

ZESTAW SLIM



NATURE'S SUNSHINE®

Polepszamy życie dzięki naturze



Odnów zawartość talerza!

Najprostsze recepty na skuteczne odchudzanie obejmują zmianę tego, co jemy. Trudno się odchudzić, jeśli nie jemy śniadania, a obiad i kolację pochłaniamy naraz, po powrocie z pracy. Dlatego proponujemy prosty, łatwy do zapamiętania plan dnia - najlepiej nastaw w telefonie budzik, aby pamiętać o każdej porze posiłku.

Przed wyjściem z domu zjedz śniadanie!

1-2 kromki pieczywa (najlepiej ciemnego) i tyle warzyw, aby pokryć kromki dwa razy (np. liść sałaty i plasterki pomidora albo plasterki ogórka, a na nich plasterki rzodkiewki). Jeśli chcesz zjeść z wędliną lub serem - niech to będą jak najcieńsze plasterki, i nie oba na jednej kanapce!

Do śniadania wykorzystaj jak najwięcej ziół - szczypiorek, natka pietruszki, bazylija lub, jeśli lubisz - kolendra nastroją cię pozytywnie na resztę dnia.

W odchudzaniu chodzi o regularne dostarczanie małych porcji, nie o głodzenie się - bo organizm nastawi się na szukanie jak największych ilości kalorii do zmagazynowania!

ok. 11.00 Drugie śniadanie

Polecamy sałatkę z dużą ilością zielonych, liściastych warzyw. Bez majonezu, ale sos winegret jest już jak najbardziej na miejscu. Możesz też przekąsić kanapkę, jogurt albo owoce. Na co ci przyjdzie ochota - byle to była przekąska wielkości śniadania, a nie obiadu.

A jeśli nie masz czasu w pracy = znajdź chwilę i zrób sobie prosty koktajl!



ok. 13.00 Obiad

Wybieraj to co lubisz, ale niech połowę stanowią warzywa lub owoce. Nie rób zbyt wielu wyrzeczeń, bo to tylko przyniesie skutek odwrotny do zamierzonego. W razie głodu myśl o obiedzie jak o celu biegacza, do którego musi pokonać konkretną długość na bieżni - w twoim wypadku bieżnią jest upływający czas. Wytrzymasz dwie godziny od poprzedniego posiłku? Pewnie!

Jeśli pizza - poproś o zmniejszoną ilość sera. Wybierz wersję z dużą ilością warzyw.

Jeśli kotlet - zmniejsz dwukrotnie porcję ziemniaków lub makaronu, za to nałóż sobie kopę surówki (idealne są surówki z kapusty - białej, czerwonej i kiszzonej, wszelkie surówki z dużą ilością ogórka lub zielonych warzyw).

Jeśli makaron - weź pół porcji makaronu, więcej sosu, najlepiej warzywnego.



ok. 16.00 Podwieczorek

Tutaj znów po prostu pamiętaj coś przekąsić - po to, aby mniej zjeść w czasie kolacji! Idealny będzie Twój ulubiony owoc, kisiel, mała kanapeczka lub mały jogurt naturalny. Świetnie sprawdzają się też koktajle.

ok. 18.00 Kolacja

Tu zwykle podczas odchudzania jest najtrudniej. Jeśli głodowaliśmy w ciągu dnia, nasz apetyt potrafi urosnąć do rozmiarów wilczego głodu. Regułą jest, że na noc jemy małą porcję, a nie dużą. Owoce, sałatka, kanapka z warzywami, a jeśli wciąż nie został wykorzystany koktajl - to teraz jest IDEALNY moment, by go użyć.

Stosuj zasadę pięciu posiłków w ciągu dnia!

Warzywa powinny stanowić co najmniej połowę Twojego obiadu!

Pij co najmniej 2 litry wody dziennie!

Ruszaj się! Zmiana nawyków żywieniowych to tylko część sukcesu!

DO ZDROWEJ DIETY DODAJ ZESTAW SLIM



PIEPRZ CAYENNE & CZOSNEK & PIETRUSZKA

SUPLEMENT DIETY

ZAPEWNIJ SOBIE WSPARCIE W ODCHUDZANIU!

Wypróbuj powszechnie znane właściwości pieprzu kajeńskiego i czosnku. Czosnek (*Allium sativum*) zwiększa wrażliwość insulinową organizmu oraz ma pozytywny wpływ na metabolizm cukru w organizmie. Czosnek wpływa również na utrzymanie normalnego poziomu cholesterolu.

Pieprz cayenne wspomaga odchudzanie w ramach diety odchudzającej.



POCHŁANIACZ TŁUSZCZU

SUPLEMENT DIETY

WSPIERAJ TRAWIENIE! ZADBAJ O ZDROWIE JELIT!

Jeden z najpopularniejszych produktów w ofercie Nature's Sunshine Products. Swoje działanie zawdzięcza starannie dobranym składnikom. Produkt tworzy opatentowana mieszanka gumy śluzowej guarowej, babki jajowatej, gwiazdnicy pospolitej i lecytyny sojowej.

Dzięki zawartości babki jajowatej Pochłaniacz Tłuszczu pomaga zachować zdrowe jelita, a przede wszystkim ułatwia trawienie.



SMART MEAL

SUPLEMENT DIETY

KONTROLUJ APETYT! UZUPEŁNIJ WITAMINY I MINERAŁY!

Koktajl odżywczy Smart Meal pomoże Ci zarządzać Twoją wagą w ramach stosowanej diety, zmniejszyć apetyt i po prostu poczuć się świetnie. Mieszanka wysokiej jakości niemodyfikowanego genetycznie białka z soi i grochu to klucz do utrzymania masy mięśniowej.

Smart Meal zawiera 1000 mg siemienia lnianego, które wspomaga uczucie sytości, dzięki czemu czujesz się świetnie w swoim ciele.

Smart Meal to połączenie najwyższej jakości składników i doskonałego smaku, które będzie wspierać Twoje wysiłki w kontroli wagi, ale również doskonałe źródło wielu witamin i minerałów. Do gotowego koktajlu możesz dodać ulubione owoce, aby uzyskać idealny smak Smart Meal.

POLECAMY DO DRUGIEGO ŚNIADANIA LUB PODWIECZORKU.

LOCLO

SUPLEMENT DIETY

ZAHAMUJ APETYT! WSPIERAJ TRAWIENIE!

Doskonałe źródło błonnika pokarmowego, który pomoże Ci zahamować apetyt! Jedna porcja produktu (9,5 g) dostarcza go aż 3,8 g. Loclo zawiera rozpuszczalne oraz nierozpuszczalne włókna błonnika pochodzącego z jabłek i otrąb owsianych!

Jednak Loclo to coś znacznie więcej niż błonnik. W składzie produktu znajdziemy m.in. cynamon i rozmaryn. Cynamon pobudza trawienie, pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cukru we krwi. Rozmaryn pomaga wspierać prawidłowe działanie wątroby, przyczynia się do komfortu pokarmowego oraz przyczynia się do lepszego trawienia tłuszczu.

CARBO GRABBERS

SUPLEMENT DIETY

Każda kapsułka produktu to aż 300 mg ekstraktu o nazwie fasilamina! Ze względu na swoje właściwości produkt jest jedną z najpopularniejszych pozycji w gamie produktów dietetycznych w Stanach Zjednoczonych. Nazwa Carbo Grabbers w tłumaczeniu na język polski oznacza Pochłaniacz Cukru.

Każdy z produktów stosuj zgodnie z zaleceniami umieszczonymi na jego etykiecie.



SKŁAD ZESTAWU:

Pieprz Cayenne & Czosnek & Pietruszka, 2 opakowania Carbo Grabbers
3 opakowania Pochłaniacza Tłuszczu, 2 opakowania Smart Meal, Loclo

NATURE'S SUNSHINE ZACHĘCA DO PROWADZENIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.
Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.
Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.



NATURE'S SUNSHINE

CZTERY KROKI DO NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

45 lat doświadczenia pozwala nam stwierdzić, że tworzymy produkty najwyższej jakości, a nasze standardy są wzorem do naśladowania. W Nature's Sunshine znaleźliśmy klucz do osiągnięcia perfekcji w produkcji najlepszych suplementów diety. Ten klucz ukryty jest w czterech krokach:

PO PIERWSZE: SUROWCE

Podróżujemy po całym świecie, żeby kontrolować naszych dostawców. Sprawdzamy wyposażenie, procesy produkcji oraz ogólne standardy panujące w firmach dostarczających nam surowce. Tylko najlepsi dostają szansę zaprezentowania nam swoich produktów, które przechodzą szczegółowe kontrole, zanim trafią do fabryki Nature's Sunshine.

PO DRUGIE: TWORZENIE SKUTECZNYCH PRODUKTÓW

45 lat doświadczenia sprawiło, że posługujemy się sprawdzonymi technikami i korzystamy z usług najlepszych ekspertów, a to pozwala nam na tworzenie unikatowych, przede wszystkim skutecznych produktów. Wierzymy, że tylko takie produkty mogą skutecznie zmieniać życie ludzi.

PO TRZECIE: PRODUKCJA WE WŁASNEJ NOWOCZESNEJ FABRYCE

Inwestujemy miliony dolarów w rozwój procesu produkcji i metod badawczych, zakup najnowocześniejszego sprzętu oraz wykwalifikowany personel. Ponieważ produkty powstają w naszej własnej fabryce, mamy absolutną pewność co do ich składu i jakości. Dzięki temu, że produkty są przechowywane w naszych własnych magazynach, nigdy nie tracimy nad nimi kontroli.

PO CZWARTE: TESTY OD POCZĄTKU DO KOŃCA

Ktoś może uznać za obsesję przeprowadzanie ponad 600 testów na produktach. Zgadzamy się! Mamy obsesję na punkcie jakości naszych produktów. Wysyłamy miliony produktów do ludzi na całym świecie i o każdym z tych produktów możemy powiedzieć, że jest czysty, silny i sprawdzony...

Stworzony przez obsesyjnych perfekcjonistów z Nature's Sunshine.

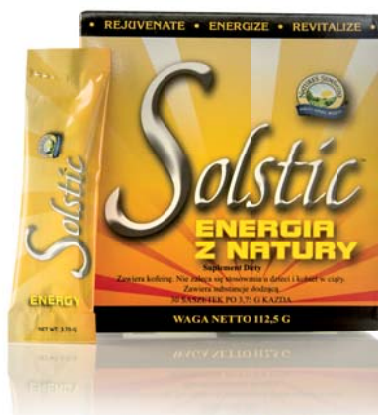




Wypróbuj też...

Solstic Energia z Natury

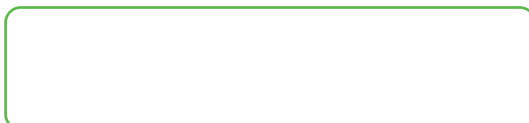
Szczupła sylwetka to jedna z podstaw zdrowego organizmu, ale odchudzanie to nie wszystko. Jesteś gotowy na większą aktywność? Pamiętaj, że ruch to najlepsze lekarstwo na wiele dolegliwości. Bieganie, jazda na rowerze, fitness? Sam wybierz swój ulubiony sposób na codzienną aktywność. Wiemy, że to wymaga sporo wysiłku i dlatego proponujemy Ci wypróbować Solstic Energię z Natury - połączenie trwałej energii, dobrego samopoczucia i świetnego smaku. W produkcji znajdziesz składniki, które pomogą Ci zmniejszyć uczucie zmęczenia, czyli witaminy B3 i B5 oraz yerba mate i guaranę. Dwa ostatnie pomagają również kontrolować masę ciała!



Solstic sprawdza się nawet w ekstremalnych warunkach! To produkt polecany przez ultramaratończyka, Marcina Szymika. Marcin specjalizuje się w biegach górskich i nie straszy mu nawet dystansy ponad 300 km.

“Nie wyobrażam sobie kolejnych biegów bez saszetki Solstic w kieszeni. Gorąco polecam!”
Marcin Szymik

Skontaktuj się z lokalnym Dystrybutorem



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o., ul. Olkuszka 7, 02-604 Warszawa
tel: 22 311-21-00; fax: 22 311-21-01, email: biuro@nspolska.pl

www.e-naturessunshine.com