

SHAPE DE_XISE

„PREMIUM“ 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
msm greens	8 g auf 1 Glas				8 g auf 1 Glas
alka basics		2 Kapseln			2 Kapseln
alka bath	2 - 3 Mal die Woche ein Fuß- oder Vollbad mit 1 gehäuften EL alka bath für 45 Minuten nehmen				
#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
essence aminos		15 g auf 1 Glas			
nutrition shakes	2 Shakes 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.				