

30 NAPOS Diéta tervező

Mit kell tenned?

MINDEN NAP
JELÖLD, HOGY:

MENNYIRE
bírtad jól a napot?

MENNYI
vizet ittál

MEGITTAD
az IdealBody®
shakedet

MOZOGTÁL
NAPI 15 PERCET
a lelked
egészségéért

1. NAP

☆☆☆☆☆
Hurrá, indul a diéta! Lőjj egy
fotót és mérd meg magad!



2. NAP

☆☆☆☆☆
Ez egy nehéz nap, de ne add
fel! Ha ma kibírod, az egyik
hólponton túl is vagy.



3. NAP

☆☆☆☆☆
Sokan itt adják fel, de Te nem
vagy lekvár! Hajrá!



4. NAP

☆☆☆☆☆
Ma tereld el a figyelmed egy
jó filmmel és kuckózz be
– megérdemled.



5. NAP

★★★★★
VÉGE A VILLÁMDIÉTÁNAK!
MUTASS EGY FOTÓT A FB
CSOORTBAN!



6. NAP

☆☆☆☆☆
Ma fedezz fel egy új zöldséget
– hidd el a salátán kívül is van
élet!



7. NAP

☆☆☆☆☆
Ma méredzkedj és jegyezd
fel, hogy hol tartasz – ha
kérdés van a csoport vár!



8. NAP

☆☆☆☆☆
Vegyél egy jó meleg fürdőt
– klassz vagy, megérdemled!



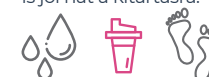
9. NAP

☆☆☆☆☆
Olvass a weboldalon
sikersztorikat – sok erőt
meríthetsz belőlük.



10. NAP

☆☆☆☆☆
Ma sétálj egy megállót
– a friss levegő, még hidegebb
is jól hat a kitartásra.



11. NAP

☆☆☆☆☆
Idézd fel a célod! Ha magad
elé képzeld, az hatalmas
motivációt ad.



12. NAP

☆☆☆☆☆
Elfogytak az ebédötleteid?
Nézd meg a receptgyűteményt
az idealbody.hu-n.



13. NAP

☆☆☆☆☆
Ma ölelj meg egy embert és
mondd neki, hogy szereted
– meglátod, jót tesz.



14. NAP

★★★★★
MEGCSINÁLTAD A KIHÍVÁS
DIÉTÁTI LŐJJ EGY KÉPET AZ
EREDMÉNYRŐL.



15. NAP

☆☆☆☆☆
Elbizonytalanodtál? Kérdezd a
többi diétázót a tapasztalataikról
a zárt csoportunkban!



16. NAP

☆☆☆☆☆
Hallgasd meg I Will Survive
című számot és énekelj teljes
hangerőből.



17. NAP

☆☆☆☆☆
Ma minden alkalommal,
amikor ettek a tévében, csinálj
egy felülést. :)



18. NAP

☆☆☆☆☆
Vedd elő a centit/mérleget/
etalon nadrágot és nézd meg,
mennyit haladtál már.



19. NAP

☆☆☆☆☆
Ma álld meg, hogy nem eszel
abból, amit a családodnak
főzöl!



20. NAP

☆☆☆☆☆
Jutalmazd meg magad egy
aprósággal, amire régóta
vágysz!



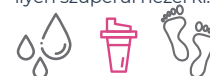
21. NAP

★★★★★
VÉGE A 21 NAPOS DIÉTÁNAK,
SIKEREDET OSZD MEG
A CSOORTBAN IS!



22. NAP

☆☆☆☆☆
Csinálj egy fotót magadról!
Ugye látod a változást? Már
ilyen szuperül nézel ki.



23. NAP

☆☆☆☆☆
Már csak egy hét, meg tudod
csinálni!



24. NAP

☆☆☆☆☆
Nézz meg egy klassz filmet,
például a Kell ez a fogyókúra?
című vígjátékot.



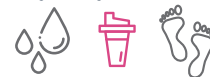
25. NAP

☆☆☆☆☆
Figyeld oda az apró bókokra
– több dicséretet kapsz, mint
hinnél!



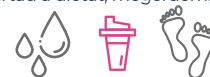
26. NAP

☆☆☆☆☆
Nehezebb nap? Hívj fel
valakit, és meséld el neki, mi
jár a fejedben.



27. NAP

☆☆☆☆☆
Lepd meg magad egy ízzel,
ami régóta hiányzik! Ha idáig
kibírtad a diétát, megérdemled!



28. NAP

☆☆☆☆☆
Szuper vagy! Motiváld
A többiek egy fotóval Fb
csoportunkban!



29. NAP

☆☆☆☆☆
Már csak 1 nap – holnapra
készítsd ki a kedvenc rucidat és
nézd meg, milyen csinosan áll!



30. NAP

★★★★★
VÉGE!!!
MEGCSINÁLTAD! UGYE
MEGÉRTED?



@IdealBody_Magyarország

facebook.com/IdealBodyMagyarország

Zárt csoport: IdealBody®, Fogj velünk!



HOGYAN VÁGJ BELE?

**Kezdőként itt találsz az első lépéseket,
hogyan súlyodnak és céljaidnak megfelelően
hogyan válassz diétás módszert!**

A megfelelő diéta kiválasztása a siker egyik legfontosabb eleme. Tudjuk, hogy a lehető legrövidebb idő alatt szeretnéd szabadulni azoktól a makacs kilóktól, ám mégis azt kérjük, hallgass a tapasztalatunkra! Egyáltalán nem biztos, hogy a legintenzívebb diétánkkal érheted el a legjobb eredményt. Összefoglaltuk, mit kell tudnod, hogy te is elérhesd a célokat.

5 napos

VILLÁMDIÉTA

Szorít az idő? Már 5 nap alatt is sokat tehetsz önmagadért! Könnyedebb testérzet, laposabb has, több felszabadultság már ilyen rövid idő alatt is lehetséges.

Hogyan csináljam?

Teljes kúra (1-5. nap)



+ Ajánlott zöldségleves levének fogyasztása 0,5 L / nap



TIPP:

További fogyáért 2 hét kihagyás után folytasd a 30 napos diétával.



Eredményeidet (súly, cm) a Diéta naplóban is vezetheted:

www.idealbody.hu/letoltheto-anyagok

14 napos

KIHÍVÁS DIÉTA

10 kg feletti súlyfelesleg esetén ajánljuk azoknak, akik szeretik a pofonegyszerű diétákat. A főzéssel nem lesz gond, hiszen minden étkezést turmixszal helyettesítesz.

Hogyan csináljam?

Teljes kúra (1-14. nap)



+ Ajánlott zöldségleves levének fogyasztása 0,5 L / nap



TIPP:

További fogyáért 2 hét kihagyás után folytasd a 30 napos diétával.



21 napos

DIÉTA

Ha az elmúlt hónapok során felkúszott kilókat szeretnéd eltüntetni, vagy ha tartasz tőle, hogy egy hónap kezdésnek hosszú, akkor ez a diéta neked szól.

Hogyan csináljam?

1. szakasz (1. nap)



2. szakasz (2-21. nap)



30 napos

ALAP DIÉTA

Kíméletes módon szabadulsz meg a felesleges kilóktól, miközben a szilárd étkezésekről sem kell teljesen lemondanod.

Hogyan csináljam?

1. szakasz (1-3. nap)



2. szakasz (4-17. nap)



600 kcal

3. szakasz (18-30. nap)



1200-1500 kcal

#egyszeruenidealis

