

PROGRAM SLABIRE

Greutate _____ Scop _____ Inaltime _____ Varsta _____ Metabolism Bazal _____

Calorii pt. slabire _____ Calorii la masa cu mancare _____

Produse – 2F1, F2, CelActivator, P.Proteica, Fibre, T.Complete, Cell-U-Loss, Ceai, Yellow

Dimineata - Formula 2 - 1 tab.
Ora..... - Cell-U-loss - 1 tab.
- Fiber & Herb - 2 tab.
- Termo Complete - 1 tab.
- Cel Activator - 1 tab

+ 2 PAHARE APA
sau ceai

Dupa 30 min. - SHAKE sau MASA

- Mixati 2 linguri de **Formula1** + ... lingura(i) **Pudra Proteica**

Personalizata + 250ml **Lichid slab caloric** (lapte 1.5-1.8% grasime, sau suc fara zahar si fara acid, sau iaurt degresat). Mixati bine. Shake-ul nu se prepara amestecand cu lingurita. NU MIXATI CU APA SAU CEAI.

Pranz - Formula 2 - 1 tab.
Ora..... - Cell-U-loss - 1 tab.
- Fiber & Herb - 2 tab.
- Termo Complete - 2 tab.
- Cel Activator - 1 tab

+ 2 PAHARE APA
sau ceai

Dupa 30 min. - MASA sau SHAKE

Seara - Formula 2 - 1 tab.
Ora..... - Cell-U-loss - 1 tab.
- Fiber & Herb - 2 tab.
- Yellow - 2 tab.
- Cel Activator - 1 tab

+ 2 PAHARE APA
sau ceai

Dupa 30 min. - SHAKE sau MASA

- Preparati ca dimineata. Aroma de Shake poate fi alta, lichidul de asemenea. Va rog nu uitati de Pudra Proteica.

ALOE - 3 capacele AloeSuc + ½ pahar de apa. Se pastreaza la frigider. Se agita inainte de preparare. Se ia pe stomacul gol.

CEAI TERMOJETICS - 2 lingurite ceai la 1 litru apa fierbinte sau rece, sau ½ lingurita ceai la o cana de apa. Daca doriti adaugati lamaie si zaharina dupa gust. Beti 4 cani/1 litru de ceai pe zi pana la ora 18.00 (este energizant).

IMPORTANT - Slabire = 1 Masa + 2 ori Shake + 3 ori Tablete
- Min. 2-2 ½ litri apa/zi (aici intra si apa de la tablete)
- Intre tabl. - dim.-pranz-seara vor fi 5-6 ore.
- NU SE MANANCA INTRE MESE. NU SE BEA CALORIC.
- Pentru orice intrebare va rog sa ma sunati.

MARIAN IANCU
0722.741.452 0748.149.090 0764.721.712

www.AmSlabit.ro

S U C C E S !!!