

**GHIDUL
COMPLET**
al siluetei tale!



**Alege natural, alege sănătos,
alege silueta în care să te simți tu!**



Alege natural, alege sănătos, alege silueta în care să te simți tu!

Este momentul să te simți bine în pielea ta!

Accesoriiul tău cel mai de preț nu stă în a avea corpul perfect, ci în încrederea pe care o emani când te simți bine în pielea ta! Nu se mai poartă să te înfometezi zile la rând pentru a te simți bine în corpul tău, așa că noi venim să te sprijinim în demersul de a scăpa de acele câteva kilograme în plus pentru a ajunge la silueta în care să simți că ești tu!

Îți vom arăta cum să-ți schimbi dieta și cum să integrezi în programul tău și produsele Herbagetica 100% naturale, dedicate pentru a slăbi și a-ți detoxifica organismul în mod sănătos.

5 zile de meniuri sănătoase cu care poți începe noua ta cură de slăbit!

„Nu știu ce să mai fac de mâncare!” – este o exclamație pe care o spunem sau o auzim foarte des. Este cu atât mai dificil de pus în practică când ai un program aglomerat și mai vrei să scapi și de câteva kilograme în plus.

Planul nostru include 5 zile cu meniuri ușor de realizat, care vor da startul noului tău stil de viață! Îți propunem câte 3 mese pe zi, cu câte 2 gustări care se vor combina perfect cu produsele pentru slăbit și detoxifiere Herbagetica.

Fiecare meniu este gândit pentru a-ți asigura aportul zilnic de proteine, fibre și vitamine care vor lucra împreună cu produsele Herbagetica dedicate pentru ca tu să scazi în greutate, dar să te menții energică întreaga zi!



MENIU ZIUA 1

La trezire, bea o cană de apă la temperatura camerei, infuzată peste noapte cu ghimbir ras.

Mic dejun:

150 ml chefir sau sana + 1 lingură de fulgi de ovăz + 1 lingură de mix de semințe (sau stafide, sau goji) + o cană de cafea fără zahăr sau îndulcitor

Gustare 1: 2 caise sau un măr

Prânz: Salată grecească: roșii + castraveți + salată verde + 4-5 măslina + ceapă verde + 1 felie de telemea de vacă tăiată cubulețe

Gustare 2: 5 - 10 bucăți migdale

Cină:

60 g pui sote sau la cuptor asezonat cu sare, piper și ierburi aromate
Salată verde cu 1 linguriță de semințe de in

Sfatul zilei:

Poți găti o cantitate mai mare de pui, pentru a-ți asigura încă o masă și a doua zi.



BONUS:

Integrează Cicoare extract în rutina ta de dimineață. Ia o capsulă de Cicoare Extract în timpul mesei, pentru a-ți da senzația de sațietate și pentru a reduce pofta de dulce.

MENIU ZIUA 2

La trezire, bea o cană de apă la temperatura camerei, infuzată peste noapte cu ghimbir ras.

Mic dejun:

50 g pui sote sau la cuptor asezonat cu sare, piper și ierburi aromate
1 bol de salată verde
+ o cană de cafea fără zahăr sau îndulcitor

Gustare 1: 1 felie de pepe roșu

Prânz: 1 păstrăv la cupor cu broccoli fiert sau piure de spanac cu un ou fier

Gustare 2: 1 măr

Cină: 4-5 ciuperci mai mari la cuptor umplute cu telemea de vacă + o salată de varză



Sfatul zilei:

Bea minim 2 litri de apă pe zi.



BONUS:

Accelerează-ți metabolismul cu Detox Suplu. Înainte de masa de prânz, ia o capsulă de Detox Suplu. Alga Kelp din compoziție, va accelera rata metabolismului tău și va stimula arderea grăsimilor!

MENIU ZIUA 3

La trezire, bea o cană de apă la temperatura camerei, infuzată cu castravete și lămâie.

Mic dejun:

1 iaurt + fulgi de ovăz și goji + o cană de cafea fără zahăr

Gustare 1: O ceașcă de afine

Prânz: 80 - 100 gr de rasol de vită preparat la cuptor sau grill cu salată de sfeclă roșie și hrean ras

Gustare 2: 1 pară sau 1 măr

Cină: Un bol de supă de pui cu găluște

Sfatul zilei:

Bea ceai de urzică pentru eliminarea celulitei .



BONUS:

Elimină țesutul adipos și retenția de apă cu Cozi de Cireșe Extract. Poți lua între 1 și 3 capsule/zi de Cozi de Cireșe Extract pentru a elimina efectul neplăcut de „coajă de portocală” cauzat de celulită.

MENIU ZIUA 4

La trezire, bea o cană de apă infuzată cu castravete sau ghimbir ras și miere, după preferințe.

Mic dejun: 1 ou fiert + 1 felie de pâine integrală și 1 ardei

Gustare 1: 8 migdale

Prânz: 1 tortila integrală cu piept de pui gătit la cuptor, sote sau grătar + salată de varză și o lingură de iaurt pentru dressing

Gustare 2: 1 felie de pepene galben

Cină: 5-6 rondele de vinete la grătar sau cuptor cu usturoi și parmezan

Sfatul zilei:

Consumul de apă îți crește rata metabolismului cu 25-30% în doar o oră și jumătate.



BONUS:

Detoxifiere intensă cu Aloe Ferox! Ia o capsulă pe zi, seara, de Aloe Ferox pentru detoxifierea colonului și accelerarea metabolismului. În plus, scade pofta de mâncare și crește producția de colagen, pentru a menține pielea elastică. Poți crește doza de la 1 capsulă pe zi la 3 capsule, în funcție de cum te simți!

MENIU ZIUA 5

La trezire, bea o cană de apă infuzată la temperatura camerei, cu castravete și lămâie.

Mic dejun: 4 felii de șuncă de pui + o felie de brânză + 1 ardei + 1 felie de pâine integrală

Gustare 1: 1 cană de zmeură

Prânz: Un bol de supă cremă de țelină cu 2 linguri de crutoane

Gustare 2: 1 lingură de stafide

Cină: Chiveci de legume fără ulei, gătite la foc mic cu suc de roșii

Sfatul zilei:

Foloșete farfurii mai mici din care să servești mesele, astfel vei avea porții mai mici și automat vei consuma mai puține calorii.



BONUS:

Detoxifiere celulară cu Detox Activ!
Poți lua câte 3-6 capsule pe zi de Detox Activ pentru a elimina toxinele, la nivel celular, având ca efect drenarea ureei, nitraților, nitriților și creatinei, creșterea metabolismului și controlul colesterolului.

Tabel nutrițional cu valori calorice pentru alimente:

Nr. Crt.	Aliment	Nr. Calorii la 100 gr.
1	Chefir	51
2	Telemea de vacă	273
3	Iaurt	54
4	Brânză de vacă	155
5	Carne de pui	177
6	Rasol de vită	277
7	Ou	171
8	Sunca de pui	294
9	Păstrăv	169
10	Ardei gras roșu	39
11	Castraveți	19
12	Roșii	27
13	Ciuperci	35
14	Sfecla rosie	43
15	Varza alba	33
16	Salata verde	22
17	Ghiveci in bulion	26

Nr. Crt.	Aliment	Nr. Calorii la 100 gr.
18	Vinete	27
19	Hrean	67
20	Măsline negre	437
21	Caise	57
22	Stafide	306
23	Mere	67
24	Pere	79
25	Afine	57
26	Pepene roșu	25
27	Pepene galben	23
28	Zmeură	71
29	Goji uscate	371
30	Migdale	595
31	Semințe de in	534
32	Fulgi de ovăz	374
33	Pâine integrală	234
34	Crutoane	350

**Alege natural, alege sănătos, alege silueta
în care să te simți tu,
cu produsele dedicate Herbagetica!**

Produsele din gama „Slăbit, Detoxifiere, Frumusețe” oferite de Herbagetica au în componență ingrediente 100% naturale, special alese pentru ca tu să ajungi la silueta dorită și să te simți bine în pielea ta! Motto-ul nostru este de a alege cu atenție ingrediente de înaltă calitate, și de a le combina în rețete de succes pentru a elimina kilogramele în plus.

Iată ce spun clienții noștri:



Ilie Elena

Super mulțumită de extractul de Cozi de Cireșe. Cu adevărat elimină excesul de apă din organism. Am dat jos 3 kg.



Mina Lascu

„Chiar au efect. Pofta de mâncare și dulciuri se reduce considerabil, iar colesterolul rău scade, organismul se detoxifică eficient. Din experiența, recomand acest supliment clientelor care-mi calcă pragul cabinetului meu. Sunt estetician și știu cât de important este aspectul fizic. Aloe Ferox ajută dacă ești cumpătat și îți respecti corpul.”



Florentina

Cu Detox Suplu și Detox Activ mi-am rezolvat problema cu tranzitul intestinal.

Produsele Herbgetica dedicate pentru slăbit și detoxifiere au la bază extracte standardizate din surse naturale superioare care acționează eficient pentru ca tu să obții silueta mult dorită!

ALOE FEROX

- ✓ Are efect puternic detoxifiant
- ✓ Mărește rata metabolismului, ceea ce duce la arderea caloriilor de către organism
- ✓ Inhibă apetitul alimentar
- ✓ Crește producția de colagen din organism, dând elasticitate pielii



CICOAREA

- ✓ Luată în timpul mesei, inhibă pofta de mâncare
- ✓ Inhibă secreția așa-numitului hormon al foamei (grelină)
- ✓ Oferă senzație de sațietate prin a crește producția hormonului care de senzația de stomac plin, leptina



ALGA KELP

- ✓ Intensifică rata metabolismului, prin a stimula activitatea tiroidei
- ✓ Scade pofta de mâncare, fiind bogată în fibre
- ✓ Blochează depunerea grăsimilor



CHITOSAN

- ✓ Reglează tranzitul intestinal
- ✓ Stimulează detoxifierea limfatică
- ✓ Detoxifică ficatul



COZILE DE CIREȘE

- ✓ Au efect depurativ și de drenare a țesutului adipos
- ✓ Ajută la eliminarea celulitei
- ✓ Reduc retenția de apă



ANGHINARE

- ✓ Elimină toxinele din colon
- ✓ Previn balonarea



ALOE FEROX

Reglează greutatea. Puternic detoxifiant



- ✓ Asigură 460 mg Aloe Ferox / capsulă
- ✓ Formulă cu cei mai puternici detoxifianți naturali cu efect intens de curățare a organismului



Administrare:

1 cps/zi (se pot administra până la 3 cps pe zi în funcție de sensibilitatea tranzitului intestinal în cure de 10 zile cu 14 zile pauză)

DETOX SUPLU

Reduce greutate și colesterolul

- ✓ Formulă detoxifiantă cu Chitosan și Alga Kelp alături de Chlorella și Spirulina pentru o curățare profundă



Administrare:

2-3 cps/zi înaintea meselor principale



CICOARE EXTRACT Reglează pofta de dulce



- ✓ Scade pofta de dulce și reduce apetitul alimentar
- ✓ Previne efectul YO-YO (creșterea puternică în greutate după cura de slăbire)
- ✓ Formulă cu extract de Cicoare



Administrare:
1-2 cps/3 pe zi pe stomacul gol.
Pentru menținerea greutății corporale normale:
1-3 cps în timpul fiecărei mese

DETOX ACTIV Detoxifiant. Reglează greutatea

- ✓ Formulă puternic detoxifiantă cu 3 extracte naturale: Anghinare, Cozi de Cireșe și Mătase de Porumb + Aloe Ferox



Administrare:
3-6 cps/zi înaintea meselor principale



Slăbește cu 1 LEU/ZI Pentru o siluetă de vis



- ✓ Cicoare
1 cps dimineața (în timpul mesei)
- ✓ Detox Suplu
1 cps la prânz (înainte de masă)
- ✓ Aloe Ferox
1 cps seara (înainte de masă)

PERFECT SLIM Elimină grăsimea abdominală

- ✓ Formulă puternică din 18 plante
- ✓ Formulă complexă pentru scăderea în greutate și detoxifierea organismului
- ✓ Bogat în fibre pentru creșterea senzației de sațietate și scăderea poftelor de mâncare



Administrare:

Dimineața: 1-3 lingurițe de Perfect Slim preparat cu 250 ml apă, suc de fructe sau iaurt

Seara: 1-3 capsule de Aloe Ferox (doza se reglează în funcție de tranzitul intestinal).

După încheierea tratamentului de o săptămână, cura se poate continua, administrându-se cele 2 produse până la terminarea conținutului.





**Alege natural,
alege sănătos,
alege silueta
în care să te simți tu!**