

# **XS<sup>TM</sup> POWER DRINK**

## **ВОПРОСЫ-ОТВЕТЫ**



## Что такое тонизирующий напиток?

Безалкогольный тонизирующий напиток – это сочетание природных тонизирующих компонентов и витаминов в удобной и приятной на вкус форме. Его основной задачей является повышение работоспособности организма.

## Как правильно принимать тонизирующие напитки XS™?

- Употребить не более 1 упаковки в сутки;
- Употребить непосредственно после вскрытия упаковки. Напиток не подлежит хранению во вскрытой упаковке.
- Избегать воздействия прямых солнечных лучей.

## Есть ли какие-то физические особенности/заболевания, при которых употребление тонизирующих напитков XS противопоказано?

Тонизирующие напитки XS не рекомендованы к применению людям, страдающим повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, артериальной гипертензией.

Мы настоятельно рекомендуем всем тем, кто принимает какие-либо лекарственные препараты, перед употреблением тонизирующих напитков XS проконсультироваться со своим лечащим врачом. Состояние вашего здоровья или прием определенных медикаментов могут обусловить негативное влияние продукта на организм, и ваш лечащий врач должен предотвратить возникновение физических состояний, способных привести к ухудшению самочувствия.

## **Взаимодействуют ли тонизирующие напитки XS с лекарственными препаратами?**

Некоторые препараты, используемые при лечении простуды/гриппа, боли, аллергии/астмы, депрессии, синдрома гиперактивности с дефицитом внимания, средства для снижения веса, а также медикаменты, содержащие амфетамины, могут вступать во взаимодействие с тонизирующими напитками XS. Содержание кофеина в данных препаратах может усилить их воздействие на центральную нервную систему и привести к побочным эффектам, таким как раздражительность/беспокойству, расстройствам сна, сердечной аритмии и/или сердечному приступу и др.

Мы настоятельно рекомендуем всем тем, кто принимает какие-либо лекарственные препараты, перед употреблением тонизирующих напитков XS® проконсультироваться со своим лечащим врачом. Назначенные вам медикаменты способны вступить во взаимодействие с продуктом, и ваш лечащий врач должен предотвратить возникновение физического состояния, способных привести к ухудшению самочувствия.

## **Существуют ли возможные побочные эффекты от приема тонизирующих напитков XS?**

Хотя количество кофеина, содержащееся в тонизирующих напитках XS®, не предполагает риска возникновения каких-либо неприятных последствий, у людей, чувствительных к данному компоненту, употребление продукта может привести к раздражительности/нервозности, дискомфорту в желудочно-кишечном тракте и/или нарушениям сна.

## **Считаются ли тонизирующие напитки XS безопасными?**

Компания Amway всегда ставит заботу о здоровье и безопасности своих потребителей превыше всего. Мы хотим уверить Независимых Предпринимателей Амвэй и их клиентов в том, что каждый ингредиент, используемый в нашей продукции, включая кофеин, проходит сложный процесс согласования, чтобы в полной мере соответствовать нашим высоким стандартам

безопасности и эффективности. Все компоненты каждого из наших продуктов признаны безопасными для использования по назначению, согласно предписанным соответствующими государственными институтами правилам и ограничениям, а также в соответствии с независимыми научными исследованиями и информацией из доступных источников, с которыми могут проконсультироваться наши ученые. С целью подтверждения их безопасности наши продукты питания проходят обязательную оценку соответствия в форме декларирования

С целью подтверждения их безопасности при использовании, продукты прошли оценку соответствия в форме декларирования по следующих Технически Регламентам Таможенного союза:

- ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»
- ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»
- ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств»

Все продукты имеют декларацию о соответствии, действующую на территории Таможенного Союза (Республике Беларусь, Республике Казахстан и Российской Федерации)

## **Можно ли принимать тонизирующие напитки XS вместе с другими биологически активными добавками или кофеинсодержащими продуктами/напитками?**

При использовании по назначению тонизирующие напитки XS можно употреблять вместе с биологически активными добавками Nutrilite™, которые, согласно сведениям на этикетке, не содержат кофеин, однако следует учесть, что в некоторых случаях кофеин может препятствовать всасыванию железа.

При смешивании любых кофеинсодержащих продуктов необходимо учитывать вашу дневную дозу кофеина. Согласно Техническому Регламенту Таможенного Союза «О безопасности пищевой продукции» содержание кофеина в тонизирующих напитках не должно превышать 400 мг/дм<sup>3</sup>

## Распространенные источники кофеина

Кофе	<b>100–200 мг</b>
Кофе без кофеина	<b>5 мг</b>
Горячее какао	<b>8 мг</b>
Прохладительные напитки: баночка объемом 360 мл	<b>45 мг</b> (варьируется от 23 до 71 мг)
Спортивные добавки	Прочтите информацию на этикетке или свяжитесь с производителем
Биологически активные добавки к пище, которые содержат экстракт зеленого чая, гуараны, матэ	Прочтите информацию на этикетке или свяжитесь с производителем

## Можно ли употреблять тонизирующие напитки XS по истечении срока годности?

Мы не можем гарантировать уровень содержания питательных веществ в продукте после истечения его срока годности. По истечении срока годности могут также измениться такие сенсорные характеристики продукта, как вкус, запах и карбонизация.

## Как следует хранить тонизирующие напитки XS?

Воздействие температур выше 32 градусов по Цельсию может повлиять на качество продукта, а также нарушить целостность упаковки. Для сохранения качества продукта его следует хранить в прохладных условиях при температуре ниже 21 градуса по Цельсию.

Хранение в холодильнике не является обязательным, хотя оно рекомендуется по возможности для максимального сохранения фруктовых вкусов и предотвращения возникновения посторонних привкусов, которые могут со временем появляться у продуктов питания и напитков.

## **Сколько кофеина содержат тонизирующие напитки XS?**

В одной порции тонизирующего напитка XS (250 мл) содержится 80 мг кофеина, что не превышает одной чашки эспрессо.

## **Чем кофеин полезен для здоровья?**

Популярность кофеина заслуженно продолжает расти, потому что он работает! Кофеин «проясняет» наше сознание и способствует лучшей концентрации. Многие спортсмены употребляют кофеин, потому что он увеличивает внимание и сокращает время реакции, что приводит к более высоким спортивным результатам.

Употребление кофеина связывают с улучшением спортивных достижений. При его употреблении в дозировках менее 200 мг были получены смешанные<sup>1</sup> результаты, также имеются достоверные свидетельства об улучшении спортивных достижений при кратковременном приеме кофеина в количестве 3–6 г/кг веса<sup>2</sup>. Тем не менее важно отметить, что более высокие дозировки не обладают большей эффективностью.

---

<sup>1</sup> Spriet LL. Упражнения и спортивные достижения при употреблении небольших дозировок кофеина. Sports Med. 2014;44 (прил. 2):S175-S184.

<sup>2</sup> Goldstein ER, et al. Позиция Международного общества спортивного питания: кофеин и результативность. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2010;7:5.

## Какое количество кофеина я могу употреблять в день?

Для большинства здоровых взрослых людей согласно Техническому Регламенту Таможенного Союза «О безопасности пищевой продукции» содержание кофеина в тонизирующих напитках не должно превышать 400 мг/дм<sup>3</sup>

Мы часто думаем, что чем больше количество полезных веществ, которые мы употребляем, тем лучше. Однако это не всегда так. Поскольку в мире не существует двух одинаковых людей, приводим наиболее распространенные симптомы передозировки кофеина:

- ложности с засыпанием ночью;
- чувство нервозности, тревожности, беспокойства и/или раздражительности;
- тошнота и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- головная боль;
- учащенное или неровное сердцебиение;
- мышечный тремор.

Для большинства людей умеренное употребление кофеина может стать компонентом здорового образа жизни. Тем не менее кофеин не сможет компенсировать неправильное питание, недостаток физической активности и/или недосыпание. Обращайте внимание на то, какое количество кофеина вы употребляете за день.

## Вызывает ли кофеин, содержащийся в тонизирующих напитках XS, обезвоживание организма?

Включение тонизирующих напитков XS в нормальный рацион не должно привести к потере жидкости свыше допустимого уровня. Несмотря на средний мочегонный эффект, продукт не увеличивает риск обезвоживания.

Из рекомендаций Международного общества спортивного питания для спортсменов: «В научной литературе не поддерживается идея о том, что во время тренировок кофеин вызывает диурез или иные неблагоприятные нарушения баланса жидкостей, которые могут негативно воздействовать на спортивные результаты»<sup>3</sup>.

## **Могут ли спортсмены, которым предстоит допинг-тест, принимать тонизирующий напиток XS?**

Тонизирующие напитки XS (как и другая продукция Amway) разработаны и произведены, прежде всего, с учетом их безопасности и с использованием текущих правил надлежащей производственной практики. Актуальный список запрещенных веществ можно скачать на главной странице Всемирного антидопингового агентства [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org). В область личной ответственности каждого спортсмена входит обеспечение соответствия его пищевого режима текущим правилам и отсутствие в его рационе запрещенных веществ из списка, актуального для соответствующего вида спорта.

## **Сколько сахара содержат тонизирующие напитки XS?**

В тонизирующих напитках XS не содержится сахара. В качестве подслащивающих компонентов используются подсластители.

## **Можно ли принимать тонизирующие напитки XS людям с диабетом?**

Если у вас имеется такое хроническое заболевание, как диабет, вам необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как принимать биологически активные добавки или любые тонизирующие

---

<sup>3</sup> Goldstein ER, et al. Позиция Международного общества спортивного питания: кофеин и результативность. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2010;7:5.

напитки XS. Тонизирующие напитки XS не содержат сахара.

## **Содержат ли тонизирующие напитки XS искусственные красители?**

Нет, тонизирующие напитки XS не содержат искусственных красителей, а для придания им яркого и живого цвета используются натуральные красители.

## **Какие подсластители используются в тонизирующих напитках XS?**

В тонизирующих напитках XS используется смесь из сукралозы, ацесульфата калия концентраты соков, которая придает напиткам отличный вкус без добавления сахара или пустых калорий.

## **Кому и когда можно употреблять тонизирующий напиток XS?**

Мужчинам и женщинам старше 18 лет в периоды значительных физических нагрузок, напряженной умственной деятельности (работа, учеба, экзамены), длительного зрительного напряжения (работа за компьютером, пребывание за рулем автомобиля), в дни с повышенной стрессовой нагрузкой.