

ALCUNI SUGGERIMENTI PER IL CONTROLLO DEL PESO

1- Mangi lentamente e gusti il cibo.

Non pensi alla dieta come una privazione ma più che altro come un momento per imparare un nuovo metodo di alimentazione che l'aiuterà a controllare il peso.

2- Non tenga in casa cibi con molte calorie, dolci, torte, biscotti, fritti, questi cibi rallentano ed in certi casi annullano la perdita di peso.

3- Segua il programma e usi solamente bevande non gassate e prive di zuccheri.

4- Cerchi di aumentare la sua attività fisica.

5- Se si dimentica di prendere le tavolette prima di mangiare le può prendere DOPO, l'importante è prenderle 3 volte al giorno.

Se non ne disponi, ti consigliamo l'acquisto di una bilancia che oltre al peso, fornisce i seguenti valori:

- ✓ Peso
- ✓ Massa Grassa
- ✓ Acqua TBW
- ✓ Kg. Massa Muscolare
- ✓ Classificazione Corporea
- ✓ Fabbisogno Calorico Giornaliero
- ✓ Metabolismo Basale
- ✓ Età Metabolica
- ✓ Kg. Massa Ossea
- ✓ Rateo Grasso Viscerale



Tanita BC-730

€.42,90 (38,00)

<http://www.ipergmc.it/>

Il sito che trovi indicato, è il sito con il prezzo migliore al momento della ns. ricerca. Ti consigliamo di fare una tua ricerca inserendo: TANITA BC-730 in qualsiasi motore di ricerca.

Nome/C.
Tel.
Indirizzo
E-mail:
Professione/Lavoro

<i>Formula 1:</i>	<i>Herbalifeline</i>
<i>Formula 1 BARRETTE</i>	<i>RoseGuard</i>
<i>Formula 1 Free</i>	<i>Cell-Active</i>
<i>Integ. Proteine (F3)</i>	<i>Prelox-Blue</i>
<i>Integ. Proteine PDM</i>	<i>Xtra - Call</i>
<i>Zuppa di Pomodoro</i>	<i>Barrette Proteiche</i>
<i>Multivitaminico (F2)</i>	<i>Niteworks</i>
<i>Multifibre</i>	<i>Liftoff</i>
<i>Multifibre Bevanda</i>	<i>H3Pro—Bevanda Isotonica</i>
<i>Mineral Complex Plus</i>	<i>Noccioline Tostate di Soia</i>
<i>Aloe Bevanda</i>	<i>H24 Formula 1 Pro</i>
<i>Aloe Bevanda MAX</i>	<i>H24 Hydrate</i>
<i>Guranà</i>	<i>H24 Prolong</i>
<i>Thermojetics</i>	<i>H24 Rebuild Endurance</i>
<i>Thermo Complete</i>	<i>H24 Rebuild Strength</i>
<i>Thermo Giallo</i>	<i>H24 Restore</i>
	<i>CR7 DRIVE Bustine</i>
	<i>CR7 DRIVE Polvere</i>



Il tuo consulente Herbalife:

Angela Gherardi

Tel. 338-9512771 www.angelagherardi.it

Seguimi FB: **Angela Gherardi** (Club Benessere Attivo)

Altezza:	Anni:	Nome:				
Tel.:						
Inizio/ora (MODALITA')	1°Giorno	3°Giorno	7°Giorno	14°Giorno	21°Giorno	30°Giorno
 KG						
 % Massa Grassa						
 % Acqua TBW						
 Kg Massa Muscolare						
 Classificazione Corporea						
 Rateo Grasso Viscerale						
 Metabolismo basale BMR						
 età Metabolica:						
 Kg Massa Ossea						
Indice di M. C.						
Prot. giornaliera						
Circonferenza TORACE						
Circonferenza PETTO						
Circonferenza VITA						
Circonferenza PANCIA						
Circonferenza FIANCHI						
Circonferenza COSCIE						
Circonferenza BRACCIO						
Circonferenza GINOCCHIO						

Inizio/ora (MODALITA')	5° Settimana	6° Settimana	7° Settimana	8° Settimana	9° Settimana	10° Settimana
 KG						
 % Massa Grassa						
 % Acqua TBW						
 Kg Massa Muscolare						
 Classificazione Corporea						
 Rateo Grasso Viscerale						
 Metabolismo basale BMR						
 età Metabolica:						
 Kg Massa Ossea						
Indice di M. C.						
Prot. giornaliera						
Circonferenza TORACE						
Circonferenza PETTO						
Circonferenza VITA						
Circonferenza PANCIA						
Circonferenza FIANCHI						
Circonferenza COSCIE						
Circonferenza BRACCIO						
Circonferenza GINOCCHIO						