



MODERE BODY TRANSFORMATION PROGRAM

MODERE

JSTE PŘIPRAVENI ZAHÁJIT SVOU TRANSFORMACI?

Tento průvodce vás bude doprovázet na vaší cestě ke zdravějším stravovacím návykům*, větší fyzické aktivitě* a nabízí pomoc s Body Transformation System.

Provedeme vás naším tříměsíčním programem, který zahrnuje výživový plán, recepty, fitness postupy, nástroje na sledování a další informace o našich produktech – to všechno je navrženo tak, abyste zvládli udržet krok a zároveň dostali dostatečnou podporu pro dosažení vašich cílů.

Pokud hledáte další podporu, připojte se k naší komunitě Modere Body Transformation na Facebooku, kde najdete užitečné zdroje, jako jsou instruktážní videa, lahodné recepty a inspirující příběhy.

Budete mít taky příležitost se podělit o svůj příběh a komunikovat s ostatními podobně smýšlejícími lidmi, kteří jsou součástí programu Modere Body Transformation.

* Před zahájením jakéhokoli nového dietního nebo cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.



DOSÁHNĚTE CELKOVÉ TRANSFORMACE TĚLA

Váš nákup Modere Body Transformation System je klíčovým prvním krokem k dosažení vašich cílů. Nejde o číslo na váze, opravdu se počítá kompozice vašeho těla – to je poměr tuku a svalů ve vašem těle – jde hlavně o to, jak se cítíte.

Modere Body Transformation System je exkluzivní sada vědecky navržených produktů, které podporují transformaci vašeho těla následujícím způsobem:

- Podpora vydané energie
- Podpora regulace hmotnosti
- Metabolizace tuků*
- Podpora jater při čištění těla**

Stručně řečeno, zažijete nový způsob, jak dosáhnout cílů, které jste si sami stanovili.

Je to jednoduché, pokud se řídíte těmito třemi zásadami:

- POUŽÍVEJTE 3 PRODUKTY
- UDĚLEJTE 3 ZMĚNY
- PO DOBU 3 MĚSÍCŮ

*Guarana v přípravku Ignite přispívá k normálnímu metabolismu tuků a kontrole hmotnosti.

** Extrakt ze semen ostropestřce mariánského v Activate přispívá k normální funkci jater.



POUŽÍVEJTE 3 PRODUKTY



Ignite. Účinné složení s vědeckým základem vyrobené ze semínka guarany, které přispívá k normálnímu metabolismu tuků a regulaci hmotnosti, v kombinaci s Camellia sinensis, která podporuje rychlost metabolismu a výdej energie v klidu.

Užívejte dvě tobolky ke snídani a obědu, přičemž mezi jednotlivými dávkami ponechte 3 hodiny.



Trim. Vědecky studované CLA a naše patentovaná technologie Collagen/HA Matrix v rámci Trim vytvářejí synergii pro rychlejší transformaci, podporují váš program redukce hmotnosti a pracují na tom, abyste vypadali co nejlépe.

Užívejte jednu polévkovou lžici (15 ml) každé ráno.



Activate. Každoměsíční třídení očista určená k nastartování trávicího systému pomocí kořene zázvoru, který přispívá k normální funkci trávicího traktu¹, a ostropestřce mariánského, který podporuje játra při² čištění těla².

Smíchejte jedno balení s 250 ml vody. Užívejte jeden sáček po dobu tří dnů jedenkrát za měsíc.

¹ Extrakt z listů a kořenů pampelišky pomáhá podpořit normální trávení.

² Extrakt z ostropestřce mariánského obsažený v produktu Activate přispívá k normální funkci jater.

UDĚLEJTE 3 ZMĚNY VE SVÉM ŽIVOTNÍM STYLU

Vyberte alespoň 3 z těchto změn životního stylu každý den



**Vypijte minimálně
1,5 litru vody**



**Vyhýbejte se sladkým
nápojům***



**Ujděte minimálně
7500 kroků**



**Vyhýbejte se
smaženým jídlům***



**Vyhýbejte se rafinovaným
sacharidům***

*za účelem snížení množství kalorií

Začleněním Body Transformation System do své rutiny a zavedením minimálně tří změn životního stylu každý den přebíráte odpovědnost za své tělo do vlastních rukou, maximalizujete své výsledky, a můžete se tak cítit a vypadat co nejlépe.

SLEDUJTE ZMĚNY SVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

TÝDEN	PONDĚLÍ		ÚTERÝ		STŘEDA		ČTVRTEK		PÁTEK		SOBOTA		NEDĚLE	
Užili jste výrobky Modere Body Transformation System?	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N
Kolik změn životního stylu jste dnes provedli?	1 2 3 4 5 více		1 2 3 4 5 více		1 2 3 4 5 více		1 2 3 4 5 více		1 2 3 4 5 více		1 2 3 4 5 více		1 2 3 4 5 více	
Ohodnotte úroveň vaší energie.	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Ohodnotte svou náladu.	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Cítíte se celkově lépe?	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N



Stáhněte si
týdenní tracker

Abyste dosáhli svých transformačních cílů, musíte jíst méně kalorií a zvýšit svou fyzickou aktivitu, abyste spálili víc, než zkonsumujete.

Teoreticky to zní jednoduše, zvládání každodenního příjmu potravy ale může být obtížné.

Abychom vám pomohli uspět s proměnou vašeho těla, doporučujeme vám stáhnout si aplikaci My Fitness Pal, která vám pomůže sledovat váš denní příjem kalorií.

Bezplatný účet vám umožní nastavit denní kalorické cíle na základě vaší aktuální tělesné hmotnosti a cílů, kterých chcete dosáhnout.

Na základě doporučeného množství kalorií z aplikace My Fitness Pal doporučujeme následující počet denních porcí

TYP JÍDLA	1200–1499 Kalorií	1500–1799 Kalorií	1800–2099 Kalorií	2100–2299 Kalorií	2300–2499 Kalorií	2500–2799 Kalorií
ZELENINA	3	4	5	6	7	8
PROTEINY	4	4	5	6	6	7
OVOCE	2	3	3	4	5	5
SACHARIDY	2	3	4	4	5	5
ZDRAVÉ TUKY	1	1	1	1	1	1



Podívejte se na Body Transformation
System výživové plány a recepty.



JEDNODUCHÝ PRŮVODCE CVIČENÍM



Kardio: Cvičení, která urychlují srdeční frekvenci a dýchání, trénují srdce a plíce a zvyšují výdrž. Mezi tato cvičení patří rychlá chůze, plavání, běh, jízda na kole, tanec nebo cvičení, jako je například aerobik.



Silový trénink: Cvičení, které pomáhá budovat svalovou hmotu, vytrvalost a sílu. Silový trénink posiluje váš metabolismus zvětšením svalové hmoty a spalováním tuku. Cvičení mohou zahrnovat dřepy, kliky, podřepy a cvičení zahrnující překonávání odporu závaží, pásu nebo stroje.



Kruháč: Sled cviků, zaměřujících se na různé skupiny svalů, s minimálním odpočinkem mezi cviky. Kombinace silových cviků a kardio má za následek větší výdrž a zvětšení svalové hmoty. Je to skvělý způsob, jak dosáhnout skvělých výsledků za krátkou dobu.



Střed těla: Svaly středu těla vytvářejí pevnou základnu pro vaše tělo. Posílení vašeho středu těla nejen zlepšuje rovnováhu a funkční pohyb, ale také vytváří příjemný vzhled, který mnoho lidí hledá. Mezi tyto cviky patří zkracovačky, plank, horozlezectví, sklapovačky nebo zvedání nohou.



Regenerace: Je to doba, kdy se tělo přizpůsobuje stresu z cvičení a odehrává se skutečný tréninkový efekt. Představte si to jako dny, kdy můžete nechat tělo odpočinout. Vyberte si jemné cvičení, jako je pohodová procházka nebo protahování.



Chcete-li zahájit (pomoci udržet) nový cvičební program, doporučujeme vytvořit si plán s typy cvičení, které chcete zahrnout pro každý den v týdnu. Četnost a intenzita vašeho cvičení bude samozřejmě záviset na vaší úrovni a vašich cílech. Bez ohledu na úroveň však nezapomeňte každý týden zahrnout nejméně 1–2 dny regenerace alespoň 25-30 minut aktivity pro tréninkové dny.

Navrhli jsme pětítýdenní plán, který zahrnuje kombinaci kardia, silového cvičení, kruhového cvičení, cvičení středu těla a regenerace. Můžete jej zopakovat nebo zvýšit intenzitu v závislosti na vašich konkrétních cílech. V komunitě Modere Body Transformation na Facebooku najdete videa pro každou kategorii cvičení.

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
TÝDEN 1	Kardio	Síla	Regenerace	Kruháč	Síla	Střed těla	Regenerace
TÝDEN 2	Kardio	Síla	Regenerace	Kruháč	Síla	Střed těla	Regenerace
TÝDEN 3	Kardio	Síla	Regenerace	Kruháč	Síla	Střed těla	Regenerace
PUSŤTE SE DO TOHO!							
TÝDEN 4	Kardio	Síla	Regenerace	Kruháč	Síla	Střed těla	Regenerace
TÝDEN 5	Kardio	Síla	Regenerace	Kruháč	Síla	Střed těla	Regenerace

SLEDUJTE SVÉ VÝSLEDKY

Než začnete, nezapomeňte se vyfotit a změřit. Zdokumentováním svého pokroku každý týden si všimnete i nepatrných změn, které vás jistě motivují a povzbudí, abyste pokračovali.

DATUM:					
	START	TÝDEN 1	TÝDEN 2	TÝDEN 3	TÝDEN 4
KRK					
HRUDNÍK					
LEVÝ BICEPS / PRAVÝ BICEPS	/	/	/	/	/
PAS					
BOKY					
LEVÉ STEHNO / PRAVÉ STEHNO	/	/	/	/	/
LEVÉ LÝTKO / PRAVÉ LÝTKO	/	/	/	/	/

MÍRY

Krk

Hrudník

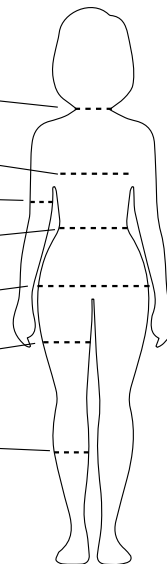
Bicepsy

Pas

Boky

Stehna

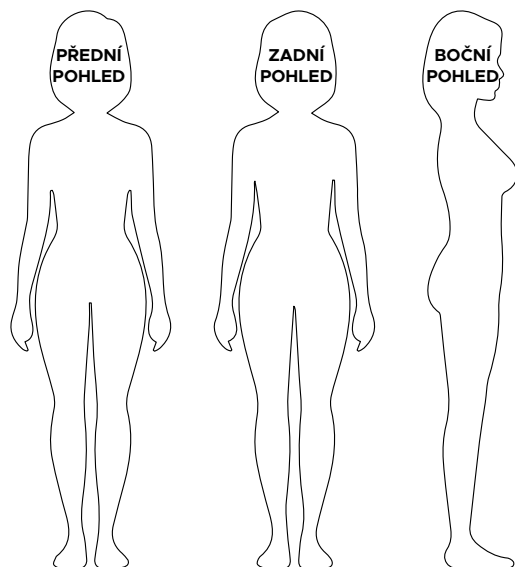
Lýtka



Stáhněte
si týdenní
sledovací nástroj

FOTOGRAFIE PŘED A PO

Pro snadné sledování vašeho pokroku se každý týden vyfotíte ve stejném oblečení a pozici, se stejným pozadím a osvětlením.



Tipy pro věrohodné 'Před' a 'Po' fotografie

- **DATOVÁNÍ SNÍMKŮ:** Ujistěte se, že své obrázky označíte datem nebo časem. To vám umožní vést záznamy o vašem pokroku.
- **VHODNĚ SE OBLEČTE A ZAPÓZUJTE:** Noste přiléhavé oblečení, které nejlépe ukáže vaši celkovou proměnu. Udržujte neutrální držení těla na obou fotografiích: nezatahujte břicho a postavte se rovně.
- **POŽÁDEJTE O POMOC:** Selfie nezachytí detaily, kterými chcete zdokumentovat svůj snímek. Použijte stativ a automatickou spoušť na fotoaparátu, nebo požádejte přítele či přítelkyni, aby vás vyfotili.
- **DŮLEŽITOST UMÍSTĚNÍ:** Doporučujeme se postavit před čistou jednobarevnou stěnu. Nezapomeňte si vybrat místo, kde budete moci znovu vytvořit stejné podmínky pro budoucí fotografie, které zaznamenají váš pokrok.
- **POŘÍDTE VÍCE SNÍMKŮ:** Ujistěte se, že s těmito snímky zachytíte všechny úhly pohledu. Pořídte si dostatek snímků, které jasně ukážou vaše tělo zepředu, zezadu a z boku. Čím více fotek, tím lépe.
- **BUĎTE KONZISTENTNÍ:** Nezapomeňte během své transformace dělat fotografie v pravidelném intervalu. To pomůže ještě jasněji zdůraznit změny mezi jednotlivými fotografiemi.

PŘIPOJTE SE K VIP PROGRAMU

Objednejte si svůj Body Transformation System
ve VIP programu a uspořte každý měsíc ještě víc.
Podívejte se, kolik můžete ušetřit.



Kolekce BTS započítají
až 4 položky do hodnoty
vašeho VIP



Ušetříte až 15 % s VIP
programem



Ušetříte až 15 %
na každodenních
objednávkách



Pošlete odkaz Sdílejte
lásku svým přátelům a
rodině a získáte až 100 €
v nákupních kreditech



Ušetřete na věrnostním programu až dalších **15 %**



Ušetřete až **25 %** na předplatném



Ušetřete až **25 %** na **každodenních objednávkách**



Užijte si dopravu zdarma na jakoukoli objednávku s předplatným v hodnotě **8 nebo více položek***



Ušetřete až **25 %** nebo víc na **objednávkách programu předplatného**



Ušetřete až **25 %** nebo víc na svých **každodenních objednávkách**

*počínaje 3. po sobě jdoucím předplatným

MÖDERE®

SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



Modere Europe BV, Telecomlaan 9 (B5), 1831 Diegem, Belgie
Společnost registrovaná v Belgii | Web www.modere.eu
DIČ BE 0893.292.596 | Č. SIRET 507563013 00014

SAL00675CZ

Verze 04/24

