



Clean 9

Hreinsun fyrir líkamann á 9 dögum

Í pakkanum er:

3 x 1 ltr. Af Aloe Vera Gel

Forever lite 525 gr. m.vanillu eða súkk.bragði

Garcinia plus, 70 belgir

Bee Pollen 100 töflur

Hristari, málmband og lesefni.

Verð á kassanum er 14.690,-

Aloe Vera Gel

1 ltr. Nr. 15

- Aloe er náttúrulegur græðari – sem lækna inn frá
- Kemur jafnvægi á ónæmiskerfið / náttúrulega bólgueyðandi
- Er í miklum metum hjá fólki með liðagigt og húðvandamál
- Er í miklum metum hjá fólki með meltingaóreglu
- Notast sem náttúruleg næringarviðbót fyrir betri heilsu
- Inniheldur yfir 75 þekkt, virk næringarefni þ.á.m. 19 af 20 amínósýrum sem líkaminn þarfnast og 7 af þeim 8 sem líkaminn getur ekki framleitt sjálfur
- Helst óskemmdur í 3 mánuði í kælissskáp eftir að brúsinn hefur verið opnaður

Drykkurinn hefur bólgueyðandi áhrif. Hann hjálpar þeim sem að þjást af hinum ýmsu kvillum t.d. liðagigt, ristilsbólgu, exemi, sóríasis, bólum, opnum sárum, harðlífi, brjóstsviða og ótal mörgu öðru. Neglur og hár vaxa betur, húðin verður hreinni og svefninn betri. stuðlar að auknum efnaskiptum og eykur orkuframleiðslu.

Bee Pollen

100 töflur nr. 26

- Eykur orku og þrek, bætir næringu
- Bætir meltinguna
- Getur hjálpað gegn ofnæmiseinkennum
- Inniheldur fjölda vítamína og steinefna

Býflugur nærast á hunangi og blómafrjórnunum, þær safna frjórnunum saman og bæta við þau ensímum og geyma í býkúpunni. Blómafræflarnir innihalda vítamínin A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, H, auk ýmissa prótína, steinefna, amínósýra og fitusýra. Forever Bee Pollen veitir þér aukna orku og aukið úthald og eru sannkallað yngingarávitamín.

4ever.is

Garcinia Plus

70 belgir nr. 71

- Bætir eðlileg efnaskipti og hjálpar til við að hafa stjórn á matarlystinni með því að gefa þá tilfinningu að maður sé saddur
- Hjálpar til við að minnka framleiðslu á kólestöli og fitusýrum og örvar efnaskipti
- Hjálpar til við framleiðslu á heilbrigðu hári, nöglum og húð
- Fullkomið til þess að nota við hvers konar þyngdarstjórnun
- Kjöríð fyrir íþróttafólk, gefur hratt aukna orku.

Forever Garsenia Plus er tilvalið fyrir þá sem stunda íþróttir og líkamsrækt. Forever Living Products hefur beislað ávaxtasýruna HCA sem er virka efnið úr ávextinum Garsenia Combodiga. HCA dregur úr fitumyndun og kemur í veg fyrir hungur. Forever Garsenia Plus inniheldur einnig cromium picolinate sem eykur vöðvamassa, minnkar fitu, stuðlar að stöðugum blóðsykri og eykur orku. Að lokum er að finna í Forever Carsenia Plus efnin Medium Chain Triglyseride Oil og Safflove Oil (fengnar úr jurtaolíum) sem eru góðar fyrir hjarta og æðakerfi og nýtast strax sem eldsneyti við líkamlega krefjandi aðstæður.

Forever Lite Nutritional Diet

525 gr nr. 19 og 21 - 3.327 kr.

- Notist til þess að léttast eða þyngjast
- Tveir drykkir (með mjólk), sjá þér fyrir 100% RDS af vítamínum og steinefnum
- Hefur fullkomið jafnvægi á milli eggjahvítnæfnis og kolvetna
- Heilsusamlegur orkudrykkur – blandist með ávaxtasafa, ávöstum eða mjólk
- Engin viðbætt rotvarnarefni
- U.þ.b. 21 skammtar í hverri dós

Forever Lite með súkkulaðiþragði eða vanillubragði. Vísindalega samansettur próteindrykkur fullur af næringarefnum og hágæða sojapróteini. Tilvalin fituskert fæðuuppþót, eða fyrir þá sem þurfa á auka próteinskammti að halda. Þú getur notað drykkinn til að tapa þyngd, auka vöðvamassa eða sem viðbótarnæringu. Þú getur drukkið ljúffengan shake í morgunverð án þess að hafa samviskubit yfir því. Inniheldur m.a. vítamín, steinefni, amínósýrur, trefjar, beta carotene, frúktósi og ýmsa málma, s.s. járn og selenium.

9 daga Clean kúrinn

Dagur 1-2

8:00

2 stk Garcinia Plus (20 mín fyrir drykk)
120 ml Aloe vera Gel drykkur + vatnsglas.
20 mín hreyfing.

10:00

2 stk Bee Pollen + vatnsglas.

12:00

2 stk Garcinia Plus (20 mín fyrir drykk)
120 ml Aloe vera Gel drykkur + vatnsglas.
Sojaduft drykkur (1 skeið af dufti)
2 stk Bee Pollen + vatnsglas.

Gott að borða 3 vatnsmikla ávexti frá kl 12:00- 19:00 (lífrænt ræktaða)

19:00

2 stk Garcinia Plus (20 mín fyrir drykk)
120 ml Aloe vera Gel drykkur + vatnsglas.
2 stk Bee Pollen + vatnsglas.
22:00 120 ml Aloe vera Gel drykkur + vatnsglas.

Dagur 3-9

8:00

2 stk Garcinia Plus (20 mín fyrir drykk)
120 ml Aloe vera Gel drykkur + vatnsglas.
Sojaduft drykkur (1 skeið af dufti)
20 mín hreyfing.

10:00

2 stk Bee Pollen + vatnsglas.

12:00

2 stk Garcinia Plus (20 mín fyrir sojaduftsdrykk)
Sojaduft drykkur (1 skeið af dufti)
2 stk Bee Pollen + vatnsglas.

19:00

120 ml Aloe vera Gel drykkur + vatnsglas.
2 stk Garcinia Plus (20 mín fyrir drykk)
600 hitaeininga máltíð að eigin vali.
2 stk Bee Pollen + vatnsglas.

22:00 Vatnsglas eða grænt te.

**600 hitaeiningamáltíð má neyta kl 12:00 eða 19:00
Milli kl 12:00 og 19:00 er fínt að borða 3 ávexti.**

Árangur í þínum höndum !

Jákvætt hugarfar og rétt forgangsroðun er lykilinn að góðum árangri. Það að setja sér raunhæf markmið og sú hugsun ein að vera búin að ákveða að ná árangri er stórt skref í átt að breyttum lífstíl og betri líðan. Taktu ákvörðun um að gera þitt allra besta og ná framúrskarandi árangri. Vert er að verðlauna sig er vel gengur með því að kaupa sér flík, snyrtivörur eða hvert annað dekur.

Matur er manns megin !

Líkaminn þinn þarf orku, rétt eins og bíllinn þinn þarf eldsneyti til þess að geta tekist á við daglegt líf. Mikilvægt er að við temjum okkur hollt og gott mataræði. Með því að borða reglulega, allt að sex sinnum á dag, kemur þú í veg fyrir að það hægi á efnaskiptum líkama þíns, hungurtilfinningu, orkuleysi og öðru sem því fylgir. Gott er að nota fæðubótarefni til að tryggja að öll vítamín skili sér í kroppinn. Fólk sem hefur borðað reglulega og hæfilega stóra skammta í senn hafi náð bestum árangri í þyngdarstjórnun. Mikilvægt er að halda dagbók og skrá skilmerkilega í hana dag hvern en það gerir þig meðvitaðri um mataræði þitt. Kolvetni, prótein og fita eru okkar helstu orkugjafar. Nauðsynlegt er að jafnvægi ríki á milli þeirra.

Á næstu síðu er matardagbókin, þar sem þú skráir hvern dag inn. Byrjar á að fara eftir 9 daga kúrnum og síðan heldur þú áfram að skrá matardagbók og fylgist með því eldsneyti sem þú setur í líkamann þinn. Gott er þá að sleppa öllu gosi og drekka vatn og ávaxtasafa í staðinn og vera meðvitaður um að borða nóg að grænmeti og gjarnan að setja olíu út á salatið, t.d. hnetuolíu, sólblómaolíu, olívuolíu eða aðra olíu. Grænmetið og olían hjálpa líkamanum að brenna fituna, þannig að þú léttist.

Matardagbókin mín

Dagsetning:

Vikudagur:

Kl. 7	
Kl. 8	
Kl. 9	
Kl. 10	
Kl. 11	
Kl. 12	
Kl. 13	
Kl. 14	
Kl. 15	
Kl. 16	
Kl. 17	
Kl. 18	
Kl. 19	
Kl. 20	
Kl. 21	
Kl. 22	

Líkamsrækt dagsins:

Líðan:

Athugasemdir: