

# 30 NAPOS TURBÓ DIÉTA® PROGRAM

CÉL AZ OPTIMÁLIS ANYAGCSERE,  
KARCÓSÚÁG ÉS EGÉSZSÉG HOSSZÚ TÁVON



A diéta során meghatározott rendszert kell követned, a Turbo Diéta® turmixpor adagolását pontosan be kell tartanod!

Rendszeresen fogsz étkezni, mert a turmixital tápanyag – összetételénél fogva ételnek számít(!) – így éhezés és szenvedés nélkül fogyókúrázhatsz!

Bármilyen súlyfelesleg esetén alkalmazható, 40 kg súlyfelesleg felett azonban a személyre szabott diétás programot hatékonyabbnak találjuk.

## 30 napos Programhoz szükséges termékek:

- 3 db Turbo Diéta® fehérje turmixpor, 3 x 525 g
- 1 db Turbo Diéta® Antioxidáns, 60 kapszula

## Választható termékek:

- 1 db Turbo Diéta® Sav-Bázis Egyensúly tableta (150 db) - zöldségleves helyettesítésére
- 1 db Turbo Diéta® rázópohár (750 ml), a turmixital egyszerűbb elkészítéséhez

## 1. ÁTÁLLÁS, MÉREGTELENÍTÉS SZAKASZA (1-2-3. NAP)

### HOGYAN?

A program első 3 napjában a szervezetet megszabadítjuk a mérgeanyagoktól, lelkileg és fizikailag is átállunk, ráhangolódunk a fogyókúrára.

Bár szigorúnak tűnik, hidd el, jól fog esni a szervezetednek ez a néhány napos salaktalanítás.

A reggelit, ebédet, vacsorát helyettesítsd 1 adag Turbó Diéta® turmixitalal.\*



## 2. A SÚLYCSÖKKENTÉS SZAKASZA (2 HÉT)

### HOGYAN?

A diéta könnyen betartható, nem igényel komoly életmódváltást, a plusz kilók mégis napról napra fogynak.

A két hét alatt folyamatosan haladunk a kitűzött álomsúly felé. A szervezeted feltöltődik vitaminokkal, de a legjobb, hogy mindeközben folyamatos zsírbontó állapotban van.

A reggelit, vacsorát helyettesítsd 1 adag Turbó Diéta® turmixitalal. Ebédre 600 kcal értékű fehérjében gazdag és szénhidrátszegény ételt fogyassz.\*



## 3. A STABILIZÁLÁS SZAKASZA (2 HÉT)

### HOGYAN?

Tudad, hogy a szervezeted egy fogyókúra után automatikusan elkezd visszaállni az eredeti, megszokott testsúlyra?

Ezért szükség van egy stabilizáló időszakra, amikor az anyagcserédet és az elmédet hozzászoktatod az új testsúlyhoz, táplálkozási mennyiséghez, rendszerhez.

A vacsorát helyettesítsd 1 adag Turbó Diéta® turmixitalal. Napi kalóriabevételed ezen felül 1200-1500 kcal értékű, fehérjében gazdag és szénhidrát-szegény étel legyen.\*



\***Férfiaknak és 165 cm feletti nőknek** a programok során ajánlott az uzsonna (17 h körül), **180 cm feletti férfiaknak** a tízórai is (11 h körül), a 30 napos Programnál ez lehet alacsony cukortartalmú gyümölcs.

**Ha sportolsz**, az edzés előtt és után igyál meg félfél adag Turbó Diéta® turmixot, a zsírégetést pedig Turbó Egészség® L-karnitinnel tovább fokozhatod.

**A program 30 napos! Ha további kilóktól szeretnél megszabadulni, kezd elölről a programot!**