



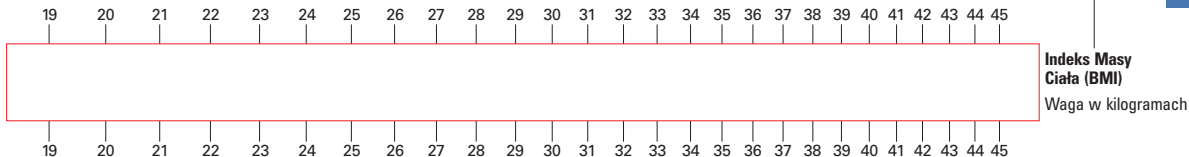
Indywidualny  
Dobór Programu

Licznik Protein

- Instrukcje:**
- 1 Ustaw swój wzrost na strzałce.

1

Wzrost w centymetrach



2

- 2 Znajdź swoją wagę w okienku powyżej i przeczytaj swój Indeks Masy Ciała (BMI)
- 3 Ustaw uzyskany Indeks Masy Ciała (BMI) na strzałce. Zaokrąglij do najbliższej pełnej cyfry.
- 4 W odpowiedniej sekcji dotyczącej płci znajdź swój wzrost i odczytaj **Wskaźnik Protein** - ilość zalecanych dziennie dla Twojego organizmu protein w gramach.

3

Indeks Masy Ciała (BMI)

Wskaźnik Protein

147 - 153  
154 - 163  
164 - 173  
174 - 183

Twój wzrost  
kobiety (cm)

154 - 163  
164 - 173  
174 - 183  
184 - 193

Twój wzrost  
mężczyźni (cm)

4

Odwróć licznik,  
aby poznać  
zalecany Plan  
Posiłków

Osobisty Licznik Protein stworzony  
przez Dr Davida Heber Ph.D.



- Instrukcje:**
- 5 Ustaw otrzymany na pierwszej stronie **Wskaźnik Protein** na strzałce.
  - 6 Zobacz **Twoje Rezultaty**, aby poznać zalecany Plan Posiłków.

### Czy wiesz że?

- W zależności od Twojego obecnego składu ciała, możesz spalać mniej lub więcej kalorii. Podane tu liczby są szacunkowe.
- Proteiny wspomagają powstawanie beztłuszczowej masy ciała. Każdy kilogram beztłuszczowej masy ciała spala dziennie około 28 kalorii; podczas gdy tkanka tłuszczowa spala dużo mniej – zaledwie około 4 kalorii na kilogram dziennie. A więc im większa jest Twoja beztłuszczowa masa ciała, tym więcej kalorii dziennie spalasz.
- Jeżeli prowadzisz aktywny tryb życia, będziesz spalać więcej kalorii niż wynosi Twój szacunkowy poziom spoczynkowy metabolizmu. (sprawdź obok)
- Jeżeli spożywasz i spalasz dziennie porównywalną ilość kalorii, Twoja waga nie powinna się zmienić. Jeżeli przez dłuższy okres czasu zjadasz więcej, przytyjesz. Jeżeli przez dłuższy okres czasu zjadasz mniej, schudniesz.

■ **\*Sprawdź Plan Posiłków w Przewodniku dla Dystrybutora dla programów A-J.**

Jeżeli chorujesz na nerki lub żołądek przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu kontroli wagi skontaktuj się z lekarzem.

©2004 Herbalife International, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Drukowano w Holandii. #6530-PL-00 Sept. 04.

## Dziennie Protein



## Czy wiesz ile kalorii dziennie spalasz?

Wprowadź Twój Wskaźnik Protein z punktu 5

Kalorie  Poziom Spoczynkowy Metabolizmu  
(ilość kalorii spalana podczas odpoczynku)