A close-up photograph of a person's midsection. A yellow measuring tape is wrapped around their waist, with the numbers 10 through 31 visible. The person is holding a large green apple in their right hand. They are wearing blue denim jeans. The background is plain white.

HUBNUTÍ  
POMOCÍ  
ZDRAVÉHO  
STRAVOVÁNÍ

SLIM  
FOOD

# SLIM FOOD - hubnutí pomocí zdravého stravování

## Kdo má ještě problém s hmotností, mírami a postavou?

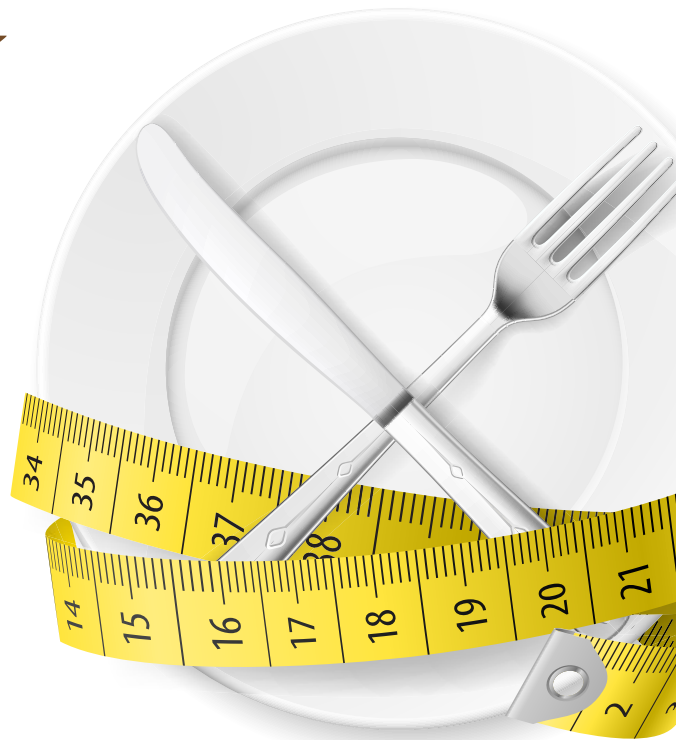
Kolik z nás by chtěli vypadat trochu štíhlejší. Kolik z nás se s tím pokoušeli něco udělat, ale zatím - bezúspěšně. Problém s nadváhou a postavou je rozsáhlý, šplhá se téměř na úroveň epidemie, která zachvátila většinu vyspělých zemí.

Nadváha má mnoho příčin, z nichž většina se spojuje se životním stylem (sedavý způsob života, málo pohybu) a stravováním (nízká výživová hodnota dostupných potravin a nesprávné stravovací návyky). Nadváha a následně obezita jsou výsledkem kombinace účinků několika procesů, výsledek se ve vyspělých zemích šplhá na úroveň epidemie.

Na jedné straně tu je „překrmování se“ potravinami s nízkou výživnou hodnotou, obsahujícími hodně cukru a složkami, které jsou nesporně škodlivé. Na druhé straně - podvýživa, protože chybí nezbytné hodnotné výživné látky. Doprovází je nedostatek zdravého pohybu.

Mírná nadváha nám vadí hlavně na psychické úrovni - přestáváme se líbit sami sobě. Větší nadváha vede k obezitě a ta představuje již zdravotní problém.

Při hledání řešení se většina lidí soustředí výlučně na tělesnou HMOTNOST. Váha v koupelně kontroluje naše pokroky v hubnutí. Není se čemu divit, neboť dokonce i slovenský pojmenovává tento problém jako NADVÁHA.



Avšak když subjektivní hodnotíme vnější přitažlivost osoby opačného pohlaví, sotva si pomyslíme: „hmm, zajímavé, kolik váží ...“

Když si zkoušíme šaty nebo oblek a něco nám nesedí, nemyslíme na HMOTNOST. Myslíme na to, že nám něco trčí tu či tam, hodnotíme VZHLED, ne HMOTNOST. I proto v koncepci formování postavy se SLIM FOOD soustředujeme naši pozornost tak na hmotnost tak na tělesné míry, s celkovým vzhledem a obsahem tukové tkáně. Stejně se to týká i otázek zdraví, protože podle nás dobrý vzhled, zdraví i dobrá nálada tvoří jeden celek.

## Co s tím můžeme udělat?

Trh nám nabízí širokou škálu způsobů, díky kterým máme být „slim“ a „fit“. Máme k dispozici nespočet diet, čajů a prášků na hubnutí tak spalovačů tuků.

Když jsou tedy dostupné tolik řešení, proč je pak kolem nás tolik lidí s nadváhou? Většina známých metod boje s nadváhou, které by měly pomoci vyřešit problém s postavou, má některé závažné nedostatky, které způsobují, že jsou neúčinné.

- Vyžadují ČAS a hodně práce - co si nemohou dovolit mnozí zaneprázdnění lidé, kteří nikdy nemají na nic čas.
- TĚŽKO se dodržují - většina lidí nemá dostatek poznatků ani dovedností, aby vydržela správně sestavovat 6 jídel denně a najít vysoce kvalitní potraviny, aby vůbec dokázala dodržovat komplikované doporučení spojené s danou metodou / dietou / postupem.
- Jsou NEBEZPEČNÉ. Vzhledem k tomu, že mnohé přípravky byly vytvořeny na bázi syntetických chemických látek, je jo-jo efekt relativně málo problematická záležitost. Mnohé diety zdánlivě vedou k úbytku hmotnosti, avšak v dlouhodobém horizontu způsobuje velké škody v organismu.

# SLIM FOOD

sugar free

•

lactose free

•

GMO free

•

no ephedrine

6-DAY DOSE

# SLIM FOOD čili jak zhubnout rychle, snadno a bezpečně

Při tvoření SLIM FOOD jsme se chtěli vyhnout schematickým řešením. Záleželo nám na tom, aby se sladil proces ztráty HMOTNOSTI s MODELOVÁNÍM POSTAVY a aby to bylo ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ.

## SLIM FOOD je efektivní a rychlý.

První úbytky hmotnosti jsou pozorovatelné již v prvních dnech. Obvykle už čtyři týdny kúry přinášejí předpokládané výsledky.

## Během prvních tří týdnů kúry jsou ženy ve stavu shodit 4 - 10 kg a muži až 8-15 kg.

Doporučujeme sledovat OBVODY na hlavních místech těla (v pase, bocích a stehnech). Už v prvním týdnu většině uživatelů ubývá 3-7cm, což je výsledkem detoxikace - Vaše tělo se zbavuje přebytečné vody, toxinů a usazenin.

SLIM FOOD příznivě ovlivňuje Váš metabolismus - vysoký obsah vlákniny zlepšuje peristaltiku střev, nasytí - snižuje pocit hladu a efekty očistění organismu pocítíte v podobě úbytku hmotnosti, přílivu energie, zlepšení nálady a kondice pokožky, vlasů a nehtů. Hubnete nezávisle na Vaší fyzické aktivitě. „Rychle“ i proto, že šetříte čas a energii, které byste ztráceli v kuchyni nebo na nákupech.

## SLIM FOOD se jednoduše užívá

Dostanete plnohodnotný produkt připravený ke konzumaci, který v sobě spojuje dietní, nutriční, zdravotní účinky a je přizpůsoben Vašemu životnímu stylu. Můžete si ho vzít do zaměstnání, na cestu nebo do kina.

Když z něj uděláte základ svého jídelníčku, vyкроčíte směrem ke zdraví a štíhlé postavě, budete hubnout pomocí správného stravování, bez počítání kalorií. Ušetříte spoustu času tím, že nebudete muset vyhledávat vysoce kvalitní produkty, nakupovat a připravovat důmyslné jídla.

Stačí hodit do tašky tyčinky SLIM FOOD, které jsou přírodním, plnohodnotným a nutričně vysokohodnotným produktem.

## Složení SLIM FOOD:

- cizrna
- pšenice jednozrnka
- čočka
- sezamový olej
- rýžový sirup
- spirulina
- lněné semínko
- med
- plody acai
- amarant
- olivový olej
- zelený čaj
- hořké kakao
- strouhaný kokos
- slunečnice
- skořice
- dýňová semínka
- vlašské ořechy



# SLIM FOOD účinkuje bezpečně

SLIM FOOD je produkt bez konzervačních látek, barviv, GMO, rafinovaného cukru. SLIM FOOD zásobuje organismus všemi nezbytnými nutričními složkami.

Toto vše bez špetky adrenalinu, močopudných látek nebo urychlovačů metabolismu, pouze silami přírody podle receptury předků. Kúra SLIM FOOD podporuje přirozené procesy v organismu, upravuje tělesnou hmotnost, formuje postavu a zdravé stravovací návyky. Neobávejte se jo-jo efektu.



Všechny uvedené efekty užívání SLIM FOOD jsme dosáhli během programu „Metamorfózy se SLIM FOOD“, který zahrnoval skupinu přes 100 osob bojujících s nadváhou z Polska, Čech a Slovenska.

Níže Vám představujeme několik účastníků, kteří se rozhodli vzdorovat nadváze a špatné náladě.



## Je SLIM FOOD určený pro Vás?

SLIM FOOD představuje řešení pro každého, kdo si cení život ve zdraví a krásném těle. Doporučujeme ho každému, komu záleží alespoň na jedné z těchto tří věcí:

- atraktivní postavě bez zbytečných kilogramů
- obnovení rovnováhy v organismu nebo
- prevence před civilizačními nemocemi.

Poskytuje neocenitelné výhody tak pro ty, kteří žijí sedavým způsobem života tak pro ty, kteří si neumí představit jediný den bez fyzické aktivity.

SLIM FOOD představuje alternativu pro běžně dostupné jídla se stále delším datem trvanlivosti a bohatším seznamem konzervačních látek. Doporučujeme ho každému, kdo si cení vysokou kvalitu potravin, bez umělých barviv, konzervačních látek a GMO.

SLIM FOOD není lék na obezitu, ale může být součástí redukční diety, kterou určí odborník. V případě cukrovky se musí jeho užívání konzultovat s lékařem a diabetologem.

## Jak užívat SLIM FOOD?

Těm, kteří jsou spokojeni se svou postavou a orientují se na vysokou kvalitu stravování a života, doporučujeme užívání SLIM FOOD jako zdravé občerstvení mezi jídly. Tyčinkami můžete také nahradit jedno nebo dvě jídla - vše záleží na Vašich osobních preferencích.

Nicméně pokud hledáte řešení potíží s hmotností - **čtěte pozorně dál.**

Potřebujete denně:

- 6 nebo 8 tyčinek SLIM FOOD po dobu
- 6 dní v týdnu
- v časovém intervalu 1 - 1,5 hod

Denní dávku tyčinek je třeba spojit s jedním nebo dvěma jídly a koktejly z ovoce a zeleniny - zvolte si správnou cestu podle níže uvedeného schématu. Myslete na to, že je třeba začít



jíst nejpozději 1 hod. po probuzení. Poslední jídlo (večeři nebo tyčinku) snězte 2-3 hodiny předtím, než půjdete spát. Jezte v pravidelných intervalech každých 60 - 75 min., Nesahejte po několika tyčinkách současně - naučte svůj organismus pravidelnosti. Svou pravidelností udržujete optimální hladinu jednoduchých cukrů v organismu, z nichž organismus čerpá energii bez narušení zásob bílkovin, nezbytných pro stavbu svalů

Kdyby se ukázalo, že doporučený počet tyčinek je pro Vás příliš mnoho rozdělte je na polovinu, ale nezanedbávejte pravidelnost.

Velmi důležité je i to, abyste každou tyčinku zapil jednou sklenicí vody a během dne vypili alespoň 2 litry čisté nesyčené vody. Tělo se chová jako velbloud - když má nedostatečný přísun vody, začíná ji shromažďovat, což končí oteklými nohama a pocitem těžkosti. Jednotvárnou chuť vody můžete směřle zpestřit plátkem citronu, mátou nebo lžičkou medu.

Další důležitá věc - během diety byste měli omezit pití kávy a čaje na jeden šálek denně a každou další musí doprovázet dodatečný sklenici vody. Co se týče alkoholu - vyměňte pivo za sklenici červeného nebo bílého vína, nejlépe ve dnech bez SLIM FOOD. Vše proto, aby náš propracovaný plán odkyselování těla přinesl výsledky.

Sedmý den si dejte přestávku od kúry SLIM FOOD, o čem píšeme dále.

## Jakými jídly doplnit SLIM FOOD?

Osoby, kterým graf ukazuje konzumaci dvou jídel denně, si vybírají mezi sestavou jídel sestávající ze snídaně a oběda nebo z oběda a večeře. K tomu si dají koktejl z ovoce a zeleniny v uvedeném množství (1 nebo 2 koktejly denně).

Ti, kteří mají k dispozici jedno jídlo denně, konzumují oběd a muži dodatečně koktejl. Kdyby se navrhované kúry ukázaly jako nedostatečné, dejte si koktejl z ovoce a zeleniny.

Lidé, kteří vedou aktivní život, mohou místo koktejlu zvolit proteinový nápoj (zdroje uvádějí, že příjem proteinů u osob, které trénují alespoň 3krát v týdnu, by měl být denně od 1,2-1,5 g proteinů na každý kilogram tělesné hmotnosti, proto si vypočítejte svou denní potřebu proteinů, odečtěte porci bílkovin, kterou dodáváte svému tělu se SLIM FOOD, a zbytek doplňte proteinovým nápojem nebo jídlem bohatým na proteiny - kuřecími prsy, hovězím masem, žlutým sýrem apod.).

Proteinový koktejl je koktejl, jehož základ tvoří mléko, kefír, tvaroh a jiné mléčné výrobky, které jsou zdrojem plnohodnotných proteinů. Nejsme úplně přesvědčeni o používání kupovaných proteinových výživových doplňků. V jejich neprospěch hovoří nedostatek prospěšných sacharidů a tuků, které jsou přítomny v mléce a výrobcích z něj. Doplněním koktejlu může být ovoce a zelenina - sacharidy v nich obsažené přispívají k tvorbě glykogenu, který zvyšuje odolnost organismu během tréninku a oddaluje nástup únavy



### JÍDELNÍ LÍSTEK PRO ŽENY

JÍDELNÍ LÍSTEK 1	JÍDELNÍ LÍSTEK 2	JÍDELNÍ LÍSTEK 3	JÍDELNÍ LÍSTEK 4	JÍDELNÍ LÍSTEK 5	JÍDELNÍ LÍSTEK 6
<b>SNIDANĚ/VEČĚŘE – PŘÍBLIŽNĚ 250 KCAL</b>					
<p><b>Sladkásnídaně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100g jahod</li> <li>• 100g melounu</li> <li>• jedno balenícottage cheese 2%</li> <li>• jedna lžice javorového sirupu</li> </ul>	<p><b>Smažená vajíčka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vejce</li> <li>• 1/2 rajčete</li> <li>• 1/2 cibule</li> </ul>	<p><b>Obložené chleby s uzeninou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 krajice celozrnného chleba</li> <li>• lžice měkkého smetanového sýra</li> <li>• 2 plátky kuřecí šunky</li> <li>• polovina malého rajčete</li> <li>• polovina malé cibule</li> </ul>	<p><b>Obložené chleby bez masa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 balení tvarohu</li> <li>• rajče</li> <li>• 2 krajice tmavého křehkého chleba</li> </ul>	<p><b>Ovesná kaše</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 lžice ovesných vloček</li> <li>• 1 jablko</li> <li>• 1/2 sklenice mléka</li> <li>• lžice hrozinek</li> <li>• skořice</li> </ul>	<p><b>Pšeničná kaše</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 sklenice pšenice</li> <li>• sklenice mléka</li> <li>• 1 pomeranč</li> <li>• 5 mandlí</li> <li>• 3 sušené švestky</li> <li>• půl lžičky medu</li> </ul>
<b>OBĚD – PŘÍBLIŽNĚ 450 KCAL</b>					
<p><b>Leč s celozrnnými těstovinami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 sklenice celozrnných těstovin (70g)</li> <li>• půl červené papriky</li> <li>• rajče</li> <li>• půl malé cukety</li> <li>• půl červené cibule</li> <li>• 1,5 lžičky řepkového oleje</li> <li>• 3 lžice rajčatového pyré</li> <li>• bobkový list</li> <li>• zrnko nového koření</li> <li>• sůl, pepř</li> <li>• sušená bazalka a oregano</li> </ul>	<p><b>Kuře na smetaně</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g celozrnné rýže</li> <li>• 100 g kuřecích prsíček</li> <li>• 1,5 lžičky řepkového oleje</li> <li>• 1,5-2 lžice husté 12% smetany</li> <li>• malá červená cibule</li> <li>• sůl, pepř, půl lžičky ostré a 1 lžička sladké papriky</li> <li>• 5 ks růžičkové kapusty na ozdobu</li> </ul>	<p><b>Rýže s tuňákem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• půl sáčku hnědé rýže</li> <li>• 50 g tuňáka v oleji</li> <li>• 2-3 lžice nakrájené petrželové natě</li> <li>• 3 lžice bílého jogurtu</li> <li>• lžice loupané slunečnice</li> <li>• hrst zelených oliv</li> </ul>	<p><b>Palacinky se špenátem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 65 g celozrnné pšeničné mouky</li> <li>• 75 ml 1,5% mléka</li> <li>• 100 ml nesyčené minerálky</li> <li>• 1 vejce</li> <li>• lžice řepkového oleje</li> <li>• 150 g špenátových listů</li> <li>• stroužek česneku</li> <li>• 2 lžice bílého jogurtu</li> <li>• špetka soli a pepře</li> <li>• lžice loupané slunečnice</li> </ul>	<p><b>Rybí karbanátky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g čerstvé tresky / hejka (filet)</li> <li>• vaječný žloutek</li> <li>• 2 lžice celozrnné pšeničné mouky</li> <li>• polovina středně velké cibule</li> <li>• 210 g brambor (3 kusy)</li> </ul> <p><b>PETRŽELOVÁ OMÁČKA:</b> 2 lžice nakrájené petrželky, stroužek česneku, lžice olivového oleje, špetka soli, pepř</p>	<p><b>Kuře v rajčatové omáče s rýží</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g kuřecích prsou</li> <li>• stroužek česneku</li> <li>• polovina střední cibule</li> <li>• lžice řepkového oleje</li> <li>• lžice rajčatového protlaku</li> <li>• 75 ml 1,5% mléka</li> <li>• půl sáčku hnědé rýže</li> </ul>
<b>KOKTAIL – PŘÍBLIŽNĚ 200 KCAL</b>					
<p><b>Jahodový</b></p> <p><b>Jak působí?</b> Detoxikuje a čistí tělo a také posiluje imunitní systém a zlepšuje trávení tuků</p> <p><b>Příprava:</b> 200 dag zralých jahod pečlivě omyjeme, odstopkujeme a umixujeme se sklenkou bílého jogurtu. Posypeme lžící nasekané máty.</p>	<p><b>Paprikový</b></p> <p><b>Jak působí?</b> Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Zvyšuje vitalitu, posiluje imunitní systém.</p> <p><b>Příprava:</b> Očistíme 1 červenou a 1/2 žluté papriky a 1 pomeranč. Umixujeme s 1 sklenkou bílého jogurtu. Dochutíme špetkou kari a pepře.</p>	<p><b>Kivi s ořechy</b></p> <p><b>Jak působí?</b> Zlepšuje schopnost koncentrace i příznivě ovlivňuje stav pleti pokožky a nehtů.</p> <p><b>Příprava:</b> 2 větší kiwi rozmixujeme se 2 lžicemi vlašských ořechů a 1/2 sklenice minerálky.</p>	<p><b>Mrkev s lněným semenem</b></p> <p><b>Jak působí?</b> Zlepšuje peristaltiku střev, zabraňuje zácpě. Zlepšuje stav vlasů, pokožky a nehtů.</p> <p><b>Příprava:</b> V odšťavňovači odšťavníme 2 mrkve. Rozmixujeme 1 jablko a 2 lžice mletého lněného semene. Přidáme mrkovou šťávu..</p>	<p><b>Z červené řepy a petrželové natě</b></p> <p><b>Jak působí?</b> Čistí tělo od toxinů, usnadňuje zbavení se přebytečné vody. Dodatečně posiluje imunitní systém.</p> <p><b>Příprava:</b> V odšťavňovači odšťavníme 2 červené řepy, 2 rajčata a svazek petrželky. Spojíme se šťávou z červené řepy</p>	<p><b>Z červeného melounu</b></p> <p><b>Jak působí?</b> Má močopudné účinky. Pomáhá také snížit krevní tlak.</p> <p><b>Příprava:</b> Nakrájíme a rozmixujeme 1/2 kg dužiny z červeného melounu. Smícháme s citronovou šťávou a mátou.</p>

## JÍDELNÍ LÍSTEK PRO MUŽE

## JÍDELNÍ LÍSTEK 1

## Sladké snídaně

- 150g jahod
- 15 g sušeného ovoce
- 100g žlutého melounu
- jedno balení cottage cheese 2%
- jedna lžice javorového sirupu

## JÍDELNÍ LÍSTEK 2

## Smaženice

- 3 vejce
- rajče
- 1/2 cibulky
- 2 krajice tmavého chleba

## JÍDELNÍ LÍSTEK 3

Obložené chlebičky  
s uzeninou

- 3 krajice celozrnného chleba
- lžice měkkého smetanového sýra
- 3 plátky kuřecí sunky
- rajče
- malá cibule

## JÍDELNÍ LÍSTEK 4

## Obložené chlebičky bez masa

- 1 balení hrudkovitého tvarohu
- 2 rajčata
- 3 plátky tmavého křehkého chleba

## JÍDELNÍ LÍSTEK 5

## Ovesná kaše

- 6 lžic ovesných vloček
- 1 jablko
- 3/4 sklenice mléka
- 2 lžice rozinek
- skořice

## JÍDELNÍ LÍSTEK 6

## Kaše z jáhel

- 2/3 sklenice jáhel
- sklenici mléka
- 1 pomeranč
- 10 mandlí
- 6 sušených švestek
- lžička medu

## SNÍDANĚ/VEČĚŘE – PŘÍBLIŽNĚ 350 KCAL

## OBĚD – PŘÍBLIŽNĚ 650 KCAL

Leč s celozrnnými  
těstovinami typu „vrtulky“

- 1 pohár celozrnných těstovin (100g)
- červená paprika
- rajče
- polovina malé cukety
- červená cibule
- 1,5 lžičky řepkového oleje
- 3 lžice rajčatového protlaku
- bobkový list
- zrnko nového koření
- sůl, pepř
- sušená bazalka a oregano

## Kuře na smetaně

- 70 g hnědé rýže
- 200 g kuřecích prsou
- 1,5 lžičky řepkového oleje
- 1,5-2 lžice husté 12% smetany
- malá červená cibule
- sůl, pepř, půl lžičky ostré a lžička sladké papriky
- 5 ks růžičkové kapusty

## Rýže s tuňákem

- 3/4 sáčku hnědé rýže
- 100 g tuňáka v oleji
- 2-3 lžice nakrájené petrželky
- 3 lžice bílého jogurtu
- lžice loupané slunečnice
- stroužek česneku
- hrst zelených oliv

## Palačinky se špenátem

- půl sklenice (80g) pšeničné celozrnné mouky
- 75 ml 1,5% mléka
- 150 ml syčené minerálky
- 2 vejce
- lžice řepkového oleje
- 200g špenátových listů
- stroužek česneku
- 3 lžice bílého jogurtu
- špetka soli, pepř
- lžice loupané slunečnice

## Rybí karbanátky

- 250 g čerstvé tresky / hejka (filet)
- 2 žlutky
- 4 lžice celozrnné pšeničné mouky
- polovina středně velké cibule
- 280 g brambor (4 kusy)

## PETRŽELOVÁ OMAČKA:

2 lžice nakrájené petrželové natě, stroužek česneku, lžice olivového oleje, špetka soli, pepř

Kuře v rajčatové  
omáče s rýží

- 200g kuřecích prsou
- stroužek česneku
- cibule
- lžice řepkového oleje
- 2 lžice rajčatového protlaku
- 75 ml 1,5% mléka
- 3/4 sáčku hnědé rýže

## KOKTAIL – PŘÍBLIŽNĚ 200 KCAL

## Jahodový

## Jak působí?

Detoxikuje a čistí tělo a také posiluje imunitní systém a zlepšuje trávení tuků.

## Příprava:

200 g zralých jahod pečlivě omyjeme, odstopkujeme a umixujeme se sklenkou bílého jogurtu. Pospeme lžicí nasekané máty.

## Paprikový

## Jak působí?

Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Zvyšuje vitalitu, posiluje imunitní systém.

## Příprava:

Očistíme 1 červenou a 1/2 žluté papriky a 1 pomeranč. Umixujeme s 1 sklenkou bílého jogurtu. Dochutíme špetkou kari a pepře

## Kivi s ořechy

## Jak působí?

Zlepšuje schopnost koncentrace a příznivě ovlivňuje stav pleti.

## Příprava:

2 větší kivi umixujeme s 2 lžicemi vlašských ořechů a 1/2 sklenice minerály.

## Mrkev s lněným semenem

## Jak působí?

Zlepšuje peristaltiku střev, zabraňuje zácpě. Zlepšuje stav vlasů, pokožky a nehtů.

## Příprava:

Odšťavníme 2 mrkve. Umixujeme 1 jablko a 2 lžice mletého lněného semene. Přidáme mrkovou šťávu.

## Z červené řepy a petrželky

## Jak působí?

Čistí tělo od toxinů, usnadňuje zbarvení se přebytečné vody. Dodatečně posiluje imunitní systém.

## Příprava:

Odšťavníme 2 červené řepy, 2 rajčata a svazek petrželky. Spojíme se šťávou z červené řepy.

## Z červeného melounu

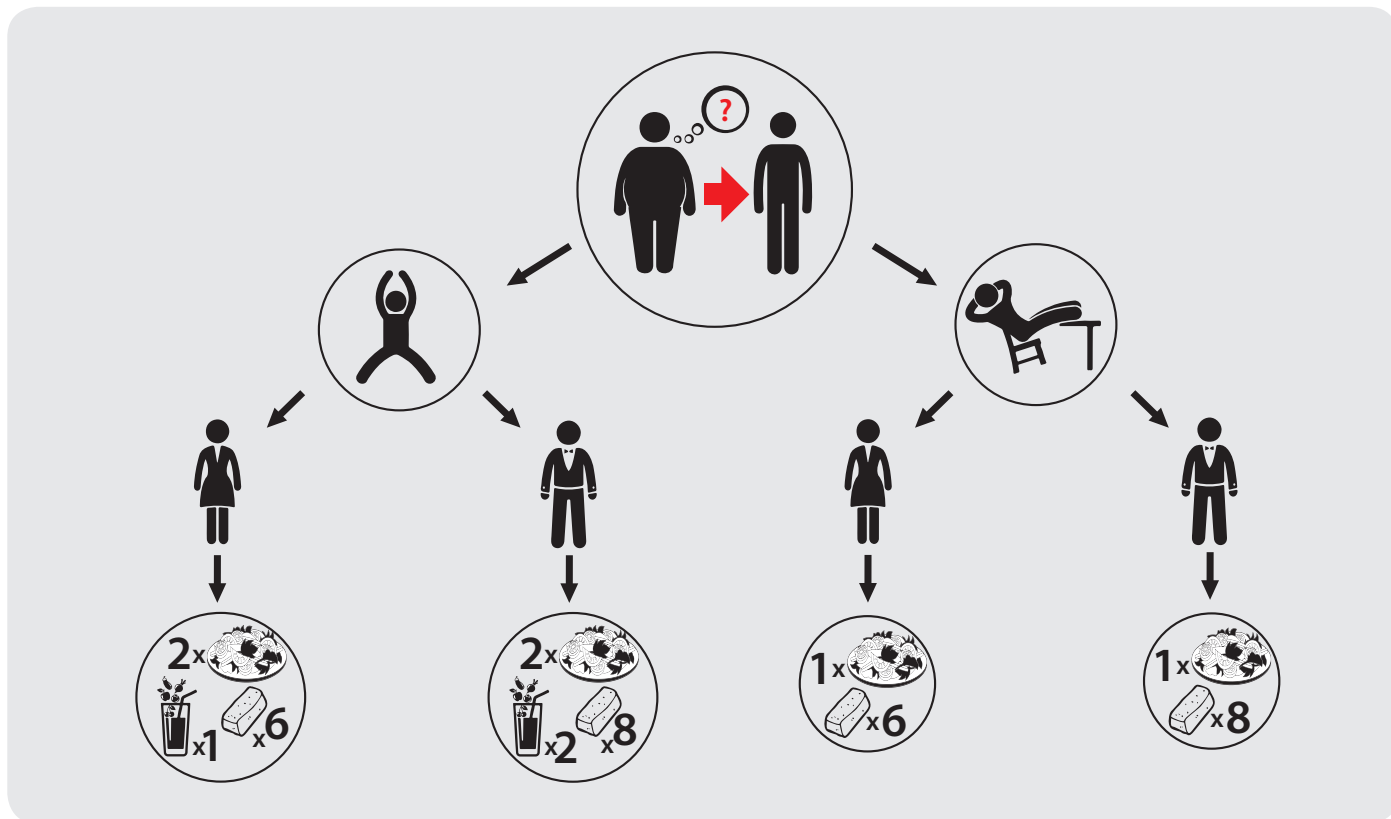
## Jak působí?

Má močopudné účinky. Pomáhá také snížit krevní tlak.

## Příprava:

1/2 kg dužiny z červeného melounu. Smícháme s citronovou šťávou a mátou.

Podle níže uvedeného schématu si vyberte odpovídající množství tyčinek SLIM FOOD a jídel.



## Sedmý den je bez SLIM FOOD

V den bez SLIM FOOD doporučujeme jídelníček, který je v souladu se zásadami zdravého stravování, ale i takový, který vyvolává pocit sytosti a požitku. Chtěli bychom, abyste denně konzumovali 5 jídel bohatých na ovoce a zeleninu. Poměr jídel by měl vypadat následovně:

**Dbejte na pravidelnost jídel, pitný režim a na ukončení hodování 3 hodiny před spánkem.**

Je také důležité uvědomit si zdroje všudypřítomného cukru. Víte, že láhev jahodového džemu s nízkým obsahem cukru obsahuje 40% cukru, půl litrová láhev coca-coly dokonce 14 a ovocný jogurt alespoň 5 kávových lžiček cukru? Ovocné šťávy s obsahem množství cukru srovnatelného s jinými slazenými nápoji vůbec na tom nejsou lépe. Podle dostupných údajů 1 obyvatel střední a východní Evropy konzumuje ročně až 39 kg cukru. Udělejte si laskavost a čtěte etikety.

Pokud nutně potřebujete doplnit hladinu cukru, učiňte tak do 15:00 hod., aby ho tělo stihlo spálit do konce dne. Bílý cukr nahradte ovocem, Agávo-vým sirupem, stévií nebo hořkou čokoládou - bude to sladké a zdravější. Káva s medem chutná stejně dobře. Zdůrazňujeme, že účastníci metamorfózy úplně vynechali bílý cukr a do dnešního dne se těší z výsledků kúry v podobě lepšího vzhledu, nálady a zdraví.

Vynechejte také sůl, a pokud po ní musíte sáhnout, zvolte mořskou sůl. Zbavte se špatných návyků.

- snídaně - 25% celkového denního energetického příjmu
- svačina - 10% celkového denního
- oběd - 35% celkového denního
- svačina - 10% celkového denního
- večeře - 20% celkového denního

### Obsah bílého cukru v potravinách:



## Co můžeme očekávat během kúry SLIM FOOD?

Tomu, že očista probíhá naplno, může nasvědčovat Vaše ne nejlepší nálada. Více méně na 3. den kúry může (ale nemusí) dojít k poklesu motivace držet dietu, můžete pociťovat bolesti hlavy, celkovou slabost, pocit chladu - je to forma protestu organismu proti změnám zavedeným ve stravování. Následuje zkouška pevné vůle. Doufáme, že efekty, jaké díky kúře SLIM FOOD dosáhli jiní, budou pro Vás dostačující motivací. Jak se krize objevila, stejně rychle i odezní, obvykle je to otázka 1-3 dní. Organismus rychle přechází na nový režim fungování a skoncuje se špatnými návyky. Detoxikováno tělo již nepotřebuje návrat k cukru, soli a toho všeho, co mu způsobilo špatný zdravotní stav a nežádoucí vzhled.

Pokud se doporučený počet tyčinek v kúře ukáže pro Vás příliš velký, sáhněte po menších porcích a rozdělte tyčinky na polovinu. Zvykejte tělo na pravidelnost a nevynechávejte tyčinky ani čas „krmení“. Častěji znamená lepší a zdravější.

## Jak začít?

Nyní, když víte, jak si vybrat velikost kúry SLIM FOOD, čím doplňovat stravu a co od ní očekávat, napovíme vám, jak začít. Na obrázku je ukázáno, jak se změřit a sledovat efekty. První měření považujte za výzvu a další jako odměnu za vytrvalost v práci nad postavou, náladou a na konec - i zdravím. Hodně štěstí.

### Za účelem koupě SLIM FOOD navštivte on-line e-shop na naší internetové stránce [www.wellu.eu](http://www.wellu.eu).

Produkt je dostupný v dvou verzích:

- **SLIM FOOD 48 kusů v balení**
- **SLIM FOOD 36 kusů v balení**

## Jak měříme tělo?

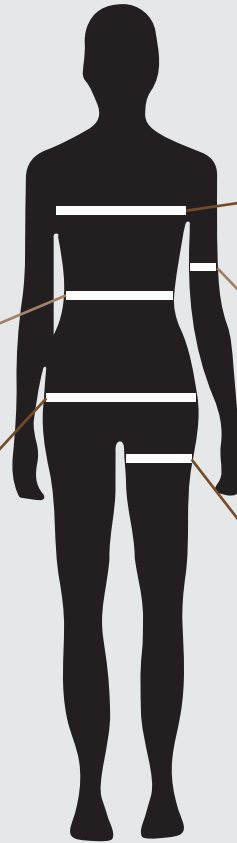
Tělo měříme vždy ve stejnou dobu.  
Jestliže první měření bylo ráno, každé další  
uskutečňte také ráno.  
Ženám radíme neměřit tělo před menstruací.

### PAS

Měříme v nejužším místě, svaly musí  
být uvolněny (nezatahujte břicho).  
Měření se provádí po volném výde-  
chu ve výši pupku.

### BOKY

Stojíme s nohama mírně od sebe,  
nohy na šířku boků, těžiště těla  
je rovnoměrně rozložené, hýždové  
svaly musí být uvolněné, měření se  
provádí přes střed hýždí v nejširším  
místě.



### HRUDNÍK

Měříme 1 cm pod linií bradavek,  
svaly na hrudi a zádech musí být  
uvolněné, hřbet rovný, ruce podél  
těla. Měření se provádí po volném  
výdechu.

### RAMENO

Ti, kteří cvičí fitness provádějí  
měření na nejširším místě, sval  
musí být napnutý, rameno zved-  
nuté do boku nebo dopředu, silně  
ohnuté, zápěstím směrem dovnitř.  
Ti, kteří drží redukční dietu pro-  
vádějí měření uprostřed ramene,  
sval musí být uvolněn - natažen  
paže volně spuštěné podél těla.

### STEHNO

Stojíme s nohama mírně od sebe,  
nohy na šířku boků, těžiště těla  
je rovnoměrně rozložené, svaly na ste-  
hnech musí být uvolněny, měření se  
provádí přibližně 2 cm pod hýžděmi.



# SLIM FOOD

Tvůj osobní distributor

[wellu.eu](http://wellu.eu)