



Tips til hverdagen og "fest"!

Sådan bruger du Herbalifeprodukterne:

Hvis du vil:	Tab dig:	Vedligeholde vægten/ stabiliserer / sundhed / ferie
Almindelige måltider	1 måltid dagl.	2 måltider dagl.
Shake (protein drik)	2 gange dagl.	1 gang dagl.
Fiber/urte tabletter	2 tabl. X 3 dagl.	2 tabl. X 3 dagl.
Vitamin/mineral tabl.	1 tabl. X 3 dagl.	1 tabl. X 3 dagl.
Herbalife te	2-5 kopper dagl.	2-5 kopper dagl.
Vand pr. dag	Min. 2 liter	1-2 liter

Husk, at tilsætte dit "Personlige Protein Pulver" **FORMULA 3** i hver Shake hvis denne indgår i dit program.

Tommelfingerreglen: 1 Stor Spsk. Til kvinder og 2 store spsk. til mænd.

(1 strøget spiseske indeholder 5g protein)

Vægttab: Kvinder: **ca. 100 gram protein pr. dag** / Mænd **ca.150 gram protein pr. dag**

Spis 3 portioner grøntsager om dagen. evt. som mellemmåltid.

Du kan også bruge vores lækre [Protein Barer](#).

Undgå kulhydrat fra sukker, søde frugter samt ris, brød, pasta og kartofler.

Hæng denne plan på dit køleskab - Ring hvis du har spørgsmål!

RESULTATER... CHECK AT DU:

1. Laver dine Shakes store nok (min. 2 store spiseskeer Protein Drink Mix i hver Shake)
2. Drikker min. 2 L. rent vand hver dag
3. Tager dine tabletter min. 3 gange dagligt
4. Drikker min. 1-1½ L Herbalife Te/Iste Sportsdrik hver dag (inden kl. 19:00)
5. Minimerer dårlige vaner: Rygning, Alkohol, Slik, Fedt, Kaffe/te.
6. Får motion hver dag min. 60 min. Hvis du ikke sveder, er det IKKE motion!
7. Check dit daglige protein indtag i gram:

Vær opmærksom på, at der er nogle ting, der gør, at dit resultat udebliver:

1. Du spiser ikke nok protein eller glemmer tabletterne
2. Du spiser for mange mellemmåltider, eller for store portioner
3. Du drikker ikke vand nok
4. Du er ikke seriøs nok

Ofte er det folk der tror de "**vil & kan selv**", der ikke når i mål » Derfor yder jeg gratis støtte!



**Giv din krop lov til, at arbejde med tingene - Tag din vægt og mål hver uge!!
Så du/vi kan følge dine fremskridt! Tag et start foto!!**

Antal kilo	Vægttabsperiode / Vedligeholdelse	Sådan bruger du tabellen
Kg	Måneder	
1-4	1+2	Find det antal kilo du ønsker at tabe i tabellen til venstre, i tabellens højre side er angivet antal slanke-måneder og derefter antal vedligeholdelses måneder.
5-7	2+2	
8-12	3+3	
13-16	4+4	
17-22	5+5	F.eks. skal du tabe 15 kg. skal du regne med, at bruge ca. fire måneder på "Vægttabs Program" og derefter fire måneder på vedligeholdelses program.
23-28	6+6	
28-33	7+7	
34-40	8+8	
41-50	9+9	Vedligeholdelsesprogrammet sikrer, at din krop ikke tager de tabte kilo på igen. "Stabilisering".
51-63	10+10	
64-78	11+11	
79-90	12+12	
91-100	13+13	"Et sundt og naturligt liv med naturlige produkter" ☺
101-110	14+14	

Sundheds-Service, Info og et par gode følgesvende!

Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig mit nyhedsbrev – Så gør det nu!

Mange finder stor støtte i at se min video "[Altid Slank](#)" om hvordan Herbalife virker.

En god beslutning!

Som du kan se på min hjemmeside, har Herbalifes produkter betydet, at jeg – udover mit fantastiske resultat på 26 kg. vægttab på bare 4 måneder, så har jeg også fået en masse energi, faktisk mellem 4-6 timer ekstra i vågen tilstand pr. døgn samt et dagligt velvære, helse og velvære, som jeg værdsætter meget. Og jeg er ikke den eneste! Over 72 millioner kunder fordelt over 90 lande har alle mærket effekten, af de unikke urter og følt den naturlige og positive energi, man får igennem korrekt optimal ernæring.

Mange mennesker vælger efterfølgende, at forsætte med produkterne som "Elitens Morgenmad". så de beholder glæden, gløden, energien, den genvundne top form og krop.

Jeg er sikker på, at du vil blive lige så begejstret som jeg selv er, og jeg ser frem til at hjælpe dig godt i gang og til dit ønskede resultat.

Med venlig hilsen og din sundhed i fokus

Peter Netz Lassen

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1995 » **Professionel 'Life & Wellness Coach'**