



## Bios Life Slim™ – 5 szabály az Ön sikeréhez!

A Bios Life Slim™-mel való siker egyik fontos alapfeltétele az egészséges táplálkozás és az aktív életstílus. Fontos, hogy tudatosítsa, hogy a Bios Life Slim™ ebben a kombinációban segíti elő az elraktározott testzsír felhasználását, ami először centiméterekben lesz érezhető, hosszú távon viszont a súlyra is hatással van.

Ha valaki elkezdi a Bios Life Slim™-et inni, két dolgot fog megállapítani:

- 1) Több energiával fog rendelkezni – fittebbnek és aktívabbnak fogja érezni magát
- 2) Éhségérzete illetve farkasétvágya csökkenni fog

Ezek az új érzések egy és ugyanazon forrásból származnak: a Bios Life Slim™ használatával testünknek lehetősége nyílik arra, hogy az elraktározott testzsírt elégetse. Amennyiben nem megfelelően reagálunk ezekre a változásokra, úgy a szervezet nem tudja ezt az esélyt optimálisan kihasználni, azaz számos Bios Life Slim™ nyújtotta előnyt elveszti.

Ahhoz, hogy a Bios Life Slim™ eredményességét és a már említett változások határfokát támogathassa, **5 egyszerű szabály** betartását ajánljuk, hogy a kinézetét és a közérzetét pozitívan, hosszú távon javíthassa:

- 1.) Reggelinél részesítse előnyben a fehérjékben gazdag élelmiszereket és lehetőség szerint kerülje a szénhidrát tartalmú ételek fogyasztását.
- 2.) Ügyeljen egy zsírszegény fehérjében, telítetlen zsírokban és teljes értékű szénhidrátokban gazdag, egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásra.
- 3.) Tartson a reggeli, az ebéd és a vacsora között legalább 4 órás szünetet, az étkezések között ne nassoljon. A szakértők legalább 12 órás szünetet ajánlanak a vacsora és a reggeli elfogyasztása között.
- 4.) Tervezzen be több mozgást a hétköznapjaiba, pl.: a lift helyett használja a lépcsőt.
- 5.) Csökkentse a cukortartalmú és iparilag gyártott élelmiszereket a mindennapi táplálkozásában.

A legtöbb ember számára, a Bios Life Slim™ alkalmazása nélkül, sok önfegyelmet követel meg ezen szabályok betartása. A Bios Life Slim™ nem egy diéta – ez egy új életstílus!

A már említett pozitív változások által, amelyeket a Bios Life Slim™-mel érez, ezen szabályok betartása sokkal egyszerűbb. Ez segíteni fog abban, hogy táplálkozási és mozgási szokásait lépésről lépésre átállítsa.

Kérjük gondoljon arra, hogy a Bios Life Slim™ igenis sokat segíthet az étkezési adagai csökkentésében. Viszont nem tud befolyással lenni arra, hogy milyen termékeket választ az étkezéséhez – ezért kérjük, hogy tudatosan táplálkozzon. Ez támogatja az 5 szabály, és a Bios Life Slim™ együttes hatását. (Synergie-Effekt).

Azok, akik hűek maradnak a táplálkozásukban bevezetett változásokhoz és mozgási szokásaikhoz, méretbeli, valamint súlybeli, hosszan tartó, pozitív változásról számolhatnak be.

Kívánunk Önnek sok sikert a Bios Life Slim™-mel!