

## FAQ barretta proteica SPIRULINA CRUNCHY BAR

### 1) Cos'è Spirulina Crunchy Bar?

Spirulina Crunchy Bar è una nuovissima barretta con cereali, Glucomannano, fibre prebiotiche e Spirulina, con il 24% di proteine, utile come spuntino energetico nelle diete ipocaloriche, per gli sportivi, o nella routine quotidiana per aumentare il senso di sazietà tra un pasto e l'altro.

### 2) Che cos'è la Spirulina?

La Spirulina è un microorganismo ricco di preziose sostanze nutritive come vitamine, minerali, omega 3, omega 6, amminoacidi essenziali, di grande digeribilità ed assimilazione, molto apprezzata dai nutrizionisti per le sue proprietà antiossidanti, energizzanti, rinforzanti il sistema immunitario, antiinfiammatorie e disintossicanti. È di aiuto anche per regolare i valori di colesterolo e trigliceridi e glucosio nel sangue, risultando molto utile in corso di diete ipocaloriche.

### 3) A cosa serve il Glucomannano?

Il Glucomannano è un polisaccaride in grado di rigonfiarsi molto in presenza di liquidi e di procurare un prolungato senso di sazietà una volta ingerito, riducendo l'assorbimento di grassi e zuccheri e risultando molto utile in associazione a diete ipocaloriche per la perdita di peso o per il mantenimento dei normali livelli di colesterolo e glicemia.

### 4) Che cosa sono i FOS e l'Inulina?

I Frutto oligosaccaridi e l'Inulina sono fibre solubili presenti in diversi vegetali la cui caratteristica principale è quella di fungere da nutrimento per la flora batterica intestinale, comportandosi quindi da prebiotici in grado di svolgere numerose azioni benefiche sull'organismo. Possono risultare molto utili per regolarizzare la funzionalità intestinale, per contribuire ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi, per aumentare la capacità della flora batterica di combattere i germi patogeni.

### 5) Se sto seguendo una dieta ipocalorica per la perdita di peso, posso mangiare Spirulina Crunchy Bar?

I principi attivi contenuti in Spirulina Crunchy Bar possono essere un valido aiuto nelle diete ipocaloriche, sia perché aumentando il senso di sazietà e l'energia durante la giornata il regime dietetico risulta più facile da seguire, sia perché tra le loro importanti proprietà c'è quella di modulare e ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri.

### 6) Spirulina Crunchy Bar può interferire con le terapie farmacologiche?

Considerate le sue proprietà, il Glucomannano presente nella barretta potrebbe ridurre o rallentare l'azione dei farmaci : è consigliabile quindi assumere questi ultimi almeno un'ora prima o tre ore dopo aver consumato il prodotto.

### 7) Posso mangiare Spirulina Crunchy Bar se soffro di qualche patologia?

Il glucomannano generalmente va evitato se si soffre di patologie gastriche come ulcera, ernia iatale, reflusso gastroesofageo ed in caso di ostruzione intestinale.

8) Quante barrette posso consumare al massimo in una giornata?

La quantità massima consigliata è di due o tre barrette in momenti distinti della giornata e sempre accompagnate da almeno due o tre bicchieri d'acqua ogni volta.

9) Posso accompagnare Spirulina Crunchy Bar anche con altri liquidi oltre all'acqua?

L'acqua è sicuramente l'opzione migliore, ma possono andare bene anche altri liquidi che non siano troppo densi.

10) Posso mangiare Spirulina Crunchy Bar prima di andare a dormire?

È meglio evitare gli alimenti con Glucomannano prima di coricarsi per evitare sensazione di pesantezza durante la notte.

11) Spirulina Crunchy Bar può essere indicata in gravidanza ed allattamento?

Il prodotto non è consigliato in gravidanza ed allattamento, sebbene non ci siano specifiche controindicazioni.

12) Per quanto tempo posso consumare le barrette?

È consigliato il consumo del prodotto per un massimo di quattro/ sei mesi continuativi.

13) Quali effetti indesiderati possono verificarsi con il consumo di Spirulina Crunchy Bar?

Gli effetti indesiderati che si riscontrano maggiormente dopo l'assunzione di prodotti a base di Glucomannano sono sensazione di pesantezza gastrica, meteorismo e flatulenza e costipazione intestinale, in caso di assunzione inadeguata di liquidi.

14) Ho cominciato a mangiare Spirulina Crunchy Bar ma mi sento gonfia, è normale?

Sì, può essere normale nei primi giorni di assunzione del prodotto, a causa di una necessità della flora intestinale di adattarsi alla qualità e quantità di fibre contenute; il disturbo in genere