

Exemple d'un programme quotidien pendant la phase d'amaigrissement

	Standard	Quantité	Optionnel	Quantité
Petit-déjeuner	shake F1	250 ml	Poudre de protéines	1 cuillère de mesure de shake F1
	Boisson aux plantes Thermojetics	250 ml d'eau froide ou chaude	Complexe MultiVitaminé	1 comprimé
	Aloe Vera	2 à 3 bouchons dans un verre d'eau	Comprimés de fibres et de plantes Cell-u-Loss	2 comprimés 1 comprimé
En-cas	Par exemple: yaourt, fruit, barre protéinée de Herbalife, légumes crus, etc	+/- 120 kcal		
Dîner	shake F1	250 ml	Poudre de protéines	1 cuillère de mesure de shake F1
	Boisson aux extraits végétaux Thermojetics	250 ml d'eau froide ou chaude	Complexe MultiVitaminé	1 comprimé
	Aloe Vera	2 à 3 bouchons dans un verre d'eau	Comprimés de fibres et de plantes Cell-u-Loss	2 comprimés 1 comprimé
En-cas	Par exemple: yaourt, fruit, barre protéinée de Herbalife, légumes crus, etc	+/- 120 kcal		
Souper	Un repas varié et équilibré	Portion normale	Complexe MultiVitaminé	1 comprimé
			Comprimés de fibres et de plantes	2 comprimés
			Cell-u-Loss	1 comprimé
>En-cas (optionnel)	Par exemple: yaourt, fruit, barre protéinée de Herbalife, légumes crus, etc	+/-120 kcal		
BUVEZ AU MINIMUM 2 LITRES D'EAU PAR JOUR* ET PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN**				

* La boisson à base de thé aux extraits végétaux thermojetics ou le sirop Aloe Vera peuvent vous aider.

** Une activité physique ne signifie pas forcément de fréquenter une salle de fitness. Pensez par exemple à la marche (promener votre chien), faire du vélo (pour aller travailler ou faire vos courses), nager, courir, etc....