



CHALLENGE

CHALLENGE

egyhetes „B” étrend minden kezdőnek



SZIASZTOK!

Hát ezt sem gondoltam volna, hogy egyszer egy diétás étrendhez és termékcsaládhoz én írok előszót. Én... Akit egész életében a kövérséggel azonosítottak, rengeteget bántottak, és még disznó karikatúra is készült rólam egy újságban. Azt hiszem, az én példám 43 évesen tökéletesen mutatja, hogy soha nem szabad lemondani magunkról, belenyugodni, hogy nekünk nem járnak az irigykedő tekintetek, a csodálkozó kérdések, hogy áruld el, hogyan csináltad.

Rengeteg remek diéta van már a világban, és igen, odafigyeléssel, egy jó étrenddel és kis rendszeres mozgással bárki képes lehet szép eredményre. De a kulcsszó a lehet, mert a legtöbbünknek szüksége van egy rendszerre, egy olyan keretre, amiben hiszünk, amit tarthatunk, olyan termékekre, amik támogatnak minket a gyorsabb és látványosabb fogyásban. A Challenge az én diétám. A termékek csodaszerek? Nem.

Végigcsináltam, magamon teszteltem, tudom, hogy működik. 15kg-ot fogytam 2 hónap alatt.

Lesznek nehezebb napok? Lesznek. Kell hozzá kitartás? Mihez nem kell ebben a nyomorult életben. Lehet azért enni? Lehet, sőt kell! Kihagytam az ebédet, ügyes vagyok? Leül, egyes....

Ez a mintaétrend füzet segít benneteket eligazodni, és egyfajta útjelző a Challenge diétátok elején.

Annyit fogyókúráztam életemben, hogy filmet lehetne róla forgatni, de amikor nem voltak keretek, akkor mindig jött az alkudozás a pocakkal: most ezt megeszem, majd holnap többet edzek, majd holnap jobban megfogom, most mindegy, ez a nap már úgyis el van rontva, majd holnap... stb. Amikor ezeket a mondatokat elfogadtam a fejemben, már tudtam, hogy hamarosan feladom... Már megint...

A Challenge ebben segít, a diéta és a diétát segítő termékcsalád egy tartható változatos étrenddel, és az étrendbe beilleszkedő diétát támogató készítményekkel segítséget és könnyen betartható keretet ad a napjaidhoz.

Ha találtál már magadnak bevált diétát, folytasd, ha megvan a számodra tökéletes étrend, amivel fogysz, kérlek abba ne hagyd. De ha még keresed a fogyáshoz az utad, és azt mondod, elég volt, akkor neked szól a Challenge!

KÉSZEN ÁLLSZ A KIHÍVÁSRA?

A mintaétrendet összeállította: Kocsis Alexandra



TÁPLÁLKOZÁS - AMIT TUDNOD KELL

Néhány pont, mielőtt belevágunk, ezeket tartsd szem előtt:

- Nagyjából mindig ugyanazokban az időpontokban próbálj enni, hogy a szervezeted tudja, hogy mikor kap „tápanyagot” legközelebb! Így nem raktároz a szervezeted és felgyorsul az anyagcseréd!
- Az étkezéseket úgy oszd el, hogy az első étkezéstől számold a 3 órás intervallumokat, tehát, ha a reggelid 8 órára esik, a következő étkezés 11 órakor legyen. Az első étkezést az ébredést követő 1,5 órán belül kezd meg.
- A zöldségeknél részesítsd előnyben a zöld színű zöldségeket, mint a jégsaláta, avokádó, kígyóuborka, rukkola, spenót.
- Kerüld a zsíros és cukros ételeket, a nassolást, a cukros és alkoholos italokat, valamint a fehér lisztes készítményeket!
- Fogyassz napi minimum 3 liter folyadékot - szénsavmentes ásványvizet. Az ételeket kevés zsiradékon, olívaolajban vagy kókuszszírban süsd.
- Az ételek grammban megadott tömegei nyersen értendők.
- Ha a nagy meleg miatt úgy érzed, hogy aznap sok lenne az étel, és nem bírod megenni, akkor a vacsora helyett a Challenge Drink legyen az utolsó étkezésed.
- A Challenge Drink-et akár kétszer is beillesztheted a napi étkezéseidbe, ahogy a mintaétrendben is láthatod. A reggelinél vagy tízórainál a Challenge Drink opcionális, viszont az utolsó étkezésed a Challenge Drink legyen, ez nem változtatható.
- A Challenge kapszulát 15 perccel a főétkezések előtt vedd be, 4-6 dl vízzel. A Challenge kapszula magas rosttartalma csak kellő mennyiségű vízzel tud továbbhaladni az emésztőrendszerben.
- A Challenge és a mintaétrend megkezdése előtt készíts képet magadról szemből, oldalról és hátulról. (A termék is látszódjon a képen.)
- A kezdő mintaétrend egy egészséges, felnőtt ember igényeit veszi számításba.
- A női mintaétrend kb. napi 1200 kalóriát tartalmaz.
- A férfi mintaétrend kb. napi 1500 kalóriát tartalmaz.
- Extrém fizikai igénybevétel mellett plusz étkezés beiktatása válhat szükségessé.



TANÁCSOK

NE TEDD	HELYETTE
Gyorséttermekben evés.	Az étrendben megadott ételeket készítsd el, és azt fogyaszd.
Fehér lisztből készült ételek, pékáruk, sütemények fogyasztása.	Magas rosttartalmú kenyerek, pur pur kenyér, abonett vagy puffasztott rizs.
Cukrok, méz	Természetes édesítők pl.: stevia, eritrit.
Tejes dolgok, tejtermékek fogyasztása.	Használj növényi tejet, mint mandula, szója, kókusz vagy rizstej.
Szénsavas, cukros üdítők, gyümölcslé, alkohol fogyasztása.	Fogyassz szénsavmentes vizet, legalább 3 litert a nap folyamán. Feldobhatod citrom/lime karikával, mentával, friss citromlével.
Nassolás, édességek	Ha gyümölcsöt ennél, akkor a délelőtti órákban fogyaszd, és főleg bogyós gyümölcsöt. Zöldséget, mint az uborka vagy zellerszár rágcshatsz bármikor.
Gyors evés, falás	Lassan egyél, jól rágd meg az ételt.
Napraforgóolaj	Főzz kókusz vagy erre alkalmas olívaolajjal.
Fehér tészta	Teljes kiőrlésű tészta, rizstészta

CHALLENGE TERMÉKEK



Csokoládé ízű



Tejkaramell ízű



Eper ízű



Vanília ízű



Zserbó barack-
lekvárral ízű



Meggyes joghurt ízű



Mogyorós tejszoki ízű



Kókuszgolyó ízű

A Challenge étrendben tízórai és vacsora kiváltására szolgáló, magas prémium fehérjetartalmú étrendkiegészítő italpor aktív összetevőkkel, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.

A Challenge újdonságai a meleg, sós ízű étrendkiegészítő italporok, melyeket meleg vízzel összekeverve egy finom pohárlevest kapsz. A sóságukat mindenki a saját ízlése szerint állíthatja be 1-2 csipet sóval. A Challenge étrendben tízórai és vacsora kiváltására szolgáló, magas prémium fehérjetartalmú étrendkiegészítő italpor aktív összetevőkkel, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.



A diéta esetleges egészségügyi kockázatairól tájékozódjon háziorvosánál. A túlzásba vitt fogyókúra káros hatással lehet a szervezetre. A diétát 18 éven felülieknek ajánljuk! Nem ajánlott várandós nőknek, illetve olyanoknak, akiknek étkezési zavaruk van/volt, vagy a BMI értékük 21 alatti, vagy most gyógyulnak fel műtétből, vagy rossz az általános egészségi állapotuk. Diéta megkezdése előtt ajánlott szakorvos véleményét kérni arra vonatkozóan, hogy az étrend bármely eleme ellenjavallott-e. A fogyókúra sikerességéért és az egészségre gyakorolt hatásaiért a menük összeállítójának mindenmű felelőssége kizárt. A fogyás sikerét számtalan tényező befolyásolhatja, így erre a társaság garanciát nem tud vállalni. A menüket olyanok használhatják, akik nem rendelkeznek semmiféle érzékenységgel, intoleranciával. Inzulínrezisztencia, cukor- és pajzsmirigybetegettség, illetve egyéb betegségek esetén keressen fel dietetikust, és tölje kérjen személyre szabott étrendet.



Klasszikus étkezések mellé ajánlott étrend-kiegészítő kapszula. Tengeri barnamoszat, szőlőmag, fehér vesebab, kitozán és feketebors kivonatokkal.



Étrend-kiegészítő kapszula. Magas növényi rosttartalmával bőséges víz fogyasztása mellett növelheti a teltségérzetet.



Multivitamin étrend-kiegészítő kapszula ásványi anyagokkal, aktív összetevőkkel és növényi kivonatokkal.



Az italpor széles spektrumon támogatja az aktív életmódot. Komplex hatásai miatt érdemes edzés előtt, közben és után is fogyasztani.



Nagy Málnaszörpje ízű Hidrolizált kollagén tartalmú italpor, hozzáadott vitaminokkal, hialuronsavval, koenzim Q10-zel, elasztinnal, keramiddal és édesítőszerrel.



Mentás Limonádé ízű



A csokoládé, vanília, tejkaramella, eper ízű étrend-kiegészítő italporok utántöltő változatban is elérhetőek.

A Challenge termékeket a www.mankershop.hu webshopban tudod megrendelni.

*Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a vegyes étrendet és az egészséges életmódot! Gyermekek elől elzárva tartandóak!
A termékeken megjelölt ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítőkben található allergének listáját lásd a termékek csomagolásán.*



Ha nem shaker-ben készíted a Challenge Drink-et, egy pohárban, villával tudod a leggyorsabban csomómentesre keverni az italodat.

HÉTFŐ

Mennyiségek

Nő	Férfi	
3 db	5 db	tojásból omlett (nőknek 1 sárgája, 3 fehérje, férfiaknak 2 sárgája, 5 fehérje)
100 g	100 g	kígyóborka
2	2	szelet pirítós – teljes kiőrlésű kenyérből

Reggeli

Tízórai

1	2	marék bogyós gyümölcs vagy Challenge Drink
---	---	--

Ebéd - Céklás pulykafasírt zöldséggörrettel

120 g	150 g	céklás pulykafasírt
120 g	150 g	zöldséggörrettel
30 g	60 g	barnarizzsel

Hozzávalók a céklás pulykafasírt-hoz:

480 g	600 g	darált pulykamell (ez a mennyiség 4 étkezéshez elegendő, így akár 2 napra megvan az ebéded és az uzsonnád)
2	2	kisebb fej cékla
1	1	fej vöröshagyma
2	4	gerezd fokhagyma
2 db	3 db	tojás
1	2	evőkanál rizsliszt
1	2	kiskanál fűszerpaprika
2	3	evőkanál szezám-mag olívaolaj a sütéshez

A fasírt-hoz a zöldségeket tisztítsd meg, reszeld le, majd a többi hozzávalóval, sóval, borssal keverd el. A húsmasszából formázz gombócokat és forgasd szezám-magba. Forró olajban süsd ki és papírtörőre tedd, hogy felszívja a felesleges olajat.

Hozzávalók a zöldséggörrethez:

1	2	cukkíni
1	1	kis fej brokkoli
2	2	gerezd fokhagyma
1 db	2 db	kápiapaprika

HÉTFŐ

Mennyiségek

Nő	Férfi	Hozzávalók zöldségkörethez (folytatás):
1	2	evőkanál lenmagolaj
1	2	darabka friss gyömbér
2	2	szál snidling

A zöldségkörethez tisztítsd meg a zöldségeket és vágd falatnyi darabokra. Forró serpenyőben az evőkanál lenmagolajjal hirtelen pirítsd át őket, és add hozzá a gyömbért is, majd tedd félre.

Uzsonna

120 g	150 g	céklás pulykafasírt
120 g	150 g	zöldségkörettel

Vacsora

Challenge Drink



KEDD

Mennyiségek

Nő Férfi Reggeli - Chiamagos omlett

2 db	3 db	tojás
1	2	teáskanál chiamag
1	2	marék bébispenót
1/2	1	közepes fej paradicsom felkockázva
2	2	szelet teljes kiőrlésű kenyér (pirítósnak elkészítve)
3/4	3/4	teáskanál olívaolaj
		só, bors

Egy kisebb tálban verd fel a tojásokat a sóval, borssal és a chiamaggal. Egy serpenyőben -közepes hőfokon- hevíts olajat. Öntsd bele a tojásos keveréket, hogy szétterüljön. Süsd 1-2 percig, amíg elkezd megszilárdulni, ekkor tedd a paradicsomot és a spenótot az omlettre. Süsd tovább egy percig, amíg a tojás megszilárdul. Hajtsd félbe és csúsztasd egy lapostányérra.

Tízórai

1/2	1	alma felszeletelve, megkenve
2	2	teáskanál 100% natúr dió- vagy mogyoróvajjal (tetszés szerint) vagy Challenge Drink

Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemell sütve vagy párolva
30 g	60 g	barnarizs
120 g	150 g	grill zöldség vagy friss saláta

Uzsonna

120 g	150 g	fehérhúsú hal grillezve vagy olívaolajon sütve
120 g	150 g	friss kevert saláta (saláta, paradicsom, kigyóuborka, retek)
1	1	evőkanál lenmagolajjal meglocsolva

Vacsora

Challenge Drink



Csirkemell: A csirkemell kiváló forrása a fehérjének, valamint a szelénnek is, aminek gyulladásgátló hatása van. A benne levő B3-vitamin a koleszterinszintet segít kordában tartani, míg B6-vitaminja az idegrendszer és az immunrendszer működését segíti.

SZERDA

Mennyiségek

Nő **Férfi**

3	4	szelet puffasztott rizs
1	1	közepes fej paradicsom felszeletelve
50 g	80 g	tonhal konzerv saját levében, lecsepegtetve
1	1	evőkanál lenmagolaj
		tengeri só, bors

*A tonhalat és a paradicsomot tedd a rizsszeletekre.
Sózd, borsozd ízlés szerint és locsold meg lenmagolajjal.*

Tízórai

120 g	130 g	kígyóuborka vagy répa snack vagy Challenge Drink
-------	-------	--

Ebéd

120 g	150 g	alacsony zsírtartalmú darált marhahús sütve
70 g	120 g	édesburgonya
120 g	150 g	párolt zöldség

Uzsonna

1 db	2 db	nagy tojás
2	3	szelet ropogós ripsz vagy abonett
1	1	kis marék saláta
1/2	1	kígyóuborka felszeletelve

*A tojást főzd 7-8 percig, majd tedd egy kis tál jeges vízbe.
Hagyd hűlni egy percig, ezután hámozd meg és vágd karikákra.
Tálaláskor tedd a ropogós ripszre/abonettre
a salátával és a kígyóuborkával.*

Vacsora

Challenge Drink



Víz: A víz fogyasztása nemcsak a folyadékpótlás, de a méreganyagok kiürítése szempontjából is fontos. Jótékony hatással van a narancsbőrre is. Az elegendő folyadékfogyasztás csökkenti az éhségérzetet, elősegíti az egészséges szép bőrt, kiüríti a méreganyagokat, csökkenti a puffadást.

Mennyiségek

Nő Férfi

CSÜTÖRTÖK

Reggeli - Smoothie

2 dl	3 dl	növényi tej
30 g	50 g	zabpehely
1	1	marék bogyós gyümölcs vagy
40 g	50 g	zabpehely (finomszemű) és Challenge Drink zabkásának elkészítve
1	1	marék bogyós gyümölccsel tálalva
1	1	

Tízórai

1/2	1	alma felkockázva
120 g	120 g	görögjoghurttal (hozzáadott cukor nélküli) elkeverve

Ebéd - Pácolt csirkemell rizssalátával

Hozzávalók a pácolt csirkemellhez:

120 g	150 g	csirkemellfilé
2	2	gerezd fokhagyma összezúzva
2 cm	2 cm	friss gyömbér lereszelve
1	1	citrom leve
		chili pehely
1/2	1/2	teáskanál édes pirospaprika
2	2	evőkanál finomra aprított friss petrezselyem só, bors

Hozzávalók a rizssalátához:

60 g	80 g	barnarizs
1/2 db	1 db	közepes méretű zöld kaliforniai paprika, kockára vágva
1/2	1/2	kisebb fej lilahagyma, apró kockára vágva
1	1	közepes kígyóuborka, kockára vágva
1	1	marék bébispenót, csíkokra vágva

Hozzávalók az öntethez:

100 g	100 g	alacsony zsírtartalmú natúr joghurt
		limelé ízlés szerint
1	1	evőkanál friss petrezselyem felaprítva

A páchoz egy közepes méretű tálban -a csirkemell kivételével- keverd össze a hozzávalókat 4 teáskanál vízzel. A megmosott, szárazra törölt csirkemellet forgasd bele a pácba, fedd le és egy órára tedd be a hűtőbe. A rizssalátához a barnarizst tedd egy kisebb lábasha és 2,5-szeres mennyiségű vízzel öntsd fel, majd időnként megkeverve forrald fel. Ha felforrt, csökkentsd a hőfokot közepesen alacsonyra,

fedd le és főzd kb. 20 percig vagy ameddig a rizs a vizet magába nem szívja. Ezután hagyd állni lefedve 5 percig, majd tedd félre hűlni. Egy tálban keverd össze a rizssaláta többi hozzávalóját, majd a kihűlt barnarizst is keverd hozzá. Az öntet hozzávalóit is keverd össze egy kis tálban. Tapadásmentes serpenyőben a pácolt csirkemellet egy evőkanál olívaolajon süsd oldalanként 4-6 percig. Tálaláskor locsold meg a joghurtos öntettel.

Uzsonna

2 db	3 db	főtt tojás
2	2	szelet abonett
1 db	1 db	közepes méretű kaliforniai paprika

Vacsora

Challenge Drink



PÉNTEK

Mennyiségek

Nő	Férfi	
100 g 2	150 g 2	csirke/pulykamellsonka szelet teljes kiőrlésű kenyér (vékonyan margarinnal megkenhető) zöldségekkel (kígyóuborka, paradicsom, saláta, kaliforniai paprika)

Reggeli

Tízórai

50 g	100 g	zsírszegény túró stevia, fahéj vagy Challenge Drink
------	-------	--

Ebéd

120 g 60 g 1	150 g 80 g 1	natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé sütve vagy párolva bulgur kevert friss zöldsaláta evőkanál lenmagolajjal meglocsolva
--------------------	--------------------	---

Uzsonna

125 g 100 g	150 g 100 g	light mozzarella golyó paradicsom rukkola
----------------	----------------	---

Vacsora

Challenge Drink



Tea: A teák közül a legjobb választás a zöld/fekete tea és a csalántea, amelyek kivétel nélkül vízajtó hatásúak is. A kávé is ide tartozik, hiszen a kávébab fokozza a folyadékvesztést.



Fűszerek: A természetes fűszerekkel tudsz játszani, így változatossá teheted az ételledet. Az alábbi fűszerek használatát javaslom: Himalája só, bors, cayenne bors, chillipehely, koriander, kömény, fokhagymapor, szerecsendió, olasz fűszerek, hagymasó, paprika, rozmaring, sáfrány, oregánó, petrezselyem.

SZOMBAT

Mennyiségek

Nő **Férfi**

Reggeli - Ham & Eggs

2 db	3 db	tükörtojás
100 g	120 g	csirkesonka alá, light sajt a tetejére. Zöldségekkel (paradicsom, paprika, kígyóuborka) fogyaszt

Tízórai

10	15	szem sótlan mandula vagy kesudió vagy Challenge Drink
----	----	---

Ebéd

120 g	150 g	alacsony zsírtartalmú darált marhahús
70 g	100 g	édesburgonya
120 g	150 g	kevert saláta

A kimért darált húst fűszerezd ízlés szerint. Tehetsz bele apróra vágott fokhagymát és friss petrezselymet is. Gyúrj belőle gombócokat és olívaolajban süsd ki. Ha elkészültek, tedd papírtörülőre a húspogácsákat, hogy a felesleges zsiradékot felszívja.

Uzsonna

120 g	150 g	fehéRHúsú hal
120 g	150 g	friss kevert saláta (saláta, paradicsom, kígyóuborka, retek)

Vacsora

Challenge Drink



Mandula: Egy igazi egészséges nassolnivaló. Anitoxidáns hatásának köszönhetően jól tesz a szívnek és tisztítja az artériákat. A mandula tartalmazza a legtöbb tápanyagot – rostban, magnéziumban, fehérjében, káliumban, rézben és E-vitaminban is rendkívül gazdag.



Hal: A legtöbb hal B12-vitaminban gazdag, valamint a pajzsmirigyműködéshez szükséges jódban is, de megtalálható még bennük a B3, B6, D és F vitamin is.

VASÁRNAP

Mennyiségek

Nő **Férfi**

2 dl	3 dl	növényi tej
30 g	50 g	zabpehely
1	1	marék bogyós gyümölcs

Reggeli - Smoothie

Tízórai

2	3	szelet pászka vagy abonett
100 g	150 g	csirke / pulykamellsonka
100 g	150 g	zöldség (paradicsom, paprika, kígyóuborka, retek, saláta)
1	1	evőkanál olíva vagy lenmagolajjal meglocsolva vagy Challenge Drink

Ebéd

120 g	150 g	natúr csirkemellfilé / pulykamellfilé / marhahús
30 g	60 g	barnarizs
120 g	150 g	párolt vagy grill zöldség

Uzsonna

100 g	150 g	lazac
120 g	150 g	párolt zöldség (cukkíni, brokkoli, vöröshagyma)

Vacsora

Challenge Drink



Zab: Az egyik legkomplexebb energia- és tápanyagforrás. A zab gazdag rostban, fontos forrása az ásványi anyagoknak, mint a mangán, foszfor, vas, réz, cink, magnézium, folsav, B-vitamin.



Miért fogyasszunk bogyós gyümölcsöt? A bogyós gyümölcsökben sok vitamin és ásványi anyag található, valamint kiváló antioxidáns forrás. Hatása pedig védi az egészséged és a bőröd szépségét is. Válassz málnát, áfonyát, szedret vagy ribizlit - akár mixelheted is őket.

A Challenge 3 fázisból áll:

1. fázis - Challenge Diéta

Töltsd le a mankershop.hu oldalról, és kövesd az ingyenesen letölthető **egyhetes Challenge mintaétrendet**.

Nagyon fontos a magas vízfogyasztás. 3-4 liter vizet igyál meg minden nap (ébredtől 2-3 dl tiszta, szénsavmentes víz).

A 3x1 Challenge kapszulát a következőképpen vedd be: reggeli és ebéd előtt 15 perccel, 2 nagy pohár vízzel, és a vacsi Challenge Drunked után 15 perccel, 2 nagy pohár vízzel.

A vacsora Challenge Drunked legkésőbb 19:00 órakor ird meg. **A drink vízzel készüljön!** (1 csapott mérőkanál Challenge Drink italpor (1 adag), 2 dl vízzel)

Ez az 1. fázis addig tart, amíg a közelébe nem kerülsz a kívánt súlyodnak, de minimum 6 hétig (amíg teljesen elsajátítod az alapokat). ▼

Az étkezések optimális időpontja:

8:00 reggeli, 10:00 tízórai, 13:00 ebéd, 16:00 uzsonna, 19:00 vacsi Challenge Drink.

2. fázis - Challenge Control Diéta

Az alapok ugyanazok, mint az 1. fázisban – a Challenge Diétában – azzal a különbséggel, hogy itt már **beiktatunk a héten 2 úgynevezett Control napot**, amikor **az ebéd bármilyen klasszikus étkezés lehet**, amit csak megkívánsz, de csak annyit egyél belőle, amennyi tényleg jólesik. Figyelj a belső hangodra.

A hét menete: 1 Control nap - 2 Challenge nap - 1 Control nap - 3 Challenge nap... és újra...

A Control nap tehát a klasszikus ebéd kivételével minden tekintetben egy normál Challenge nap!

3x1 Challenge kapszula bevétele ugyanúgy, mint az 1. fázisban. Az ebéd előtt ehhez jön 2 szem Challenge Control kapszula. A magas vízfogyasztás itt is legyen meg. ▼

(Javasolom ezt a fázist akkor is, ha hosszabb ideje tapasztalsz stagnálást és újabb lendületet akarsz adni a fogyásodnak a változatossággal.)

3. fázis - Challenge Control Súlytartó Életmód

Az alapok itt is a Challenge-ben megtanultak, de a ritmus még egyszerűbb:

1 Control nap - 1 Challenge nap - 1 Control nap - 1 Challenge nap... Ha véletlen két klasszikus étkezés „becsúszik” ugyanazon napon, akkor azt 2 tökéletes Challenge nap kövesse. ▼

Mire ebbe a fázisba érsz, már a saját közérzeted is diktálni fogja a tempót, mert vágyani fogsz arra a könnyűsége, és energikusságra, amit a Challenge napokon érzel.

Hajrá Challenge Család! 🔥 ▼



www.mankershop.hu



CHALLENGE

