



TIENS

TIENS Nutri-Shape

программа контроля за ВЕСОМ

Better health
Better life

Начните путь
к улучшению с TIENS -
ЭКСПЕРТ ЗДОРОВЬЯ И
ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ



TIENS

TIENS Nutri-Shape

ЭТО

программа рассчитанная на 12 недель

3-этапа

КОНТРОЛЯ ЗА ВЕСОМ

СОВМЕСТНО С

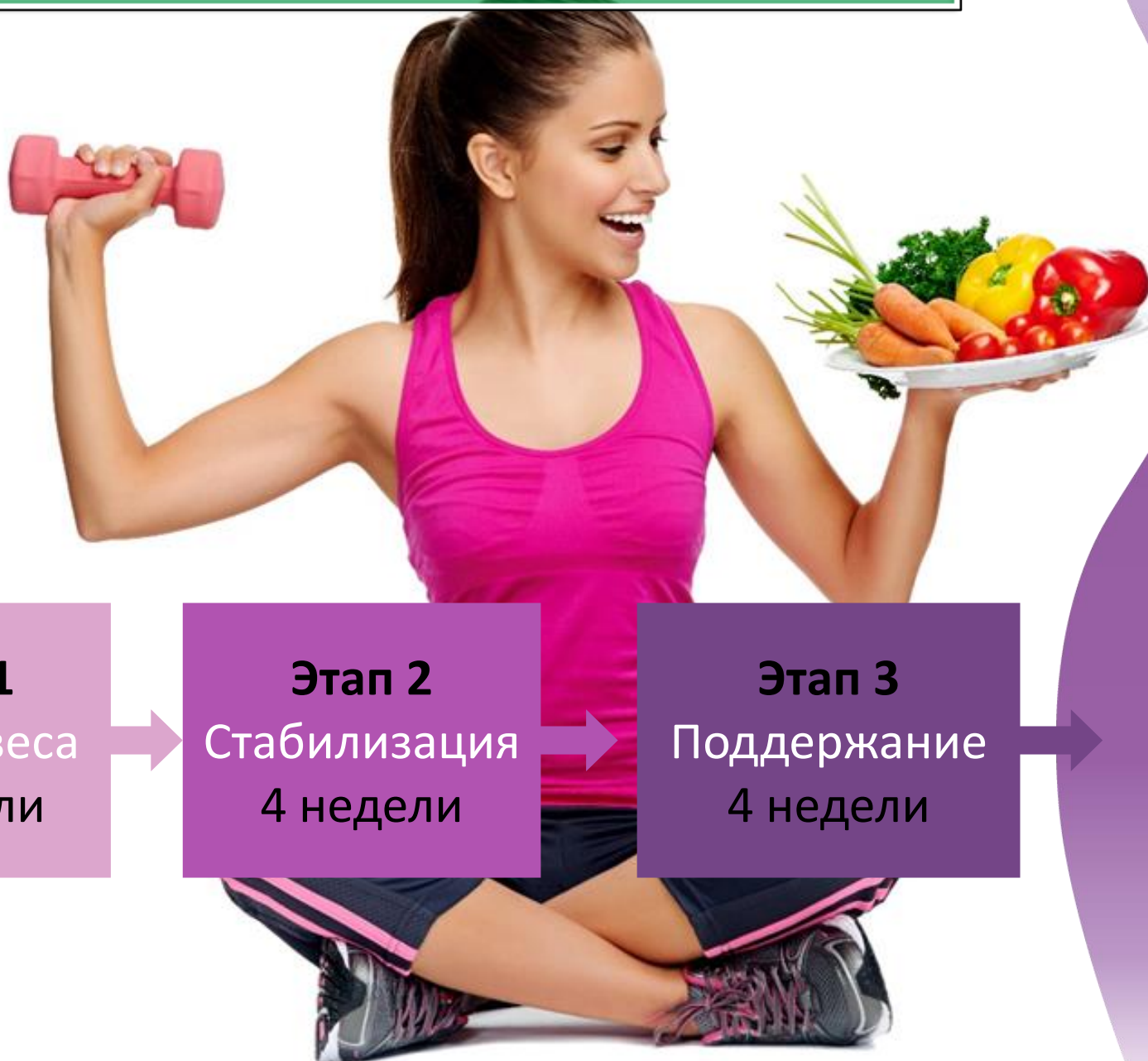
ПИЩЕВЫМИ ДОБАВКАМИ и
СОВЕТАМИ ПО ПИТАНИЮ,

которые помогут **вам прийти в хорошую форму**

▶
Время **перемен**
и **здоровой** жизни!

Программа контроля за весом в 3 этапа

TIENS



Этап 1

Потеря веса
4 недели



Этап 2

Стабилизация
4 недели



Этап 3

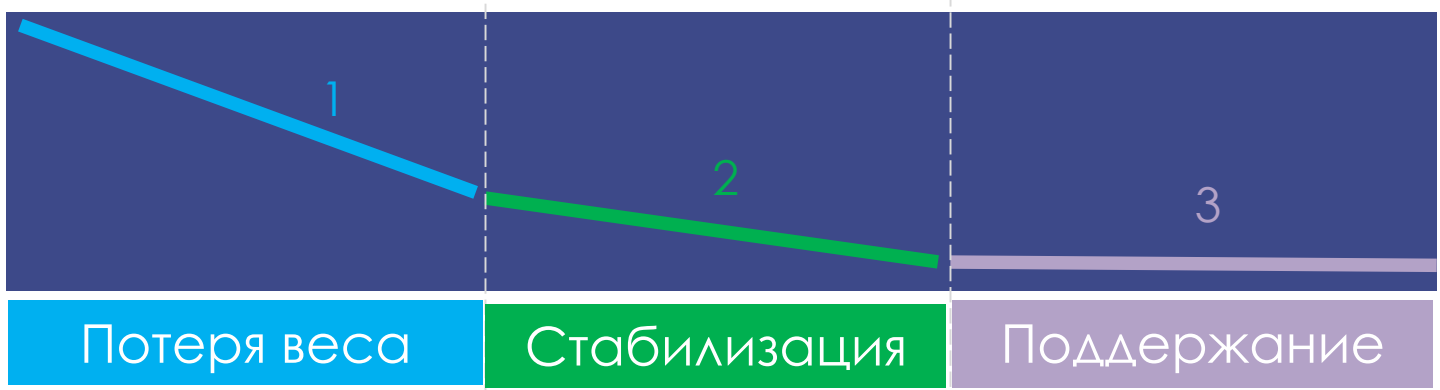
Поддержание
4 недели



Этапы контроля за весом

3 этапа за 12 недель

Начальный вес



Цель

- Придерживаться правильного питания
- Сократить потребление калорий, употреблять **полезные продукты** и **делать упражнения.**

- Продолжать придерживаться правильного питания
- Питаться **разнообразно.** Плавно увеличить потребление калорий, чтобы сохранить результаты

- Совмещать потерю веса со здоровым образом жизни.
- **Умеренно** увеличить потребление калорий.
- Этот эффект необходим, чтобы сохранить результаты.



TIENS Nutri-Shape

пищевые добавки:

**Nutri Shape Trim,
Nutri-Shape Block,
Nutri-Shape Burn**

**натуральные ингредиенты для
поддержания всех этапов**

в сочетании с более здоровым и активным
образом жизни помогают контролировать вес



TIENS Nutri-Shape пищевые добавки:



TIENS

TIENS Nutri-Shape Trim

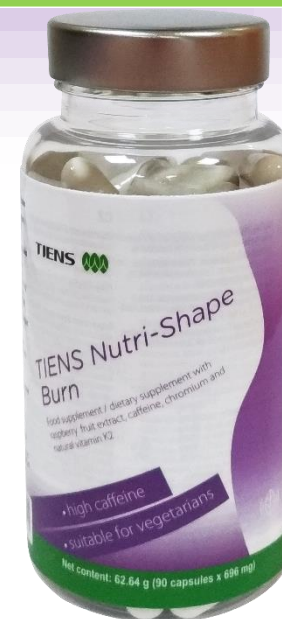
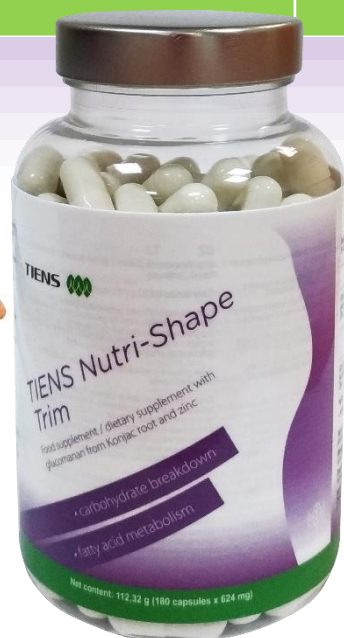
- Глюкоманнан (из корня конжак)
- Цинк

TIENS Nutri-Shape Block

- Хитин-глюкан

TIENS Nutri-Shape Burn

- кофеин
- экстракт малины
- хром
- витамин К2



TIENS Nutri-Shape программа контроля за весом

▶ **До:** принимать **TIENS ФОС сироп**
для очищения организма и регуляции

Этап 1

Потеря
веса
4 недели

Принимайте TIENS Nutri-Shape пищевые добавки: **Trim, Block, Burn**
для помощи в снижении веса

Этап 2

Стабилизация
4 недели

Принимайте TIENS Nutri-Shape пищевые : **Trim, Block, Burn**
для помощи в снижении веса
совместно с: TIENS Карди,
Спирулина и общий кальций
для укрепления результата

Этап 3

Поддержание
4 недели

Принимайте **только TIENS Карди,**
Спирулину и общий кальций
для укрепления результата



TIENS Nutri-Shape программа контроля за весом

▶ До начала:



Этап 1
Потеря
веса
4 недели



Этап 2
Стабилизация
4 недели



Этап 3
Поддержание
4 недели



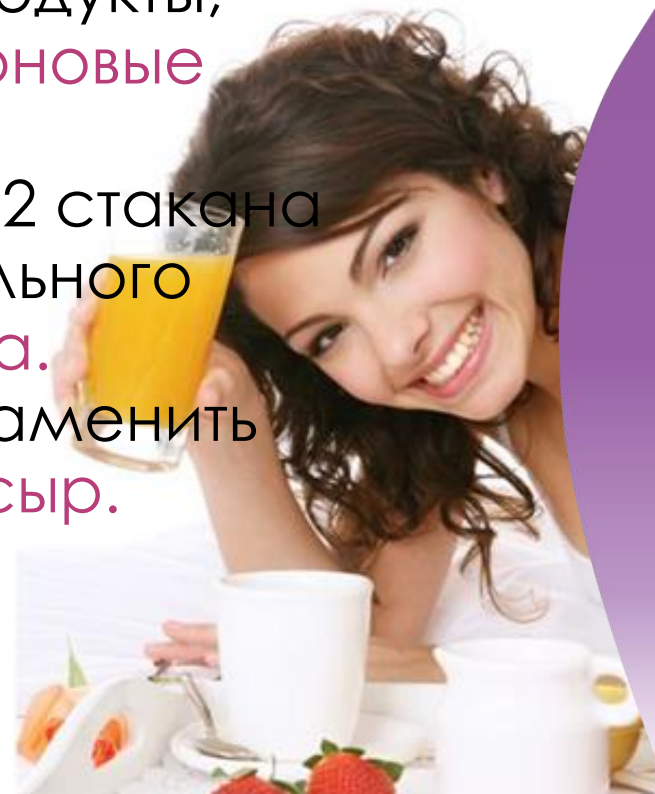
➤ Советы правильного питания

1. Ешьте **умеренно** и **регулярно** (есть 5 раз каждые 3-4 часа).
Не переедать.

2. **Овощи** (цветные овощи и зелень) и **фрукты** должны употребляться как можно чаще.

3. Ешьте зерновые продукты, особенно **цельнозерновые**

4. Ежедневно выпивать 1-2 стакана **молока** или натурального **йогурта, кефира**.
Можно также заменить на натуральный **сыр**.



5. Ешьте меньше мяса (особенно переработанные мясные продукты). Ешьте **рыбу** (маслянистую), бобы и яйца. Употребляйте постное, белое мясо вместо красного мяса.

6. Еду лучше готовить на пару или в духовке. Старайтесь не есть жаренной еды.

7. Ограничьте потребление животных жиров. Замените его **растительными** маслами (оливковым маслом, рапсовым маслом, льняным маслом), избегайте затвердевших жиров.



8. Избегайте сахара, сладостей и сладких соков и газированных напитков.

9. Избегайте дополнительного соления, соленые закуски и фаст-фуд. Лучше используйте **специи** (розмарин, орегано, тимьян, базилик, куркума, чеснок, имбирь, корица) и **здоровые закуски** (орехи, сушеные овощи).

10. Выпивайте как минимум 1,5 л воды в день. Не употребляйте алкоголь.



Будьте **физически**
активными
каждый день

Сделайте
физическую
активность **частью**
вашего образа жизни

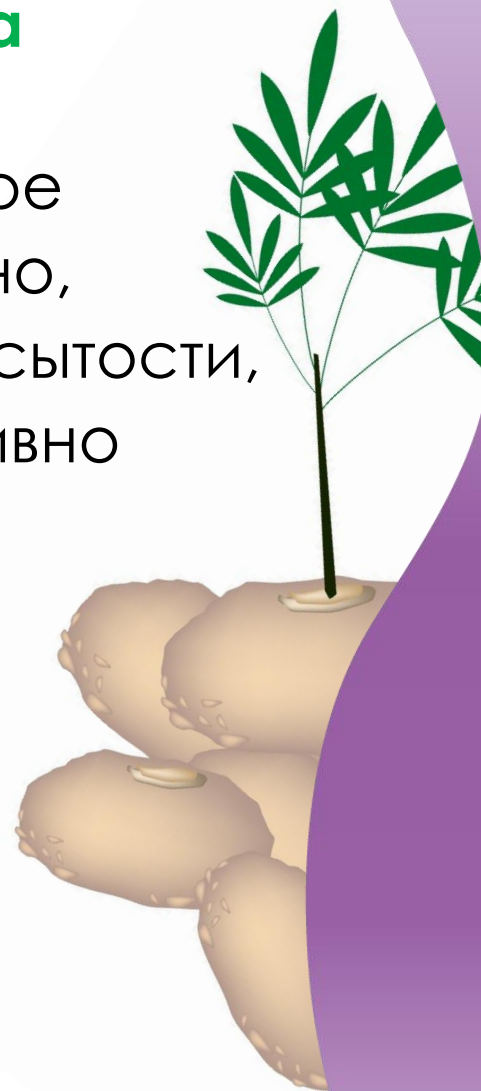


TIENS Nutri-Shape Trim

Основные преимущества

Содержит **глюкоманнан** - натуральное, растворимое диетическое суперволокно, которое придает чувство сытости, таким образом эффективно снижает чувство голода и контролирует аппетит

Цинк -
незаменимый
микроэлемент



TIENS Nutri-Shape Block

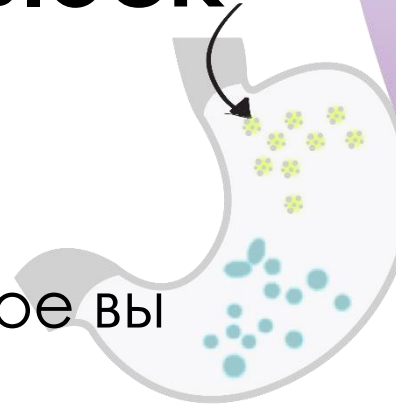
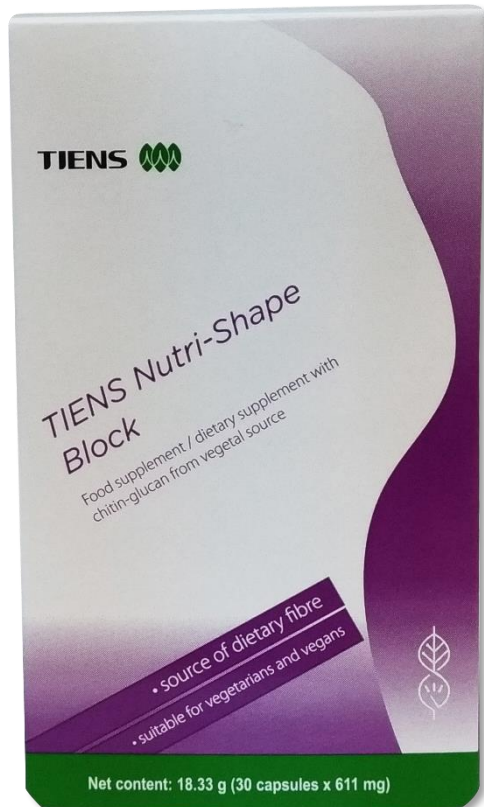
TIENS

Основные преимущества

- увеличить ежедневное потребление клетчатки
- контролирует количество жира, которое вы употребляете, и
- помогает улучшить уровень холестерина.

Содержит **ХИТИН-ГЛЮКАН**

- природное
волокнистое вещество
растительного
происхождения с очень
высокой степенью
чистоты ($\geq 95\%$).



TIENS Nutri-Shape Burn

TIENS

Основные преимущества

- помогает улучшить **обмен веществ**, замедляя поглощение углеводов (экстракт малины)
- способствует **поддержанию нормального уровня сахара в крови** (хрома)



TIENS пищевые добавки контроля за весом:

TIENS

Пищевые добавки	TIENS Nutri-Shape Trim	TIENS Nutri-Shape Block	TIENS Nutri-Shape Burn
Рекомендуемая дневная доза	6 капсул в день	6 капсул в день	3 капсулы в день
Когда принимать	<ul style="list-style-type: none">• 2 капсулы за пол часа до завтрака• 2 капсулы за пол часа до обеда• 2 капсулы за пол часа до ужина	<ul style="list-style-type: none">• 2 капсулы за 15 минут до основго приема пищи	<ul style="list-style-type: none">• 2 капсулы с утра после завтрака,• 1 капсула днем после обеда

Trim – 180 капсул
Block – 30 капсул
Burn – 90 капсул

Для программы на 1 месяц:

1 x Trim
6 x Block
1 x Burn



Пищевые добавки контроля за весом
TIENS Nutri-Shape
(Trim, Block, Burn)
для более
здорового и активного образа жизни

▶ Данные пищевые
добавки
необходимо
применять с
большим
количеством **ВОДЫ**





TIENS

Измените ВАШУ **жизнь**

с TIENS Nutri-Shape
программой контроля за
весом

► **Здоровый образ
жизни как привычка**