

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ НОВИНКУ ОТ ВЭЛНЭС

ПРОТЕИНОВЫЙ КОМПЛЕКС



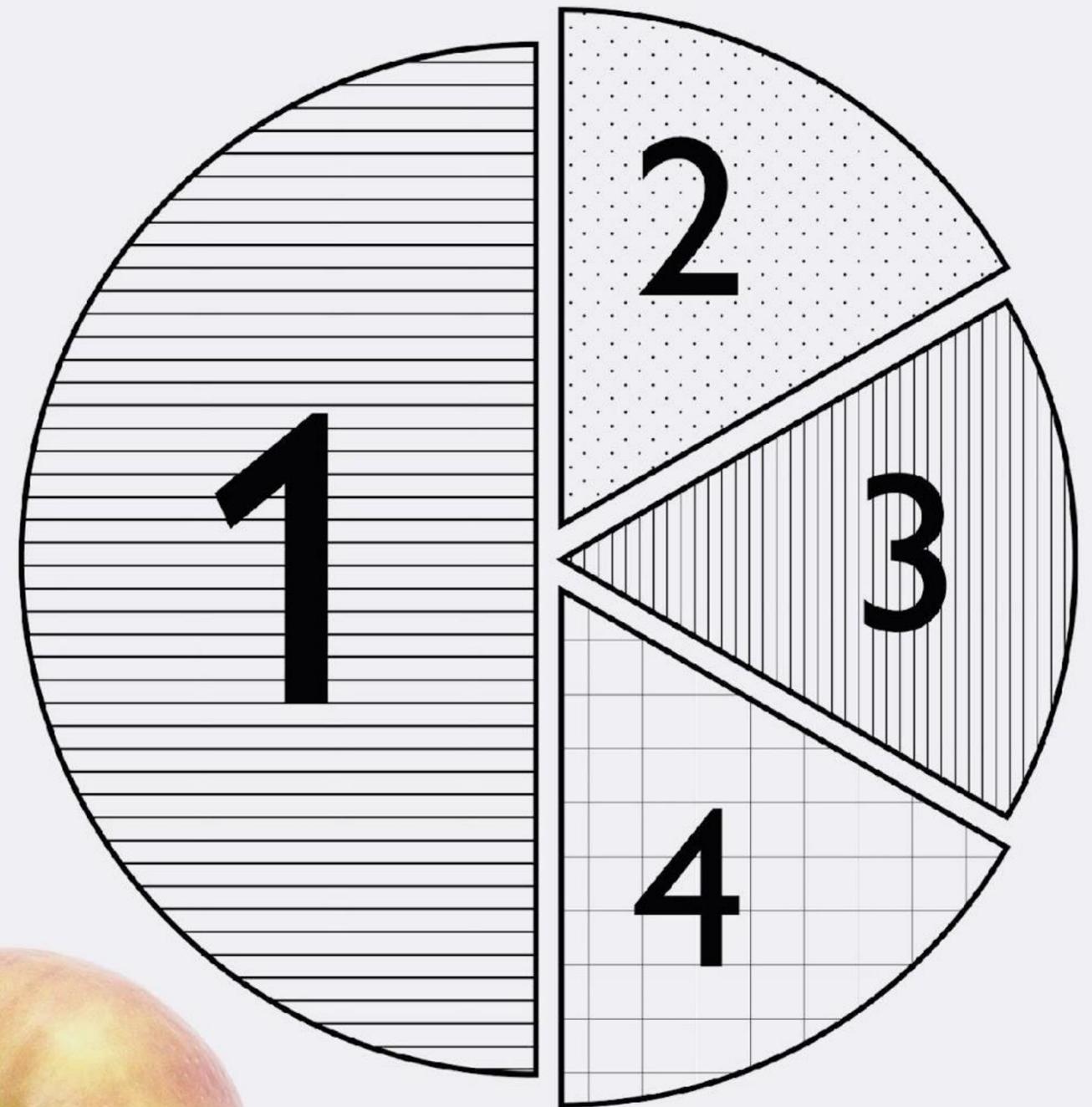
ЧТО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО

1. Питание и образ жизни
ЗДОРОВЬЯ?

2. Медицинское обеспечение

3. Наследственность

4. Состояние окружающей среды



ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ



МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ:

- Мало белка
- Мало клетчатки
- Слишком много жиров
- Мало витаминов



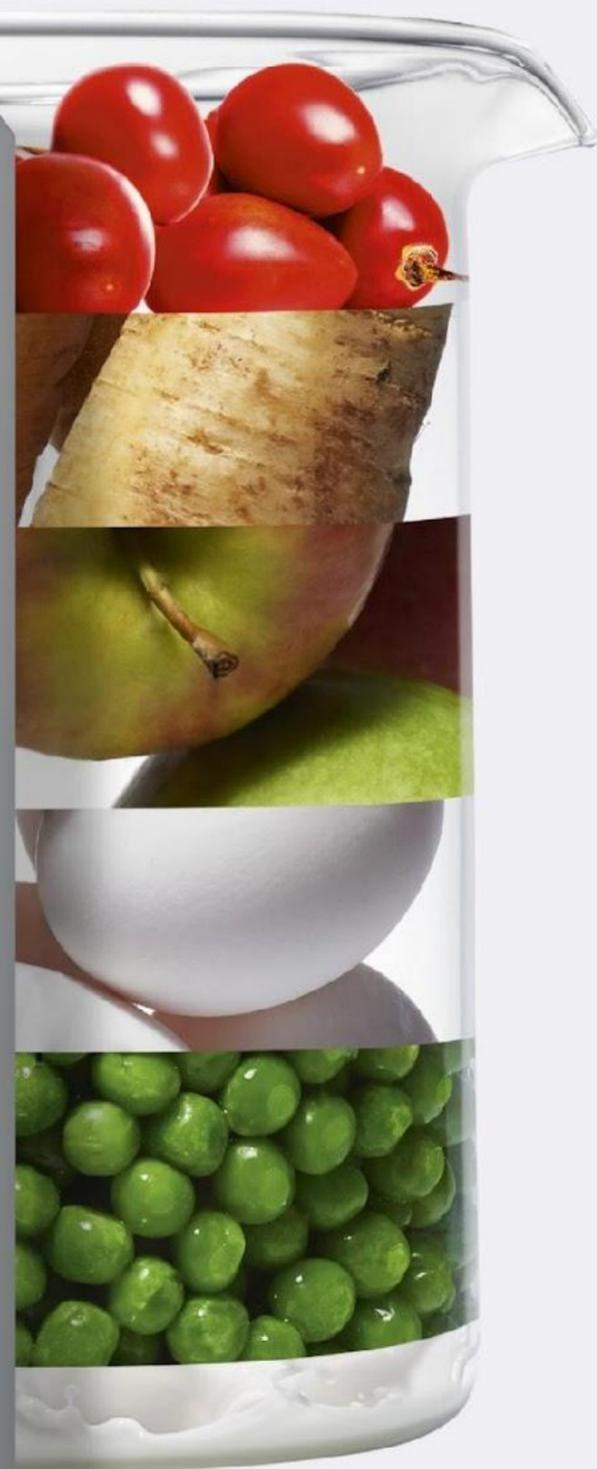
ДЕФИЦИТ
ВАЖНЫХ
ЭЛЕМЕНТОВ



У НАС ПРОБЛЕМЫ С:

- Фигурой
- Иммунитетом
- Сердцем
- Метаболизмом
- Энергичностью





ЧТО

ДЕЛАТЬ?

ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПРОТЕИНОВЫЙ КОМПЛЕКС:

1. Обязательный элемент в ежедневном питании
2. Сбалансирует количество необходимых веществ
3. Поможет сбросить вес
4. Поможет набрать мышечную массу
5. Защитит от негативного влияния окружающей среды



КАКИЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА?

1. БЕЛКИ И
НЕОБХОДИМЫЕ
ОРГАНИЗМУ
АМИНОКИСЛОТЫ
ИЗ 3
НАТУРАЛЬНЫХ
ИСТОЧНИКОВ

2. КЛЕТЧАТКА ИЗ 3
РАСТИТЕЛЬНЫХ
ИСТОЧНИКОВ

3. НЕЙТРАЛЬНЫЙ ВКУС





ПОЧЕМУ БЕЛОК ТАК ВАЖЕН?

- Неотъемлемая часть любой клетки организма
- Участвует во многих процессах:
от восстановления тканей до производства
ЭНЗИМОВ

В ПОРЦИИ ПРОТЕИНОВОГО КОМПЛЕКСА – 8 Г БЕЛКА



ПОЧЕМУ КЛЕТЧАТКА ТАК

Выводит токсины
ВАЖНА?

дарит долгое чувство сытости

- Снижает уровень холестерина
- Улучшает состояние кожи

ПРОТЕИНОВЫЙ КОМПЛЕКС СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ

ЧТО В НЁМ?



СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН



ЯЙЦО



ГОРОШЕК



ЯБЛОКИ



СВЕКЛА



ШИПОВНИК



С ЧЕМ

СОЧЕТАТЬ?

ЛЮБЫХ БЛЮД И

НАПИТКОВ:

1. Супы
2. Соусы
3. Смузи
4. Йогурты
5. Выпечка



ПРОДУКТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ТАТЬЯНА

~~РЫБАКОВА~~

- Консультант по питанию
- Блогер
- Построила бизнес на своем опыте похудения
- Эксперт в передачах на ТВ

35 МИЛЛИОНОВ ПРОСМОТРОВ В YOUTUBE



ИСТОРИЯ УСПЕХА

- Похудела на 50 кг
- Разработала систему питания
- Подобрала тренировки
- Получила образование диетолога и фитнес-тренера



«Для меня красота — это баланс внутреннего и внешнего. Красивая девушка — это та, которая уверена не только в своей внешности, но также и в своем внутреннем состоянии».

К

ЗАВТРАКУ



ЙОГУРТ ВЭЛНЭС

- 100 мл воды
- 200 мл несладкого йогурта
- 50 г мюсли
- 1 ст. л. семян тыквы
- 1 ст. л. семян подсолнечника
- 1 порция Протеинового комплекса (18 г)

В ОБЕД И НА УЖИН



ХЛЕБ ВЭДНЭС

- 350 г теплой воды
- 6 г сухих дрожжей
- 190 г цельнозерновой муки
- 2 порции Протеинового комплекса (2 x 18 г)
- 25 г льняного семени
- 75 г вареной цельнозерновой крупы
- 25 г семян подсолнечника
- 25 г семян тыквы
- 3 г соли



МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ДИЦЦА





ПРОТЕИНОВЫЙ МИКС ВЭЛНЭС

- 1/2 зеленого яблока
- 1/8 свежего ананаса
- Шпинат
- Сок из 1/4 лимона
- 1 порция Протеинового комплекса

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОТЕИНОВЫЙ КОМПЛЕКС!

ПРОКАЧАЙТЕ СВОЙ РАЦИОН!

