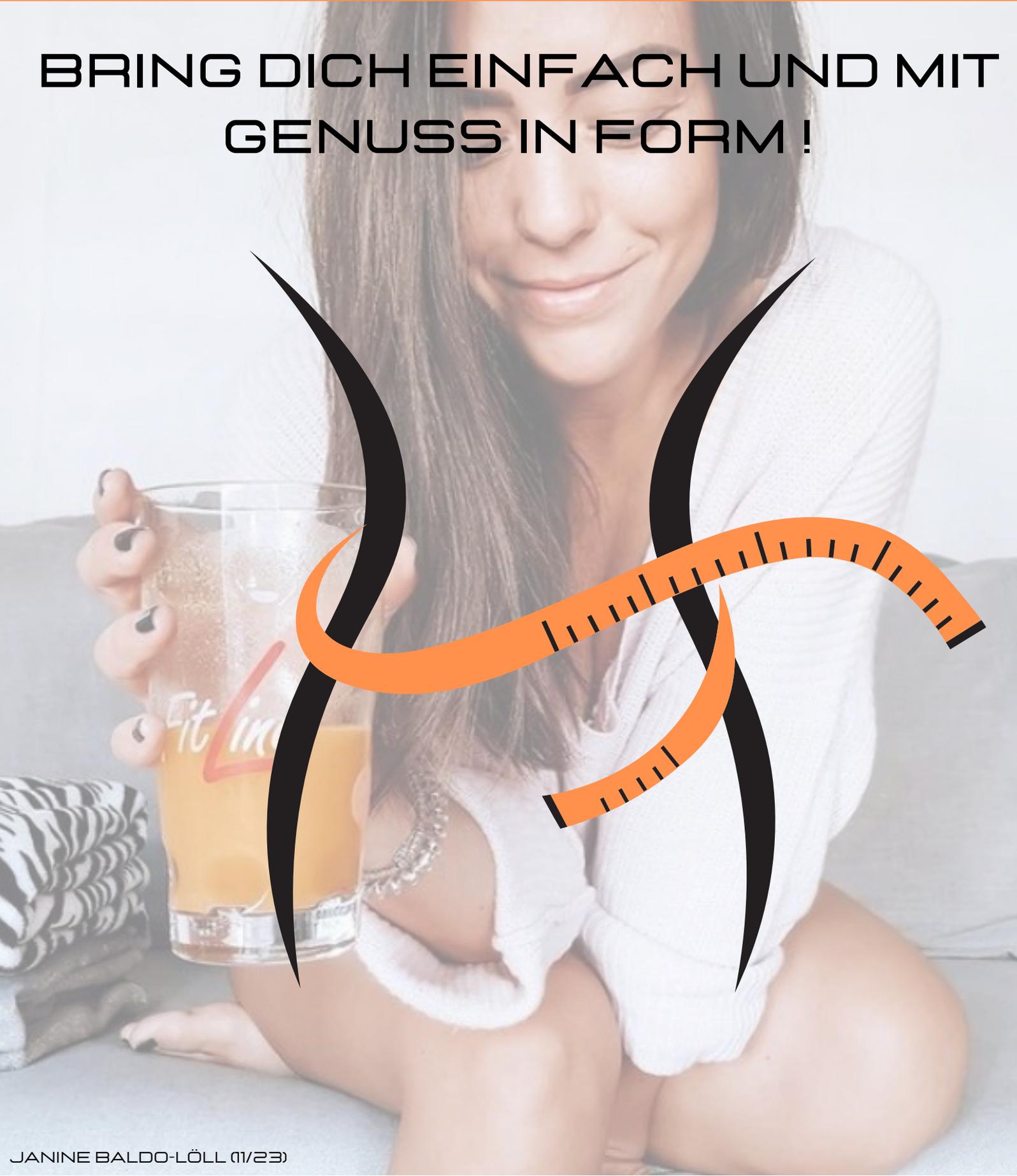


EASY SHAPE

BRING DICH EINFACH UND MIT
GENUSS IN FORM!



EASY SHAPE PLAN

TAG 1 - 2

ERSETZE 3 MAHLZEITEN AM TAG DURCH EINEN SHAPE



MORGENS

POWERCOCKTAIL

FITLINE YOGHURT O. PRO SHAPE / RIEGEL

(OPTIONAL MIT EXTRA **ACTIVIZE** PLUS 3 - 6 AMINOS)

MITTAGS

FITLINE PRO SHAPE / RIEGEL

30 MIN. SPÄTER
RESTORATE

ABENDS

FITLINE PRO SHAPE / RIEGEL

30 MIN. SPÄTER
RESTORATE

(OPTIONAL PLUS 3 - 6 AMINOS)



OPTIONAL

TAG 3 - 14 / 28

ERSETZE 2 MAHLZEITEN DURCH EINEN SHAPE.. (IDEALERWEISE MITTAGS O. ABENDS LOW CARB O. MIT DEM **C-BALANCE** ARBEITEN ZUSÄTZLICH)



- 2 - 3 LITER WASSER (STILL) O. TEE (EMPFEHLUNG. **FITLINE HERBASLIM**) ÜBER DEN TAG VERTEILT TRINKEN
- 10 - 15 MINUTEN SPORT / BEWEGUNG VON VORTEIL
- KEIN ZUCKER
- WENIG BIS KEIN SALZ
- KEIN ALKOHOL
- WENIG BIS KEIN HELLES MEHL
- UNBEDINGT 3 MAHLZEITEN EINHALTEN UND KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN
- MESSEN STATT WIEGEN!

SONSTIGE OPTIONALE TIPPS

- FITLINE YOGHURT KANN MORGENS MIT IN DEN SHAKE ALS ALTERNATIVE
- NACHMITTAGS FITLINE **PROTEIN MAX RIEGEL** ZUM HAFFEE O. **ACTIVIZE** MÖGLICH
- OPTIONAL DIE ERSTEN 14 TAGE ZUSÄTZLICH VOR DEM **POWERCOCKTAIL FITLINE D-DRINK**



OPTIONAL