
Non è sufficiente fare attività fisica...

Se vuoi aumentare la massa muscolare devi anche nutrirti ogni giorno in modo completo ed equilibrato, ed assumere un quantitativo personalizzato di proteine. Possiamo Aiutarti !

Ti è mai successo di allenarti e non vedere alcun risultato?

Anzi, magari notare un peggioramento?

Sei cosciente che aumentare la tua massa muscolare non è così semplice?

Esiste un rapporto di 20% attività fisica - 80% nutrizione da tenere ben presente per raggiungere il tuo obiettivo.

NUTRITION
80%
20%
WORKOUT

Non esistano cibi magici. Per aumentare di massa devi sì fare attività fisica, ma devi anche trovare un equilibrio di tutti i nutrienti, cioè assumerli nelle giuste proporzioni ogni giorno e raggiungere ogni giorno il tuo personale **Fabbisogno Proteico**. (*)

Il nostro concetto vincente è quello di dare al tuo corpo ogni giorno tutto quello che ha bisogno, ben ripartito sull'arco della giornata ed ovviamente prima, durante e dopo l'attività fisica:

- Proteine vegetali di altissima qualità
- Vitamine e sali minerali
- Aminoacidi essenziali
- Carboidrati buoni, zuccheri giusti e grassi sani
- Fibre, enzimi, oligoelementi, elementi botanici

Ecco il programma di successo HERBALIFE NUTRITION per aumentare la massa muscolare e per tutti coloro che si allenano da 1 a 3 volte alla settimana a casa, in palestra, jogging, ecc.



COME FUNZIONA IL PROGRAMMA PER MASSA MUSCOLARE HERBALIFE "PRO 20"

Ogni giorno: inizia con la COLAZIONE IDEALE HERBALIFE, sana, completa ed equilibrata:

- Bicchiere acqua con Herbal-Aloe Concentrato
- Shake "Formula1"
- Tazza Thermojetics Tea

Pranzo e Cena assicurati di assumere tutti i micro e macro nutrienti con pasti completi, variati, colorati e ricchi di proteine. Gusta come Dessert un Drink Proteico "PRO 20" oppure un buon "Shake Formula1" per essere certo di assumere il quantitativo ideale di nutrienti e proteine.

Metà mattina: gusta il delizioso Drink Proteico "PRO 20" per raggiungere il quantitativo sufficiente di proteine con della frutta fresca e matura

Metà pomeriggio: una merenda sana con la Barretta Proteica Herbalife oppure gusta il delizioso Drink Proteico "PRO 20" per aiutarti a aggiungere il tuo Fabbisogno Proteico Quotidiano.

Durante l'arco della giornata: bevi molta acqua per mantenere alti i livelli di idratazione. Ti consigliamo acqua con Aloe e Thermojetics Herbalife oppure l'esclusiva bevanda "H24 HYDRATE"

Prima dell'attività: Shake "Formula 1" per avere tutti i nutrienti necessari ad una performance di alto livello. Puoi usare anche "Formula1 SPORT" della nuova linea H24.

Durante l'attività: bevi Acqua con Aloe e Thermojetics Herbalife, oppure le bevanda esclusiva Herbalife "H24 - CR7 DRIVE" specialmente studiata con il campione di calcio.

Dopo l'attività: Drink Proteico e nutrizionale Herbalife "PRO 20" per reintegrare i nutrienti persi, per nutrire e per accelerare la fase di recupero.

Raggiungerai così facilmente il tuo Fabbisogno Proteico Giornaliero.

(*) Conosci il tuo Fattore Proteico? Chiamaci adesso... sarà un piacere definirlo assieme a te.



Diventa Membro e godi anche tu dei vantaggi e privilegi