

SHAPE RE_XISE

„DELUXE“ CLEAN PLAN



#notice: Die Produkte sind alle reine Naturprodukte, die sich u.U. in der Dose absetzen können. Deshalb ist es wichtig, die Portionen der einzelnen clean Pulver Produkte alle einmal einzeln abzuwiegen.

#clean	nüchtern	Frühstück 30 min später	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
alka basics		2 Kapseln			2 Kapseln
#burn	nüchtern	Frühstück 30 min später	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
burner		2 Kapseln			2 Kapseln
#build	nüchtern	Frühstück 30 min später	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
daily 365	2 Kapseln				2 Kapseln
nutrition shakes	1 Shake am Tag mit 300 ml oder mehr Flüssigkeit, wahlweise morgens, mittags oder abends (siehe Shape Guide)				
Level 5 Saturation	Den „Level 5 Saturation“ Sättigungsbooster je nach persönlichem Gefühl entweder direkt in den Shake geben oder bei aufkommendem Hunger mit ± 100 ml Flüssigkeit shaken.				