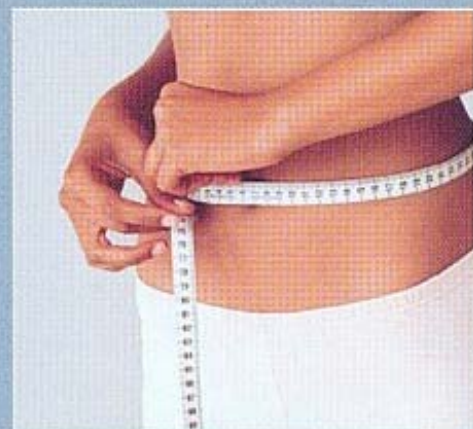



wymiary / stan obecny + cele



ramię: najszerszy obwód ramienia (biceps)
talia: największe miejsce poniżej mostka,
 tuż nad kością biodrową

biodra: na poziomie największej
 wypukłości pośladków
udo: tuż poniżej pachwiny
biust: na linii sutków po wydechu

| data  | | | | | ogólny spadek |
|--|---------|---------|---------|---------|------------------|
| | dzień 1 | dzień 3 | dzień 6 | dzień 9 | |
| ramię | | | | | |
| talia | | | | | |
| biodra | | | | | |
| udo | | | | | |
| biust | | | | | |

| data  | | | | | ogólny spadek |
|--|---------|---------|---------|---------|------------------|
| | dzień 1 | dzień 3 | dzień 6 | dzień 9 | |
| waga | | | | | |
| ew. % tkanki tłuszczowej | | | | | |

dni 1-2 / strefa oczyszczania: faza 1

Pierwszym etapem oczyszczenia organizmu jest kontrola spożycia szkodliwych konserwantów i innych substancji chemicznych. Przez pierwsze dwa dni jedz tylko wypisane poniżej całkowicie naturalne produkty, a znajdziesz się na drodze do zdrowszej, szczęśliwszej siebie. Najtrudniej jest wytrwać właśnie przez te dni. Musisz naprawdę chcieć poprawić jakość swojego życia oraz swoją sylwetkę. Wykaż się silną wolą – rezultaty jakie osiągniesz są tego warte!



rano

2 kapsułki Garcinia Plus* (20 min. przed Miąższem Aloe Vera)
120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody
≥20 min. ćwiczeń (spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie)

drugie śniadanie

2 tabletki Pól Zieleni + minimum 240 ml wody

lunch

2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Miąższem Aloe Vera)
120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody
1 miarka Forever Lite z 300 ml odtłuszczonego lub sojowego mleka
2 tabletki Pól Zieleni

kolacja

2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Miąższem Aloe Vera)
120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody
2 tabletki Pól Zieleni

wieczór

120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody

* Garcinia jest najbardziej skuteczna w połączeniu z niskokaloryczną dietą

Rada: przez cały dzień pij dużo wody. Gdy Twoja motywacja słabnie, idź na energiczny, dwudziestominutowy spacer – wzmocnisz ciało i umysł.