

Tagesablauf zur Gewichtsreduktion mit Herbalife

© und erstellt von:

DIETMAR BAPTIST
KOHLENBACHER STRASSE 1
79183 WALDKIRCH



HERBALIFE®

Selbständiger Berater

Telefon: 07681-2099698 – E-Mail: dbaptist@t-online.de

Nach dem Aufstehen

1 Glas Wasser

Frühstück:

1 Ernährungsshake mit 250ml Milch oder anderer Flüssigkeit und ca. 1 Hand voll Früchten

1 Haferspelztablette

Vormittag:

1 Glas Wasser

+ (falls nötig) 1 Apfel, Proteinriegel o.ä.

Mittag oder Abend:

1 Glas Wasser

1 farbenfrohes Mittagessen. Schweinefleisch und unnötiges Fett meiden. Wenig Kohlenhydrate.

Zuerst das essen, was am besten schmeckt!

Dazu nochmal *1 Glas Wasser*

1 Haferspelztablette

Nachmittag:

1 Glas Wasser

+ (falls nötig) 1 Apfel, Proteinriegel o.ä.

Abend oder Mittag:

1 Glas Wasser

1 Ernährungsshake mit 250ml Milch oder anderer Flüssigkeit und ca. 1 Hand voll Früchten

1 Haferspelztablette

Vor dem zu Bett gehen:

1 Glas Wasser

Bei Hungergefühl oder Gelüsten zwischendurch:

1 Glas Wasser trinken und 5-10 Min. abwarten

1 Apfel essen

zur Not etwas Fett- und Kalorienarmes essen

NIEMALS unzufrieden oder leiden! Möglichst mindestens 2 Liter Wasser (Wenn Sie ein 200ml Glas verwenden, sind bereits 1,6l im Plan enthalten) trinken.

