KETO LUV

VLCKD BOOST VEGAN

KURACJA VLCKD BOOST VEGAN JAK TO DZIAŁA?

Produkt, który właśnie do Ciebie dotarł to zestaw wegańskich posiłków KETO LUV na 2 dni. Podobnie jak kuracje KETO LUV, zestaw VEGAN BOOST został stworzony w oparciu o medyczny protokół VLCKD (Very Low Calorie Ketogenic Diet). Jego głównym celem jest utrzymanie Twojego ciała w stanie ketozy, w którym podstawowym paliwem dla komórek organizmu staje się tłuszcz. Jednocześnie odpowiednia podaż białka roślinnego chroni mięśnie przed katabolizmem, a struktura diety jako postu ketogenicznego sprawia, że mimo niskiej kaloryczności, nie zmienia się Twój metabolizm podstawowy i zmniejsza się ryzyko tzw. efektu jojo. VLCKD to jeden z najskuteczniejszych, przebadanych sposobów na walkę z otyłością, redukcję tzw. tłuszczu trzewnego oraz retencji wody w organizmie.

Zestaw Keto LUV VEGAN BOOST można stosować jako przedłużenie jednej z kuracji KETO LUV (ACTIVE, CALM i VEGAN CALM), lub jako 2-4-dniowy post oczyszczający organizm. Oto plany kuracji, w których polecamy zastosować zestaw KETO LUV VEGAN BOOST:

- **Przedłużenie kuracji o 2-4 dni:** Bezpośrednio po zakończeniu 6-cio dniowej kuracji KETO LUV, zastosuj 1-2 zestawy KETO LUV BOOST.
- **Detox organizmu:** Dla utrzymania efektów kuracji KETO LUV lub odciążenia układu trawiennego i lepszego samopoczucia, możesz stosować 1-2 zestawy KETO LUV VEGAN BOOST raz w miesiącu.
- **Cykliczne VLCKD:** Aby wspomóc dietę odchudzającą i zyskać trwalsze efekty, polecamy połączenie zwyczajowej zdrowej diety, diety ketogenicznej lub zbilansowanej diety o lekkim deficycie kalorycznym z zestawem KETO LUV VEGAN BOOST. Najlepszy schemat w tym przypadku to 5 dni z Twoją dietą i 2 dni ketogenicznej diety KETO LUV VEGAN BOOST.

Zestaw zawiera posiłki o precyzyjnie dobranej kaloryczności, proporcji oraz gramaturze składników, więc Ty nie musisz już niczego liczyć. Zaufaj diecie KETO LUV i nie dodawaj do niej innych pokarmów.

DLA KOGO JEST KURACJA KETO LUV BOOST VEGAN?

Ten zestaw powstał z myślą o osobach, stosujących dietę wegańską, które chcą wypróbować nasze produkty po raz pierwszy. Można nim też przedłużyć kurację KETO LUV ACTIVE, CALM lub VEGAN CALM o 2 dni, lub użyć, jako krótki post dla oczyszczenia organizmu i regeneracji. Zestaw KETO LUV VEGAN BOOST mogą wykorzystać także osoby, które już są na diecie ketogenicznej i chcą przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej.

CO ZNAJDZIESZ W ZESTAWIE?

Produkty, które znajdziesz w zestawie KETO LUV VEGAN BOOST, zastąpią Ci tradycyjne posiłki na 2 dni. Ich receptury zawierają mieszankę tłuszczów MCT, kwasów tłuszczowych omega 3 i 6 oraz białek w takiej proporcji, by skutecznie utrzymać stan ketozy osiągnięty kuracją KETO LUV lub dietą ketogeniczną. Produkty w kuracji są wegańskie, nie zawierają aromatów, emulgatorów i innych polepszaczy, dlatego smakują inaczej, niż to, do czego jesteśmy przyzwyczajeni.

KURACJA KETO LUV BOOST VEGAN ZAWIERA:

- 4 wegańskie napoje z aronią
- 4 wegańskie napoje z kakaowcem
- 2 wegańskie napoje waniliowe
- 1 zupa z porem
- 1 zupa z pomidorem

Zupy i napoje są bardzo łatwe w przygotowaniu - wystarczy zalać je wodą. Dla lepszej konsystencji użyj blendera lub spieniacza do mleka. Nie zalewaj zup i napojów wrzątkiem. Napoje można raz dziennie zmieszać z roślinnym jogurtem (90-100 ml) lub jeść je łyżeczką w postaci proszku.

TWOJE DZIENNE MENU:

- I śniadanie: napój z kakaowcem/waniliowy
- II śniadanie: napój z aronią
- obiad: zupa ketogeniczna
- podwieczorek: napój z kakaowcem/waniliowy
- kolacja: napój z aronią

PAMIĘTAJ: Każda dodatkowa rzecz, którą zjesz, zmienia strukturę kuracji i może zmniejszyć jej skuteczność. Jeśli zależy Ci na efektach, wytrzymaj bez podjadania.

POMOCNE WSKAZÓWKI

NAWADNIAJ SIĘ – każdego dnia pij minimum 2,5 l płynów. To ważne, aby organizm mógł efektywnie pozbyć się nagromadzonych toksyn. Pij nie tylko wodę, ale też herbatę ziołową, owocową lub zieloną, oczywiście bez cukru.

ZADBAJ O SEN – nie zarywaj nocy. Zamiast scrollować ekran smartfona, poczytaj książkę i unikaj kofeiny na kilka godzin przed snem. Dzięki temu lepiej zregenerujesz organizm podczas kuracji.

KORZYSTAJ Z PRZYPRAW – zupy możesz doprawiać tak, jak lubisz. Ważne, żeby były to czyste zioła, a nie mieszanki przypraw z glutaminianem sodu. Do wody możesz dodać imbir, listek mięty lub plaster cytryny.

Jeśli jednak ciężko Ci wytrzymać i jesteś blisko przerwania kuracji (bo może tak się zdarzyć), zachowaj spokój i skorzystaj z poniższych kół ratunkowych:

pij ciepłą wodę, małymi łykami

w razie mdłości, dodaj do niej miętę lub imbir

suplementuj elektrolity

weź ciepłą kąpiel albo zimny prysznic

CO DALEJ?

Co teraz? Aby utrwalić efekty, powtórz post według jednego z planów, które opisaliśmy na poprzedniej stronie. Skorzystaj z diety, którą wysłaliśmy Ci e-mailem po zakupie zestawu lub wprowadź urozmaiconą dietę bogatą w dobrej jakości produkty. Jeśli nie chcesz wracać do spożywania węglowodanów, możesz pobrać nasz e-book, z którego dowiesz się więcej o diecie niskowęglowodanowej i odwiedzaj naszego bloga z poradami odnośnie żywienia oraz stylu życia. A gdy już osiągniesz swój cel, koniecznie zainspiruj do tego innych i pochwal się efektami na naszej grupie WYZWANIE KETO LUV na Facebooku.

Traktuj dobrze swoje ciało,
a ono będzie dobre dla Ciebie.

LUV YOURSELF!

www.onemoreluv.com

Wyzwanie Keto LUV

@luvonemore

One More LUV

E-BOOK