

УКАЗАНИЯ ПО ПИТАНИЮ

Рекомендуемые продукты

- ✓ много фруктов и овощей (кроме запрещенных!)
- ✓ нежирный сыр (например, твердые сорта сыра, зернистый творог)
- ✓ нежирное мясо и рыба (нежирные сорта в жареном, вареном или запеченном виде)
- ✓ хлеб из цельнозерновой муки (ломтик обычного размера, около 40–50г)
- ✓ много пить, прежде всего, воду и чай
- ✓ для подслащивания использовать не содержащие калорий подсластители
- ✓ для заправки использовать перец или травы

Избегайте употребления следующих продуктов

- ✗ богатые жирами, высококалорийные овощи (например, баклажаны, кукуруза)
- ✗ очень сладкие и высококалорийные фрукты (например, бананы, виноград)
- ✗ орехи или масличные семена
- ✗ сахар, соль и алкоголь

Ваша индивидуальная порция amino4u

ВЕС	РАЗМЕР ПОРЦИИ
до 60кг	7 таблеток
61-75кг	9 таблеток
76-90кг	11 таблеток
91-105кг	13 таблеток
106-120кг	15 таблеток

СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ

От 4 до 7 раз в неделю занимайтесь силовыми видами спорта – сюда относятся плавание, велосипедный спорт, скандинавская ходьба, бег или кардиотренировки в фитнес-центре – в соответствии со своей физической конституцией. Не начинайте тренировку на пустой желудок, а поешьте перед ней немного фруктов.

✓ РЫБА

сельдь*, тунец*, лосось, скумбрия, сардина, палтус, камбала, форель, судак, окунь

* не более 100г за один прием пищи

✓ МЯСО

птица (курица, индейка) без кожи, нежирная свинина и говядина или дичь

✓ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

нежирного молока**
натурального йогурта**
обезжиренных сливок**
натуральной сыворотки**
обезжиренного творога**

**200г

ВАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

Избавляйтесь от лишнего телесного жира всего за несколько недель, не сжигая и не теряя тем самым самую важную мышечную массу.

Оптимальная программа для спортсменов, которые в период без тренировок набрали несколько килограммов, а также для тех, кто не любит движение, но хочет расстаться с парой лишних килограммов. Простой и быстрый путь к желаемому весу.

Оптимальное добавление amino4u позволит вам предотвратить нехватку важного строительного материала и пресловутый эффект Йо-йо.

Обзор всех фактов

- ✓ для всех, кто хочет быстро вернуться в форму
- ✓ без эффекта Йо-йо, так как ценная мышечная масса сохраняется
- ✓ сжигается только лишний жир
- ✓ не употребляйте ненужные калории
- ✓ избавляйтесь от своих лишних килограммов естественным способом, без каких-либо добавок
- ✓ употребление обычной пищи, никаких химических препаратов
- ✓ простая интеграция в повседневную жизнь – не нужно смешивать напитки

Преимущества amino4u

- ✓ почти не содержит калорий (всего 0,04ккал/таблетка)
- ✓ показатель восстановления – 99%: почти полностью усваивается организмом
- ✓ отсутствие продуктов распада, которые должны выводиться через печень и почки
- ✓ 10г amino4u снабжают организм таким же количеством строительного материала, что и 350г мяса, рыбы или птицы
- ✓ никаких добавок, поэтому amino4u можно использовать при аллергиях
- ✓ получение аминокислот из бобовых – оптимальное решение для вегетарианцев и веганов



Натуральная формула.
Превосходная форма.

amino4u®

ФИГУРА ВАШЕЙ МЕЧТЫ ЗА 4 НЕДЕЛИ

„Избавляйтесь от лишнего телесного жира, сохраняя важную мышечную массу.“



ВАШ ДИЕТНЫЙ ПЛАН



Произведено
в Германии

www.amino4u.de

ТАБЛИЦА ПИТАНИЯ

Этап I: подготовка

Чтобы оптимальным образом подготовить себя и свой организм, программа диеты начинается с вводной недели. На данном этапе уже перестраивается питание и вводятся регулярные занятия спортом. Потеря веса не стоит на первом месте, тем не менее обмен веществ значительно ускоряется, а организм вследствие этого укрепляется.

Этап II: основная диета

В ходе этого этапа происходит основная часть процесса сжигания жира. Чем более точно вы придерживаетесь предписанной программы, тем больше будет успех в конце этого этапа. Важно: соблюдайте предписанную дозировку **amino4u**, чтобы сжигать действительно телесный жир, а не ценную мышечную массу.

Этап III: нормализация

Теперь организм снова медленно подходит к полноценному питанию. Чтобы обеспечить оптимальный и долгосрочный успех, вы должны точно соблюдать предписанный план.



Время приема	Дни 1-7	Дни 8-21	Дни 22-28
ЗАВТРАК	1 таблетка Multivitamin около 400г свежих фруктов 1 молочный продукт ¹	1 порция amino4u (см. таблицу порций) 1 таблетка Multivitamin 3 чайные ложки масла грецкого ореха ² Фрукты и овощи при необходимости ³	1 таблетка Multivitamin
ПЕРЕКУС	Фрукты и овощи при необходимости	Фрукты и овощи при необходимости ³	Фрукты и овощи при необходимости
ОБЕД	150г рыбы/птицы или сыра 1 молочный продукт ¹ 200г овощей по желанию: 200г картофеля или 1 ломтик хлеба	1 порция amino4u (см. таблицу порций) Фрукты и овощи при необходимости ³	1 ломтик хлеба 100-150г сыра или мяса/рыбы по желанию: около 200г молочного продукта около 250г фруктов и овощей
ПЕРЕКУС	Фрукты и овощи при необходимости	Фрукты и овощи при необходимости ³	Фрукты и овощи при необходимости
УЖИН	1 таблетка Multivitamin 150г рыбы/птицы или сыра 250г свежих фруктов/овощей по желанию: 1 ломтик хлеба	1 порция amino4u (см. таблицу порций) 1 таблетка Multivitamin 2 чайные ложки масла грецкого ореха ² Фрукты и овощи при необходимости ³	200г картофеля или 1 ломтик хлеба и салат с куриной грудкой/грудкой индейки или запеченный сыр фета или лосось на листовом шпинате с помидорами или 6–7 суши-роллов

¹Вкус молочного продукта можно улучшить свежими фруктами.

²Суточную дозу масла грецкого ореха также можно принять в виде салатной заправки.

³Ешьте не менее 800–1 000г фруктов и овощей в день, в любое время, когда хотите!