



SIBERIAN
HEALTH



KAPSAMLI
PROGRAM

BODY
COMPLIMENT



*Fitness
catalyst*
DrobnecKarantsejev

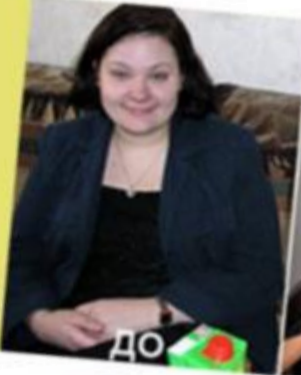
Hayatında bir kere bile olsa **ZAYIFLAMAYI AMAÇLAYAN her bir kadın** ince bir vücuda sahip olmanın sayısız yolları ile karşı karşıya gelmiştir.

Büyük olasılıkla
aşağıdakine benzer
tarifeler ile
tanışmışsınızdır:

"Ben sadece
sürekli olarak
göbeğimi içime
çekerek tüm
yağ
fazlalıklarımda
n kurtuldum!"



"Hiç
zorlanmadan
ve rejim
yapmadan
ideal bir
vücuda
ulaştım!"



"Diyetimden tek
bir ürünü
kaldırıp iki
günde
üzerimden 34
kilo attım!"



"İnceltilmiş
tuğladan elde
edilen
kaynatma ile
sarmalar
uygulayarak
100 kilo
kaybettim!"





Ancak henedense
bu "mücezevi"
yöntemler
güvensizlik duygusu
yaratmaktadır...

Haklısınız! Tüm
bunlar, inanılması güç
saçmalıklar! :)



Ne yazık ki, kilo kaybetme süreci zaman ve belirli bir çaba gerektirir.



Bu, bir gerçektir...

Ama ne olursa olsun üzülüp zayıflama fikrinden vazgeçmek yok!

HER BAŐLANGIÇ ZORDUR...



Elde ettiđiniz ilk
SONUÇLAR
belirlediđiniz yolda
ilerlemeniz için en iyi
bir **MOTİVASYON**
aracıdır.

Siz hazır mısınız? O zaman başlıyoruz!

Her şeyden önce yapmamız gerekenler:

KİLO KAYBEDEBİLMENİN
KOŞULLARINI YARATIN

DAHA ÇOK KALORİ
HARCAYIN

DAHA AZ KALORİ
TÜKETİN

Zevkinize göre fiziksel aktivite türü seçin:

150
kcal/h
yürüyüş

300
kcal/h
bisiklet, dans,
yüzme

500
kcal/h
ip atlama, aerobik,
spor salonu

900
kcal/h
merdivenlerden
yukarı koşma

DAHA ÇOK KALORİ
HARCAYIN



Zevkinize göre diyetiniz için gıdalar seçin:

DAHA AZ KALORİ
TÜKETİN

karabuğday,
yulaf, arpa,
kahverengi
pirinç



tavuk/hindi filetosu,
haşlanmış dana eti,
tavşan eti, sebze
garnitürü



tavuk
yumurtası
(sarısı olmayan)



yağsız süzme peynir,
yağsız yoğurt



**Günde vücut ağırlığınızın
kilosu başına yaklaşık 30
ml su tüketin**

SU İÇMEYİ UNUTMAYIN!



Bu da vücutta suyun tutulmasını azaltarak
(hormonal nedenlerinden dolayı bu husus özellikle
kadınlar için geçerlidir) ek olarak kilo kaybını
sağlamaktadır.



Zor mu görünüyor? Siberian Health yardımcınız olur!



BODY COMPLIMENT
ve [FitnessCatalyst](#)
KAPSAMLI
PROGRAMI





METABOLİZMAYI HIZLANDIRIYORUZ



Body Shaping Oil WITH DUO PEPPER SLIM MOLECULE

- Arnavut ve Brezilya biberinin aktif maddeler kompleksi metabolizmayı hızlandırarak, doku metabolizmasını ve kan dolaşımını artırır. Vücut yağın düzenli kullanılması portakal kabuğu görüntüsü ile birlikte oluşan esneklik kaybı ve çukurluklar ile savaşmaya yardımcı olur.



Body Shaping Oil



Aktif içerik: hintyağı, Hindistan cevizi yağı, macadamia, kayısı, badem ve kıvırcık nane yağları, kırmızı biber uçucu yağı, Brezilya biberi ekstresi, lavanta uçucu yağı, adaçayı yağı, biberiye yaprağı ekstresi, sardunya, ardıç ve biberiye yağları.

Sülfatlar, parabenler, ftalatlar, minetral yağlar, sentetik boyalar ve kokular ihtiva etmez. Hayvanlar üzerinde test edilmemiştir.

UYGULAMA YÖNTEMİ: yoğun masaj hareketleri ile yağ temiz vücuda veya eylem gerektiren belirli bölgelere uygulanır. Masaj yağı olarak da uygulanabilir.

SONUÇLARI SABİTLEŞTİRİYORUZ



Cellulite Spot Topical Concentrate MOLECULAR COMPLEX X50 SILHOUETTE

- Cellulite Spot Topical Concentrate / Selülitleri azaltmada yardımcı bölgesel konsantre X50 Silhouette molekül kompleksi, organik asitlere ve coccoloba özüne bağlı olarak çukurların oluşumuna neden olan, özellikle aşırı yağlı yerlerde, deri altı yağ dokusunda yeni yağ hücrelerinin sentez sürecini etkin bir şekilde bastırmaya yardımcı olur. Konsantrenin düzenli kullanılması metabolizma süreçlerini arttırarak portakal kabuğu görüntüsü ile birlikte vücut hatlarını düzeltmeye ve cildi daha esnek bir hale getirmeye yardımcı olur.



CELLULITE SPOT TOPICAL CONCENTRATE



Aktif İçeriği: X50 Silhouette, pembe biber ekstresi, kafein, PP vitamini, vanilya uçucu yağı, nane uçucu yağı, at kestanesi, biberiye yaprağı, tavşan memesi, sarmaşık ve mürver çiçeği ekstreleri, anason ve bergamot yağları.

Sülfatlar, parabenler, ftalatlar, minetral yağlar, sentetik boyalar ve kokular ihtiva etmez. Hayvanlar üzerinde test edilmemiştir.

UYGULAMA YÖNTEMİ: sorunlu olan bölgelerde temizlenen cilt taraflarına masaj hareketleri ile uygulanır. Cildi daha esnek bir hale getirmek için kullandığınız herhangi bir krem ile karıştırılması önerilir. Kullanma süresi: 1 hafta boyunca uyguladıktan sonra 2-3 haftalık ara verilir.



FitnessCatalyst

Chromlipaza FitnessCatalyst

60 kapsül

Eser elementlerin normal metabolizmasını teşvik eden, spor ve fitness antrenmanlarının etkinliğini arttıran, organik krom, kateşinler ve fenoller içeren bitkisel kompleks.

- Adaptojenik etkiye sahip olan Eleutherococcus ekstresi ile bir araya gelen krom normal kan şekeri düzeyini destekler.
- İçerdiği karotenoidler, antosiyaninler, alfa ve beta-karoten sayesinde momordika ekstresi, normal karbonhidrat metabolizmasını korumaya yardımcı olur. Ürün spor ve fitness antrenmanlarının etkinliğini artırır.



FitnessCatalyst

CHROMLIPAZA

ZUTAKTIF İÇERİK: Momordika (Momordica charantia) ekstresi, jelatin, yeşil çay (Camellia sinensis) ekstresi, Eleutherococcus (Eleutherococcus senticosus) ekstresi, krom pikolinat.

UYGULAMA YÖNTEMİ: Yetişkinlerde günde 1 kapsül yemek esnasında alınız. Önerilen günlük dozu aşmayın. Hamile ve emziren kadınlar ayriyeten çocuklar için kullanımı uygun değildir. Karaciğer hastalıkları olan şahıslara ürünü kullanmadan önce doktorlarına danışmaları önerilmektedir.



FitnessCatalyst Karnitrin

60 kapsül

C vitamini, L-karnitin, yeşil çay ekstresi ve Eleutherococcus ekstresi içeren TEG.

- "Karnitrin" - aktif spor veya fitness yapan kişiler için mükemmel bir seçimdir. L-karnitin, Eleutherococcus ve yeşil çay ekstreleri optimal enerji metabolizmasını desteklemeye yardımcı olur. C vitamini antrenmanlar sırasında veya sonrasında bağışıklık sisteminin normal işlevini destekler.



FitnessCatalyst CARNITRIN

İÇİNDEKİLER: L-karnitin, yeşil çay ekstresi, L-askorbik asit, Eleuterococcus ekstresi.

UYGULAMA YÖNTEMİ: Yetişkinler günde 1 defa 2 kapsül yemek esnasında almalılar. Önerilen günlük dozu aşmayın.



FitnessCatalyst

FITNESS CATALYST - ActiFiber

120 kapsül

Çözünür besinsel lifler içeren TEG

- Birçok yaşam sürecini desteklemek için gereken ve bitkisel kaynaklardan elde edilen zengin pektinler kompleksi. Pektinlerin tüketiminin (günde 6 gram) normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.

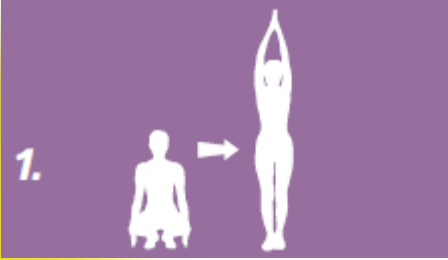


FitnessCatalyst ACTIVE FIBER

AKTIF İÇERİĞİ: pektinler karışımı (narenciye, elma ve yemiş pektinleri), guar zamkı, jelatin, laminaria yosunu, dulavratotu kökü, hatmi kökü.

UYGULAMA YÖNTEMİ: yetişkinler 2-3 aylık süre boyunca günde iki defa 4 kapsül yemek esnasında almalıdır. Önerilen günlük dozu aşmayın.

NEREDE OLURSANIZ OLUN ANTREMANINIZ İÇİN ETKİLİ EGZERSİZLER!



1. "Zıplayan Jack" (25 defa).

Ayakta dik durun, ayaklarınızı omuz genişliğinden daha fazla olacak şekilde açın, eller vücudun iki yanında. Bacaklarınızı dizlerinizden bükerek iyice aşağı inin, parmak uçlarınızla zemine dokununuz. Yukarı zıplayarak ayaklarınızı birleştirin ve ellerinizi kafa üzerinde birbirine çarpın.



2. Öne doğru büyük adımlar (her bir ayak için 10 defa olmak üzere toplam 20 defa).



3. Ayakta öne doğru eğilme. Ayakta dik durarak ve ellerinizi kafanızın arkasına koyarak (15 defa).



4. Sırasıyla sağ diz ile sol omuza, sol diz ile sağ omuza dokunmalar (her taraf için 10 defa). Kol ve ayak parmak uçlarınızda durarak.



5. "Tırtıl" (5 defa). Dik durun, eğilip düz olan kollarınız üzerinde öne doğru (son noktada şınav yapabilirsiniz) ardından da arkaya doğru "yürüyün".

EGZERSİZLERİ ÜÇER DEFA TEKRARLAYIN.
Programı haftada en az 2 defa uygulayın.

Sonuca ulaşmanız uzun zamanınızı almayacaktır!



SIBERIAN
HEALTH

TRULY SIBERIAN
TRULY INNOVATIVE
FOR PEOPLE

GLOBALLY SINCE 1996



*Tüm iltifatlar
sizin olsun!*

www.siberianhealth.com