

Kateri prehranski načrt izbrati?

PREHRANSKI NAČRT 1 (Režim A)

Prvi način je, da okusne nuMe Slim juhe, shake-i in ploščice s kolagenom uporabite kot svoj edini vir prehrane. Gre za zelo nizkoenergetski prehranski režim, pri katerem na dnevni ravni zaužijete 6 nuMe obrokov. Vsak od njih vsebuje v povprečju 120 kcal, kar skupaj znaša manj kot 800 kcal na dan, s čimer lahko v samo mesecu dni shujšate kar 6 do 9 kilogramov.

	Zajtrk	Malica	Kosilo	Malica	Večerja	Malica
pon	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake
tor	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake
sre	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake
čet	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake
pet	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake
sob	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake
ned	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Juha	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	nuMe Slim Shake



ZAHTEVNOST NAČRTA



PRIČAKOVANA IZGUBA TEŽE V 30 DNEH

6 kg - 9 kg



SKLADNI PAKETI

- ✓ 7-dnevni nuMe Detox paket
- ✓ 10-dnevni nuMe Reset paket
- ✓ 14-dnevni nuMe Slim paket Mala črna oblekica
- ✓ 30-dnevni nuMe Slim paket Nova Ti - Popolna zamenjava
- ✓ 60-dnevni nuMe Slim paket Popolna preobrazba

PREHRANSKI NAČRT 2 (Režim B)

Ta način pristopa k hujšanju predstavlja manj strog režim prehranjevanja, pri katerem 4 nuMe Slim obroke združite s svojimi zdravimi in pretežno beljakovinskimi obroki, kjer si pomagata z nuMe knjižico receptov. Obroke si razporedite na 3 ure. Pijte veliko vode.

	Zajtrk	Malica	Kosilo	Malica	Večerja
pon	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Solata s popečenimi bučkami in piščancem (tofu, sejtan ali leča, čičerika...)	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha
tor	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Popečen losos, kus kus, popečena zelenjava	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha
sre	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Rižota z bučkami in piščancem	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha
čet	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Solata s popečeno zelenjavo, svežimi kumarami, paradižnikom in tofujem s sezamom	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha
pet	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Polnozrnata tortilja s piščancem (čičeriko ali tofujem ali stročnicami) in zelenjavo	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha
sob	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Tuna steak, kus kus/kvinoja s popečeno zelenjavo	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha
ned	nuMe Slim Shake	nuMe Slim Bar	Riž (ali brez!), piščanec/riba, popečena zelenjava	nuMe Slim Shake	nuMe Slim juha



ZAHTEVNOST NAČRTA



PRIČAKOVANA IZGUBA TEŽE V 30 DNEH

5 kg - 7 kg



SKLADNI PAKETI

- ✓ 7-dnevni nuMe Detox paket
- ✓ 10-dnevni nuMe Reset paket
- ✓ 14-dnevni nuMe Slim paket Mala črna oblekica
- ✓ 30-dnevni nuMe Slim paket Nova Ti - Delna zamenjava
- ✓ 60-dnevni nuMe Slim paket Popolna preobrazba

Neglede na izbrani režim pa v svoje telo vnašate vse potrebne vitamine, minerale, vlaknine in hranila, ki jih potrebujete za optimalno delovanje in zdravo življenje. Čez dan si lahko za malico narežete nekaj surove zelenjave (korenje, kumare, paprika, solata... ali pa kuhano zelenjavo - brokoli, špinača, cvetača...).

Pijte veliko vode. Kavno lahko pijete črno brez sladkorja z malo mleka. Pijače naj bodo nesladkani čaji, mineralna voda ali voda z limono.



nuMe predstavlja uravnoteženo prehrano. Vsak obrok vsebuje kar 13 g beljakovin. Beljakovine pomagajo pri zdravem načinu izgube telesne teže, zagotavljajo podaljšan občutek sitosti in zavarujejo pred izgubo mišične mase.