

# HERBALIFE - THERMOJETICS

## Energy Leitfaden Thermojetics

**Basics Thermojetics** Thermojetics Stiftung Programms ist die Energie im Körper zu erhöhen, um überschüssiges Fett zu konsumieren. Wenn Energieaufwand größer als das Angebot der diätetischen Kalorien ist, dreht sich der Körper Fett in Energie und gleicht den Unterschied aus. Korrekte Energiebilanz kann entweder durch eine Verringerung der Energieaufnahme (Kalorien), um die Energieeffizienz Emission oder eine Kombination aus beidem erreicht werden.

### Reduktion der Energieaufnahme

Die wichtigsten Quellen der ernährungsbedingten Kalorien wie Zucker, Fette, Eiweißstoff und Alkohol. Zucker und Eiweißstoff geben 4 Cal. / G (16,8 kJ / g), Alkohol 7 cal. / G (29,4 kJ / g) und Fett 9 Cal. / G (37,8 kJ / g). Während all die Kalorien liefern kann den Körper mit Energie, die nicht alle Kalorien gleich, ob es eine Fettspeicherung ist. Überschüssige Kalorien aus Fett ist leichter in Körperfett als Kalorien aus anderen Quellen zu ändern. In Bezug auf Thermojetics Diät ist fettarm und moderat in Eiweißstoff und Kohlenhydraten ist ideal. Alkohol, Zucker und Salz, verwenden Zurückhaltung. Der Schlüssel ist, Fettaufnahme reduzieren.

### Grundlagen der Ernährung mit Thermojetics

1. Weil das Fett in der Nahrung als Fett im Körper mit fast 100% Effizienz, ist ein grundlegendes Prinzip Thermojetics fetthaltige Lebensmittel zu vermeiden. Sie sind frittierte Lebensmittel, Öle, Mayonnaise, Schmalz, Butter, Margarine, Vollmilch und Milchprodukte - saure Sahne, die meisten Käsesorten, Sahne, etc., haltbar gemachtes Fleisch, fettes Fleisch, Oliven, Avocados, Bananen, Weintrauben, Kartoffeln enthalten Chips, Pommes, Nüsse, Salat-Dressings (wie Tatar).
2. Essen Sie eine abwechslungsreiche Ernährung einschließlich frisches Gemüse aller Art, Vollkornbrot, frisches Obst, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch. Erzielen guter Gesundheit, ist die Ernährung ein wichtiger Bestandteil der Thermojetics.
3. Limit-mahlzeiten aus weißem Mehl, Zucker, weiß (Auswahl), Reis und Dosenfleisch. Darüber hinaus haben sie die Fasergehalt reduziert, ist vor allem in der Verarbeitung von Fett, die Haltbarkeit verlängert werden.
4. Versuchen Sie, mindestens drei tägliche Kalorienzufuhr ausgewogene Mahlzeiten mit Hilfe des Programms Thermojetics essen.
5. Alkohol, Zucker und Salz, verwenden Sie nur sehr wenig.

Hinweis: Bestimmte Getränke, Gewürze und Kräuter, einschließlich Tee, weißer Pfeffer und Senf Thermojetics unterstützen den Prozess. Sie können in Ihrem Programm enthalten.

### Energiebedarf zu erhöhen

Die grundlegende Weg, um die Lieferung von Energie aus dem Körper zu erhöhen ist Aktivität erhöht. Zunehmende Aktivität erhöht natürlich Energieaufwand. Erweitern Sie Ihre Zeit jeden Tag im Stehen oder Gehen statt Sitzen und Fahren. Die wirksamsten Mittel, um Energie Mehrausgaben wie Aerobic, Herz-Kreislauf-Übungen, schnelles Gehen, Joggen, Radfahren, Skaten, Rudern, etc.

Ein anderer Weg, um den Wert des metabolischen Energieaufwand und die Stärkung der Muskulatur zu erhöhen. Muskelgewebe ist aktiv und energieverbrauchende mehr Kalorien. Aktuelle Empfehlungen für eine erhöhte Aktivität ist Aerobic-Übung 3 mal pro Woche und 20 Minuten Stärkung 2x 20 Minuten pro Woche.

### Hinweise auf die Diät-Programm mit Thermojetics

Die folgende Anleitung, um mit Thermojetics Programm Essen ist einfach. Es ist in drei Spalten und fünf Zeilen, die verschiedene Speisen Gruppen aufgeteilt. Einfach gesagt, das Essen Spalte jeder Zeit Sie wirklich zu jeder Zeit essen kann. Lebensmittel aus der Spalte: Manchmal wähle ich zum Essen nicht mehr als 2 mal täglich, das Maximum der Kolonne Gelegentlich 2x pro Woche. In Übereinstimmung mit dieser Regel weniger verbrauchen Fett, kalorienreduzierte Ernährung.

**Gruppen Lebensmittel** Leitfaden Mahlzeiten mit Lebensmitteln Thermojetics Programm teilt sich in vier Gruppen: Faser- und Getreide, Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und Proteinen. Es bietet auch viele abwechslungsreiche Ernährung. Für die Kontrolle der täglichen Kalorienzufuhr, befolgen Sie die empfohlenen Portionsgröße und Anzahl der Teile der Anweisungen.

**Gruppe 1:** Beinhaltet Brot, Gebäck, Brot, Getreide, Fasergehalt, etc. Die durchschnittliche Portionsgröße von dieser Gruppe ist eine Scheibe Brot gebacken oder andere Produkt, 1/2 Tasse Getreide oder anderes Getreide (fiber) Ernährung, drei Kekse.

**Gruppe 2:** Gruppe von Obst und Gemüse. Portionsgröße ist ein Stück Obst, eine halbe Schale von Weintrauben oder Erdbeeren (Kirschen, Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, etc.), zwei Scheiben Wassermelone, eine Tasse Früchte oder Blätter einer Tasse frischem Gemüse.

Gruppe 2 ist das Programm wichtig, weil Lebensmittel viel Wasser enthalten. Wählen Sie mindestens fünf Arten dieser Gruppe jeden Tag.

**Gruppe 3:** Es ist ein Milch-Diät. Portionsgröße ist eine Tasse Milch, Joghurt und ähnliche Milchprodukte, oder 30 g Käse Routine.

**Gruppe 4:** Beinhaltet Lebensmittel mit hohem Protein (Eiweiß). Empfohlene Portionsgröße von 100 g Fleisch, Geflügel, Fisch oder eine Tasse gekochten Erbsen, Bohnen oder Linsen.

Um effektiv zu reduzieren Körperfett ist für jede Gruppe eine bestimmte Anzahl von Portionen pro Tag empfohlen.

Gruppe 1-4 Portionen pro Tag

Gruppe 2-5 Portionen pro Tag

Gruppe 3-2 Portionen pro Tag

Gruppe 4-2 Portionen pro Tag

Es besteht keine Notwendigkeit, ständig Kalorien zählen in Lebensmitteln. Wenn Sie das empfohlene Programm folgen, werden Sie erhalten täglich 1200 kcal (5040 kJ), 20% Fett.

Wenn Sie Thermojetics werden, um Gewicht zu halten, können Sie die Anzahl der Portionen für alle Gruppen. Bevorzugte Lebensmittel wählen aus der Gruppe jederzeit möglich.

### Hinweis

Empfohlen für Thermojetics Programm mit allen anderen Arten von Diäten oder Gewicht Wartung, konsultieren Sie Ihren Arzt, insbesondere bei Kindern, Schwangeren und Stillenden, immer bei Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen und Diabetes.

### Leitfaden zu essen Thermojetics

	<b>Jederzeit</b>	<b>Manchmal</b>	<b>Ausnahmsweise</b>
<b>Gruppe 1</b> <i>Brot und Getreideerzeugnisse</i>	<i>Ganze Getreidekörner, einschließlich Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot oder Croissants, Kekse</i>	<i>Muffins, Waffeln, süße Müsli, Kuchen, Vollkornbrot</i>	<i>Weißbrot, Kuchen, Croissants, Kuchen, Füllung</i>
<b>Gruppe 2</b> <i>Obst und Gemüse</i>	<i>Alle Früchte, Gemüse, vor allem grün und gelb, weiße Kartoffeln, Gemüsesäfte, ungesüßte Fruchtsäfte</i>	<i>Getrocknete Früchte, 4 Oliven, Gemüse, ungesüßte Fruchtsäfte</i>	<i>Gesüßte Fruchtsäfte, Marmelade, 1 / 2 Tasse Chips, 3 Chips Dg</i>
<b>Gruppe 3</b> <i>Milchprodukte</i>	<i>Dry Quark, Buttermilch, fettarme Käse, fettfreie Joghurt</i>	<i>2% kalorienarmen Käse, 2% fettarme Milch, Joghurt, Milch-Speiseeis</i>	<i>4% des vollen fetten Käse, harten und weichen, cremigen Joghurt, Speiseeis</i>
<b>Gruppe 4</b> <i>Eiweißstoff</i>	<i>Frischer Fisch, darunter Kabeljau, Lachs, Thunfisch oder Lachs in Dosen, weiß Hühnerfleisch, Schweinefilet, Eiweiß, Bohnen, Linsen</i>	<i>Fisch, einschließlich Hering, Makrele, Forelle und Sardinen, dunkles Fleisch, Geflügel, Rindfleisch Steak, magerer Schinken, Schweineschulter, bum, Kalb- und Lammfleisch, Sojabohnen</i>	<i>Gebratener Fisch und Geflügel, Thunfisch in Öl, Steak, Schweinefleisch und Rindfleisch, 3 Scheiben Speck, Wurst, Fleischkonserven, Hot Dogs, Rippen</i>
<b>Verschiedenes</b>	<i>Snack - zwei Tassen Popcorn oder Mais-Chips (fettfrei)</i>	<i>1 EL Öl (pro Tag), Butter, Mayonnaise, Margarine, 1 trockene Kuchen oder Lebkuchen, Pfund Kuchen, Brezel</i>	<i>1 EL Schmand oder Sahne-Sauce, 1 Stück Schokolade, kandierte bar, Scheibe Pastete, 3 DG Muttern</i>

### Empfohlene Dosierung Thermojetics

Ein "Mokka" Löffel in 0,2 Liter Flüssigkeit (Kalt-oder Warmwasser) zweimal täglich. Vorzugsweise morgens statt Kaffee am Morgen und nach dem Abendessen. Da es Thermojetics Tee zu konzentrieren, ist natürlich möglich, es gut zu mischen in den schwarzen oder grünen Tee. Diese Dosierung ist angemessen vor allem wenn wir zu einem raschen Zustrom von Energie zu erreichen. Pokud Denní dávku (2 "mocca" lžičky) rozmícháte jsem větším množstvím vody (ideální na láhev treba 1.5 l) Sie nippen und kontinuierlich, Thermojetics hilft unterdrücken Hunger. Wir empfehlen nicht, Trinken auf leeren Magen, da bei empfindlichen Personen kann zu Unwohlsein führen. Menschen, die versuchten, die für Kaffee, das Getränk kann nicht schlafen heute nacht nicht zu empfehlen Essen in den späten Nachmittag oder Abend haben, da es die gleiche "Folgen" haben können.

Thermojetics kann auf drei verschiedene Arten genutzt werden:

**1)** In Verbindung mit **Cellular Nutrition** – Mit dieser Methode hat den Vorteil, dass Sie nicht ängstlich machen jede Uhr Food Group und damit auch unseren Kunden empfehlen. Das Prinzip ist einfach, weil Sie Kalorienzufuhr niedriger Energie Mahlzeitersatz (Cocktail F1) Thermojetics reduzieren hilft den natürlichen Prozess des Fettstoffwechsels, der findet in den Körper und brechen Fette, die gelagert werden, wo die Mehrheit nicht haben wollen. Thermojetics kombiniert Cellular Nutrition betrachten wir die optimale Kombination von Produkten zur Gewichtsreduzierung.

**2)** in der reduktiven Stand-Modus, wie oben beschrieben. Diese Methode ist etwas schwieriger, aber wenn man einen starken Willen haben, werden die Ergebnisse auf jeden Fall kommen.

**3)** Separat als Pflege-Programm. Maintenance-Programm für Kunden, die zufrieden mit ihrer aktuellen gewicht ist so konzipiert, allerdings befürchten, dass wegen des Verzehrs von Lebensmitteln, die einfach nicht zu der Gruppe der rationellen Ernährung gehören, können ihr Gewicht zu erhöhen. Die Pflege-Programm besteht aus unregelmäßig essen Thermojetics Getränke, insbesondere nach der "Diät Verfehlung".

Weitere Informationen über die neuesten Produkte und andere Neuigkeiten: <http://www.hl.cz>

E-Mail - Information: [info@hl.cz](mailto:info@hl.cz) Auftrag: [objednavky@hl.cz](mailto:objednavky@hl.cz)

Auftrag/Fragen: +420 **220 570 220**, Deutschsprachig: **+420 776 470 092**

**AlfaFIT s.r.o.** *Betreiber des Portals hl.cz*