

## ΒΕΡΜΟΥΔΑ ΕΦΙΔΡΩΣΗΣ SWEAT SHAPERS ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Σχεδιασμένο για να ιδρώνετε περισσότερο κατά τη διάρκεια των καθημερινών σας δραστηριοτήτων.
- Αδυνατίστε στην περιοχή της κοιλιάς, των γλουτών και των μηρών.
- Το Velform Sweat Shapers σας βοηθάει να αδυνατίσετε και σας συσφίγγει.
- Αξιοποιήστε στο μέγιστο το πρόγραμμα γυμναστικής σας.

### Τι είναι το Velform Sweat Shapers;

Ένα ρούχο για καθημερινή χρήση. Έχει σχεδιαστεί με βάση την τεχνολογία Neotex η οποία αυξάνει την θερμοκρασία του σώματός σας και ενισχύει την εφίδρωση ενώ εσείς ασχολείστε με τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

### Οδηγίες χρήσης

Η τεχνολογία Neotex αυξάνει την θερμοκρασία του σώματός σας και ενισχύει την εφίδρωση ενώ εσείς ασχολείστε με τις καθημερινές σας δραστηριότητες στο σπίτι, στην δουλειά, στα αθλητικά, στην βόλτα και σε οποιαδήποτε άλλη σωματική δραστηριότητα.

Η Velform Sweat Shapers διατηρείται ζεστή κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε σωματικής δραστηριότητας.

### Συστάσεις:

- Μην φοράτε την Velform Sweat Shapers για πάνω από 8 ώρες ή κατά τη διάρκεια του ύπνου σας.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, φορέστε την βερμούδα κάθε μέρα ακόμα κι αν δεν κάνετε σωματική άσκηση.
- Όσο περισσότερο φοράτε την Velform Sweat Shapers τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχετε.
- Σας συνιστούμε να φοράτε την Velform Sweat Shapers ενώ ακολουθείτε μία ισορροπημένη διατροφή και διατηρείτε επαρκή ενυδάτωση.

Είναι κλινικά αποδεδειγμένη. Η τεχνολογία Neotex σας βοηθά να καίτε περισσότερες θερμίδες, να χάνετε πόντους, να αδυνατίζετε στην περιοχή της κοιλιάς και των μηρών και να μειώσετε την εμφάνιση της κυτταρίτιδας μετά από 4 έως 8 βδομάδες συνεχόμενης χρήσης.

### Οδηγίες πλυσίματος:

Σας συνιστούμε να πλένετε την βερμούδα μετά από κάθε χρήση, ειδικά αν είχατε σωματική δραστηριότητα.

Πλένεται στο χέρι με κρύο νερό και ένα ήπιο απορρυπαντικό. Μετά το πρώτο πλύσιμο η έντονη μυρωδιά του υφάσματος που υπάρχει αρχικά μειώνεται αισθητά :

- Μην χρησιμοποιείτε χλωρίνη και παρεμφερή προϊόντα.
- Μην τη στύβετε.
- Μην την δίνετε σε καθαριστήριο ρούχων.
- Μην χρησιμοποιείτε στεγνωτήριο.
- Μην τη σιδερώνετε.

### Σύνθεση:

Πολυεστέρας: 30%

Νεοπρένιο: 40%

Νάιλον: 30%

**Οδηγός διατροφής Gymform Sweat Shapers**

		<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>Πρωινό</b>	Γεύμα 1	Καφέ ή τσάι (150 ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Φρέσκο χυμό πορτοκάλι(100 ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Φρέσκο χυμό πορτοκαλιού (100ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Καφέ ή τσάι (150 ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης
<b>Δεκατιανό</b>	Γεύμα 2	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα γαλοπούλα (αλλαντικό) γεμισμένη με μαρούλι ή ζαμπόν	60 γρ ψωμί ολικής άλεσης 60 γρ φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30 γρ) με ένα φρούτι (μήλο ή ακτινίδιο ή γκρέιπφρουτ)	Χυμό πορτοκαλιού (100 ml)
<b>Γεύμα</b>	Γεύμα 3	100γρ βρασμένο ρύζι 225 γρ ψητό κοτόπουλο	150 γρ σέσκουλα 70 γρ φασόλια 70 γρ κολοκυθάκια στον ατμό	250ml ζωμό λαχανικών 120 γρ μπακαλιάρo	200 γρ ψητός τόνος 1 βραστό αυγό 50 γρ σέλινο	100 γρ ψητό κρέας (μοσχάρι) ½ ντομάτα 50 γρ καρότα
<b>Κολατσιό</b>	Γεύμα 4	1 μήλο	2 ακτινίδια	120 ml τσάι λεμόνι 125 γρ καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
<b>Δείπνο</b>	Γεύμα 5	150 γρ φασόλια 50 γρ βραστές πατάτες	1 σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα, ψητή πιπεριά, σέλινο, κρεμμύδι) 50 γρ ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225 γρ τυοποιημένη γαλοπούλα ή ζαμπόν 30 γρ κολοκυθάκια 30 γρ ψητή μελιτζάνα	1 μεσαία πατάτα, Μισή κόκκινη πιπεριά 1 κρεμμύδι ψητό	45 γρ ζυμαρικά 150 γρ πράσινα φασολάκια 25 γρ μανιτάρια στον ατμό

- Να πίνετε δύο λίτρα νερό την ημέρα. Αποφύγετε το αλκοόλ και τα αναψυκτικά.
- Καρυκεύστε το φαγητό σας με μπαχαρικά και μυρωδικά αλλά όχι με αλάτι.
- Μπαχαρικά: σκόρδο, τζιντζερ, πιπέρι, κόλιανδρο, πιπέρι καγιέν, κάρυ, βασιλικό, ρίγανη, λεμόνι, τρίμμα πορτοκαλιού.
- Ντρέσινγκ σαλάτας: σόγια, βαλσάμικο, ελαιόλαδο
- Αποφύγετε τα υδρογονωμένα έλαια και τα κορεσμένα λιπαρά.
- Εναλλακτικά σνακ για δεκατιανό: 2 βερίκοκα, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα σε φέτες ή ζαμπόν χαμηλών λιπαρών, 40 γρ δαμάσκηνα, 1 ακτινίδιο
- Ποτέ μην παραλείπετε γεύματα
- Ακολουθήστε αυτό το διαιτολόγιο για 2-3 εβδομάδες
- Μπορείτε να ελαττώσετε την ποσότητα των μερίδων αν σας φαίνονται μεγάλες, αλλά δεν μπορείτε να παραλείπετε γεύματα.
- Αν παίρνετε φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες με ορισμένα φαγητά.

**Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250**