



INSTRUÇÕES DE USO DOS PRODUTOS BÁSICOS

PERDER PESO

	REFEIÇÃO	FÓRMULA 1 (Batido)	PROTEÍNA (Pó)	FÓRMULA 2 (Ervas)	FÓRMULA 3 (Fibra)	THERMOJETICS (Chá)
Pequeno Almoço ☞	-----	2 colheres de sopa	1 colher de sopa	2 pastilhas	1 pastilha	1 colher de chá num copo
Almoço ☞	Normal	-----	-----	2 pastilhas	1 pastilha	1 colher de chá num copo
Jantar ☞	-----	2 colheres de sopa	1 colher de sopa	2 pastilhas	1 pastilha	-----

- As pastilhas devem ser tomadas meia hora antes das refeições, com 2 copos de água ou de Chá Termojetics.
- Aos homens é aconselhado duplicar a dose de pó de proteínas, ou seja, duas colheres de sopa.
- Pode escolher fazer a sua refeição normal ao almoço **ou** ao jantar.
- Para pessoas com mais de 100 Kg, a Herbalife sugere a ingestão de mais um batido por dia.

MANTER PESO

	REFEIÇÃO	FÓRMULA 1 (Batido)	PROTEÍNA (Pó)	FÓRMULA 2 (Ervas)	FÓRMULA 3 (Fibra)	THERMOJETICS (Chá)
Pequeno Almoço ☞	Normal	-----	-----	2 pastilhas	1 pastilha	1 colher de chá num copo
Almoço ☞	Normal	-----	-----	2 pastilhas	1 pastilha	1 colher de chá num copo
Jantar ☞	-----	2 colheres de sopa	1 colher de sopa	2 pastilhas	1 pastilha	-----

- As pastilhas devem ser tomadas meia hora antes das refeições, com 2 copos de água ou de Chá Termojetics.
- Além do pequeno almoço, pode escolher como outra refeição normal o almoço **ou** o jantar.

GANHAR PESO

	REFEIÇÃO	FÓRMULA 1 (Batido)	PROTEÍNA (Pó)	FÓRMULA 2 (Ervas)	FÓRMULA 3 (Fibra)	THERMOJETICS (Chá)
Pequeno Almoço ☞	Normal	2 colheres de sopa	1 colher de sopa	2 pastilhas	1 pastilha	1 colher de chá num copo
Almoço ☞	Normal	2 colheres de sopa	1 colher de sopa	2 pastilhas	1 pastilha	1 colher de chá num copo
Jantar ☞	Normal	2 colheres de sopa	1 colher de sopa	2 pastilhas	1 pastilha	-----

- Para seguir este programa de ganhar peso, as pastilhas e o batido tomam-se depois de cada refeição.