

## SLEN 30 της Velform

- Χάστε 1 νούμερο σε 30 λεπτά
- Σφίγγει το δέρμα
- Βοηθάει στην μείωση της κυτταρίτιδας

Ευχαριστούμε για την αγορά του SLEN 30 της Velform την κρέμα σμιλεύματος και αδυνατίσματος. Η φόρμουλα, εμπλουτισμένη με διαφορετικά συστατικά, είναι ειδικά σχεδιασμένη για να κάνει το δέρμα σας απαλό, σφριγηλό και τονωμένο.

Το SLEN 30 της Velform είναι μία ελαφριά, αναζωογονητική κρέμα που απορροφάται εύκολα. Διαμορφώνει το περίγραμμα του σώματος και αφήνει το δέρμα με την αίσθηση απαλότητας και σφριγηλότητας. Θα παρατηρήσετε μία ευχάριστη αίσθηση φρεσκάδας. Δερματολογικά ελεγμένη. Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης πριν αρχίσετε την εφαρμογή του SLEN 30 της Velform.

### **Προειδοποιήσεις:**

Για εξωτερική χρήση μόνο. Κρατήστε μακριά από παιδιά. Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια και τις βλεννογόνους μεμβράνες.

### **Προφυλάξεις:**

Ακολουθήστε τις οδηγίες και τις προφυλάξεις προσεκτικά.

Για εξωτερική χρήση μόνο. Κρατήστε μακριά από παιδιά. Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια και τις βλεννογόνους μεμβράνες. Χρησιμοποιείται μόνο πάνω σε υγιές δέρμα.

### **Οδηγίες χρήσης:**

Εφαρμόστε το SLEN 30 της Velform σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος υπάρχει συσσωρευμένο λίπος και κυτταρίτιδα: γοφούς, μηρούς, γλουτούς, κοιλιά, χέρια κτλ. πρωί και βράδυ κάνοντας απαλό μασάζ με ανώδυνες κυκλικές κινήσεις, προς τα πάνω τοπικά στην περιοχή έως ότου απορροφηθεί τελείως. Για καλύτερα αποτελέσματα κάντε απολέπιση στο δέρμα πριν εφαρμόσετε την κρέμα SLEN 30 της Velform.

Η αποκλειστική του φόρμουλα αποτελείται από φυτικά εκχυλίσματα, τα οποία είναι κατασκευασμένα για να κατεβάσουν τη θερμοκρασία στην περιοχή και να βελτιώνουν το κυκλοφορικό. Η κρυσθεραπεία είναι ο γρηγορότερος τρόπος να σμιλέψετε το σώμα σας χωρίς χειρουργική επέμβαση. Η φόρμουλα περιέχει ενεργά συστατικά που ενεργοποιούν την λιπόλυση, την φυσική διαδικασία του σώματος για την εξάλειψη του συσσωρευμένου λίπους. Βοηθάει και στην μείωση της κυτταρίτιδας.

Κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος.

## Πίνακας διατροφής

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη & Σάββατο	Πέμπτη & Κυριακή	Παρασκευή
Πρωινό	Γεύμα 1	Καφέ, τσάι ή αφέψημα (150ml) 2 Μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμό πορτοκάλι (100ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμό πορτοκάλι (100ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Καφέ, τσάι ή αφέψημα (150ml) 2 Μπισκότα ολικής άλεσης
Πρόγευμα	Γεύμα 2	1 γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	1 τυλιγμένη φέτα από επεξεργασμένη γαλοπούλα γεμιστή με μαρούλι ή ζαμπόν	60γρμ. ψωμί ολικής άλεσης 60γρμ φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30γρμ) με 1 φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ)	Χυμό πορτοκάλι (100ml)
Μεσημερικό	Γεύμα 3	100γρμ ρύζι βραστό 225 γρμ ψητό στήθος κοτόπουλο	150γρμ σέσκουλα 70 γρμ φασόλια 70γρμ κολοκύθια στον ατμό	250ml ζωμό λαχανικών 120γρμ ψητό μπακαλιάρο	200γρμ ψητό τόνο 1 σφικτό αυγό 50γρμ σέλερι	100γρμ άπαχο μοσχάρι κρέας ½ ντομάτα 50γρμ καρότα
Απογευματινό	Γεύμα 4	1 μήλο	2 ακτινίδια	120ml τσάι λεμονιού 125γρ καρπούζι	1 γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	1 ροδάκινο
Βραδινό	Γεύμα 5	150γρ πράσινα φασόλια 50γρμ βραστάς πατάτες	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψητή κόκκινη πιπεριά, σέλερι, κρεμμύδι) 50γρμ ζαμπόν χαμηλό σε λιπαρά	22γρ επεξεργασμένη γαλοπούλα ή ζαμπόν 30γρμ κολοκυθάκια 30γρμ ψητή μελιτζάνα	1 μεσαία πατάτα, Μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι ψητό	45γρ ζυμαρικά 150γρμ πράσινα φασόλια και 25γρμ μανιτάρια στον ατμό.

Να πίνετε 2 λίτρα νερό την ημέρα. Μην πίνετε αλκοόλ ή ανθρακούχα ποτά. Μπορείτε να πασπαλίσετε το φαγητό με βότανα και μπαχαρικά, αλλά όχι με αλάτι.

Μπορείτε να πασπαλίσετε με: πιπέρι, πιπέρι καγιέν, κόλιανδρο, κύμινο, κάρυ σε σκόνη, βασιλικό, ρίγανη, λεμόνι και φλούδες πορτοκαλιού.

Στις σαλάτες: σάλτσα σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.

Αποφύγετε υδρογονωμένα έλαια και κορεσμένα λίπη.

Εναλλακτικά σνακ πρωινού: 2 βερίκοκα, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με τόφου, επεξεργασμένη γαλοπούλα ή χαμηλό σε λιπαρά ζαμπόν ,40γρμ δαμάσκηνα ,1 ακτινίδιο.

Σημείωση: Ποτέ μην παραλείπετε ένα γεύμα.

Ακολουθήστε αυτή τη διατροφή για 2-3 εβδομάδες.

Μπορείτε να μειώσετε τις ποσότητες εάν νομίζετε ότι είναι μεγάλες, αλλά ποτέ μην παραβλέπετε ένα γεύμα.

Σημείωση: Εάν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή, ελέγξτε ότι δεν υπάρχει καμία αντένδειξη σχετική με τα τρόφιμα πριν ξεκινήσετε τη διατροφή.