



ShapeWorks™

Osobisty program kontroli wagi dla optymalnych rezultatów.

30-dniowy
Kontroler
Sukcesu

Jak korzystać z 30-dniowego Kontrolera Sukcesu ShapeWorks™

Kontroler Sukcesu pomoże Ci w monitorowaniu Twoich celów dotyczących utraty zbędnych kilogramów, stosowaniu odpowiedniego dla Ciebie Planu Posiłków i ustaleniu dni kontaktu z Twoim Doradcą. Kontroler Sukcesu to Twój osobisty asystent!

Rozpoczęcie

Wraz ze swoim Doradcą określ:

- *Obecne wymiary ciała*
- *Docelową wagę*
- *Dzienne zapotrzebowanie na białko oraz kalorie*
- *Plan koktajli*
- *Dzienny Plan Posiłków*
- *Program ćwiczeń*

Codziennie

- *Zaznaczaj ilość spożytych koktajli, przekąsek i porcji jedzenia. Zapisuj całkowitą ilość spożytych białek. Zaznacz także czy się gimnastykowałeś oraz ile szklanek wody wypijeś.**
- *Na każdej stronie w notatkach zapisuj myśli, które przychodzą Ci do głowy w ciągu dnia. Jak się czułeś pod koniec dnia? Czy odczuwałeś głód? Jakiego rodzaju ćwiczenia wykonywałeś?*
- *Dzień 1, Dzień 3 oraz Dzień 7 są Twoimi pierwszymi punktami kontaktowymi z Twoim Doradcą.*

Co tydzień

- *Zapisuj postępy na stronie Podsumowanie Tygodnia. Zrób listę wszystkich napotkanych w ciągu tygodnia przeszkód oraz plany na kolejny tydzień. Sukcesy odnotuj zaznaczając odpowiednie pola.*
- *Pod koniec miesiąca, na stronie Podsumowanie Miesiąca, zaznacz swoje postępy w porównaniu do postawionego celu i ustal plan posiłków na kolejny miesiąc.*

* Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty w kontroli wagi, a także utrzymać odpowiedni poziom wody w organizmie, zaleca się picie przynajmniej czterech szklanek wody dziennie. Optymalne jest jednak wypijanie ośmiu szklanek wody dziennie.

Mój 30-Dniowy Plan ShapeWorks™

Data		Proteiny w gramach				Kalorie	
Wymiary	Klatka Piersiowa	Pas	Biodra	Uda	Obecna Waga	Waga Docelowa	
Plan Koktajli	Ilość koktajli dziennie:		Ilość tyżeczek protein		Wybór mleka		
Suplementy							
Plan Ćwiczeń							



Zdjęcia przykładowe – produkty różnią się w zależności od kraju.

Wymiary

Tydzień	Klatka piersiowa	Pas	Biodra	Uda	Obecna Waga	Waga Docelowa
0						
1						
2						
3						
4						



Zapis Przykładowy

Dzień 1. Data: _____

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

*Proste i łatwe
w użyciu!*



	Bogate w Białko			Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy							
Śniadanie	✓			23	✓				
Przekąska 1		✓		12					
Lunch	✓			23	✓				
Przekąska 2		✓		12					
Obiad			✓	25-30	✓	✓	✓		
Ogółem Proteiny				95-100					
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)		6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 1. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

Dzień 1 Twojego programu. Zadzwoń do swojego Doradcy.



	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 2.* Data: _____

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.



„Najważniejszym bogactwem jest zdrowie.”

Ralph Waldo Emerson
1803–1882

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
Śniadanie								
Przekąska 1								
Lunch								
Przekąska 2								
Obiad								
Ogółem Proteiny								
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy **Dzień 3.** Data: _____



„Mój lekarz zalecił mi zrezygnowanie z obiadów dla czterech osób. Chyba, że są jeszcze trzy inne osoby.”

Orson Welles
1915–1985

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
Śniadanie								
Przekąska 1								
Lunch								
Przekąska 2								
Obiad								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 4. Data: _____*



„Powinieneś jeść,
by żyć, a nie żyć,
by jeść.”

Sokrates
C. 470–399 B.C.

Notatki:

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 5. Data: _____*



„Nawet jeżeli znajdujesz się na dobrej drodze to Cię wyprzedzą, jeżeli będziesz na niej tylko siedział.”

Will Rogers
1879–1935

Notatki:

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
			Ogółem Proteiny					
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 6. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.



„Dobre nawyki
wynikają z odporności
na pokusy.”

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 7. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

„Gratulacje!

Dotarłeś do końca pierwszego tygodnia. Pamiętaj, że masz zadzwonić do swojego Doradcy!”

„Zrób to albo nie. Nie ma możliwości próby.”

Yoda
Dawno, dawno temu, w odległej galaktyce ...

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
Śniadanie								
Przekąska 1								
Lunch								
Przekąska 2								
Obiad								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Podsumowanie Tygodnia 1

Ilość dni, podczas których wykonywałem ćwiczenia. _____

Czy stosowałem odpowiednią ilość protein? tak nie

Czy odczuwałem głód? tak nie

Przejdź do strony 4. i dodaj wymiary z 1. tygodnia

Na skali zaznacz jak oceniasz swój postęp w kontroli wagi w tym tygodniu.

1

2

3

4

5

NIE ZROBIŁEM POSTĘPÓW

OSIĄGNAŁEM SWOJE CELE

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 8. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

Truskawka #0143



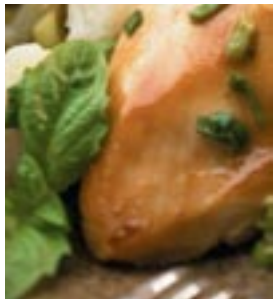
Nie zapomnij, że Formuła 1 jest w trzech pysznych smakach! A może spróbujesz smaku truskawkowego?

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 9. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.



„Jedzenie to ważny element zbilansowanej diety.”

Fran Lebowitz
1950-

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 10. Data: _____*

Truskawka #0143



Wymieszaj
Formułę 1
o smaku truskawkowym
i waniliowym,
a otrzymasz kremowo-
truskawkowy koktajl!

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 11. Data: _____*



„Przeszkody to te przerażające rzeczy, które widzisz, kiedy przestajesz patrzeć na cel.”

Henry Ford
1863–1947

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 12. Data: _____*



„Sukces to umiejętność przechodzenia od jednej porażki do drugiej, nie tracąc przy tym entuzjazmu.”

Sir Winston Churchill
1874–1965

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 13. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

Wanilia #0141



*Wypróbuj kremowy
i pyszny smak
waniliowy Formuły 1*

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Zdjęcia przykładowe – produkty różnią się w zależności od kraju.

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 14. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

„Dobrze Ci idzie.

W utrzymaniu
motywacji pomoże
Ci telefon do Twojego
Doradcy ShapeWorks!”

„Rzeczy się nie
zmieniają. To my
się zmieniamy.”

Henry David Thoreau
1817–1862

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
Śniadanie								
Przekąska 1								
Lunch								
Przekąska 2								
Obiad								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Podsumowanie Tygodnia 2

Ilość dni, podczas których wykonywałem ćwiczenia. _____

Czy stosowałem odpowiednią ilość protein? tak nie

Czy odczuwałem głód? tak nie

Przejdź do strony 4. i dodaj wymiary z 2. tygodnia

Na skali zaznacz, jak oceniasz swój postęp w kontroli wagi w tym tygodniu.

1

2

3

4

5

NIE ZROBIŁEM POSTĘPÓW

OSIĄGNAŁEM SWOJE CELE



Moje Codzienne Zapisy *Dzień 15. Data: _____*

Wanilia #0141



*Zmieszaj
w mikserze
waniliową
Formułę 1 z lodem,
a otrzymasz sycący
i orzeźwiający napój!*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
Ogółem Proteiny								
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 16. Data: _____*



„Najbardziej zmarnowanym ze wszystkich dni jest ten, w którym się nie śmiało.”

Nicholas Chamfort
1741–1794

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 17. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

*Formuła 1
o smaku
truskawkowym
zmieszana
z odtłuszczonym mlekiem
to doskonały początek
każdego dnia!*

Truskawka #0143



	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 18. Data: _____*



„Ten, kto ma zdrowie,
ma nadzieję, a kto ma
nadzieję, ma wszystko.”

Sentencja arabska

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 19. Data: _____*

Owoce Tropikalne #0144

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

*Aby otrzymać
orzeźwiający
koktajl
o kuszącym
tropikalnym smaku,
wypróbuj Formułę 1
o smaku owoców
tropikalnych zmieszaną
z lodem i odtłuszczonym
mlekiem – a potem
skosztuj i zrelaksuj się!*



	Bogate w Białko			Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle		Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>									
<i>Przekąska 1</i>									
<i>Lunch</i>									
<i>Przekąska 2</i>									
<i>Obiad</i>									
	Ogółem Proteiny								
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)		6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 20. Data: _____*



„Gdy ludzie oczekiwali, że skończę, zawsze próbowałam cofnąć się o krok.”

Beverly Sills
1929–

Notatki:

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
			Ogółem Proteiny					
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 21. Data: _____*

Wanilia #0141



Spróbuj wymieszać smaki Formuły 1 aby zrobić koktajl, który pobudzi Twoje zmysły.

Dzisiaj spróbuj tropikalno-waniliowy!

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Zdjęcia przykładowe – produkty różnią się w zależności od kraju.

Podsumowanie Tygodnia 3

Ilość dni, podczas których wykonywałem ćwiczenia. _____

Czy stosowałem odpowiednią ilość protein?

tak nie

Czy odczuwałem głód?

tak nie

Przejdź do strony 4. i dodaj wymiary z 3. tygodnia

Na skali zaznacz jak oceniasz swój postęp w kontroli wagi w tym tygodniu.

1

2

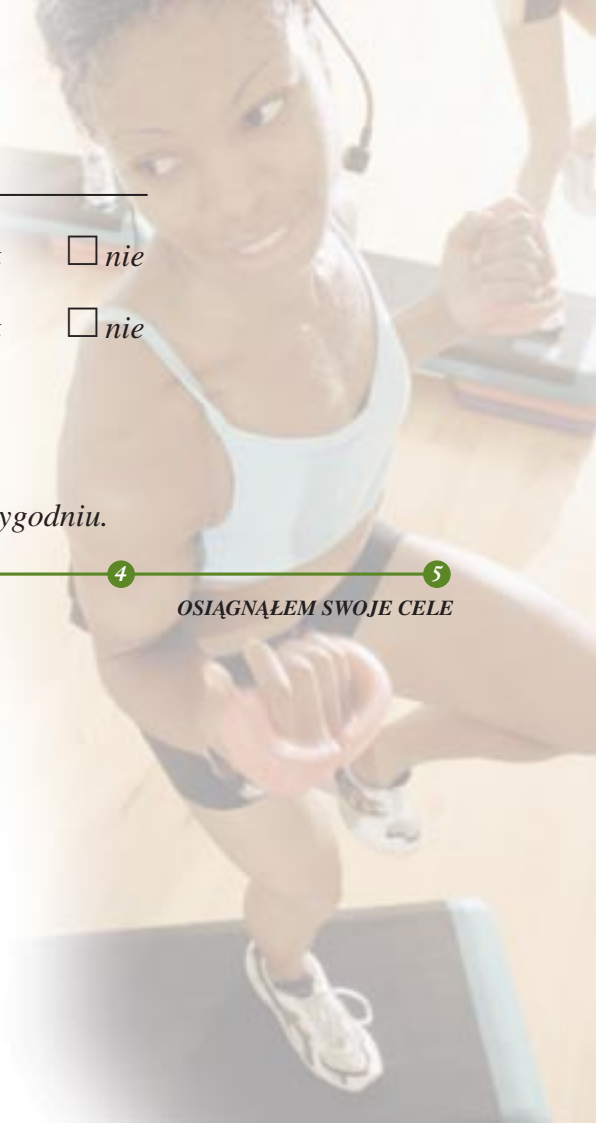
3

4

5

NIE ZROBIŁEM POSTĘPÓW

OSIĄGNAŁEM SWOJE CELE



Moje Codzienne Zapisy *Dzień 22. Data: _____*

#0025

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.



Na zdrowe trawienie
wypróbuj Napój
Aloesowo-Ziółowy.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Zdjęcia przykładowe – produkty różnią się w zależności od kraju.

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 23. Data: _____*



„Nie ma znaczenia gdzie stoimy, ale w którym kierunku zmierzamy.”

Autor nieznany

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 24. Data: _____*



„Możemy robić co chcemy,
jeżeli wytrwamy w tym
wystarczająco długo.”

Helen Keller
1880–1968

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 25. Data: _____*



Zwiększ ilość wypijanej wody stosując pyszną i odświeżającą Herbatkę Thermojetics.

Smak Oryginalny (100g) #0106
Smak Oryginalny (50g) #0105

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
			Ogółem Proteiny					
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 26. Data: _____*



„Dziewięćdziesiąt
dziewięć procent porażek
to porażki ludzi, którzy
mają w zwyczaju
szukać wymówek.”

George Washington
1732–1799

Notatki:

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko			Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy							
Śniadanie									
Przekąska 1									
Lunch									
Przekąska 2									
Obiad									
				Ogółem Proteiny					
Ćwiczenia	Tak	Nie		Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 27. Data: _____*

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.



#0104

Zapytaj swojego Doradcę ShapeWorks o Cell Activator, by zwiększyć wchłanianie składników odżywczych.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 28. Data: _____*



„W dużej mierze sukces zależy od indywidualnej inicjatywy oraz wysiłku i można go osiągnąć jedynie poprzez ciężką pracę.”

Anna Pavlova
1881–1931

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	<i>Tak</i>	<i>Nie</i>	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 29. Data: _____*



Dobrze Ci idzie stosowanie programu. W nagrodę zafunduj sobie nasze produkty z gamy aloesowej.

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
	Ogółem Proteiny							
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Moje Codzienne Zapisy *Dzień 30. Data: _____*



Gratulujemy konsekwentnego stosowania programu! Jeżeli osiągnąłeś wagę docelową, poproś swojego Doradcę ShapeWorks, by ustalił z Tobą program kontroli wagi, byś mógł utrzymać swoją nową sylwetkę na zawsze!

Wykorzystuj znajdujące się na końcu broszury zestawienia pokarmów, które pomogą Ci w dokonywaniu zdrowych wyborów.

	Bogate w Białko		Proteiny w gramach	Owoce	Warzywa	Ziarna		
	Koktajle	Pokarmy						
<i>Śniadanie</i>								
<i>Przekąska 1</i>								
<i>Lunch</i>								
<i>Przekąska 2</i>								
<i>Obiad</i>								
			Ogółem Proteiny					
Ćwiczenia	Tak	Nie	Woda (w szklankach 250ml)	6	7	8	9	10

Notatki:

Podsumowanie Tygodnia 4

Ilość dni, podczas których wykonywałem ćwiczenia. _____

Czy stosowałem odpowiednią ilość protein? tak nie

Czy odczuwałem głód? tak nie

Przejdź do strony 4. i dodaj wymiary z 4. tygodnia

Na skali zaznacz jak oceniasz swój postęp w kontroli wagi w tym tygodniu.



Podsumowanie Miesiąca

Czy trzymałem się planu kontroli wagi na bieżący miesiąc? tak nie

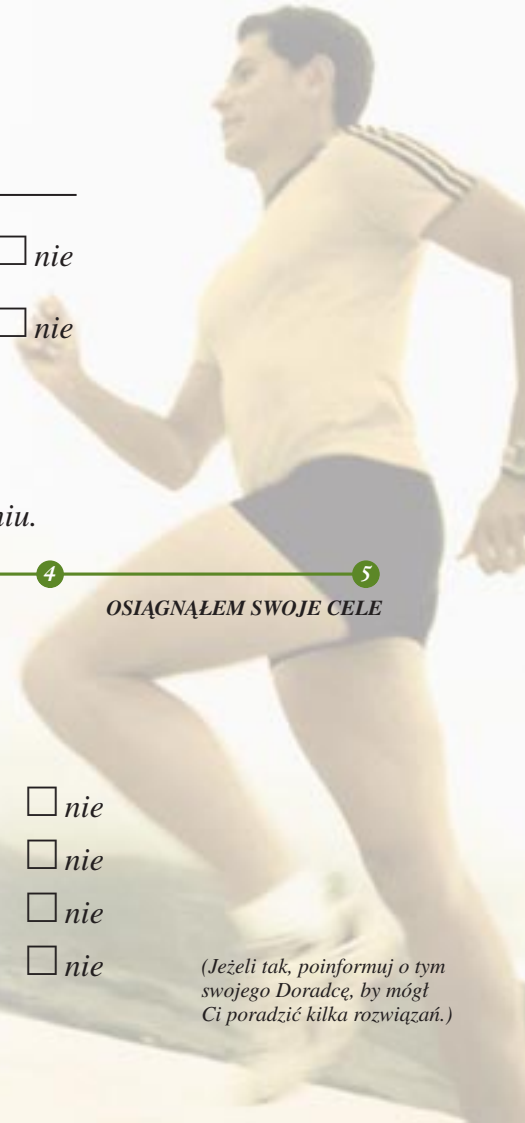
Czy osiągnąłem cel utraty masy ciała na bieżący miesiąc? tak nie

Czy osiągnąłem cele dotyczące ćwiczeń na bieżący miesiąc? tak nie

Czy przez miniony miesiąc często odczuwałem głód? tak nie

Kolejne spotkanie z Doradcą odbędzie się dnia _____

(Jeżeli tak, poinformuj o tym swojego Doradcę, by mógł Ci poradzić kilka rozwiązań.)



Jedząc Kolorowo

Owoce i Warzywa

Czerwone/fioletowe	Produkt	Porcja	Kalorie
	Buraki - gotowane	1 kubek	80-90
	Bakłażan - gotowane	1 kubek	30-40
	Czerwona kapusta - gotowany	1 kubek	30-40
	Jeżyny	1 kubek	60-70
	Jagody	1 kubek	90-100
	Winogrona	1 kubek	100-120
	Śliwki	2 małe	60

Czerwone	Produkt	Porcja	Kalorie
	Sok pomidorowy	1 kubek	40-50
	Sok pomidorowy/przecier	1 kubek	80-100
	Zupa pomidorowa przygotowana na wodzie	1 kubek	80-90
	Sok ze świeżych pomidorów	1 kubek	50

Pomarańczowe	Produkt	Porcja	Kalorie
	Marchew - gotowana	1 kubek	60-70
	Dynia - gotowana	1 kubek	70-80
	Słodkie ziemniaki	1 kubek	200-250
	Kabaczek - pieczony	1 kubek	70

Pomarańczowe/Zółte	Produkt	Porcja	Kalorie
	Nektarynka	1 duża	70
	Pomarańcza	1 duża	85
	Sok pomarańczowy	1/2 kubka	50-60
	Papaja	1/2 dużego owocu	75

Produkt	Porcja	Kalorie
Śliwki - suszone	3 całe	50-60
Czerwone jabłko	1 średnie	80-100
Czerwona gruszka	1 średnia	100
Czerwone wino	125ml	80-90
Truskawki	1/2 kubka, plasterki	40-50
Papryka - czerwona, pokrojona	1 kubek	50-60

Produkt	Porcja	Kalorie
Pomidory, gotowane	1 kubek	50-60
Różowy grejfrut	1/2 owocu	40
Sok z różowych grejfrutów	1/2 kubka	50
Arbuz	1 kubek	50
Pomidory - surowe, pokrojone	1 kubek	40

Produkt	Porcja	Kalorie
Morele	2 całe	50-60
Melon	1 kubek	50-60
Mango	1/2 dużego owocu	80
Marchewki - surowe	1 kubek	50

Produkt	Porcja	Kalorie
Brzoskwinia	1 duża	60-70
Ananas	1/2 kubka	75
Mandarynki	1 średni owoc	45
Żółty grejfrut	1/2 owocu	45

W kubku mieści się 250ml wody! Pamiętaj o tym odmierając wielkość porcji.



Owoce i warzywa

Zółte/zielone	Produkt	Porcja	Kalorie
	Kukurydza	1 kolba	75
	Fasola zielona - gotowana	1 kubek	50-60
	Groszek zielony	1 kubek	140-150
	Gorczyca - gotowana	1 kubek	20
	Szpinak - gotowany	1 kubek	40
	Natka rzepy - gotowana	1 kubek	30-40
	Cukinia ze skórką - gotowana	1 kubek	30
Awokado	1/2 średniego owocu	80-100	

Zielone	Produkt	Porcja	Kalorie
	Brokuły - gotowane	1 kubek	50
	Brukselka	1 kubek	60
	Kapusta - gotowana	1 kubek	40
Kalafior - gotowany	1 kubek	30	

Białe/Zielone	Produkt	Porcja	Kalorie
	Karczochy	1 średni	60
	Szparagi	1 kubek	30-50
	Seler - surowy	1 kubek	20-30
Por - gotowany	1 kubek	30	

W kubku mieści się 250ml wody! Pamiętaj o tym odmierzając wielkość porcji.

Produkt	Porcja	Kalorie
Melon Miodowy	1 kubek	60
Kiwi	1 duży owoc	50-60
Ogórek - pokrojony	1 kubek	30-40
Papryka zielona - pokrojona	1 kubek	30-40
Papryka żółta - pokrojona	1 kubek	30-40
Salata	1 kubek	10
Szpinak - surowy	1 kubek	10

Kapusta Pekieńska - gotowana	1 kubek	20
Kapusta Włoska - gotowana	1 kubek	35
Botwina - gotowana	1 kubek	30-40
Kapusta - surowa	1 kubek	20

Pieczarki - gotowane	1 kubek	40-50
Cebula - gotowana	1 kubek	100-120
Cykoria - surowa	1 kubek	10



Proteiny w produktach

Produkty proteinowe	Produkt	Porcja	Kalorie	Proteiny (g)
	Białko jajek	7 białek	115	25
	Odtłuszczony biały ser	1 kubek	140-150	30
	Formuła 1 + odtłuszczone mleko + Odżywka Białkowa	2 łyżki Formuły 1 + 1 kubek mleka 0% + 2 łyżki Odżywki Białkowej	260	29
	Płatki sojowe	1/2 kubka	140-150	27 (zmienne)
	Formuła 1 + mleko sojowe + Odżywka Białkowa	2 łyżki Formuły 1 + 1 kubek mleka sojowego + 2 łyżki Odżywki Białkowej	260	29
	Pierś z indyka	100g	100-130	30
	Pierś z kurczaka	100g	100-120	22
	Chude czerwone mięso	100g	150-170	28
	Mięso o dużej zawartości tłuszczu	100g	215	17
	Ryba oceaniczna	100g	130-170	25-31
	Krewetki, kraby, homary	100g	100	22
	Tuńczyk	100g	120-130	26
	Małże	100g	120	22
	Burgery sojowe	2	160	26
Tofu, twarde	1/2 kubka	170-190	22 (zmienne)	

Proteiny w produktach Herbalife

Proteiny w produktach Herbalife	Produkt	Porcja	Kalorie	Błonnik (g)	Proteiny (g)
	Koktajl Formuła 1	2 łyżki	90	2.5	9
	Odżywka Białkowa	1 łyżka	23	0	5+

W kubka mieści się 250ml wody! Pamiętaj o tym odmierając wielkość porcji.

Skrobia/ziarna

Produkt	porcja	Kalorie	Błonnik (g)	Proteiny (g)
Fasola - gotowana	1/2 kubka	120-150	5-7	8
Ryż ciemny	1/2 kubka	120	2	3
Soczewica	1/2 kubka	90-120	9	10
Pełnoziarnisty makaron – gotowany	1/2 kubka	90-110	2	3
Pszenica	1 kubek	110-140	4	5
Wysokobłonnikowe otręby	1/2 kubka	90-120	15-18	4
Kasza owsiana - gotowana	1 kubek	130	4	7
Chleb - pełnoziarnisty*	1 kromka	80-100	3	5
Chleb z ziarnami pszenicy*	1 kromka	80	3	4
Chleb z ziarnami wielu zbóż*	1 kromka	50-60	2	3
Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu	30g	50-80	0	2-5

Przyprawy

Produkt	Porcja	Kalorie	Błonnik (g)	Proteiny (g)
Ser Parmezan	3 łyżki	80	0	5
Orzeszki	14g	80	0	2
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	40	0	0
Oliwki	10 duże	50	0	0
Ziarna sezamu	1 łyżka (40 ziaren)	50	1	4-7
Masło i margaryna	1 łyżka	36	0	0
Śmietana 0%	100g	46	0	7.5

W kubku mieści się 250ml wody! Pamiętaj o tym odmierzając wielkość porcji.

*Kobiety: 0-3 dziennie; Mężczyźni 0-5 dziennie

