



## Hubneme s Buněčnou výživou

Tyto jednoduché tabulky Vám mohou usnadnit redukci hmotnosti s našimi výrobky. Pomohou Vám při sledování plnění cílů v oblasti regulace váhy a dodržování stravovacího režimu – zapisujte pravdivé údaje, protože švindlování v dosažení cíle nepomůže. V případě, že nebudete s výsledky spokojeni, nám tyto záznamy pomohou odhalit případnou chybu v užívání. Pokud si nejste s užíváním produktů 100% jisti, pak raději zavolejte hned, protože náprava po delší době nesprávného užívání nemusí být dostatečně efektivní.

Do tabulky na druhé straně si zapisujte, co jste který den jedli k snídani, svačinám, obědu a večeři. Velmi důležitý je také záznam o dodržování pitného režimu. Pokuste se odhadnout kolik tekutin jste za den vypili. Jako měrnou jednotku můžete použít třeba ¼ litrovou sklenici. Dále si do tabulky pište, jestli jste jedli zeleninu nebo ovoce k svačině mezi hlavními jídly. Do poznámky si zapisujte, jak jste se který den cítili. Zapisovat si můžete také fyzické aktivity jako například cvičení.

Stravovací režim si můžete zpestřit výrobky z řady **Guareta** – dietní **instantní polévky**, které jsou výborné jako občasná náhrada večerního koktejlu (v příchutích houbová, zeleninová, rajská, hrachová, kuřecí a bramborová), **dietní omeleta** (možno připravit v mikrovlnné troubě nebo na teflonové pánvi bez oleje), **dietní pudink** nebo **jogurtový krém Morning Start**, které jsou vhodné zejména jako občasná náhrada ranního koktejlu (broskvový nebo stracciatella).

Pro snížení množství kalorií v běžném jídle můžete použít vlákninu **Guareta SuperSlim** (kapsle) nebo **Guareta OfficeSlim** (rozpouští se ve vodě). Tyto přípravky s vlákninou užívejte cca 30 minut po užití tablet F2-F5 a zhruba 30 minut před běžným jídlem, jehož kalorická hodnota má být snížena.

Při pocitu hladu můžete použít tablety **Guareta EasySlim** – jedná se o tablety, které se nechají rozpustit v ústech a pomohou rychle vytvořit pocit sytosti. Obsahují minimum kalorií a jsou k dispozici s příchutí jablka, ananasu nebo kakaa. Jako zdravá svačina slouží také **Guareta výživná tyčinka** bohatá na bílkoviny určená pro kontrolu tělesné hmotnosti (příchutě jablko, smetana, jogurt, čokoláda, broskev a kapučíno).

### První krok je zaznamenání aktuálních hodnot váhy a obvodů a stanovení cíle:

Den	hrudník	pas	boky	stehna	hmotnost
0.					
<b>Cíl</b>					
7.					
14.					
21.					
30.					

Přejeme Vám pevnou vůli a držíme palce, abyste svého cíle dosáhli. **Spokojenost našich klientů je našim prvořadým cílem letos již patnáctým rokem.**

Bližší informace o nejnovějších výrobcích a jiných aktualitách: **www.alfafit.cz**

tel. O2: **220 570 220**

tel. UPC: **283 871 324** (volání ze sítě UPC zdarma)

GSM: **777 000 450**

GSM: **603 470 093**

dotazy: **info@alfafit.cz**

objednávky: **objednavky@alfafit.cz**

**AlfaFIT s.r.o.** provozovatel portálů hl.cz a alfafit.cz

Den	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	pitný režim	poznámka
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							nezapomeňte si zapsat své výsledky
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							nezapomeňte si zapsat své výsledky
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							nezapomeňte si zapsat své výsledky
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							nezapomeňte si zapsat své výsledky