

Sveiki,

Mums malonu, kad pasirinkote „Nutriless“ mitybos planą, kuris tinkamas tiek moterims, tiek vyrams. Kartu su „Nutriless“ suformuosite naują sveikos mitybos režimą ir įpročius, koreguosite maisto racioną bei suvartojamų kalorijų kiekį. Taupsite laiką ir užtikrinsite, kad mityba bus įvairi ir subalansuota. Gausite mažiau kalorijų, o svarbiausia – efektyviai lieknėsite. Mes tikim – Jūs galite!

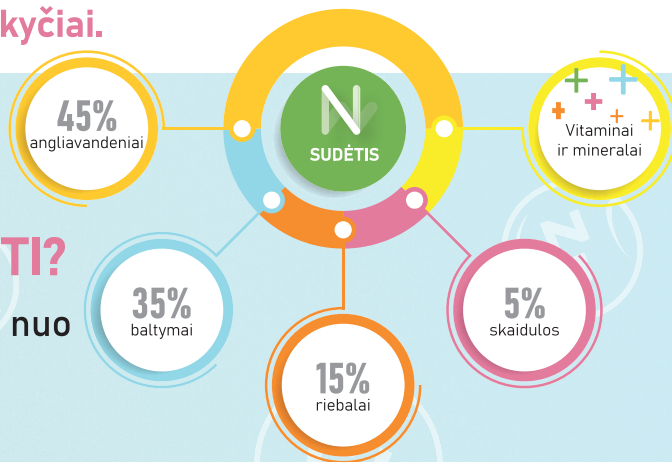
Nutriless komanda

Nutriless[®]
Calorie Control Solutions

Nauja pradžia, naujas gyvenimo būdas ir pastebimi pokyčiai.

KAIP VARTOTI?

Viskas priklauso nuo Jūsų tikslų!



SVORIUI MAŽINTI



Visas įprastas maistas keičiamas „Nutriless“ kokteiliais ir sriubomis.

Moterims – 5, vyrams – 6 valgymai per dieną kas 2,5–3 val. (galima 0,5 val. paklauda, pirmas valgymas ne vėliau kaip 2 val. po atsikėlimo, paskutinis – 2 valandos iki miego).



Kiekvienam valgymui galima rinktis skirtingus kokteilii ir sriubų skonius.



Svarbu gerti daug gryno vandens (ne mažiau kaip 2 litrus per parą).



10 000 žingsnių

Rekomenduojamas lengvas fizinis aktyvumas (pavyzdžiui, nueiti 10 000 žingsnių per parą).

Geriausi rezultatai pasiekiami vartojant 1–3 savaites, optimalu – 10 dienų. Vartoti ilgiau nei 3 savaites galima tik prižiūrint gydytoji.

SVORIUI KONTROLIUOTI



Keičiami keli įprasti valgymai per dieną derinant su įprastu nekaloringu maistu.



Atkreipkite dėmesį, kad turime valgyti 5 kartus per dieną kas 2,5–3 valandas. Pavyzdžiui:

- 2 bet kurie „Nutriless“ produktai + 3 mažo kaloringumo įprasti patiekalai;
- 3 bet kurie „Nutriless“ produktai + 2 mažo kaloringumo įprasti patiekalai



Galima rinktis iš viso „Nutriless“ produktų asortimento, efektyviausi – kokteiliai ir sriubos.



Svarbu gerti daug gryno vandens (ne mažiau kaip 2 litrus per parą).



Rekomenduojamas vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas.

Geriausi rezultatai pasiekiami vartojant ne mažiau nei 3 savaites.

Kūno svorio kontroliavimas – tai ne tik padailintos kūno linijos, bet ir kelias sveikesnio gyvenimo link. Sėkmės!

N PRIVALUMAI

Skandinavijoje žinomas Nutriless vardu



Uždara grupė: Lieknėju su NUTRILESS

Siekite pokyčių kartu su bendruomene, užduokite klausimus, dalinkitės patirtimi, gaukite patarimus ir pasiūlymus bei dalyvaukite konkursuose. Prisijunkite!

TURITE KLAUSIMŲ?

info@careshop.lt

+370 5 23 10654

nutrilesslietuva

nutriless_lietuva

careshop.lt

nutriless.lt

SVORIO PROGRESO DIENORAŠTIS

STARTAS

metai mėn. d.

Pradinis svoris _____ kg

Pradinės apimtys:

Liemuo _____ cm

Krūtinė _____ cm

Klubai _____ cm

FINIŠAS

metai mėn. d.

Galutinis svoris _____ kg

Galutinės apimtys:

Liemuo _____ cm

Krūtinė _____ cm

Klubai _____ cm

Žymėkite savo pasiekimus

Svoris, kg Savijauta Vanduo Žingsniai	1	2	3	4
	5	6	7	8
	9	10	11	12
	13	14	15	16
17	18	19	20	
21				

ir džiaukitės rezultatais



Dalinkitės savo pasiektais rezultatais mūsų uždaroje Facebook grupėje ir laimėkite puikių prizų!