

DIE WONDERLIKE HERBALIFE 4-DAG DIEET

1. Kry daagliks elke nutriënt in wat jou liggaam benodig
2. Verloor altesaam 1-4 kilos in die 4 dae
3. Die dieet kan 1X per maand gedoen word.

HERBALIFE PRODUKTE BENODIG

1. 1 bottel Aloe Mango geur (detoks)
2. 1 houer fiber en herbs (bevorder gewigsverlies)
3. 1 houer Instant Herbal Beverage, enige geur (vetverbrandingstee gee energie)
4. 1 houer shake, enige geur (proteïene en nutriënte)

DAAGLIKSE PROGRAM

1. Drink 1 doppie Aloe in glas water 1ste in oggend en voor gaan slaap.
2. Drink 2 liter water gemeng met 2 teelepels Herbalife Instant Beverage: verbrand vet in energie. Drink meer indien nodig.
3. Eet die volgende deur die dag in enige volgorde:
 - 3 shakes (2 scoops elk) gemeng met water of melk of sojamelk. Maak 'n smoothie met 'n blender eerder as om net 'n klontertige effek te meng. Die gerieflike Herbalife Healthy Meal bars kan in die plek van die shakes geneem word.
 - Sluk 2 fiber en herbs met 'n glas water voor elke shake.
 - 1 porsie gemengde groente (vuigrootte) met botter/margarien en/of sout
 - 1 sny volkoringbrood met botter/margarien
 - 1 aartappel in skil met sout en/of botter/margarien
 - Oefening bevorder gewigsverlies. Drink ekstra water voor, tydens en na oefening.
 - **LET OP: GEEN vrugte, vleis of enige drinkgoed behalwe hierbo aangedui**