

Комфортное снижение веса



Определите, какой вид похудения будет наиболее комфортным для Клиента: плавное или активное.

#ВЫМОЖЕТЕ



**ПЛАВНОЕ
ПОХУДЕНИЕ**



**Меньше
на 500 ккал/день**



**Потеря
450 г/неделю**

Для снижения веса на 1–3 кг в месяц. Потеря веса будет происходить медленно, но сохранить полученный результат будет проще.



**АКТИВНОЕ
ПОХУДЕНИЕ**



**Меньше
на 1000 ккал/день**



**Потеря
900 г/неделю**

Программа «Минус 2 размера за 2 месяца» позволяет уже через пару недель увидеть первые результаты! Добавьте специализированные БАДы, чтобы ускорить процесс снижения веса.

ПРИМЕР:

Сократите ежедневный калораж на 250 ккал, а физическую активность повысьте до сжигания 250 ккал — так Вы выйдете на 500 ккал/день и 450 г/неделю.