

CHOICE

UKRAINE

HEALTHY SLIM BOX

UNO & DUO



Здорове схуднення з повноцінною заміною одного або двох прийомів їжі на автентичні натуральні коктейлі з продуктів підвищеної біологічної та харчової цінності бренду Добра їжа by CHOICE

ПРОГРАМИ ЗДОРОВОГО СХУДНЕННЯ

Healthy Slim Boxes UNO & DUO допомагають знижувати вагу без шкоди для здоров'я та нормального функціонування організму.

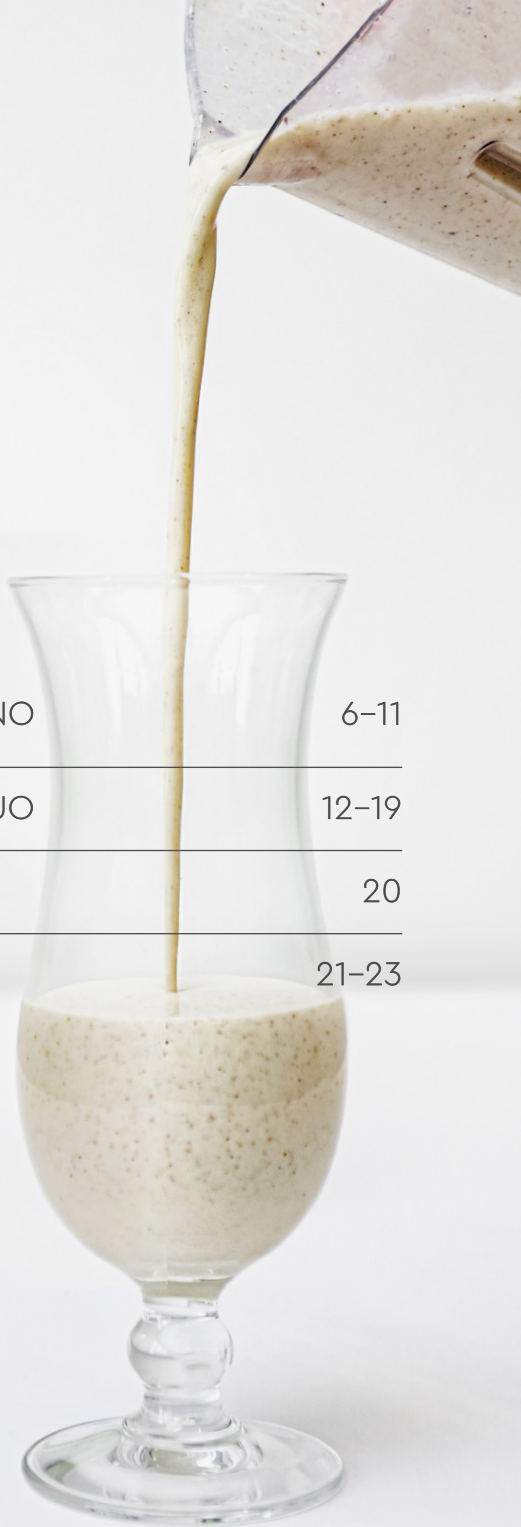
Пропонуємо заміну одного або двох прийомів їжі на комбінації натуральних та поживних коктейлів і підсилення ефекту детоксикації організму природними сорбентами.

Забезпечує щоденне повноцінне харчування, відновлення запасу мінералів, вітамінів, незамінних амінокислот, полісахаридів, клітковини, фітогормонів та ферментів.



ЗМІСТ

Схема вживання Healthy Box UNO	6-11
Схема вживання Healthy Box DUO	12-19
Рекомендації	20
Ідеї рецептів	21-23



ОБЕРИ СВІЙ
HEALTHY SLIM BOX
ТА ХУДНИ ЗДОРОВО!



UNO

Стандартна програма здорового схуднення на 14 днів із заміною одного прийому їжі – сніданку.



DUO

Інтенсивна програма здорового схуднення на 14 днів із заміною двох прийомів їжі – сніданку та вечері.



Програма здорового схуднення з
повноцінною заміною одного прийому їжі



СКЛАД BOX UNO:

- Пророщені зерна злаків, 150 г – 1 уп.
- Пророщені зерна бобових, 150 г – 1 уп.
- Овочева норма, 150 г – 1 уп.
- Зелена формула, 150 г – 1 уп.
- Хлорофіл, 50 мл – 1 уп.
- Комплекс Омега+ – 1 уп.
- Хітозан+ – 1 уп.
- Макросорб – 1 уп.

MANANA

РАНОК

► Хітозан+

2 капсули за 30 хвилин до сніданку щоденно

СНІДАНОК

► Ранковий коктейль

► Комплекс Омега+

1 капсула після коктейлю





РЕЦЕПТ РАНКОВОГО КОКТЕЙЛЮ

Пророщені зерна злаків	10 г (1 ст. л.)	31 ккал
Пророщені зерна бобових	10 г (1 ст. л.)	32 ккал
Овочева норма	10 г (1 ст. л.)	27 ккал
Йогурт 3%	200 мл	116 ккал
Банан	100 г	95 ккал
Ківі	100 г	48 ккал
Калорійність:		349 ккал

АЛЬТЕРНАТИВНІ АВТЕНТИЧНІ ПРОДУКТИ:

- Морква, Гарбуз, Диня, Груша, Зелене яблуко, Малина, Полуниця, Суниця, Йошта, Лохина, Чорниця, Порічки, Чорна смородина
- 1 ч.л. світлого меду

Спосіб приготування:

Робимо у блендері смузі з банану та ківі й додаємо йогурт, суперфуди за рецептом, перемішуємо до однорідної маси та смакуємо!





МІЖ СНІДАНКОМ ТА ОБІДОМ

ПІДСИЛЮЄМО ДЕТОКСИКАЦІЮ ТА ДОДАЄМО ЕНЕРГІЇ

- ▶ **Хлорофіл** ▶ **Зелена формула**
55 крапель 1 ч. ложка

Оберіть, який варіант вам більше смакує:

- ▶ У ½ склянці води розвести 55 крапель Хлорофілу та додати 1 ч.л Зеленої формули й пару крапель соку лимона.
- ▶ 55 крапель Хлорофілу розвести в ½ склянці води. Зелену формулу розчинити в 100 мл натурального овочевого соку або у ½ склянці води з лимоном.

TARDECITA

ВЕЧІР

► **Комплекс Омега+**

1 капсула під час або після легкої вечері

► **Макросорб**

1 ч. ложку розчинити у 200 мл води перед сном





Програма здорового схуднення з повноцінною заміною двох прийомів їжі



СКЛАД BOX DUO:

- Пророщені зерна злаків, 300 г – 1 уп.
- Пророщені зерна бобових, 150 г – 1 уп.
- Овочева норма, 150 г – 1 уп.
- Зелена формула, 150 г – 1 уп.
- Солод житній, 150 г — 1 уп.
- Хлорофіл, 50 мл – 1 уп.
- Комплекс Омега+ – 1 уп.
- Хітозан+ – 1 уп.
- Макросорб – 1 уп.

+ ПОДАРУНОК

Пророщені зерна злаків,
150 г – 1 уп.

МАЇАНА

РАНОК

► Хітозан+

2 капсули за 30 хвилин до сніданку щоденно

СНІДАНОК

► Ранковий коктейль

► Комплекс Омега+

1 капсула після коктейлю





РЕЦЕПТ РАНКОВОГО КОКТЕЙЛЮ

Пророщені зерна злаків	10 г (1 ст. л.)	31 ккал
Пророщені зерна бобових	10 г (1 ст. л.)	32 ккал
Овочева норма	10 г (1 ст. л.)	27 ккал
Йогурт 3%	200 мл	116 ккал
Банан	100 г	95 ккал
Ківі	100 г	48 ккал
Калорійність:		349 ккал

АЛЬТЕРНАТИВНІ АВТЕНТИЧНІ ПРОДУКТИ:

- Морква, Гарбуз, Диня, Груша, Зелене яблуко, Малина, Полуниця, Суниця, Йошта, Лохина, Чорниця, Порічки, Чорна смородина
- 1 ч.л. світлого меду

Спосіб приготування:

Робимо у блендері смузі з банану та ківі й додаємо йогурт, суперфуди за рецептом, перемішуємо до однорідної маси та смакуємо!





МІЖ СНІДАНКОМ ТА ОБІДОМ

ПІДСИЛЮЄМО ДЕТОКСИКАЦІЮ ТА ДОДАЄМО ЕНЕРГІЇ

- ▶ **Хлорофіл** 55 крапель
- ▶ **Зелена формула** 1 ч. ложка

Оберіть, який варіант вам більше смакує:

- ▶ У ½ склянці води розвести 55 крапель Хлорофілу та додати 1 ч.л Зеленої формули й пару крапель соку лимона.
- ▶ 55 крапель Хлорофілу розвести в ½ склянці води. Зеленому формулу розчинити в 100 мл натурального овочевого соку або у ½ склянці води з лимоном.

TARDECITA

ВЕЧІР

- **Коктейль вечірній**
- **Комплекс Омега+**
1 капсула під час або після легкої вечері
- **Макросорб**
1 ч. ложку розчинити у 200 мл води перед сном





РЕЦЕПТ ВЕЧІРНЬОГО КОКТЕЙЛЮ

Пророщені зерна злаків	10 г (1 ст. л.)	31 ккал
Солод житній	10 г (1 ст. л.)	33 ккал
Йогурт 3% (кефір 2,5% або айран)	200 мл	116 ккал
Огірок свіжий	200 г	30 ккал
Зелень петрушки, кропу, селери, руколи, кінзи (за смаком)	30 г	20 ккал
Калорійність:		230 ккал

АЛЬТЕРНАТИВНІ ПРОДУКТИ:

» Авокадо, Буряк рожевий або білий, Морква, Гарбуз, Корінь селери, петрушки або пастернаку, Зелений болгарський перець, Листя салату Айсберг, Молода капуста, Броколі, Листя шпинату

Спосіб приготування:

Подрібнюємо у блендері огірок та зелень. Додаємо йогурт (кефір 2,5% або айран) і суперфуди за рецептом. Перемішуємо та смакуємо!





РЕКОМЕНДАЦІЇ:

1. Протягом проходження програми Healthy Slim Boxes UNO & DUO необхідно підтримувати водний баланс із розрахунку 30 мл води на кожен кілограм маси тіла
2. Вечеря повинна бути не пізніше ніж за 4 години до сну
3. Дотримуйтесь часового інтервалу в 12 годин між вечерею та сніданком. Намагайтеся в цей час не пити води
4. Виключити з раціону солодке та хлібобулочні вироби, фастфуди, алкоголь, солодкі та газовані напої

НА ОБІД РЕКОМЕНДУЄМО:

- Перша страва + овочевий салат
- Друга страва з рибою, морепродуктами або куркою
- Вага страви 200–250 г в готовому вигляді з овочами або зеленню
- Тільки до обіду або в обід можна додати порцію сезонних фруктів або ягід не більше 200 г
- Із каш можна тільки гречку

ІДЕЇ РЕЦЕПТІВ

EXÓTICO MIX CÓSTEL

РЕЦЕПТ 1

ОСНОВІ ІНГРЕДІЄНТИ КОКТЕЙЛЮ:

Пророщені зерна злаків, Овочева норма, Солод

по 1 ст. л. кожного суперфуду

Йогурт, кефір, вода, яблучний сік, будь-яке фруктове пюре без цукру

200 мл одного з найменувань

МОЖЛИВІ КОМБІНАЦІЇ ФРУКТОВИХ НАПОВНЮВАЧІВ:

- ▷ Апельсин / Мандарин
- ▷ Ананас
- ▷ Актинідія
- ▷ Банан
- ▷ Грейпфрут
- ▷ Гуава
- ▷ Ківі
- ▷ Манго
- ▷ Маракуя
- ▷ Ківі
- ▷ Пітахая



ІДЕЇ РЕЦЕПТІВ

SIMPLE MIX COCTEL

РЕЦЕПТ 2

ОСНОВІ ІНГРЕДІЄНТИ КОКТЕЙЛЮ:

Пророщені зерна злаків,
Овочева норма

по 1 ст. л. кожного
суперфуду

Кефір, йогурт або
простокваша домашня

200 мл одного з
найменувань



МОЖЛИВІ КОМБІНАЦІЇ НАПОВНЮВАЧІВ:

- ▷ Авокадо + огірок + селера
- ▷ Абрикос
- ▷ Банан

- ▷ Груша
- ▷ Диня
- ▷ Персик
- ▷ Слива

РЕЦЕПТ 3

ОСНОВІ ІНГРЕДІЄНТИ КОКТЕЙЛЮ:

Пророщені зерна злаків або
Пророщені зерна бобових
+ Зелена формула

по 1 ст. л. кожного
суперфуду

Йогурт, айран, тан, вода або
овочевий сік /смузі

200 мл одного з
найменувань



МОЖЛИВІ КОМБІНАЦІЇ НАПОВНЮВАЧІВ:

- Помідори
- Жовтий або червоний перець болгарський
- Авокадо
- Долька лимона або сік лимона
- Цукіні

ПРОФЕСІЙНИЙ ПІДХІД ДО
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

BY

CHOICE

UKRAINE



ТВІЙ ЗДОРОВИЙ ВИБІР

CHOICE
PHYTO

гобра їжа

WHITE
MANDARIN

Green
max

BIOX
HEALTHY

PRO
HEALTHY