

תוכנית 80 הימים לירידה במשקל עם מדבקות LifeWave

שלב I שלושת הימים הראשונים

בשלב הראשון של התוכנית יש להקפיד במשך שלושת הימים הראשונים להרוות את הגוף במים ב-2 ליטר מים ביום

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שלב I
							מים
שתייה מוגברת של מים לפחות 2 ליטר ביום							

שלב II שבוע ניקוי הגוף

יש להקפיד לאכול כפי שהגוף דורש

יש להקפיד להמשיך לשתות לפחות ליטר מים ביום

להציב את מדבקות **הגלוטתין הצהובות** על פי השרטוטים:

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שלב II
							גלוטתין ניקוי הגוף מרעלים צד ימין של הגוף
שתייה מוגברת של מים לפחות 1 ליטר ביום							מים







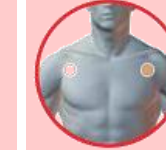


שלב III 11 שבועות

להקפיד לאכול כפי שהגוף דורש

להקפיד להמשיך לשתות לפחות ליטר מים ביום

להקפיד פעמיים בשבוע לפחות **15 דקות** פעילות אירובית מתונה:

הליכה בשכונה / ריצה קלה על הליכון / עליה וירידה רצופה במדרגות / או כל פעילות אירובית שמהנה אותך

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שלב III
							SP6 המנעות מפחממות צד ימין של הגוף
							אנרגיה* שריפת שומנים בפעילות גופנית לבן ימין חום שמאל
							גלוטתין ניקוי הגוף מרעלים צד ימין של הגוף
שתייה מוגברת של מים לפחות 1 ליטר ביום							מים

* מדבקות האנרגיה מגיעות כזוג ניתן להשתמש במדבקות האנרגיה לפעמיים כשכל פעם מקלפים רק חצי מניר הדבק ומניחים שלוש שעות לפני תחילת הפעילות ועד שלוש שעות אחרי סיום הפעילות