ۳۰۰ گرمی
- حاوی فیبر و پروتئین آب پنیر
- در هر پیمانه ( تقریبا ۲ ق غ): حاوی ۵۵ کیلوکالری + ۱۰ گرم پروتئین + ۹ گرم فیبر + ۱۱ گرم کربوهیدرات + سایر ریزمغذی ها



# کاهش وزن

## ❖ پودرهای فیبری ( لیپواسلیم )

- کمک به کنترل اشتها، چربی خون
- ۳۰۰ گرمی
- حاوی فیبر و پروتئین آب پنیر
- در هر پیمانه ( تقریبا ۲ ق غ ): حاوی ۶۰ کیلوکالری + ۱۰ گرم پروتئین + ۱۰ گرم فیبر + ۱۲ گرم کربو و سایر ریزمغذی ها



# کاهش وزن

## ❖ پودرهای فیبری دالیناز

- پودر سبوس گندم
- ۲۵۰ گرمی (۴۰ ساشه ۵ تا ۶ گرمی)
- به عنوان منبع خوب در دریافت فیبر غذایی بیماران دیابتی که مصرف سبزیجات کافی ندارند.



# کاهش وزن

## ❖ پودرهای فیبری سبوس برنج (ناژوانیا)

- پودر سبوس برنج
- ۲۵۰ گرمی (۴۰ ساشه ۵ تا ۶ گرمی)
- جهت جلوگیری از ریزش مو در بیماران تحت رژیم درمانی کاهش وزن



# کاهش وزن

## ❖ پودر فیبری کوئیک فایبر پلاس

- سبوس جو دوسر، سبوس برنج، پوست درخت نارون قرمز، اسفرزه، دانه کتان
- اثرات ملین هم دارد
- هر بسته ۳۷۵ گرم
- به ازای هر ۳۰ گرم (دو ق غ خوری) معادل ۳.۵ گرم پروتئین + ۳.۷ گرم چربی + ۶۶۰ میلی گرم امگا سه + ۸.۵ گرم کربوهیدرات + ۱۱.۵ گرم فیبر + ۷.۸ میلی گرم سدیم



# کاهش وزن

## ❖ کپسول نیچرفیت

- پودر سبوس جو دوسر
- هرکپسول حاوی ۷۵۰ میلی گرم سبوس
- مصرف قبل وعده ها با آب فراوان تا روزی چهار عدد





# کاهش وزن

## ❖ کپسول نیچرفیت

- حاوی گلوکومانان (ریشه کنجاک)
- هر کپسول حاوی ۵۰۰ میلی گرم گلوکومانان
- مصرف قبل وعده ها با آب فراوان تا روزی ۶ عدد



# کاهش وزن

## ❖ کپسول PGX

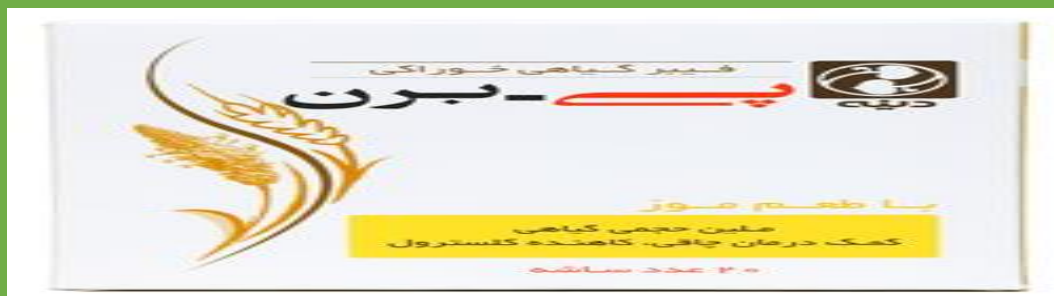
- هر کپسول پلی گلیکول حاوی ۷۵۰ میلی گرم گلوکومانان
- مصرف قبل وعده ها با آب فراوان تا روزی ۶ عدد



# کاهش وزن

## ❖ ساشه پی برن

- هر ساشه حاوی سبوس گندم و اسفرزه
- اثرات ملین هم دارد
- در دوران بارداری هم قابل استفاده است.
- یک ساشه با آب فراوان قبل وعده غذایی و تا چهار ساشه هم در شبانه روز قابل استفاده است.



# کاهش وزن

## ❖ کپسول گرین لس

- ۲۰۰ میلی گرم چای سبز + ۲۰۰ میلی گرم قهوه سبز
- دستور مصرف یک عدد همراه نهار و شام



# کاهش وزن

## ❖ قرص لاغری فلوردو

- ادعا کاهش جذب قند، چربی سوزی، کاهش اشتها
- در عمل بهبود یبوست را خیلی گزارش دادند.
- دستور مصرف یک عدد قرص قبل نهار و شام نیم ساعت قبل
- چای سبز + نعنا فلفلی + ختمی + انجدان + علف طلایی + سیاه توسه



# کاهش وزن

## ❖ قرص لاغری اسلیم کوئیک

- ادعا کاهش جذب قند، چربی سوزی، کاهش اشتها
- دستور مصرف یک عدد قرص قبل نهار و شام نیم ساعت قبل
- پودر بذر کرفس + چای سبز + شوید
- به خاطر اثرات دیورتیک دفع آب بدن می دهد
- به خاطر حضور شوید اثرات بهبود چربی خون هم دارد.



# کاهش وزن

## ❖ قرص لاغری اسلیم مکس

- ادعا کاهش جذب قند، چربی سوزی، کاهش اشتها
- دستور مصرف یک عدد قرص قبل نهار و شام نیم ساعت قبل
- ۲۰۰ میلی گرم چای سبز + ۱۰۰ میلی گرم دانه گشنیز + ۱۰۰ میلی گرم رازیانه + ۱۰۰ میلی گرم کاسنی



# کاهش وزن

## ❖ کپسول اسلیم فول

- ۱۰۰ میلی گرم چای سبز + ۳۵۰ میلی گرم سرکه سیب + ۱۵ میلی گرم ویتامین B6
- دستور مصرف یک عدد قبل نهار و شام (نیم ساعت قبل)





# کاهش وزن

## ❖ قرص هزال

- زیره سیاه + مرزنجوش + سداب + زنیان + رازیانه و ....
- ادعا دارد کاهش اشتها و کاهش جذب کند
- دستور مصرف یک عدد قبل نهار و شام (نیم ساعت قبل)



# کاهش وزن

## ❖ قرص اسلیم می

- ۳۰ میکرو گرم کروم + ۱۲۰ میلی گرم چای سبز + ۱۵۰ میلی گرم گارسینیا + ۵ میلی گرم فلفل سیاه + ۲۵ میلی گرم گیاه گورانا
- دستور مصرف یک عدد قبل نهار و شام (نیم ساعت قبل)



# کاهش وزن

## ❖ قرص کربوفایت

- ۱۰۰۰ میلی گرم عصاره لوبیا سفید + ۱۰۰ میکروگرم کروم به ازای دو قرص
- کاهش جذب کربوهیدرات
- دو عدد قبل وعده کربوهیدراتی
- بیشتر از ۶ کپسول هم قابل استفاده می باشد.



# کاهش وزن

## ❖ قرص کربواسلیم

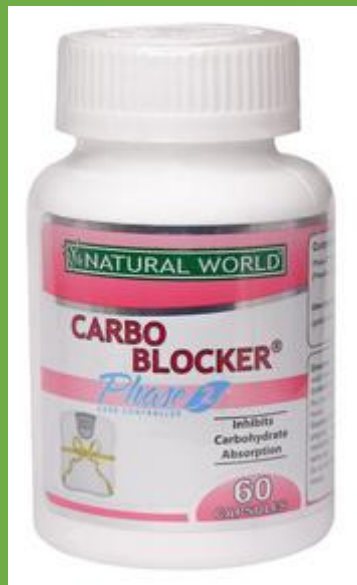
- به ازای دو کپسول: ۵۰۰ میلی گرم عصاره لوبیا سفید+۱۰۰ میکروگرم کروم+۱۰۰ میلی گرم چای سبز
- دستور مصرف دو عدد قبل نهار و شام



# کاهش وزن

## ❖ قرص کربوبلاکر

- ۵۰۰ میلی گرم عصاره لوبیا سفید به ازای هر عدد
- یک قبل از هر وعده غذایی



# کاهش وزن

## ❖ کپسول چیتوسان

- ۷۰۰ میلی گرم چیتوسان + ۵۰ میلی گرم گیمننا + ۴۰ میلی گرم ویتامین C + ۶۰ میکروگرم کروم به ازای هر دو کپسول
- دستور مصرف دو عدد قبل نهار و شام



# کاهش وزن

## ❖ قرص کیتوزان کارن

- ۱۰۰ میلی گرم چیتوسان + ۶۰ میلی گرم ویتامین C + ۴۰ میکروگرم کروم به ازای هر دو کپسول



- دستور مصرف دو عدد قبل نهار و شام

# کاهش وزن

## ❖ ساشه اینومان

- ۱۵۰۰ میلی گرم اینولین + ۱۵۰۰ میلی گرم گلوکومانان هر ساشه پنج گرمی
- روزانه یک تا دو ساشه قبل وعده های غذایی





# کاهش وزن

## ❖ قرص فت فیکس

- هر قرص حاوی ۱۰۰ میکرو کروم + ۱.۲۵ میلی B6 + ۱۲۵ میلی گرم چای سبز + ۵ میلی گرم ال کارنیتین + ۲۵ میلی گرم عصاره گیاه کولا (محتوای کافئین) +
- دستور مصرف هر ۱۲ ساعت یک عدد
- افزایش سوخت ساز و متابولیسم
- 



# کاهش وزن

## ❖ کپسول اسلیمینگ

- ۴۰۰ میلی گرم قهوه سبز + ۲۵۰ میلی گرم ال کارنیتین + ۳۰ میکروگرم کروم + ۳۰۰ میلی گرم ویتامین C به ازای هر دو کپسول
- دستور مصرف دو عدد بعد از صبحانه و دو عدد یک ساعت قبل نهار



# کاهش وزن

## ❖ کپسول ویت لاس

- ۱۰ میلی گرم ویتامین B5 + ۵۵۰ میلی گرم ال کارنیتین + ۱۰۰ میکروگرم کروم + ۴ میلی گرم ویتامین B6 به ازای هر دو کپسول
- دستور مصرف دو عدد روزانه با آب فراوان



# کاهش وزن

## ❖ قرص برنینگ فت

- ۸۰۰ میلی گرم گارسینیا + ۵۰ میلی گرم گیمنما + ۱۰ میکروگرم کروم + ۴.۵۵ میلی گرم گیاه فورسکولین ( بهعنوان یک چربی سوز) + ۱۵ میلی گرم ویتامین B6 + ۵۰ میلی گرم کولین + ۵۰ میلی گرم اینوزیتول به ازای هر یک کپسول
- دستور مصرف همراه هر وعده غذایی یک عدد



# کاهش وزن

## ❖ کپسول فت فری ۶

- چای سبز + فلفل قرمز + عصاره دانه قهوه سبز + ال کارنتین + کافئین
- دستور مصرف یکی بعد صبحانه یکی هم عصرانه



# کاهش وزن

## ❖ کپسول باری اسلیم باریج

- ۵۰ میلی گرم کافئین + ۵۰ میلی گرم عصاره کامبوجا + مقادیر نامشخصی از قهوه سبز + چای سبز + ال کارنتین و کروم ....
- دستور مصرف یک تا دو بار در روز



# کاهش وزن

## ❖ کپسول ابستاپ

- ۱۳۳ میلی گرم گلوکومانان + ۶۶.۵ میلی گرم چیتوسان + ۳۳ میلی گرم فیبر سیب + ۵۰ میکروگرم کروم + ۳۰۰۶۶ میلی گرم کولین + ۶۶ میلی گرم اینوزیتول + ۱۰ میلی گرم ال کارنتین + ۵۰ میلی گرم کافئین + ۹۸ میلی گرم چای سبز به ازای یک کپسول
- افزایش متابولیسم و سوخت ساز
- دستور مصرف یک عدد قبل از هر وعده غذایی



# کاهش وزن

## ❖ کپسول اوانسون فت برنر

- ۲۵۰ میلی گرم چای سبز + ۵۰ میلی گرم کافئین
- دستور مصرف دو عدد قبل نهار و شام





# کاهش وزن

## ❖ کپسول ردوفیت

- ۴۵۰ میلی گرم چای سبز + ۲۷۰ میلی گرم کافئین + ۷۰۰ میلی گرم ال کارنتین + ۵۰ میلی گرم فلفل سیاه به ازای هر دو کپسول
- دستور مصرف یکی قبل صبحانه و دو تا قبل نهار



# کاهش وزن

## ❖ کپسول کاتس تری

- به ازای هر دو کپسول ۱۰۰۰ میلی گرم عصاره چای سبز+ قهوه سبز+ ال کارنتین+ فلفل قرمز
- روزانه دو عدد



# کاهش وزن

## ❖ کپسول کاتس تری

- به ازای هر دو کپسول ۱۰۰۰ میلی گرم عصاره چای سبز+ قهوه سبز+ ال کارنتین+ فلفل قرمز+ کافئین+ سرکه سیب
- روزانه دو عدد



# افزایش وزن

## ❖ شربت باریج

- حاوی انار+نعنا+عسل
- یک قاشق غذاخوری قبل وعده های اصلی



# افزایش وزن

## ❖ قرص شیکوریدین

- حاوی شنبلیله + رازیانه + کاشنی + مالت
- یک تا دو قرص نیم ساعت قبل هر وعده غذایی



# افزایش وزن

## ❖ پودر جنرال تونیک دینه

- حاوی کاسنی + شنبلیله + جو + هویج وحشی + لوبیا سویا + نخود + رازیانه
- هر ساشه ۳۶۶ کیلوکالری دارد.
- روزانه یک تا سه بار هر بار یک ساشه با شیر یا آب



# افزایش وزن

## ❖ ساشه زورفام

- حاوی شنبلیله + زنجبیل + ترنجبین
- یک بار در روز بعد از ضبحانه با شیر یا آب



# افزایش وزن

## ❖ ساشه مسمن

- حاوی بادام درختی + پودر نارگیل + کتیرا + نشاسته + شکر
- روزانه دو ساشه ۱۰ گرمی در دو نوبت استفاده شود.





# افزایش وزن

## ❖ قرص مخمر آبجو

- حاوی بادام درختی + پودر نارگیل + کتیرا + نشاسته + شکر
- تا روزی ۶ قرص توصیه به مصرف شده است.



# افزایش وزن

## ❖ سافت ژل اورامین اف

- حاوی ۵۰ میلی گرم جن سینگ + ۱۰ میلی گرم رویال ژلی + مولتی ویتامین
- روزانه یک عدد مصرف شود.



# افزایش وزن

## ❖ سافت ژل فارماژلنتان

- حاوی ۴۰ میلی گرم جنسینگ + مشتقات سویا + مولتی ویتامین
- روزانه یک عدد همراه صبحانه



# افزایش وزن

## ❖ محصولات شرکت کارن

- انترامیل پرپروتیین (۲۰٪ پروتیین وی + ۳۵٪ روغن MCT و آفتابگردان + ۴۵٪ مالتودکسترین + اینولین به عنوان فیبر)
- انترامیل استاندارد ( ۱۴٪ وی + ۳۲٪ روغن MCT و آفتابگردان + ۵۴٪ مالتودکسترین + اینولین)
- انترامیل
- بدون گلوتن و لاکتوز
- روزانه دو ساشه ۱۰ گرمی در دو نوبت استفاده شود.



# افزایش وزن

## ❖ پودر گین آپ کودکان



- حاوی ۱۷.۵ درصد پروتئین شیر و وی
- سن ۲ تا ۵ سال: یک پیمانه
- ۶ تا ۱۳ سال: دو پیمانه
- ۱۴ تا ۱۸ سال: سه پیمانه
- طعم های وانیل، موزی، شکلاتی، بیسکوییتی.....

# افزایش وزن

## ❖ ساشه کالری میل

- هر ساشه ۹۲ گرم (۷٪ پروتین وی و شیر + ۴۳٪ روغن آفتابگردان + کانولا + نارگیل + ۵۰٪ کربوهیدرات + اینولین)
- هر ساشه + یک لیوان شیر پرچرب ۵۹۶ کیلوکالری، ۱۵.۴ گرم پرو
- ۱.۸ کیلوکالری به ازای هر میلی لیتر
- تا ۱۲ ساعت در یخچال قابل نگهداری



# افزایش وزن

## ❖ شربت MCT OIL

- در افرادی که سوزند چربی ها را دارند و سیستم فیروز اندیکاسیون دارد.
- هر ۵ میلی لیتر از این روغن ۴.۶۶ گرم روغن نارگیل دارد.



# افزایش وزن

## ❖ پودر لیدی میل

- ۲ پیمانه سر صاف در ۲۰۰ میلی لیتر آب ولرم
- ۴۱۳ کیلوکالری + ۲۰.۵ گرم پروتئین + ۱۰.۵ گرم چربی + مولتی ویتامین

