

# nupo®

Življenje z Nupom je lažje od leta 1981



# nupo®

ENOSTAVNO, VARNO & UČINKOVITO

## HUJŠANJE



### +35 KLINIČNIH ŠTUDIJ

NAJBOLJE RAZISKANA BLAGOVNA ZNAMKA ZA  
VLCD NA SVETU

– Zaupanja vredna od 1981 –

# Nupo dieta

Uživajte v življenju, medtem ko izgubljate težo

Ali iščete dieto, ki deluje hitro, saj ste nezadovoljni zaradi dodatne teže, ki jo nosite?

Nupo zelo nizko kalorična dieta (VLCD) je preprosta rešitev za nadomestitev vseh obrokov za **enostaven način hujšanja**, ki vam omogoča, da se osredotočite na pomembne stvari v življenju in ne zapravljate časa, energije in sredstev za nakupovanje živil in kuhanje.

Preizkusite Nupo - **enostavno, varno in učinkovito!**

*Verjamemo v vas!*

#shakeitillyoumakeit

# Kako deluje

Učinkovita izguba teže.

Začetek je enostaven. Izvrstni rezultati.

Če zaužijete manj kalorij, kot jih v določenem obdobju porabi vaše telo, boste začeli izgubljati odvečne kilograme.

Z **Nupo dieto** dnevno zaužijete **6 obrokov**, kar znaša skupno **največ 800 kalorij na dan**. To je veliko manj, kot vaše telo porabi tekom dneva. Posledično boste izgubili odvečne kilograme. Ne gre za čarovnijo.

Ogljikovi hidrati so za telo primarni vir energije, vendar z Nupo dietnimi izdelki prejmete največ **50 gramov ogljikovih hidratov na dan**, zato telo prisilite, da poišče alternativni vir energije.

Po prvih 1-2 dneh bodo zaloge ogljikovih hidratov v telesu pošle, kar pomeni, da bo telo za pridobivanje energije začelo uporabljati maščobe. **Telo bo začelo razgrajevati shranjene maščobe** in ustvarjati ketone, ki se nato uporabijo kot vir energije. Ko se to zgodi, je telo v stanju »**ketoze**«, ki je naravno stanje, za katerega so značilni razmeroma nizka, vendar stabilna raven sladkorja v krvi, visoka vsebnost ketonov v krvi in pospešeno izgorevanje maščob.



**Zmešajte**



**Pretresite**



**Zaužijte in uživajte**





# SHAKE IT *till you* MAKE IT®



「Klinično dokazano」

Vse VLCD formulacije so klinično dokazane.

# Pa začnimo

Da bi vam olajšali prehod na nov način prehranjevanja, smo za vas pripravili predlog jedilnika, ki ga lahko uporabite v prihajajočem obdobju. Načrt seveda lahko prilagodite v skladu z vašim okusom. Ne pozabite, ko ste na Nupo dieti, je zelo pomembno, da dnevno zaužijete vseh **6 Nupo dietnih obrokov**.



✓ *Za enostavno, varno in hitro izgubo teže*

✓ *Največ 800 kalorij dnevno*

✓ *Širok izbor različnih okusov*



5



15:00

→ **Dietni shake**  
*Bela kava*



18:00

→ **Dietni obrok**  
*Chili Sin Carne*

20:00

→ **Dietni shake**  
*Čokoladna meta*



6

# Dietni shaki

Hladni in osvežilni



  
VEGAN





#SHAKEIT TILLYOU MAKE IT  
**WE BELIEVE  
IN YOU**



  
**VEGAN**



Dietni shake Vanilija bo dosegljiv v letu 2023

# Dietni obroki

Okusna tekstura

Ovsena kaša



Jajčna omleta



Kuskus

  
VEGAN



Chili Sin Carne

  
VEGAN



*ena porcija*  
**CHILI SIN CARNE**



Več beljakovin  
kot 1 jajce



Manj kalorij  
kot 1 avokado



Več kalija kot  
1 banana



Več vlaknin kot  
100 g cvetače

# Dietne juhe

Okusno kremne

Paradižnikova



Pekoci tajski piščanec



Zelenjavna



CREAMY

CREAMY

CREAMY

CREAMY

CREAMY

CREAMY

CREAMY

CREAMY



# Prej/Potem

## Nupo načrt

2 tedna uživanja 6 dietnih obrokov Nupo dnevno.

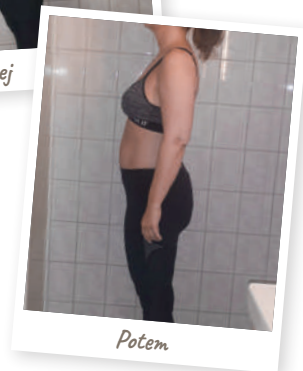
2 tedna uživanja 2 Nupo nadomestil obroka One Meal dnevno + 800 - 865 kalorij dnevno iz običajne prehrane.

Sledilo je 6 tednov uživanja Nupo diete 3 dni v tednu, 2 dneva v tednu uživanje hrane z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov in jagodičevja, ter 2 dneva v tednu običajne prehrane.

**Starost:** 53 **Višina:** 168 cm

**Začetna teža:** 78 kg **Končna teža:** 69,2 kg

**8,8 KG**  
**IZGUBLJENA TEŽA**



*Prej*

**Roke** - 32 cm

**Pas** - 101 cm

**Boki** - 106 cm

**Stegna** - 66 cm



*Potem*

**Roke** - 31 cm

**Pas** - 86 cm

**Boki** - 98 cm

**Stegna** - 59 cm

# Prej/Potem

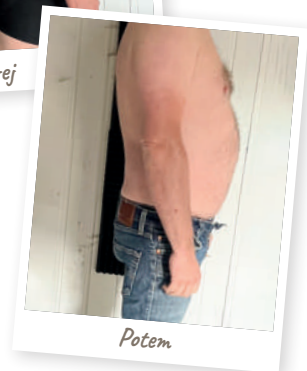
## Nupo načrt

3 tedni uživanja 6 dietnih obrokov Nupo dnevno.

Starost: 48 Višina: 176 cm

Začetna teža: 99,1 kg

Končna teža: 90,2 kg



**8,9 KG**  
IZGUBLJENA TEŽA

*Prej*

Roke - 34 cm

Pas - 113 cm

Boki - 100 cm

Stegna - 62 cm



*Potem*

Roke - 32 cm

Pas - 86 cm

Boki - 94 cm

Stegna - 60 cm

# Kaj torej dobite?

- ✓ Nupo dieta je zelo nizko energijska dieta (VLCD), ki je **enostavna, varna** in **učinkovita**.
- ✓ Odgovorna in **dobro raziskana dieta**, saj so njeni neizpodbitni rezultati potrjeni s 35 ločenimi kliničnimi študijami.
- ✓ Dieta, ki nadomesti vse vaše dnevne obroke s **6 Nupo dietnimi obroki** (shaki, juhami ali toplimi obroki).
- ✓ Obroki, ki jih lahko pripravite hitro in enostavno ter vzamete s seboj, kamorkoli greste.
- ✓ Dieta, ki vam zagotavlja **vsa pomembna hranila**, ki jih vaše telo potrebuje.
- ✓ Dieta, ki vam zagotavlja vnos največ **800 kalorij na dan**.
- ✓ Dieta, ki je med Danci najbolj priljubljena že več kot **40 let**.





 **Obroki**



 **Shaki**



 **Juhe**



Dietni shake Vanilija in dietni obrok Rižota bosta dosegljiva v letu 2023.

# BOOST YOUR EVERYDAY



GMO FREE



GLUTEN FREE



VEGETABLE



# Slim Boost

Prehranski dopolnili, ki prispevata k vaši izgubi teže

## Kaj je značilno za prehranski dopolnili Slim Boost?

Izdelka Slim Boost sta prehranski dopolnili, posebej zasnovani za spopadanje z izzivi v času diete ali za vzdrževanje normalne telesne teže dan za dnevno.

**Burn My Fat** pospešuje izgorevanje maščob s pomočjo skrbno izbranih izvlečkov iz naravnih virov: Yerba Mate in oreščka kola. Za vse, ki želite spodbuditi presnovo, ko ste manj telesno aktivni.

**Fill My Tummy** napolni vaš želodec z naravnimi in vodotopnimi vlakninami (glukomanan), ki ima izjemno sposobnost absorpcije vode do večkratnika lastne prostornine - idealno za vse, ki želite preprečiti prenajedanje.



### Burn My Fat

Pomaga nadzorovati telesno težo in pospešuje izgorevanje maščob.



### Fill My Tummy

Pomaga uravnavati krvni sladkor in spodbuja izgubo telesne teže.

Slim Boost izdelki so idealni za: **izgubo teže** in **nadzor nad telesno težo**. Delovanje aktivnih sestavin je klinično podprto - vse so brez GSO, glutena in so primerne za vegetarijance in vegane.

# Slim Boost<sup>+</sup>

Medicinska pripomočka, ki vam pomagata pri izgubi telesne teže

## Kaj je značilno za medicinska pripomočka Slim Boost?

Medicinski pripomočki so izdelki, ki se uporabljajo za diagnosticiranje, preprečevanje, blaženje oz. zdravljenje bolezni, okvar ali poškodb. Slim Boost<sup>+</sup> medicinska pripomočka imata oznako CE, ki potrjuje, da pripomočka ustrezata regulativi za medicinske pripomočke, njuna kakovost, varnost in učinkovitost pa je dokumentirana.

**Slim Boost<sup>+</sup> Calorie Fighter** je prašek z blagim okusom maline, pakiran v priročnih vrečkah. Preprosto zmešajte vsebino vrečke v velikem kozarcu vode in zaužijte takoj – največ 15 minut pred glavnim obrokom.

**Slim Boost<sup>+</sup> Fat Fighter** je klinično preizkušen pripomoček za uporabo pri zdravljenju in preprečevanju debelosti ter prekomerne telesne teže, da bi preprečili bolezni, povezane s prekomerno telesno težo in telesno maščobo.



### Fat Fighter

Za zdravljenje in preprečevanje debelosti ter prekomerne telesne teže



### Calorie Fighter

Za zdravljenje in preprečevanje debelosti ter prekomerne telesne teže

Slim Boost izdelki so idealni za: **izgubo** in **nadzor telesne teže** - učinek aktivnih sestavin pa je klinično podprt - vse so brez GSO, glutena in primerne za vegetarijance in vegane.

# PREMAGAJMO DEBELOST



# Proteinske ploščice

Okusne ploščice z visoko vsebnostjo beljakovin za uživanje med obroki

Predstavljajo zdrav in okusen **beljakovinski prigrizek med obroki**.

Nupo proteinska ploščica ima zmanjšano energetsko vrednost v primerjavi z drugimi sladkimi ploščicami - z do **137 kcal** na ploščico, **29 % beljakovin** in visoko vsebnostjo vlaknin zagotavlja prijetno sitost.

Nupo proteinska ploščica ni dietni izdelek, torej ne more nadomestiti Nupo nadomestila obroka ali Nupo diete.

*Dosegljiva v 2 okusih: Čokolada + Karamela in Ingver*

## Proteinske ploščice

- ✓ Proteinska ploščica vsebuje 29 % beljakovin
- ✓ Okusna, nizkokalorična ploščica
- ✓ Največ 137 kcal na obrok
- ✓ Odličen prigrizek med obroki z visoko vsebnostjo beljakovin
- ✓ Nizkokalorična in hranljiva ploščica za pred in po vadbi
- ✓ Za ohranjanje stabilnega nivoja krvnega sladkorja tekom dneva



# Zdrav prigrizek

## Prigrizek brez krivde

Razvajajte se s hrustljivo s čokolado obliko napolitanko s kremnim polnilom.

Nupo Snack Bite hrustljava napolitanka je prigrizek brez krivde\* s hrustljivimi vafli in mehkim kremnim nadevom – brez dodanega sladkorja. Ne samo to, hrustljava napolitanka je obogatena s sirotkinimi beljakovinami in vsebuje 80 % manj sladkorjev kot običajne čokoladne napolitanke\*

*\*v primerjavi s podobnimi običajnimi prigrizki.*

Idealna poslastica, ki vsebuje natanko 113 kcal na porcijo (21,5 g).

## Snack Bite hrustljava čokoladna napolitanka

- ✓ Vsebuje tri čokoladne napolitanke, ki so ločeno pakirane
- ✓ Kot nalašč za trenutke, ko potrebujete nekaj sladkega in hrustljavega
- ✓ Okusen prigrizek



nupo®

*hitro, varno in učinkovito!*

**KAJ IMATE ZA  
IZGUBITI?**





# ONE MEAL + PRIME *Vegan*

Sladka ljubezen z manj sladkorja

Nupo One Meal +Prime prašek je vegansko nadomestilo obroka v prahu, sestavljeno iz visoko učinkovite mešanice rastlinskih beljakovin z vsemi esencialnimi aminokisljinami. Vsebuje visoko vsebnost vlaknin in naravnih aktivnih sestavin. Bi radi izgubili nadležne maščobne obloge, hkrati pa ne želite skepati kompromisov glade hrani, izvrstnega okusa in skrbi za naš planet? One Meal +Prime veganska nadomestila obroka bi bili lahko prava izbira za vas.

## +Prime Vegan:

- ☑ 100% vegansko
- ☑ Brez dodanih sladkorjev
- ☑ Visoka vsebnost beljakovin
- ☑ Velika količina vlaknin
- ☑ Z dodanimi aktivnimi sestavinami
- ☑ Odličen okus
- ☑ Vitamini & minerali
- ☑ Popoln obrok

## Dobili boste:

☑ **Guarano** – Prispěva k presnovi maščob

☑ **Orešček kola** – Podpira izgubo telesne teže

☑ **Krom** – Prispěva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi

...Prepoved z zelenim čajem za podporo aktivnemu življenjskemu stilu



...Same here!

Hej! I'm Vegan

# ONE MEAL +PRIME

Puhaste palačinke z okusom vanilije, v katerih boste uživali!

Nupo One Meal +Prime palačinke z okusom vanilije so nadomestilo obroka v obliki pripravljene zmesi za palačinke v prahu, ki jo preprosto zmešate z vodo in spečete - brez dodanih sladkorjev!



*Shake & Bake*



# MEHKI PIŠKOT NADOMESTILO OBROKA

# ONE MEAL +PRIME

Nadomestilo obroka v obliki mehkega piškota

Z mehko zapéčeno konsistenco, praviimi ovsenimi kosmiči in žametno

mehko sredico predstavlja mehko péčni piškotek povsem nov tip nadomestila

obroka. Na voljo v dveh okusih: okus sladko-kislega jabolka, obogatena s

cimetom in okus slastne temne čokolade s sredico iz masla ter smetane.



*Kremna mehka  
sredica*



# ONE MEAL +PRIME

Prigrizek za na pot brez dodanih sladkorjev

Izdelki One Meal +Prime so nadomestila obroka, ki vam ponujajo več kot druga običajna nadomestila obroka. Poleg tega pa ne vsebujejo dodanega sladkorja. V enem obroku prejmete veliko količino beljakovin in vlaknin, pa tudi vse pomembne vitamine in minerale ter esencialno linolno kislino. Vse to za približno 200 kcal na obrok – ne da bi pri tem morali skлеpati kompromise glede okusa.



**ZA VSE, KI**

obrokov.

ne jeste vedno vseh treh glavnih

ste pogosto na poti.

dajete prednost nizkokaloričnim

alternativam.

želite zmanjšati vnos sladkorja.

prednost optimalni prehrani.

ste fizično aktivni in dajete

ne želite ogroziti svojega zdravja.

# READY TO DRINK



- ✓ **VISOKA VSEBENOST PROTEINOV** ✓ **VISOKA VSEBENOST VLAKNIN** ✓ **BREZ DODANIH SLADKORJEV**
- ✓ **24 VITAMINOV & MINERALOV**
- ✓ **PRIROČEN OBROK ZA NA POT**

## NADOMESTI 1 ALI 2 OBROKA DNEVNO

**1 = VZDRŽEVANJE** **1 = TELESNE TEŽE**  
**2 = IZGUBA** **2 = TELESNE TEŽE**

## ZA VAŠ, KI ŽELITE

okusen in nizkokaloričen obrok, ki ga lahko vzamete s seboj kamor koli. potešiti lakoto in razveseliti svoje brbončice. ohraniti zdrav način življenja.

rešitev z visoko vsebnostjo beljakovin in vlaknin za naporna jutra in stresne popoldneve. nizkokaloričen in hranljiv obrok pred in po vadbi. vzdrževati telesno težo.

# NADOMESTILO OBROKA

Visoka vsebnost beljakovin  
Vitaminski & mineralni  
Pomagata pri izgubi teže

*Pravec obrok za  
živahen življenjski  
slog*





# ONE MEAL PLOŠČICE

Obrok za na pot z beljakovinami, vlakninami, vitamini in minerali!

Nupo One Meal izdelki za nadomestitev obroka vam omogočajo, da se okrepčate z zdravim,okusnim in hranljivim obrokom z nizko vsebnostjo kalorij, kjerkoli ste. Nupo One Meal izdelki za nadomestitev obroka vsebujejo vse beljakovine, prehranske vlaknine, vitamine in minerale, ki jih morate vnesti v telo z enim obrokom. Gre za nizkoenergijske izdelke, ki vsebujejo le približno 200 kalorij. Nupo ploščice za nadomestitev obroka so popolne za naporne dneve, za pred in po vadbi ter za nadzorovan vnos kalorij. Ko imamo veliko dela, se kar pogosto poslužujemo različnih izgovorov in obstaja velika verjetnost, da se bomo zatekli k nezdravi hrani.

## Nupo One Meal vam omogoča:

- ☑ Nadomestilo enega ali dveh dnevnih obrokov, pri čemer boste v telo vnesli samo približno 200 kalorij na obrok.
- ☑ Obrok, ki vsebuje vse beljakovine, prehranske vlaknine, vitamine in minerale, ki jih potrebujete.
- ☑ Visokokalorosten okusen obrok, ki je pripravljen za uživanje.
- ☑ Enotavno rešitev, ki jo lahko nosite v torbici all žepu.
- ☑ Hranljiv obrok v vseh okoliščinah.



# Nupo One Meal

Nupo One Meal je nadomestilo obroka, ki lahko nadomesti 1-2 glavna dnevna obroka. Z uporabo One Meal izdelkov lahko zmanjšate in nadzorujete dnevni vnos kalorij brez omejevanja pomembnih hranil.

Z Nupo One Meal lahko preprosto zaužijete zdrav, okusen obrok z ustreznno sestavo hranil, a z nizjo vsebnostjo kalorij.

Nupo One Meal **priljubljeni napitki, ploščice in palačinke** so idealne za natrpan urnik, vadbno ali preprosto, da ohranjate svojo težo pod nadzorom.

# PREHRANSKO POPOLNA NADOMESTILA OBROKOV

*Pomaga pri izgubi teže*



- ✓ VISOKA VSEBNOST BELJAKOVIN
- ✓ VISOKA VSEBNOST VLAKNIN
- ✓ 24 VITAMINOV & MINERALOV
- ✓ PRIROČEN OBROK ZA NA POT

nu TRITIONAL POWER



Brez dodanih  
sladkorjev  
Z visoko vsebnostjo  
beljakovin  
Z visoko vsebnostjo  
vlaknin

# ONE MEAL POT

ENOSTAVEN OBROK ZA NA

Zivljenje z Nupom je lažje od leta 1981

# nupom®