

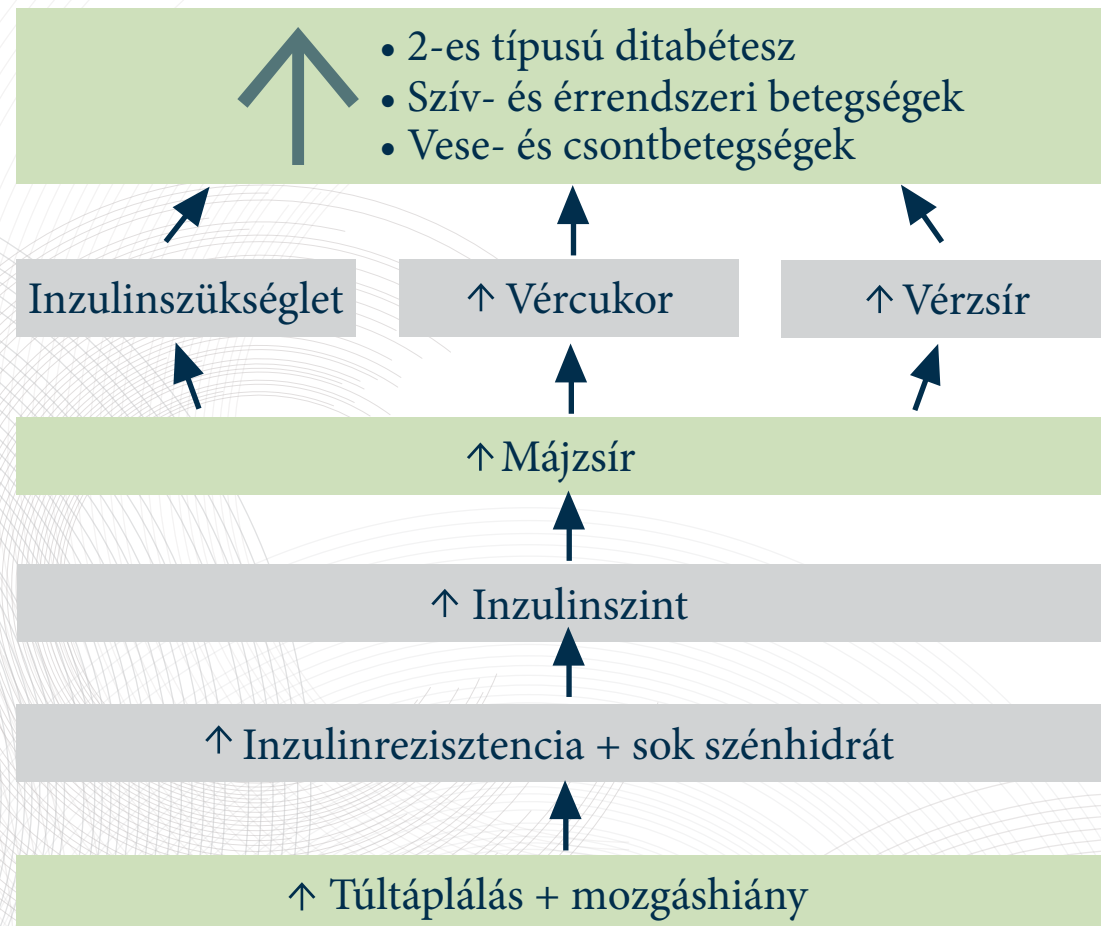
**premium
Hepashake**

HEPASHAKE MÁJDIÉTA

Egy egészségesebb jövő kezdete

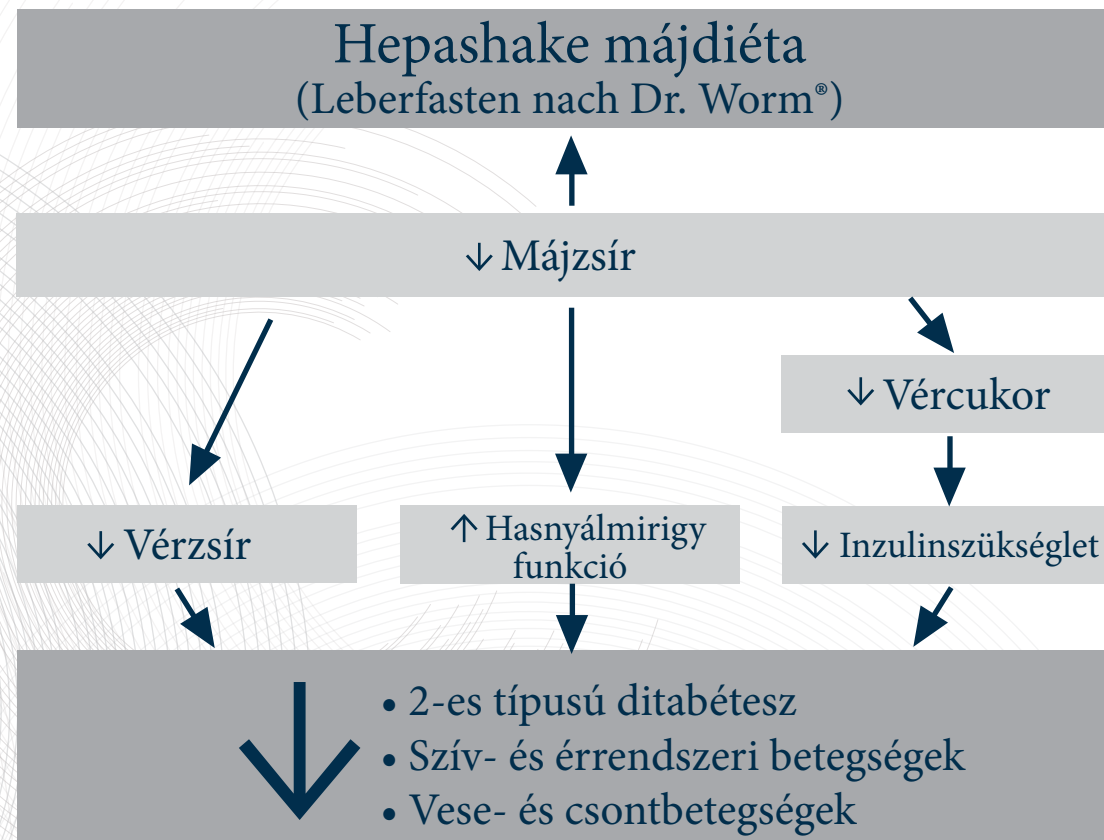


Emlékeztető: A zsírmáj egészségügyi kockázata



premium Hepashake

A Hepashake májdiéta a lehető legjobb megoldás.



premium Hepashake

Premium Hepashake csomag

- 3 db Hepashake speciális gyógyászati célra szánt tápszer
- 1 db Premium Goodcare D3|2000 étrend-kiegészítő
- 1 db Premium Goodcare Flora 10|20 baktériumkultúrákat tartalmazó étrend-kiegészítő
- 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 tápszer
- 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



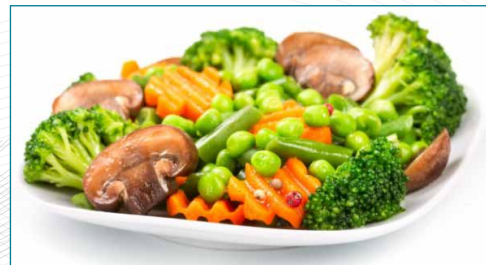
Leves



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



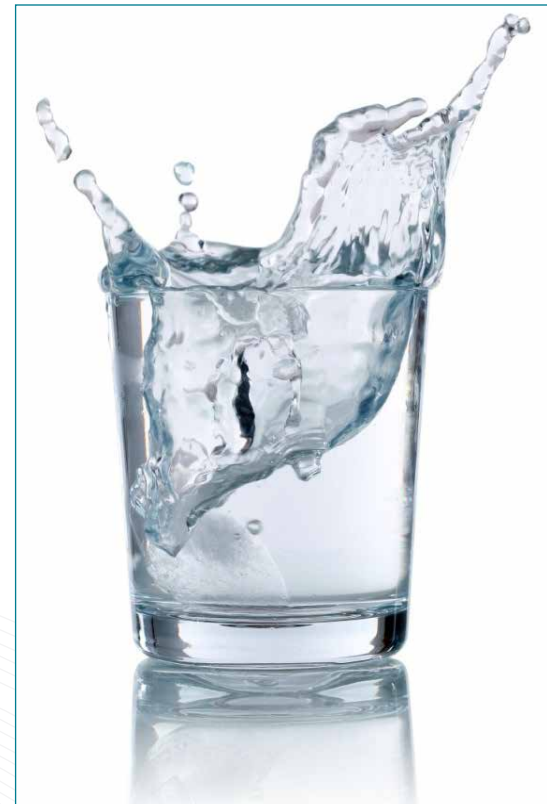
(Csak édesítőszerrel!)

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 vizelési inger
- Fáradtság

premium Hepashake

Napról napra fittebbnek és erősebbnek fogja érezni magát!

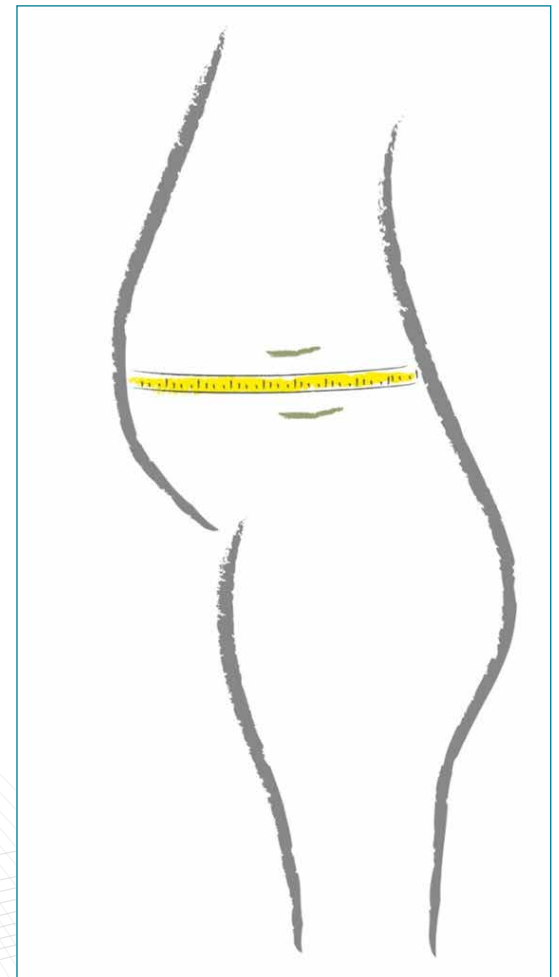


premium Hepashake

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

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!

