

CHOICE
UKRAINE



TURBO

МЕНЮ

для інтенсивного
здорового схуднення
на основі TURBO box

СКЛАД TURBO BOX:

1. MIX PROTEIN CONTROL, 405 г – 1 шт
2. MIX PROTEIN SLIM, 405 г – 1 шт
3. MULTI BRAN, 300 г – 1 шт
4. LYM DRAIN&DETOX, 60 КАПСУЛ – 1 шт
5. ХЛОРОФІЛ, 50 мл – 1 шт
6. МАКРОСОРБ, 70 г – 1 шт



TURBO



TURBO
МЕНЮ

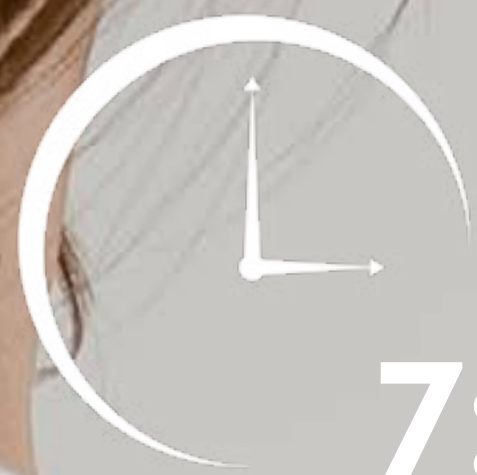
РАНОК • АКТИВАЦІЯ МЕТАБОЛІЗМУ

Починаємо день з 1-ї склянки теплої води 60° з сумішшю спецій для активації обмінних процесів, детоксикації, підтримки метаболізму та вирівнювання балансу рН в організмі:

1. Залити окропом свіжий імбир, насіння фенхелю, суху ромашку (або лемонграс), свіжі листочки м'яти, лимон/лайм.
2. Дати настоятися 10 хв.
3. Процідити.
4. Почекати, поки напій охолоне до 60°.
5. Випити 250 мл настоянки.

ЗА 1 ГОД ДО СНІДАНКУ: ХЛОРОФІЛ + LYM DRAIN&DETOX

1. 1 капсулу **LYM DRAIN&DETOX** запити склянкою води кімнатної температури з **Хлорофілом** (приготування див. нижче).
2. 55 крапель **ХЛОРОФІЛУ** додати до 100 мл води, розмішати і готовий напій випити.



7:00-9:00

СНІДАНОК

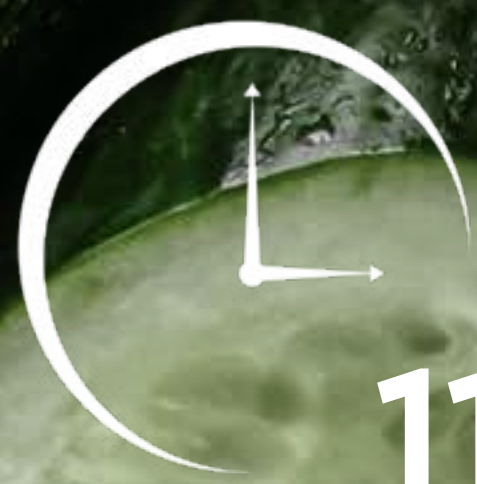
TURBO

MIX PROTEIN SLIM - ЗАМІСТЬ ЗВИЧНОГО СНІДАНКУ!

ГОТУВАТИ ПОРЦІЮ ПОЖИВНОГО КОКТЕЙЛЮ

MIX PROTEIN SLIM МОЖНА, ДОДАЮЧИ 27 Г СУХОГО ПОРОШКУ (АБО 3 СТОЛОВІ ЛОЖКИ БЕЗ ВЕРХУ) ДО:

- 250 мл води
- 250 мл молока (РЕКОМЕНДУЄМО РОСЛИННЕ МОЛОКО БЕЗ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ: МИГДАЛЕВЕ, КОКОСОВЕ, СОЄВЕ, ФУНДУКОВЕ)



11:00-12:00

ДЕНЬ / ЛАНЧ

TURBO

ЛАНЧ + 1 КАПСУЛА **LYM DRAIN&DETOX**:

КОНСТРУКТОР ЛАНЧУ

- **1/3** ТАРИЛКИ ЗЕЛЕНИХ ЛИСТОВИХ ОВОЧІВ (НА ВИБІР: ПЕТРУШКА, КРІП, КІНЗА, М'ЯТА, МЕЛІСА, РУКОЛА, БАЗИЛІК ФІОЛЕТОВИЙ І ЗЕЛЕНИЙ, МАНГОЛЬД, КЕЙЛ, РОМЕН, ЛОЛО РОСО І ЛОЛО БІОНДО, АЙСБЕРГ, ШПІНАТ, ЩАВЕЛЬ, ФРІЗЕ, МІКРОГРІН, КОРІАНДР, МАЙОРАН, ЧЕБРЕЦЬ, РОЗМАРИН, ЗЕЛЕНІ ПАГОНИ ЦИБУЛІ)
- **1/3** ТАРИЛКИ КОЛЬОРОВИХ ОВОЧІВ (НА ВИБІР: ОГІРКИ, КАБАЧКИ, ГАРБУЗИ, СПАРЖА, АРТИШОКИ, ГРИБИ, АВОКАДО, ОЛИВКИ, МАСЛИНИ, ЦИБУЛЯ РІПЧАСТА, ЦИБУЛЯ ЛАТУК, ШНІТ-ЦИБУЛЯ, ЦИБУЛЯ ПОРЕЙ, ЧАСНИК, ГАРБУЗ, БУРЯК, МОРКВА, БАТАТ, ТОПІНАМБУР (ЗЕМЛЯНА ГРУША), РІПА, РЕДЬКА, РЕДИС, ПАСТЕРНАК, СЕЛЕРА, ХРІН, БРУКВА (ГІБРИД РІПИ І КАПУСТИ), ІМБИР, КУРКУМА)
- **1/3** ТАРИЛКИ ПРОТЕЇНІВ (РИБА, ПТИЦЯ, МОРЕПРОДУКТИ, ЯЙЦЯ, БОБОВІ, ТОФУ) АБО СКЛАДНИХ ВУГЛЕВОДІВ (БЕЗГЛЮТЕНОВІ ЗЕРНОВІ ТА ЗЛАКОВІ, ЯК ГРЕЧКА, КІНОА, АМАРАНТ, НЕШЛІФОВАНИЙ РИС, КУКУРУДЗЯНА КАША)
- 1 СТ. Л. ЯКІСНОЇ НЕРАФІНОВАНОЇ ОЛІЇ
- 1 Ч. Л. НЕСМАЖЕНОГО НАСІННЯ І/АБО ГОРІХІВ
- СПЕЦІЇ, ПРЯНОЩІ, ЛИМОННИЙ СІК, БАЛЬЗАМІЧНИЙ/ЯБЛУЧНИЙ/РИСОВИЙ ОЦЕТ



15:00

ПЕРЕКУС

TURBO

CHOICE
PRO
HEALTHY

CHOICE

MULTI
BRAN

300 г (g) ± 2%.

МІСТИТЬ ВІТАМІНИ

MULTI BRAN – 10 г (1 ст. ложка)

РОЗМІШАТИ У СКЛЯНЦІ 200 мл ТЕПЛОЇ ПИТНОЇ ВОДИ.



18:00-18:30

ВЕЧІР / ВЕЧЕРЯ

TURBO



MIX PROTEIN CONTROL - ЗАМІСТЬ ЗВИЧНОЇ ВЕЧЕРІ!

Готувати порцію поживного коктейлю

MIX PROTEIN CONTROL можна, додаючи 27 г сухого порошку (або 3 столові ложки без верху) до:

- 250 мл води
- 250 мл молока (рекомендуємо рослинне молоко без підсолоджувачів: мигдалеве, кокосове, соєве, фундукове)



20:00

ДЕТОКС

TURBO



ЗА 1-2 ГОД ДО СНУ

МАКРОСОРЬ 3 г (1 ч. л.) додати до склянки
200 мл з теплою водою



22:00

LIGHT

1 склянка теплої води перед сном

ОБОВ'ЯЗКОВО слідкувати за достатнім споживанням ВОДИ протягом дня: вживати не менше 1.5 л чистої негазованої питної води, оптимально — 2 л.