

Greenway
GLOBAL

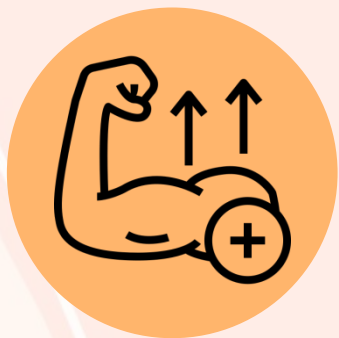
коктейли

BALANCER

В лето налегке!



Лето – идеальное время для похудения



Увеличиваем физическую нагрузку

Пробежки, прогулки
пешком, плавание



Меняем рацион

Больше свежих овощей
и фруктов
+ Коктейли BALANCER



Поддерживаем баланс жидкости


Чистая вода,
функциональные
напитки

РЕГУЛЯРНОЕ + СБАЛАНСИРОВАННОЕ = ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БАЛАНС БЖУ
ПОЛЕЗНЫЕ НУТРИЕНТЫ
(клетчатка, витамины,
микроэлементы, омега-3)

РЕГУЛЯРНОСТЬ
Оптимально принимать пищу
каждые три часа



An illustration of a woman with long dark hair, wearing a white crop top and orange leggings, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with her arms raised and hands clasped. Three white lightning bolt symbols are positioned around her: one to her left, one behind her back, and one to her right. The background is a warm, orange-toned abstract design with floral and leaf motifs.

Несбалансированные диеты и резкое похудение – это

- Стресс для организма
- Усталость, дефицит энергии
- Снижение иммунитета
- Быстрое возвращение лишнего веса



BALANCER
DAILY HEALTHY FOOD
POWDER

BALANCER
DAILY HEALTHY FOOD
POWDER

BALANCER
DAILY HEALTHY FOOD
POWDER

ICER
DAILY HEALTHY FOOD
POWDER

BALANCER
DAILY HEALTHY FOOD
POWDER

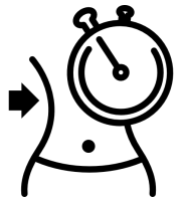
BALANCER



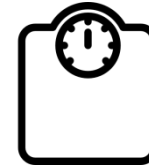
Оптимальный баланс питательных веществ



Регулярное питание в течение дня



Контроль аппетита – помогает не переесть, снижает тягу к сладкому



Контроль массы тела



Подходит для перекуса «на ходу». Не требует добавления молока. Готовится за 1 минуту



Повышение энергии, тонуса, настроения



BALANCER DAILY

Изолят соевого белка
Сывороточный протеин
СУХОЕ ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО
20 г белка в порции
220 ккал / 920 кДж

BALANCER ADEPT

Изолят соевого белка
ЭКСТРАКТ КОКОСА
БЕЗ ЛАКТОЗЫ
15 г белка в порции
220 ккал / 930 кДж



BALANCER DAILY

Куриный суп

Горячее питание
Несладкий коктейль
20 г белка (сывороточный +
изолят соевого)



BALANCER ADEPT

Том Ям

Горячее питание
Азиатский вкус
15 г растительного белка
Без лактозы



**В нашем организме
нет физиологических
запасов белка
(в отличие от жиров)**

БЕЛОК – СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА БЕЛКА

- общая слабость, сонливость
- снижение иммунитета
- ломкость, тусклость
и выпадение волос
- ломкость ногтей
- сухость и шелушение кожи
- отеки



ИЗОЛЯТ СОЕВОГО БЕЛКА

- Производится из обезжиренных соевых бобов
- Низкое содержание сахара и жиров
- Имеет высокую биологическую ценность
- Не содержит фитоэстрогенов
- Не содержит ГМО



СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН

- Производится из молочной сыворотки
- Содержит 9 незаменимых аминокислот
- Обладает наивысшей скоростью усвоения
- Способствует укреплению мышечной ткани



ПОЧЕМУ НА КОКТЕЙЛЯХ BALANCER ЛЕГКО СНИЖАТЬ ВЕС?

- Обеспечивают полноценное чувство насыщения и помогают снизить тягу к продуктам с «пустыми» калориями.
- Способствуют активизации процессов обмена веществ, поддерживают высокий уровень энергии.
- За счет увеличения в рационе белка и уменьшения углеводов и жиров снижается общая калорийность дневного рациона.

BALANCER DRAIN MAXI



Очищение + Дренаж

- Натуральная основа из порошков ягод и фруктов
- 7 растительных экстрактов
- Калорийность 1 порции – 25 ккал
- Без сахара



**Прием: 1 саше утром до еды.
Дополнительно: 1-2 саше днем.**

BALANCER DRAIN MAXI

Действие экстрактов

Алоэ вера и хвощ выводят токсины, устраняют застой жидкости в тканях, отёки
Лемонграсс и белый чай помогают нормализовать водный баланс, улучшает микроциркуляцию

Кресс-салат активизирует обмен веществ, помогает контролировать аппетит

Фенхель и мята облегчают спазмы в кишечнике, способствует выводу токсинов, улучшению перистальтики кишечника







ПОДДЕРЖИВАЕМ БАЛАНС ЖИДКОСТИ В ЖАРУ

- Увеличиваем потребление чистой воды.
- Принимаем напитки небольшими порциями
- Для контроля аппетита - за 30 минут до приёма пищи
- Распределяем суточную норму так, чтобы минимизировать поступление жидкости перед сном.

ДЕНЬ ВМЕСТЕ С BALANCER

7:00 – Пробуждение, приём BALANCER DRAIN MAXI

8:00 – Завтрак

11:00 – Перекус: фрукт, йогурт без сахара.

13:00 – Обед: коктейль (протеиновый суп) BALANCER

16:00 – Перекус, например, из свежего овощного салата и 1 фрукт на выбор, либо горсть орехов.

Или коктейль BALANCER

19:00 – Ужин: коктейль BALANCER

22:00 – Перекус перед сном: коктейль BALANCER ADEPT

ЧТО ИМЕЕМ В ИТОГЕ?



Правильное,
здоровое,
полноценное
питание



Похудение
без стресса



Энергия
и хорошее
настроение



Забота
и экологичное
отношение
к самому себе