

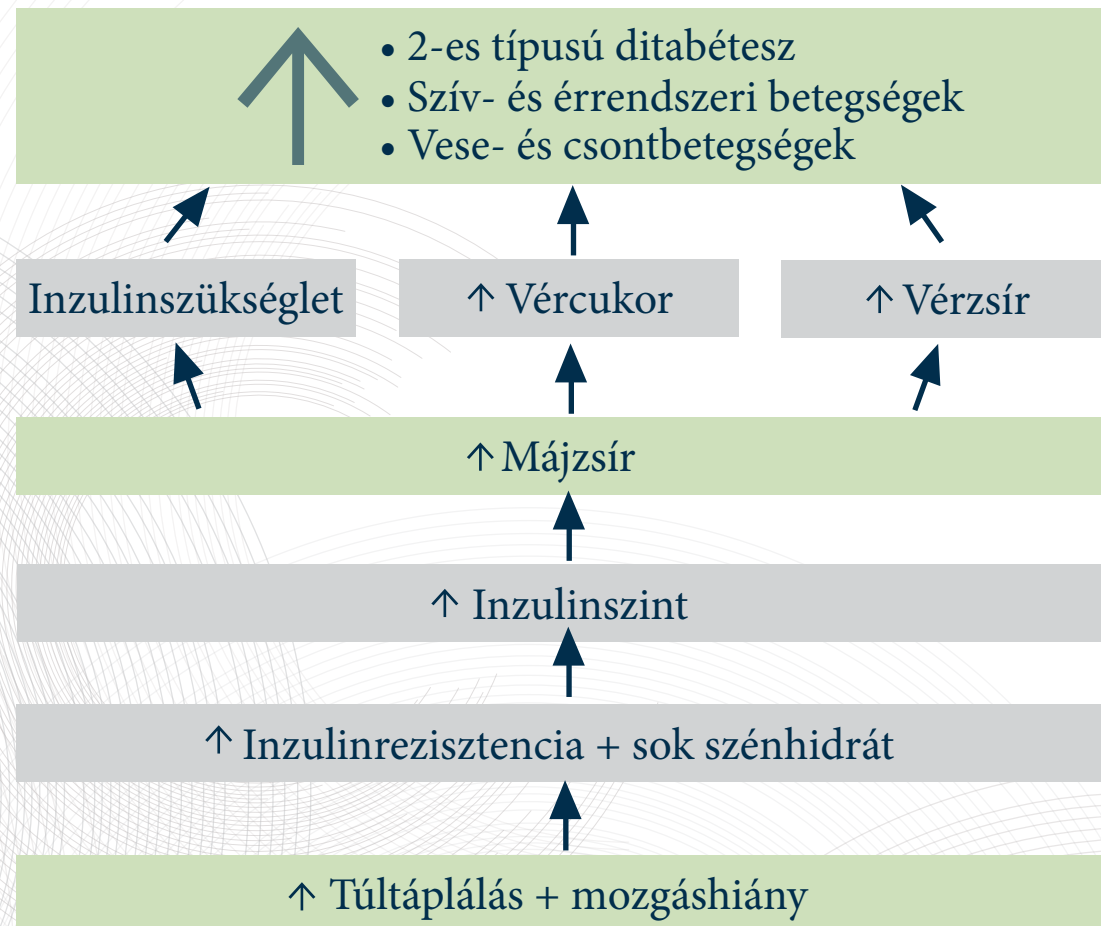
**premium
Hepashake**

HEPASHAKE MÁJDIÉTA

Egy egészségesebb jövő kezdete

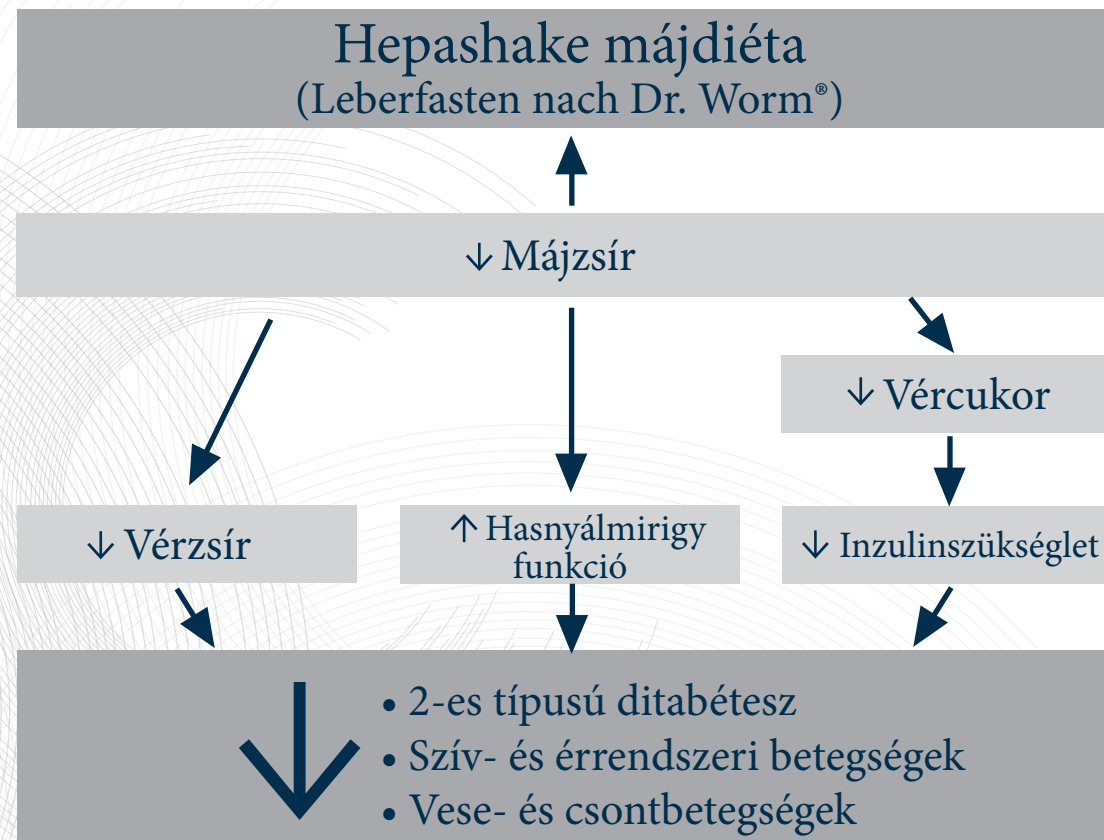


Emlékeztető: A zsírmáj egészségügyi kockázata



premium Hepashake

A Hepashake májdiéta a lehető legjobb megoldás.



premium Hepashake

Premium Hepashake csomag

- 3 db Hepashake speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
- 1 db Premium Goodcare D3|2000
- 1 db Premium Goodcare Flora 10|20
- 1 db haskörfogatmérő
- 1 db pohár
- 1 db shaker



premium Hepashake

Ezt a két hetet szeretni fogja a mája!

3 x naponta **HEPASHAKE**, tejtermékkel elkészítve

2 x naponta **zöldségféle**

+ max. 200 kcal naponta



reggel



délben



este



premium Hepashake

Hepashake egyedülálló receptúra

Egyszerű és gyors elkészítés!

- 350 ml tej a shakerbe
- 4 mérőkanálnyi Hepashake italpor
- a shakerben 15 másodpercig rázzuk

és KÉSZ!



premium Hepashake

Frissítő variációk

Próbálja ki:

- Író
 - Kefir
 - Aludttej
 - Krémtúró
 - Natúr joghurt
 - Túró
- + Egy csipetnyi fahéjjal még változatosabbá teheti.



premium Hepashake

Tipp:

Jegesen élvezni



Espressoval



premium Hepashake

Figyelem: Tejcukor-érzékenység

- Panaszok: puffadás, hasmenés, hasi görcsök
- Használjon laktózmentes terméket vagy szójaterméket (édesítetlent)



premium Hepashake

A következő 14 napban csak a zöldség számít!

Ez!



Nem ez!



premium Hepashake

Zöldség: 1.001 elkészítési lehetőség

Sült zöldségek



Zöldségsnack szósszal



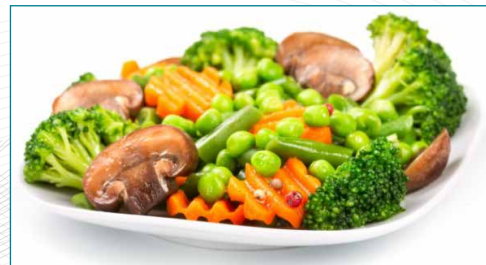
Leves



Saláta



Párolt zöldségek



FONTOS:



*Csak 1 teáskanál
olaj naponta!*

premium Hepashake

Paradicsomleves

- 1 doboz apróra vágott paradicsom
- Zöldségleves alaplé
- Friss vagy szárított fűszer (pl. rozmaring, bazsalikom)
- 2 tk. joghurt (1,5 %-os)
- Valamennyi víz

Pürésíteni, megfőzni – KÉSZ!



premium Hepashake

Inni, inni, inni

Legalább 2 liter kalóriamentes folyadék



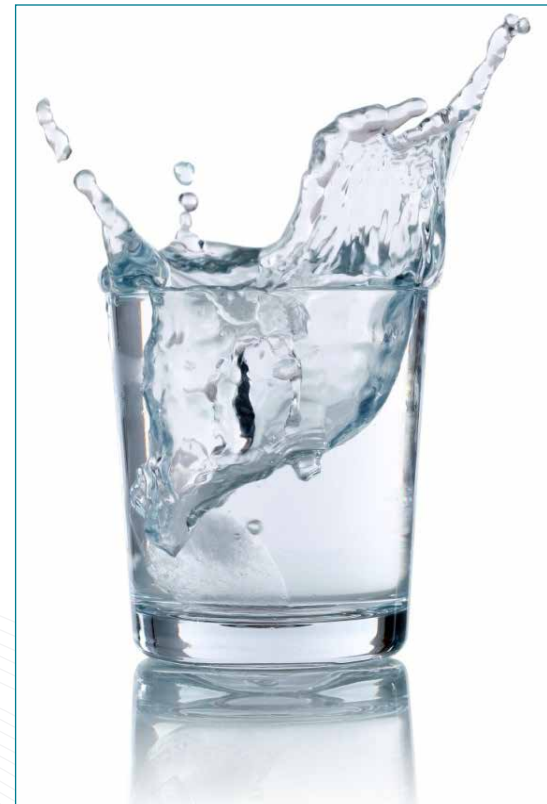
(Csak édesítőszerrel!)

premium Hepashake

A víz nem csupán víz

- Érdemes összehasonlítani
- Amire figyelni kell:
 - **Kalcium:** min. 350 mg/l
 - **Magnézium:** min. 80 mg/l

Találja meg a kedvenc vizét!



premium Hepashake



premium Hepashake

Az alkohol nem megengedett



↑ A máj terheltsége

↑ Étvágy

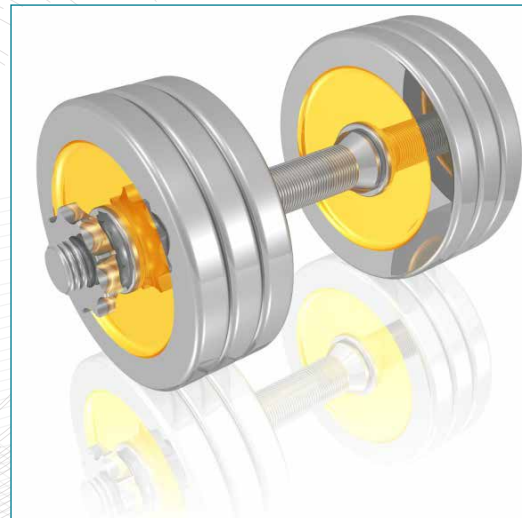
↑ Kalória



premium Hepashake

Mi a helyzet a mozgással és a szaunával a májböjt idején?

- Mozgás: személyre szabott
- Szauna: heti 1-2 alkalom



premium Hepashake

Aludjon jól

Adjon a testének időt a regenerálódásra és feltöltődésre



premium Hepashake

A test jelzései:

- Enyhe fejfájás, bőrhibák, megváltozott testszag
- Székrekedés
- Enyhe hasi görcsök, puffadás
- Hidegallergia
- Éjszakai vizeelési inger
- Fáradtság

premium Hepashake

Napról napra fittebbnek és erősebbnek fogja érezni magát!

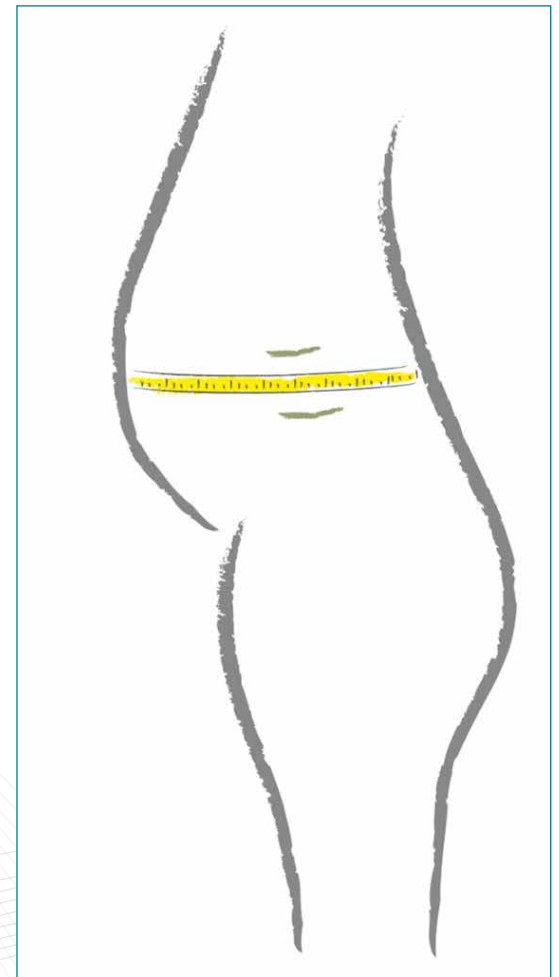


premium Hepashake

Sikereinek látható nyoma lesz

A tények a haskörfogat mérő segítségével igazolhatók:

- Reggelente még reggeli előtt, ruha nélkül a tükör előtt
- 2 Pont:
 - Az alsó bordánál
 - A medencecsont legmagasabb pontjánál
- A mért értékek feljegyzése



premium Hepashake

Kövesse nyomon sikereit bármikor egyszerűen otthonról



premium
Hepashake

Van még kérdése?





premium Hepashake

„Az ideális nap sosem fog eljönni.
Ma van az, ha mi azzá tesszük.”

/Horaz/

premium Hepashake

**A Hepashake csomag orvosoknál és gyógyszer-
tárakban is kapható!**





premium
Hepashake

Köszönjük a figyelmét!

