

## Nekoliko sekundi i vaš idealni obrok je gotov

Nitko nema dovoljno vremena, pogotovo tokom odmora. Vrijeme godišnjih odmora je blizu, a s njima i iskušenje da konzumiramo masnu i kaloričnu hranu tokom svakog obroka. Godišnji odmor može biti izazov za skoro svaki plan mršavljenja, a uzimanje „brze hrane“ može biti jednostavnije od zdrave hrane. Ali, sa Formulom 1 nije dosadno, imamo je u četiri izvrsnih okusa, za samo nekoliko sekundi možete napraviti obrok koji je izvrsnog okusa i zdrav za vaše srce.



Zdravi obrok se zasniva na Herbalifeovim ukusnim, jednostavnim za pripremanje shakeovima- zamjenskim obrocima, napravljenim s **Formula 1 Nutritional Shake Mixom**. Neke snažne prednosti ovog zdravog obroka su:

- Pomaže kontrolirati osjećaj gladi i daje energiju\*
- Sadrži protein soje koja je dobra za vaše zdravlje, te zadovoljava vašu glad
- Sadrži malo zasićenih masti, kolesterola i kalorija
- Dobar izvor vlakana
- Lako probavljivo
- Sadrži različite okuse (čokolada, vanilija, jagoda i kapučino) tako da vam nikada ne mogu dosaditi.

### U samo nekoliko koraka do ukusnog obroka



**1. korak** - Uzmite dvije desertne žličice praška Formula 1.



**2. korak** - Dodajte individualno prilagođenu količinu Formule 3 - određenu količinu proteinskog praška prema vlastitim potrebama. Ako imate u programu i Formulu 3.

Pročitajte: [Zašto Formula 3 dodatak proteina?](#)

Pročitajte: [Snaga protina](#)



**3. korak** - Dodajte 250ml poluobranog mlijeka. Preporučujemo soja mlijeko jer je lakše probavljivo. Ako ste osoba koja ne koristi mlijeko, tada možete koristiti običnu vodu, ledeni čaj ili negazirani niskokalorični voćni sok. Preporučujemo cijeđeni sok od naranče, grejpa i sl.



**4. korak - Protresite!** Ne zaboravite za miješanje koristiti posudu koja se može dobro zatvoriti. Ili pokušajte s metlicom za bjelanjak ili mikserom ili pak s Herbalife Shakerom. Nakon toga sjednite i uživajte! Po želji dodajte voća.

## Četiri ukusna napitka a stotine kombinacija

Pokažite kako je jednostavno u nekoliko minuta pripremiti ukusan obrok s minimalnim sredstvima i naporom. Slijede četiri dobro poznata i omiljena recepta koji uvijek ostavljaju dobar dojam.



### Čokoladni napitak s metvicom

- 1 porcija napitka Formula 1 od čokolade
- 250 ml poluobranog mlijeka
- malo sirupa metvice
- 1 banana

Približno kalorija: 250



### Napitak od jagode

- 1 porcija Formule 1 s okusom jagode
- 250 ml poluobranog mlijeka
- 1 šalica svježih jagoda
- 1 svježa zrela marelica
- 4 kockice leda (prema izboru)

Približno kalorija: 260



### Napitak od Cappuccina

- 1 porcija Formule 1 s okusom Cappuccina
- 250 ml poluobranog mlijeka
- 1 žlica instant kave

Približno kalorija: 230



### Punč od vanilije

- 1 porcija Formule 1 s okusom vanilije
- 250 ml poluobranog mlijeka
- 1 jušna žlica meda
- 1 banana
- 4 kockice leda (prema izboru)

Približno kalorija: 250

Zdravi obrok se zasniva na Herbalifeovim ukusnim, jednostavnim za pripremanje shakeovima- zamjenskim obrocima, napravljenim s **Formula 1 Nutritional Shake Mixom**. Neke snažne prednosti ovog zdravog obroka su:

- Pomaže kontrolirati osjećaj gladi i daje energiju\*
- Sadrži protein soje koja je dobra za vaše zdravlje, te zadovoljava vašu glad
- Sadrži malo zasićenih masti, kolesterola i kalorija
- Dobar izvor vlakana
- Lako probavljivo
- Sadrži različite okuse (čokolada, vanilija, jagoda i kapučino) tako da vam nikada ne mogu dosaditi.

## Predložena upotreba za Formulu 1

Izmiješajte 2 jušne žlice Formula 1 prehrambene shake mješavine s **2,5 dcl.** nemasnog ili soja mlijeka. Za kontrolu tjelesne težine, zamijenite dva obroka dnevno sa shakeom, kao dio vašeg programa kontrole tjelesne težine. Najbolje je kombinirati shake uz proizvode koji potiču eliminaciju štetnih tvari iz tijela i tako pospješuje kvalitetnije mršavljenje, te vam preporučujemo: **Quickstart sustav**

Ako uz shake kombinirate **Formulu 3**, tada dobivate visokoproteinski shake napitak koji je zamjenski obrok i vrlo je učinkovit u smanjenju tjelesne težine, ali i u povećanju tjelesne težine ( po posebnom programu za debljanje).

**Zapamtite!** Proteinska masa izgara masnu masu. Ako želite nahraniti proteinsku masu, trebate u svoje tijelo unositi dovoljne količine proteina.

Za općenito dobro zdravlje, uživajte u jednom shakeu dnevno kao zamjeni za obrok, ili kao dodatak vašim redovitim obrocima.

## Sve vrlo jednostavno!

Izaberite između četiri fantastična Formula 1 okusa (vanilija, čokolada, jagoda i kapučino). Dodajte ispravnu količinu Formula 1 kako bi zadovoljili vašu dnevnu potrebu za proteinima, pomiješajte s voćem i izmiksajte s nemasnim ili sojinim mlijekom. Nemasno i sojino mlijeko snabdjeti će vas s potrebnim proteinima i kalcijem. Uzmite jednu tabletu vitamina i minerala Multivitaminski kompleks Formula 2. Dodajte vlakna da pomognu izbacivanju otpadnih tvari iz organizma i svježi, šareni obrok prepun hranjivih tvari **Idealan obrok!** <http://shapeworks.nrg-fit.com/003.asp>

Uz dva ukusna shakea dnevno, uživajte u dobro izbalansiranom obroku koji će vam pomoći u održavanju energije.

Dobar tek!

