

Návod na užití sady ShapeWorks Quickstart při snížení tělesné hmotnosti

Dvě ze tří pravidelných každodenních jídel nahradit chutným nápojem (*dvě zarovnané polévkové lžíce nebo odměrky Herbalife výživné přírodní proteinové směsi FORMULE 1*) rozpuštěné v mléku, džusu, vodě nebo v jiném oblíbeném nealkoholickém nápoji (při volbě nápoje myslete na jejich kalorickou hodnotu). Třetí jídlo, zpravidla oběd, volí konzument bez omezení dle vlastního výběru. Jídlo užíváme minimálně půl hodiny před užitím tablet.

Snídaně - nápoj z **FORMULE 1**, 2 tablety **Fiber & Herb**

Oběd - 2 tablety **Fiber & Herb** a po jedné **tabletě Formule 2 (pro muže nebo ženu)**. Po půl hodině oběd dle vlastního výběru se zeleninovými přílohami (dietní jídlo nepřesahující 1000kcal).

Večeře - nápoj z **FORMULE 1**, 2 tablety **Fiber & Herb**

Protein 240 g – přípravek F3 můžete přidat do vašeho oblíbeného nápoje F1 nebo rozmíchat ve vašich oblíbených pokrmech, jako jsou omáčky polévky či šťávy. Jedna zarovnaná lžíce (6 g) odpovídá (5g) proteinu.

Přidáváme-li Instantní proteinový doplněk do nápoje připraveného z Formule 1 budou jednotlivé dávky následující:

Ženy přidávají do nápoje připraveného z Formule1 **jednu až dvě zarovnané polévkové lžíce** (5- 10g bílkovin) Instantního proteinového doplňku.

Muži přidávají do nápoje připraveného z Formule1 **jednu až tři zarovnané polévkové lžíce** (5-15g bílkovin) Instantního proteinového doplňku.

Pitný režim: V průběhu třicetidenní potravinové kúry se rovněž doporučuje pít jeden a půl až dva a půl litrů tekutiny denně. **V prvních dnech navíc toto množství tekutin navýšit a při zvýšeném pocitu hladu zároveň konzumovat větší množství ovoce a zeleniny.**

Proces detoxikace: V prvních dnech se může uživatel tohoto programu ocitnout ve fázi detoxikace organismu, jenž může být doprovázená určitým druhem nevolnosti. Tato reakce organismu indikuje odcházení časem nahromaděných nežádoucích látek z organismu. Během krátké doby však tato žádoucí fáze odezní. V případě, že se jedná o citelnější nevolnosti, doporučuje se po dobu této detoxikace snížit denní dávku na 1/3 a zvýšit přísun tekutin. Po odeznění detoxikace přejít zpět na doporučené dávkování.

Podmínky pro snížení tělesné hmotnosti:

1. Vynechat dvě jídla denně a nahradit je nápojem FORMULE 1.
2. Při konzumaci jednoho jídla denně nepřesáhnout 1000 kal.
3. Vypít 2-3 litry tekutiny denně.
4. Vynechat alkohol, přebytečné cukry, omezit sůl a živočišné tuky.

A na závěr:

Máte-li problém užívat tablety v celku, využijte náš DRTIČ TABLET. Časový interval mezi jednotlivými dávkami je 4-5 hodin. V prvních dnech při zvýšeném pocitu hladu možno konzumovat ovoce a zeleninu v malých dávkách. Po dobu kúry se nedoporučuje pít zrnkovou kávu.

Upozornění: Uživatelé trpící pokročilejším druhem cukrovky a uživatelé, kteří užívají léky na odvodnění nebo vysoký krevní tlak by se měli před užíváním tohoto programu poradit se svým ošetřujícím lékařem. Osoby trpící chorobou srdce, jater, vředovou chorobou, osoby po mozkové mrtvici a těhotné či kojící ženy by se rovněž před užíváním tohoto programu měly poradit se svým lékařem. Výrobek není vhodný pro osoby s celiakií, nesnášenlivostí laktózy a osoby alergické na čelí produkty.

