

NOTRIVI



SLIM FOOD

TRUST NATURE

no preservatives ♦ lactose free ♦ GMO free ♦ 100% nature

SLIM FOOD

odchudzanie poprzez zdrowe odżywianie

Kto jeszcze ma problem z wagą,
rozmiarem i sylwetką?

Jakże wielu z nas chciałoby wyglądać nieco szczuplej. Jakże wielu z nas próbowało coś z tym zrobić, ale dotąd – bezskutecznie.

Nadwaga ma wiele przyczyn, większość z nich wiąże się z trybem życia (dużo siedzenia, mało ruchu) oraz odżywianiem (niska wartość odżywcza dostępnej żywności oraz niewłaściwe nawyki żywieniowe). Nadwaga, a następnie otyłość to skumulowane efekty kilku procesów, które w krajach rozwiniętych urosły do rangi epidemii.

Lekka nadwaga przeszkadza nam głównie na poziomie psychicznym – przestajemy się sobie podobać. Większa nadwaga prowadzi do otyłości, a to już poważny problem zdrowotny.

Szukając rozwiązania, większość ludzi koncentruje się wyłącznie na MASIE ciała. Najczęściej to waga łazienkowa kontroluje nasze postępy w odchudzaniu. Nie ma w tym nic dziwnego, nawet język polski nazywa problem nadWAGA.





Kiedy jednak subiektywnie oceniamy zewnętrzną atrakcyjność osoby, raczej nie myślimy: „Hmm, ciekawe, ile waży...”

Gdy przymierzając sukienkę lub garnitur coś nam nie pasuje - nie myślimy o WADZE. Zauważamy raczej, że mamy za dużo tu czy tam, oceniamy WYGLĄD, a nie WAGĘ.

Dlatego też w koncepcji kształtowania sylwetki ze SLIM FOOD uwagę skupiamy zarówno na wadze ciała, jak i na jego obwodach, łącząc ten obraz z ogólnym wyglądem oraz zawartością tkanki tłuszczowej. W równym stopniu koncentrujemy się na aspektach zdrowotnych. Według nas bowiem dobry wygląd oraz zdrowie i dobre samopoczucie stanowią całość.

Co możesz z tym zrobić?

Rynek oferuje nam ogromny wachlarz sposobów, dzięki którym mamy być „slim”, „fit”. Mamy do dyspozycji niezliczone diety, herbatki, odchudzające pigułki i produkty grzmiące hasłem: „spalacze tłuszczu”.

Skoro jest dostępnych tak wiele rozwiązań, dlaczego wokół nas tak wielu jest ludzi z nadwagą?

Większość znanych metod walki z nadwagą oraz mających pomagać w rozwiązaniu problemów z sylwetką posiada kilka istotnych wad, które powodują, iż są mało skuteczne.

- ❖ Wymagają CZASU i są pracochłonne – na co nie może sobie pozwolić wielu zabieganych i wiecznie nie mających czasu ludzi.
- ❖ Są TRUDNE w zastosowaniu – większość ludzi nie ma wystarczającej wiedzy, umiejętności, by wytrwać w prawidłowym komponowaniu 5 posiłków, by znaleźć wysokowartościową żywność, by w ogóle potrafić wykonać skomplikowane zalecenia związane z daną metodą / dietą / procedurą.
- ❖ Są NIEBEZPIECZNE. Wiele preparatów stworzono na bazie syntetycznych substancji chemicznych. Wiele diet pozornie prowadzi do utraty wagi, jednak powoduje spustoszenie w organizmie w dłuższej perspektywie

no preservatives



lactose free



GMO free



100% nature



SLIM **FOOD** czyli jak chudnąć szybko, łatwo i bezpiecznie

Tworząc SLIM FOOD chcieliśmy wyjść poza schematyczne rozwiązania. Zależało nam na tym, by pogodzić procesy utraty MASY i MODELOWANIA SYLWETKI oraz robić to z KORZYŚCIĄ DLA ZDROWIA.

SLIM FOOD jest skuteczny i działa szybko

Pierwsze spadki wagi zauważalne są już w ciągu pierwszych kilku dni stosowania. Zazwyczaj już cztery tygodnie kuracji doprowadzają do wyczekiwanych efektów.

W trakcie pierwszych trzech tygodni kuracji kobiety są w stanie stracić 4 do 10 kg, a mężczyźni nawet 8 do 15 kg.

Składniki SLIM FOOD **CLASSIC:**

- ◇ ciecierzycza
- ◇ samopiszka
- ◇ soczewica
- ◇ olej sezamowy
- ◇ syrop ryżowy
- ◇ spirulina
- ◇ siemię lniane
- ◇ miód
- ◇ jagody acai
- ◇ amarantus
- ◇ oliwa z oliwek
- ◇ zielona herbata
- ◇ gorzkie kakao
- ◇ wiórki kokosowe
- ◇ słonecznik
- ◇ cynamon
- ◇ pestki dyni
- ◇ orzechy włoskie
- ◇ jaja kurze



Zachęcamy do mierzenia i porównywania zmieniających się wartości OBWODÓW w kluczowych miejscach ciała (w pasie, w biodrach, w udach). Już po tygodniu większość konsumentów traci 3-7cm, co jest efektem detoksykacji – organizm pozbywa się zgromadzonej wody, toksyn i złogów.

SLIM FOOD korzystnie wpływa na metabolizm – wysoka zawartość błonnika usprawnia perystaltykę jelit, syci - hamując poczucie głodu, a efekty oczyszczania organizmu zauważalne są nie tylko na wskazaniach wagi, ale i w lepszym samopoczuciu, wzroście energii oraz poprawie kondycji skóry, włosów i paznokci. Chudniez niezależnie od aktywności fizycznej. „Szybkość” działania SLIM FOOD polega również na oszczędności czasu i energii – które tracilibyś w kuchni czy na zakupach.

SLIM FOOD jest łatwy
w zastosowaniu

Dostajesz gotowy do spożycia, pełnowartościowy produkt, łączący w sobie działanie dietetyczne, odżywcze i prozdrowotne. Został dostosowany do Twojego trybu życia. Możesz zabrać go ze sobą do pracy, w podróż czy do kina.

Jeśli uczynisz go podstawą swojego żywienia, zrobisz wielki krok w kierunku zdrowia oraz szczupłej sylwetki. Będziesz chudnąć poprzez właściwe ożywianie, bez liczenia kalorii. Oszczędzisz mnóstwo czasu, bez potrzeby wyszukiwania produktów wysokiej jakości, na zakupach i przyrządzaniu wymyślnych posiłków.

Wystarczy, że wrzucisz do torby batoniki SLIM FOOD, które są produktem naturalnym, pełnowartościowym i wysoce odżywczym.

Składniki SLIM FOOD INTENSIV:

- ◆ mąka migdałowa
- ◆ miód
- ◆ kakao
- ◆ mąka z cieciorki
- ◆ siemien lniane
- ◆ pszenica samopsza
- ◆ mąka amarantusowa
- ◆ syrop ryżowy
- ◆ jagody acai
- ◆ cukier kokosowy
- ◆ oliwa z oliwek
- ◆ migdały
- ◆ ekstrakt z miłowoju białego
- ◆ sezam
- ◆ len prażony
- ◆ pestki dyni
- ◆ acerola
- ◆ albumina
- ◆ chili
- ◆ ekstrakt z dzikiej róży
- ◆ ekstrakt z konjaku
- ◆ wiórki kokosowe
- ◆ cynamon
- ◆ ekstrakt z bambusa
- ◆ słonecznik
- ◆ ekstrakt z krokusa
- ◆ jaja kurze
- ◆ sól



SLIM FOOD działa bezpiecznie

SLIM FOOD to produkt pozbawiony konserwantów, barwników, GMO, rafinowanego cukru. SLIM FOOD zaopatruje organizm we wszystkie niezbędne składniki odżywcze: mięśnie dostają budulec, w skutek czego spalana jest tkanka tłuszczowa, nie mięśniowa.

Wszystko to bez krzty epinefryny, substancji moczopędnych czy przyspieszaczy metabolizmu, a siłami natury według receptury przodków. Kuracja SLIM FOOD wspiera naturalne procesy organizmu, kształtuje wagę, sylwetkę i wyrabia zdrowe nawyki żywieniowe. Nie musisz się obawiać efektu jo-jo.



MARZEC 2015



STYCZEŃ 2016

- ◆ Waga: -17 kg
- ◆ Obwód talii: -12 cm
- ◆ Obwód bioder: -10 cm
- ◆ Obwód uda: -8 cm



MARZEC 2015



STYCZEŃ 2016

- ◆ Waga: -6.3 kg
- ◆ Obwód talii: -19 cm
- ◆ Obwód bioder: -10 cm
- ◆ Obwód uda: -7 cm

Wszystkie zaprezentowane rezultaty stosowania SLIM FOOD osiągnęliśmy podczas programu „Metamorfozy ze SLIM FOOD”, który objął grupę ponad 100 osób zmagających się z nadwagą z Polski, Czech i Słowacji.



MARZEC 2015

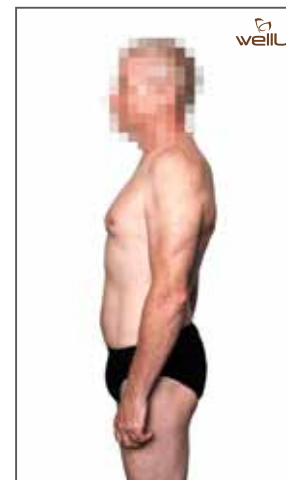


STYCZEŃ 2016

- ◆ Waga: -17 kg
- ◆ Obwód talii: -16 cm
- ◆ Obwód bioder: -12 cm
- ◆ Obwód uda: -7 cm



MARZEC 2015



STYCZEŃ 2016

- ◆ Waga: -11 kg
- ◆ Obwód talii: -16 cm
- ◆ Obwód bioder: -6 cm
- ◆ Obwód uda: -6 cm



SLIM FOOD
TRUST NATURE

Czy SLIM FOOD jest dla Ciebie?

SLIM FOOD to rozwiązanie dla każdego, kto ceni życie w zdrowym i pięknym ciele. Polecamy go każdemu, komu zależy chociażby na jednej z trzech rzeczy:

- atrakcyjnej sylwetce pozbawionej zbędnych kilogramów,
- przywróceniu organizmu do stanu równowagi,
- uchronieniu się przed chorobami cywilizacyjnymi.

Daje on nieocenione korzyści zarówno osobom prowadzącym siedzący tryb życia, jak i tym, które nie wyobrażają sobie dnia bez aktywności fizycznej.

SLIM FOOD to alternatywa dla ogólnodostępnych posiłków, których daty przydatności do spożycia wydłużają się wraz z rosnącą liczbą konserwantów widniejących na opakowaniu. Dlatego też rekomendujemy go każdemu, kto ceni wysoką jakość żywności, bez sztucznych barwników, konserwantów, GMO.

SLIM FOOD nie jest lekarstwem na otyłość, ale może stanowić część kuracji odchudzającej ustalonej przez specjalistę. W przypadku cukrzycy powinien zostać skonsultowany z lekarzem prowadzącym bądź diabetologiem.

Jak stosować SLIM FOOD?

Osobom zadowolonym ze swojej sylwetki, nakierowanym na wysoką jakość żywienia i życia rekomendujemy stosowanie SLIM FOOD jako zdrową przekąskę między posiłkami. Możesz też zastąpić batonikami jeden lub dwa posiłki – zależy to od Twoich indywidualnych preferencji.

Jeśli szukasz rozwiązania dla problemów z wagą – czytaj uważnie dalej.

Potrzebujesz:

- 6 bądź 8 batoników SLIM FOOD dziennie
- przez 6 dni w tygodniu
- w odstępie co 1 – 1,5 godziny

Na początek proponujemy Ci 3-tygodniową kurację. Sprawdź po tym czasie swoje efekty – jeśli Cię zadowolają, możesz nadal sięgać po SLIM FOOD, traktując go jako wygodną przekąskę i zdrowy zamiennik dla zbożowych ciastek, czekolady czy fast foodów. Jeśli natomiast chcesz kontynuować swoją przygodę z odchudzaniem – zrób sobie tygodniową przerwę w kuracji (jedz wtedy zdrowo, regularnie, 5 razy dziennie), a później znowu zaprzyjaźnij się z batonikami SLIM FOOD na kolejne trzy tygodnie. Kurację możesz powtarzać tak często, jak potrzebujesz

i bezpiecznie kontynuować ją do czasu osiągnięcia zamierzonych efektów.

Wybierając kurację SLIM FOOD, dzienną dawkę batoników łączysz z jednym bądź dwoma posiłkami i koktajlami owocowo-warzywnymi – wybierz właściwą drogę według poniższego schematu. Pamiętaj, żeby zacząć jeść max. 1 godz. po przebudzeniu. Ostatni posiłek (kolację lub batonik) zjedz 2-3 godziny przed snem. Jedz w równych odstępach, co 60 -75 min. i nie sięgaj po kilka batoników naraz – naucz swój organizm regularności. Gdyby okazało się, że zalecana ilość batoników to dla Ciebie zbyt wiele – dziel je na pół, ale nie zaniedbuj regularności.

Bardzo ważne jest, aby każdy batonik popijać jedną szklanką wody i w ciągu dnia pić min. 2 litry czystej niegazowanej wody. Organizm jak wielebny – mając niedobory wody, zaczyna ją magazynować, co kończy się opuchniętymi nogami i uczuciem ciężkości. Monotonie wody możesz śmiało przełamać plasterkiem cytryny, miętą czy tyżeczką miodu.

Kolejna istotna kwestia – w trakcie diety powinieneś ograniczyć kawę i herbatę do jednej filiżanki dziennie. Jeżeli skusisz się na więcej, każdej kolejnej porcji kawy czy herbaty musi towarzyszyć również dodatkowa szklanka wody. Co do alkoholu – zrezygnuj z piwa na rzecz kieliszka czerwonego bądź białego wina, najlepiej w dniu dyspensy od SLIM FOOD. Wszystko po to, aby misterny plan odkwaszania organizmu przyniósł oczekiwane rezultaty. 7 dnia odpoczywasz od kuracji SLIM FOOD, o czym poniżej.

Jakimi posiłkami uzupełniać SLIM FOOD?

Osoby, którym wykres po przeanalizowaniu wskazał spożywanie dwóch posiłków dziennie wybierają pomiędzy zestawem złożonym ze śniadania i obiadu a opcją z obiadem i kolacją. Dodatkowo sięgają po koktajl owocowo-warzywny we wskazanej ilości (1 bądź 2 koktajle dziennie).

Ci, którzy mają do dyspozycji jeden posiłek dziennie sięgają po obiad, a mężczyźni dodatkowo po koktajl. Gdyby zaproponowane kuracje okazały się niewystarczające – należy wspomóc się koktajlem owocowo-warzywnym.

Osoby aktywne zamiast koktajlu mogą wybrać napój białkowy (źródła podają, że osoby trenujące min. 3 razy w tygodniu powinny przyjmować dziennie od 1,2-1,5 g białka na każdy kilogram ciała. Oblicz swoje zapotrzebowanie, odejmij porcję białka, którą dostarczasz sobie w SLIM FOOD, a resztę uzupełnij napojem białkowym bądź posiłkiem bogatym w białko – piersią z kurczaka, wołowiną, białym chudym serem itp.

Za koktajl białkowy uznajemy taki, którego podstawę stanowi mleko, kefir, twaróg i inne przetwory mleczne, będące źródłem pełnowartościowego białka. Do kupnych odżywek białkowych odnosimy się z niepełnym przekonaniem. Na ich niekorzyść przemawia brak dobrych węglowodanów i tłuszczów, obecnych w mleku i jego pochodnych. Uzupełnieniem koktajlu mogą być owoce i warzywa – zawarte w nich węglowodany przyczyniają się do produkcji glikolu, który zwiększa wytrzymałość organizmu podczas treningu i opóźnia zmęczenie.



SLIM FOOD
TRUST NATURE

JADŁOSPIS DLA KOBIECI

JADŁOSPIS 1

Śniadanie na słodko

- 100 g truskawek
- 100 g melona
- jedno opakowanie sera wiejskiego 2%
- jedna łyżka syropu klonowego

JADŁOSPIS 2

Jajecznica

- 2 jaja
- 1/2 pomidora
- 1/2 cebulki

JADŁOSPIS 3

Kanapki z wędliną

- 2 kromki chleba żytniego
- łyżka sera kanapkowego
- 2 plasterki wędliny drobiowej
- 1/2 małego pomidora
- 1/2 małej cebuli

JADŁOSPIS 4

Kanapki bezmięsne

- 1 opakowanie sera wiejskiego, gruboziarnistego
- pomidor
- 2 kromki pieczywa żytniego

JADŁOSPIS 5

Owsianka

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 jabłko
- 1/2 szklanki mleka
- łyżka rodzynek
- cynamon

JADŁOSPIS 6

Kasza jaglana

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- szklanka mleka
- 1 pomarańcza
- 5 migdałów
- 3 suszone śliwki
- 1/2 łyżeczki miodu

ŚNIADANIE / KOLACJA - OKOŁO 250 KCAL

OBIAD - OKOŁO 450 KCAL

Leczo z pełnoziarnistymi świderkami

- 70 g pełnoziarnistego makaronu
- 1/2 czerwonej papryki
- pomidor
- 1/2 małej cukinii
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- listek laurowy
- ziarenko ziela angielskiego
- sól, pieprz
- suszona bazylia
- oregano

Kurczak w sosie śmietanowym

- 60 g ryżu brązowego
- 100 g piersi z kurczaka
- 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 1/2-2 łyżki gęstej śmietany 12%
- mała czerwona cebula
- sól i pieprz, pół łyżeczki ostrej papryki, łyżeczka słodkiej
- 5 brukserek do podania

Ryż z tuńczykiem

- 1/2 woreczka brązowego ryżu
- 50 g tuńczyka w oleju
- 2-3 łyżki pokrojonej pietruszki
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżka słończnika tuskanego
- garść zielonych oliwek

Naleśniki ze szpinakiem

- 65 g mąki żytniej
- 75 ml mleka 2%
- 100 ml wody mineralnej niegazowanej
- jajo
- łyżka oleju rzepakowego
- 150 g liści szpinaku
- ząbek czosnku
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypta soli i pieprzu
- łyżka słończnika tuskanego

Kotlety rybne

- 150 g świeżego dorsza/morszczuka (filet)
- żółtko jaja
- 2 łyżki mąki żytniej
- 1/2 cebuli
- 210 g ziemniaków (3 sztuki)

SOS PIETRUSZKOWY: pietruszka, natka pietruszki, ząbek czosnku, łyżka oliwy z oliwek, szczypta soli, pieprz

Kurczak w sosie pomidorowym z ryżem

- 80 g piersi z kurczaka
- ząbek czosnku
- 1/2 cebuli
- łyżka oleju rzepakowego
- łyżka przecieru pomidorowego
- 75 ml mleka 2%
- 1/2 woreczka ryżu brązowego

KOKTAIL - OKOŁO 200 KCAL

Truskawkowy

Jak działa?
Odrzuwa i oczyszcza organizm. Wzmocnia też odporność i usprawnia trawienie tłuszczów.

Przygotowanie:
200 g dojrzałych truskawek starannie umyj i oczyść ze szypulek. Zmiksuj ze szklanką jogurtu naturalnego. Posyp łyżką posiekanej mięty.

Paprykowy

Jak działa?
Wzmaga wydzielanie soków trawiennych. Dodaje również wigoru, wzmacnia odporność.

Przygotowanie:
Oczyść 1 czerwoną i 1/2 żółtej papryki oraz 1 pomarańczę. Zmiksuj z 1 szklanką jogurtu naturalnego. Przypraw szczyptą curry i pieprzu.

Kiwi z orzechami

Jak działa?
Poprawia koncentrację i dobrze wpływa na cere

Przygotowanie:
2 duże kiwi zmiksuj z 2 łyżkami orzechów włoskich oraz 1/2 szklanki wody mineralnej.

Marchew z siemieniem

Jak działa?
Usprawnia perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom. Poprawia kondycję włosów, skóry oraz paznokci.

Przygotowanie:
Przeciśnij przez sokowirówkę 2 marchewki. Zmiksuj 1 jabłko i 2 łyżki mielonego siemienia lnianego. Dodaj sok z marchwi.

Buraczany z natką

Jak działa?
Oczyszcza organizm z toksyn, ułatwia pozbycie się nadmiaru wody. Dodatkowo wzmacnia odporność.

Przygotowanie:
Zmiksuj 2 buraki, 2 pomidory i pęczek natki. Połącz z sokiem buraczanym.

Arbuzy

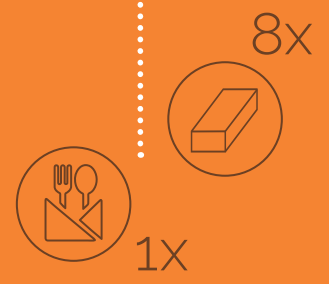
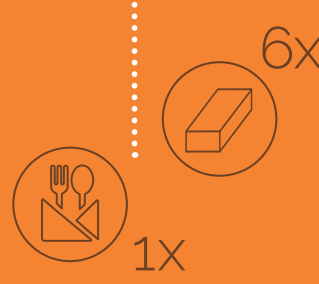
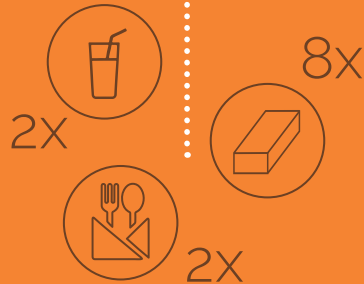
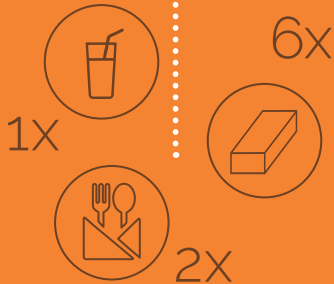
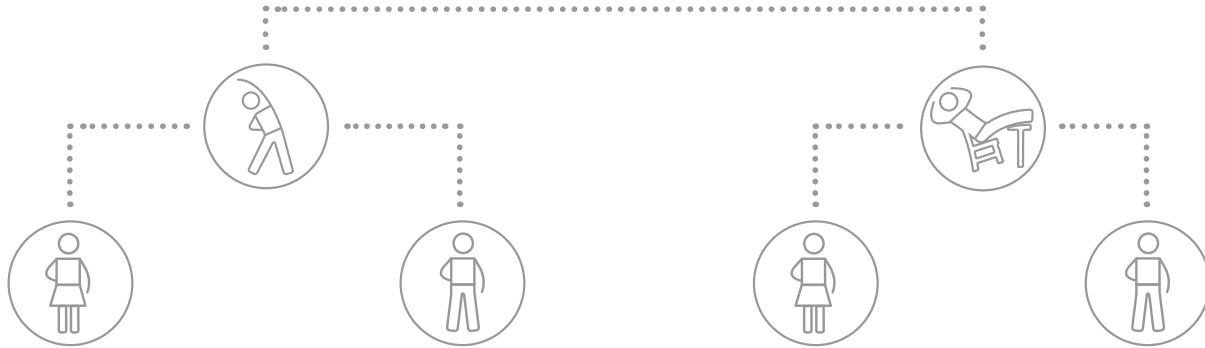
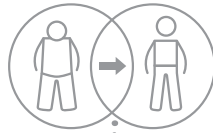
Jak działa?
Działa moczopędnie. Pomaga także obniżyć ciśnienie

Przygotowanie:
1/2 kg mięszu arbuza pokrój i zmiksuj. Wymieszaj z sokiem z cytryny i mięta.



JADŁOSPIS DLA MĘŻCZYZN

JADŁOSPIS 1	JADŁOSPIS 2	JADŁOSPIS 3	JADŁOSPIS 4	JADŁOSPIS 5	JADŁOSPIS 6
ŚNIADANIE / KOLACJA - OKOŁO 350 KCAL					
Śniadanie na stołdko <ul style="list-style-type: none">• 150 g truskawek• 15 g bakalii• 100 g melona• jedno opakowanie serka wiejskiego 2%• jedna łyżka syropu klonowego	Jajecznica <ul style="list-style-type: none">• 3 jaja• pomidor• 1/2 cebulki• 2 kromki chleba żytniego	Kanapki z wędliną <ul style="list-style-type: none">• 3 kromki chleba żytniego• łyżka serka kanapkowego• 3 plasterki wędliny drobiowej• pomidor• mała cebula	Kanapki bezmięsne <ul style="list-style-type: none">• opakowanie serka wiejskiego, gruboziarnistego• 2 pomidory• 3 kromki chleba żytniego	Owsianka <ul style="list-style-type: none">• 6 łyżek płatków owsianych• 1 jabłko• 3/4 szklanki mleka• 2 łyżki rodzynek• cynamon	Kasza jaglana <ul style="list-style-type: none">• 1/2 szklanki kaszy jaglanej• szklanka mleka• pomarańcza• 10 migdałów• 6 suszonych śliwek• łyżeczka miodu
OBIAD - OKOŁO 650 KCAL					
Leczo z pełnoziarnistymi świderkami <ul style="list-style-type: none">• 100 g pełnoziarnistego makaronu (1 szklanka)• czerwona papryka• pomidor• 1/2 małej cukinii• czerwona cebula• 1,5 łyżeczki oleju rzepakowego• 3 łyżki przecieru pomidorowego• listek laurowy• ziarenko ziela angielskiego• sól, pieprz• suszona bazylija i oregano	Kurczak w sosie śmietanowym <ul style="list-style-type: none">• 70 g ryżu brązowego• 200 g piersi z kurczaka• 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego• 1/2-2 łyżki gęstej śmietany 12%• mała czerwona cebula• sól, pieprz• 1/2 łyżeczki ostrej papryki, łyżeczka słodkiej• 5 brukselki	Ryż z tuńczykiem <ul style="list-style-type: none">• 3/4 woreczka brązowego ryżu• 100 g tuńczyka w oleju• 3 łyżki pokrojonej pietruszki• jogurt naturalny 3 łyżki• słonecznik tuskany - łyżka• czosnek- ząbek• garść zielonych oliwek	Naleśniki ze szpinakiem <ul style="list-style-type: none">• 1/2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej (80g)• 75 ml mleka 2%• 150 ml wody mineralnej gazowanej• dwa jajka• olej rzepakowy - łyżka• 200 g szpinaku - liście• czosnek- ząbek• 3 łyżki jogurtu naturalnego• szczypta soli, pieprz• łyżka słonecznika tuskanego	Kotlety rybne <ul style="list-style-type: none">• 250 g świeżego dorsza, morszczuka• 2 żółtka• 4 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej• 1/2 cebuli• 280 g ziemniaków (4 szt.) <p>SOS PIETRUSZKOWY: natka pietruszki, ząbek czosnku, łyżka oliwy z oliwek, szczypta soli, pieprz</p>	Kurczak w sosie pomidorowym z ryżem <ul style="list-style-type: none">• 200 g piersi z kurczaka• ząbek czosnku• cebula• 2 łyżki przecieru pomidorowego• przecier pomidorowy 2 łyżki• 75 ml mleka 2%• 3/4 woreczka brązowego ryżu
KOKTAIL - OKOŁO 200 KCAL					
Truskawkowy <p>Jak działa? Odrutruwa i oczyszcza organizm. Wzmocnia też odporność i usprawnia trawienie tłuszczów.</p> <p>Przygotowanie: 200 g dojrzałych truskawek starannie umyj i oczyść z szypułek. Zmiksuj ze szklanką jogurtu naturalnego. Posyp łyżką posiekanej mięty.</p>	Paprykowy <p>Jak działa? Wzmaga wydzielanie soków trawiennych. Dodaje również wigoru, wzmacnia odporność.</p> <p>Przygotowanie: Oczyść 1 czerwoną i 1/2 żółtej papryki oraz 1 pomarańczę. Zmiksuj z 1 szklanką jogurtu naturalnego. Przypraw szczyptą curry i pieprzu.</p>	Kiwi z orzechami <p>Jak działa? Poprawia koncentrację i dobrze wpływa na cerę</p> <p>Przygotowanie: 2 duże kiwi zmiksuj z 2 łyżkami orzechów włoskich oraz 1/2 szklanki wody mineralnej.</p>	Marchew z siemieniem <p>Jak działa? Usprawnia perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom. Poprawia kondycję włosów, skóry oraz paznokci.</p> <p>Przygotowanie: Przeciśnij przez sokowirówkę 2 marchewki. Zmiksuj 1 jabłko i 2 łyżki mielonego siemienia lnianego. Dodaj sok z marchwi.</p>	Buraczany z natką <p>Jak działa? Oczyszcza organizm z toksyn, ułatwia pozbycie się nadmiaru wody. Dodatkowo wzmacnia odporność.</p> <p>Przygotowanie: Zmiksuj 2 buraki, 2 pomidory i pęczek natki. Połącz z sokiem buraczanym.</p>	Arbuzowy <p>Jak działa? Działa moczopędnie. Pomaga także obniżyć ciśnienie</p> <p>Przygotowanie: 1/2 kg miąższu arbuza pokrój i zmiksuj. Wymieszaj z sokiem z cytryny i miętą.</p>



Siódmy dzień, to dzień wolny od SLIM FOOD

W dniu wolnym od SLIM FOOD zalecamy jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia, ale też taki, który zadziała na twój ośrodek przyjemności. Chcielibyśmy, abyś przyswoił 5 posiłków w ciągu dnia, obfitujących w owoce i warzywa. Proporcje posiłków powinny wyglądać następująco:

Pamiętaj o regularności posiłków, nawadnianiu organizmu i skończeniu ucztowania na 3 godziny przed snem.

Ważne jest także, abyś uświadomił sobie źródła cukru, wszechobecnego cukru. Wiesz, że stoik niskostodzonego dżemu truskawkowego ma w sobie 40% cukru, półlitrowa butelka coca-coli zawiera go aż 14 łyżeczek, a jogurt owocowy przynajmniej 5? Soki owocowe wcale nie prezentują się lepiej: zawierają porównywalną ilość cukru, co inne napoje słodzone. Dane wskazują, że 1 mieszkaniec Europy Środkowo-Wschodniej zjada aż 39 kilogramów cukru rocznie, czyli aż pół szklanki dziennie. Zrób sobie przystupę i czytaj etykiety!

Jeśli koniecznie potrzebujesz „zastrzyku” cukru, przyjmij go do godz. 15:00, aby organizm zdążył spalić jego wartość do końca dnia.

Wodę możesz połączyć z sokiem owocowym w proporcji 3:1. Cukier zastąp syropem z agawy, stewią czy gorzką czekoladą – będzie słodko i zdrowiej. Naucz się sięgać po sól morską. Pożegnaj złe nawyki.

Masz pytania, wątpliwości? Potrzebujesz wsparcia?

Specjalnie dla osób stosujących dietę ze Slim Food powstała grupa wsparcia na Facebooku. Dołączając do Odchudzanie ze Slim Food - porady i wsparcie, otrzymasz pomoc w prowadzeniu diety opartej na batonach od profesjonalnego dietetyka oraz innych osób, które również wybrały Slim Food.



facebook.com/groups/odchudzaniezeslimfood

Zawartość białego cukru
w produktach spożywczych:



Czego się spodziewać podczas kuracji SLIM FOOD?

O tym, że proces oczyszczania jest w pełni może świadczyć Twoje nienajlepsze samopoczucie. W okolicach 3 dnia kuracji może (ale nie musi) nastąpić obniżenie motywacji do diety, bóle głowy, ogólne osłabienie, uczucie zimna – to forma protestu organizmu na wprowadzone zmiany żywieniowe. I tu następuje test silnej woli. Mamy nadzieję, że wystarczającą motywacją będą dla Ciebie efekty, jakie dzięki kuracji SLIM FOOD osiągnęły inne osoby. Kryzys pojawia się równie szybko, co znika, to zazwyczaj kwestia 1-3 dni. Organizm szybko przestawia się na nowy tryb funkcjonowania i odcina się od złych nawyków. Odtruć się nie potrzebuje już powrotu do cukru, soli i „wszystkiego tego, co doprowadziło go do miernej kondycji zdrowotnej i niechcianego wyglądu.

Jeśli zaproponowana kuracja okaże się dla Ciebie zbyt obfita – sięgaj po mniejsze porcje batoników, dziel je na pół. Ucz organizm regularności i nie omijaj batoników ani godzin „karmienia”. Częściej znaczy lepiej i zdrowiej. Możesz doświadczyć też sytuacji zupełnie odwrotnej i kuracja SLIM FOOD okaże się dla Ciebie niewystarczająca – sięgnij wówczas po koktajl owocowo-warzywny, bądź jeśli prowadzisz aktywny tryb życia – po napój białkowy, o czym pisaliśmy powyżej. Ważne, aby nie dopuszczać do uczucia głodu, podczas którego organizm zaczyna czerpać energię z mięśni i jednocześnie odkłada tkankę tłuszczową – na wypadek Twojej kolejnej godówki.

Jak zacząć?

Skoro już wiesz jak dobrać wielkość kuracji SLIM FOOD, czym uzupełniać dietę i czego się spodziewać, podpowiadamy Ci jak zacząć. Poniżej znajdziesz grafikę, która pokaże Ci, jak poczynić pomiary i tym samym obserwować efekty. Pierwsze pomiary potraktuj jako wyzwanie, kolejne zaś jako nagrodę za wytrwałość w pracy nad sylwetką, samopoczuciem i finalnie – zdrowiem. Powodzenia!

Aby nabyć SLIM FOOD, skontaktuj się ze swoim dystrybutorem lub odwiedź www.wellu.eu

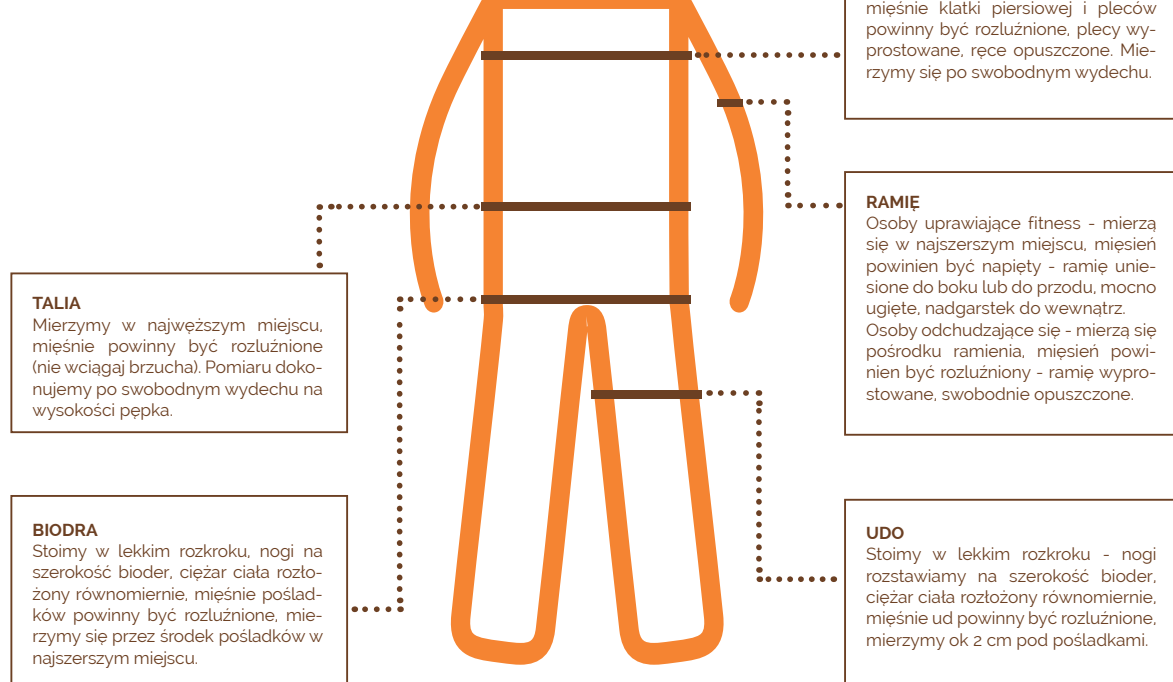
Produkt dostępny jest w dwóch wersjach:

- SLIM FOOD CLASSIC to klasyczny smak i kompozycja oparta na naturalnych składnikach, której baza jest prastara, niemodyfikowana genetycznie pszenica samopsza.
- SLIM FOOD INTENSIV to nowy, bardziej intensywny smak z lekko pikantną nutą oraz wyjątkowe działanie dzięki obecności unikalnych, starannie wyselekcjonowanych składników.

Oba rodzaje dostępne są w opakowaniach liczących 36 sztuk lub 48 sztuk batoników.

Jak mierzymy ciało?

Mierzmy ciało zawsze o tej samej porze. Jeśli pierwszy pomiar był rano, każdy następny wykonuj także rano. Jeżeli chodzi o kobiety, to radzimy nie mierzyć ciała przed menstruacją.





SLIM FOOD
TRUST NATURE

Twój osobisty dystrybutor



wellu.eu



facebook.com/wellugroup