



Programa ShapeWorks QuickStart



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 que não conseguem atingir os seus objectivos. Com o Programa Quickstart nós garantimos os seus resultados. ShapeWorks é o ponto de partida para quem deseja perder peso eficazmente.



Tami:

“Eu perdi 12 kg em 8 semanas com o Programa Quickstart, depois de ter o meu quarto filho. Tenho uma energia incrível e sinto-me fantástica! Perder o peso que se tem a mais é óptimo, mas mantê-lo agora há já mais de 8 anos é que faz deste programa o melhor!”

Como utilizar o Programa?

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

Pequeno Almoço (substituir pelo Batido ShapeWorks)

Fórmula 1 - faça o batido com 2 colheres de sopa bem cheias do pó nutricional em 250 ml de leite magro, sumo de frutas ou água. Use de preferência um liquidificador.

Suplemento de Proteínas - adicionar 1 a 2 colheres de sopa bem cheias ao batido.

Farelo & Ervas - tomar 2 pastilhas juntamente com o batido ou após com 1 copo de água.

10 Horas

Escolha uma das seguintes opções:

1 peça de fruta leve; um iogurte light; 1 Barra de Proteína ShapeWorks.

Almoço (uma refeição normal, mas equilibrada)

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

Farelo & Ervas - tomar 2 pastilhas com 1 copo de água, 30 minutos antes da refeição.

16 Horas

Escolha uma das seguintes opções:

1 peça de fruta leve; um iogurte light; 1 Barra de Proteína ShapeWorks.

Jantar (substituir pelo Batido ShapeWorks)

Fórmula 1 - faça o batido com 2 colheres de sopa bem cheias do pó nutricional em 250 ml de leite magro, sumo de frutas ou água. Use de preferência um liquidificador.

Suplemento de Proteínas - adicionar 1 a 2 colheres de sopa bem cheias ao batido.

Farelo & Ervas - tomar 2 pastilhas com 1 copo de água, 30 minutos antes da refeição.

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

ENVIAMOS EM 24 HORAS APÓS CONFIRMAÇÃO DO PAGAMENTO

Encomende pelo telefone: +351 927 989 932

Ou pelo email: suporte@pesologica.com

Visite a nossa loja virtual em www.pesologica.com

PREÇO: € 152.21

Duração do Programa: 30 dias

Perda de Peso - Média Mensal: 5 kg

Copyright © 2004-2011 PesoLogica.com. Todos os direitos reservados.