



LUMAVERVE

PROTOKOL ZA UPOTREBU PROIZVODA

Dobrodošao/la u svoj mini ritual za detoksikaciju, bolji metabolizam i više energije!
SLIMORA TEA je osmišljen da podrži tvoje tijelo prirodno, nježno i efikasno-bez stresa i iscrpljujućih režima.

PROIZVOD: SLIMORA TEA

✓KADA I KOLIKO ČESTO PITI ČAJ?

◆ STANDARDNA UPOTREBA:

- 1 šolja dnevno, ujutru-idealno na prazan stomak
- Cilj: postepeno buđenje metabolizma i podrška izlučivanju toksina i viška tečnosti iz organizma.

◆ INTENZIVNIJI REZULTATI:

- 1 šolja ujutru na prazan stomak
- 1 šolja popodne oko 17h (ne prekasno, da ne bi pojačao rad mokraćne bešike tokom noći).

✓KAKO SE ČAJ PRIPREMA?

- 1 supenu kašiku čaja prelići sa 200ml vruće (neproključale) vode.
- Ostaviti da odstoji 10-15 minuta, nakon toga konzumirati.

✓KOLIKO DUGO TREBA KONZUMIRATI ČAJ?

- Čaj koristiti svakodnevno najviše 21 dan zaredom.
- Nakon toga napraviti pauzu od 14 dana kako bi se tijelo odmorilo i procijenilo efekat.

✓ŠTA OČEKIVATI TOKOM KORIŠTENJA?

◆ BLAGI POČETNI EFEKTI:

- Učestalije mokrenje.
- Lagano poboljšanje probave.
- Osjećaj "olakšanja" u tijelu.

◆ NAKON 5-7 DANA UPOTREBE

- Manje nadimanja i zadržavanja vode.
- Lakša probava i redovnije pražnjenje crijeva.
- Veći osjećaj lakoće i energije u tijelu.
- Manje žudnje za teškom hranom.

✓SAVJETI ZA BOLJE REZULTATE:

- Redovna hidratacija!
- Unositi 2-3l vode dnevno ili 8 čaša vode dnevno.
- Izbalansirana ishrana.
- 4 obroka dnevno na 3-4 sata, bez grickanja između obroka!
- ✗Izbaci iz ishrane rafinisane šećere industrijski prerađenu hranu. Takođe, izbaci tešku, masnu i prženu hranu koja usporava probavu. Smanji unos bijelog brašna i tjestenine.
- ✓Uvedi u ishranu više nutritivno bogatih namirnica: svježe voće i povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, posna mesa, jaja iz domaćeg uzgoja, mliječne proizvode sa niskim % masti, zdrave masti (hladno cijeđena ili ekstredevičanska ulja)..
- Hranu pripremaj na što jednostavniji način bez korišćenja ulja. Peci na pek papiru, kuvaj u vodi. Ukoliko baš moraš koristiti ulje, biraš kokosovo ili životinjsku mast za pripremu hrane.
- Poslednji obrok neka bude najmanje 3 sata prije spavanja!
- Preporučuje se i najmanja fizička aktivnost u vidu svakodnevne šetnje!
- ! NAPOMENA- ne koristi se kao zamjena za obrok!
- ✓DA LI SE MOŽE KOMBINOVATI SA SLIMORA KAPSULAMA?
- Za najbrže rezultate kombinuj Slimora čaj sa Slimora kapsulama!
- ✓ Nakon buđenja Slimora čaj+ čaša vode
- ✓ Slimora kapsula uz prvi obrok!

VAŠ LUMAVERVE TIM!



LUMAVERVE

PROTOKOL ZA UPOTREBU PROIZVODA

*Dobrodošao/la u svoj mini ritual za bolji metabolizam, balans apetita, više energije i svakodnevne lakoće!
Ovaj vodič je tu da ti pruži jasne i jednostavne korake kako bi iskoristio/la svoj maksimum nježno,
postepeno i sa osjećajem kontrole!
Tvoje tijelo zna-a SLIMORA ga samo podsjeća!*

PROIZVOD: SLIMORA KAPSULE

✓KADA I KOLIKO ČESTO KORISTITI KAPSULE?

◆ DOZIRANJE:

- 1 kapsula dnevno, uz čašu vode!
- Vrijeme uzimanja: najbolje 15-30 min prije prvog obroka.

✗ Ne uzimati kasno popodne ili naveče, jer može pojačati energiju i uticati na san!

✓KOLIKO DUGO TREBA KONZUMIRATI KAPSULE?

- Kapsule se koriste svakodnevno najviše 3 mjeseca!
- Nakon toga se preporučuje pauza od mjesec dana, zbog prilagođavanja organizma na sastojke.
- Nakon ispoštovane pauze možete nastaviti sa konzumacijom kapsula!

✓ŠTA OČEKIVATI TOKOM KORIŠTENJA?

◆ U PRVIH 3-7 DANA

- Postepeno smanjenje apetita i žudnje za hranom!
- Više energije i lakši fokus!
- Povećana potreba za vodom- tijelo intuitivno traži hidrataciju (što je odlično)!
- Lakše i redovnije pražnjenje crijeva!

◆ NAKON 7-14 DANA

- Stabilniji apetit i bolja kontrola porcija!
- Osjećaj lakoće u tijelu!
- Pojačana toplota u tijelu ili blagi naleti energije (znakovi aktivacije metabolizma)!
- Moguće blago znojenje bez fizičkog napora.
- Lakše buđenje i bolji fokus tokom dana.

◆ NAKON 3-4 SEDMICE

- Osjetan napredak u obimu struka, butina ili stomaka kod osoba koje prate i ishranu!
- Veća dosljednost u obrocima-manje prejedanja
- Porast motivacije!

✓SAVJETI ZA BOLJE REZULTATE:

- Redovna hidratacija!
- Unositi 2-3l vode dnevno ili 8 čaša vode dnevno.
- Izbalansirana ishrana.
- 4 obroka dnevno na 3-4 sata, bez grickanja između obroka!

✗ Izbaci iz ishrane rafinisane šećere industrijski prerađenu hranu. Takođe, izbacite tešku, masnu i prženu hranu koja usporava probavu. Smanji unos bijelog brašna i tjestenine.

✓ Uvedi u ishranu više nutritivno bogatih namirnica: svježe voće i povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, posna mesa, jaja iz domaćeg uzgoja, mliječne proizvode sa niskim % masti, zdrave masti (hladno cijeđena ili ekstredevičanska ulja)..

- Hranu pripremaji na što jednostavniji način bez korišćenja ulja. Peci na pek papiru, kuvaj u vodi. Ukoliko baš moraš koristiti ulje, biraš kokosovo ili životinjsku mast za pripremu hrane.
- Poslednji obrok neka bude najmanje 3 sata prije spavanja!
- Preporučuje se i najmanja fizička aktivnost u vidu svakodnevne šetnje!

! NAPOMENA- ne koristi se kao zamjena za obrok!

✓DA LI SE MOŽE KOMBINOVATI SA SLIMORA ČAJEM?

- Za najbrže rezultate kombinuj Slimora čaj sa Slimora kapsulama!

✓ Nakon buđenja Slimora čaj+ čaša vode

✓ Slimora kapsula uz prvi obrok!

☀ Slimora tea+ Slimora kapsule= sinergijsko djelovanje!

VAŠ LUMAVERVE TIM!