



Programa Nutricional para Ganhar Peso



São muitos os que reclamam do excesso de peso e fazem dietas e exercícios para conseguirem emagrecer e manterem o peso desejado. Porém, é também expressivo o número de pessoas extremamente magras e que sonham em ganhar peso. O facto de se ser excessivamente magro, pode ser tão grave quanto a obesidade, trazendo complicações à saúde e ao bem-estar em geral.

Quais os produtos recomendados para ganhar peso e massa muscular?

- 2 embalagens de Fórmula 1 ShapeWorks
- 2 embalagens de Suplemento de Proteínas ShapeWorks
- 1 caixa de Barras de Proteínas ShapeWorks (14 barras)
- 1 caixa de Grãos de Soja Tostados (14 saquetas)

Como utilizar o Programa?

De forma a maximizar os seus resultados siga o plano nutricional à risca.

Pequeno Almoço

Fazer o pequeno almoço normal

Logo após o pequeno almoço, fazer o batido com 2 colheres de sopa bem cheias do pó nutricional Fórmula 1 + 2 colheres bem cheias do Suplemento de Proteínas em 250 ml de leite meio gordo, leite de soja ou sumo de frutas ou água. Use de preferência um liquidificador.

10 Horas

Escolha uma das seguintes opções:

1 peça de fruta; um iogurte; 1 Barra de Proteínas ShapeWorks ou 1 saqueta de Grãos de Soja.

Almoço

Fazer uma refeição normal, mas equilibrada rica em proteínas (carnes magras) e vegetais.

Logo após o almoço, fazer o batido com 2 colheres de sopa bem cheias do pó nutricional Fórmula 1 + 2 colheres bem cheias do Suplemento de Proteínas em 250 ml de leite meio gordo, leite de soja ou sumo de frutas ou água. Use de preferência um liquidificador.

16 Horas

Escolha uma das seguintes opções:

1 peça de fruta; um iogurte; 1 Barra de Proteínas ShapeWorks ou 1 saqueta de Grãos de Soja.

Jantar

Fazer uma refeição normal, mas equilibrada rica em proteínas (carnes magras) e vegetais.

Logo após o jantar, fazer o batido com 2 colheres de sopa bem cheias do pó nutricional Fórmula 1 + 2 colheres bem cheias do Suplemento de Proteínas em 250 ml de leite meio gordo, leite de soja ou sumo de frutas ou água. Use de preferência um liquidificador.

IMPORTANTE: não esquecer de beber pelo menos 2 litros de água ao longo do dia.

ENVIAMOS EM 24 HORAS APÓS CONFIRMAÇÃO DO PAGAMENTO

Encomende pelos telefones: +351 939 855 917 | +351 919 855 917

Ou pelo email: emcomendas@pesologica.com

Visite a nossa loja virtual em www.pesologica.com

PREÇO: € 196.56

Duração do Programa: 30 dias

Copyright © 2004-2009 PesoLogica.com. Todos os direitos reservados.

O Seu Plano de Bem-estar para Toda a Vida começa HOJE!

A magnífica gama de produtos Herbalife, cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais, é apoiada por um serviço personalizado e amável.

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é:

Manuel Alexandre Félix

+351 939 855 917 / +351 919 855 917

www.Pesologica.com

 **HERBALIFE.**