

## SLIMPACK NASIL HAZIRLANIR?

**SLIMPACK 23 gramlık  
toz formda saşelerden  
oluşmaktadır.**



**SLIMPACK, 300 ml  
yarım yağlı süt ile  
hazırlanmalıdır.\***



**Toz halinde bulunan  
SLIMPACK, tercih edilen  
süt ürünü ile karıştırılarak  
hazırlanmalıdır.**



**Karıştırıcıya önce sıvı, sonra ürün (23 g'lık toz) eklenmeli ve  
iyice karıştırılmalıdır.**

\*SLIMPACK, 300 ml yarım yağlı süt yerine, 360 ml soya sütü, 250 ml sade kefir, 300 ml light kefir, 250 g yarım yağlı yoğurt veya 180 g tam yağlı yoğurt/ev yoğurdu ile hazırlanabilir.

SLIMPACK kullanımında etkin bir sonuç için,3 aşamalı bir program önerilmektedir:

## 1. BAŞLANGIÇ PROGRAMI



### SABAH İLK ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı  
süt ile hazırlanır

### 2. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı  
süt ile hazırlanır

### 3. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı  
süt ile hazırlanır

### 4. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı  
süt ile hazırlanır

### 5. ÖĞÜN

300 ml yarım yağlı  
süt ile hazırlanır

2 gün sürecek olan başlangıç programı 3'er saat arayla tüketilen 5 öğünden oluşmaktadır. SLIMPACK toz karışımı toplamda ortalama 1100 kalori civarında enerji sağlayarak, günlük vitamin, mineral ve temel besin ihtiyaçlarınızı karşılar. Başlangıç programı 3 haftaya kadar uzatılabilir. 3 haftadan fazla bu programın tıbbi tavsiye olmaksızın kullanılması önerilmez. Her öğünde 1 saşe (23 g toz) ile 300 ml yarım yağlı süt (%1,5 yağ) iyice karıştırılarak içilir. Bir porsiyon SLIMPACK, bir öğüne eşdeğerdir. SLIMPACK kullanılan öğünlerde başka katı gıda tüketilmemelidir.

Gün boyu 2-3 litre su tüketilmelidir. Gün içerisinde şekersiz çay, bitki çayları ve kahve gibi kalorisiz içecekler tüketilebilir. Bu evrede sık tuvalete gitme ihtiyacı duyulabilir. Başlangıç programı kilo kontrolü için toplam günlük diyetin yerini alır.

## 2. DEVAM PROGRAMI

**ANA ÖĞÜN**

220 KCAL

**ARA ÖĞÜN**

100 KCAL

**ANA ÖĞÜN****KADINLAR İÇİN: 500 KCAL**  
**ERKEKLER İÇİN: 700 KCAL****ARA ÖĞÜN**

100 KCAL

**ANA ÖĞÜN**

220 KCAL

**ARA ÖĞÜN**

100 KCAL

3. günden itibaren devam programı enerjisi kısıtlanmış diyetin bir parçası olarak sürdürülebilmektedir. 2 ana öğün yerine (tercihen sabah ve akşam) 1'er saşe **SLIMPACK** kullanılır. Diğer ana öğünde (tercihen öğlen) kadınlarda 500 kalori, erkeklerde 700 kaloriyi aşmayacak şekilde sağlıklı bir öğün tercih edilmelidir. Bu öğünler arasında her biri 100 kaloriyi geçmeyecek şekilde 3 ara öğün tüketilmelidir. 2 öğün **SLIMPACK**, 1 ana öğün ve 3 ara öğünle birlikte günlük kadınlarda 1200 kalori, erkeklerde 1400 kalori civarında enerji sağlanmaktadır. Öğün aralarında şekersiz çay, bitki çayları ve kahve gibi kalorisiz içecekler tüketilebilir.

Gün boyu 2-3 litre su tüketilmelidir.

## 3.KORUMA PROGRAMI



Günde 1 ana öğün (tercihen akşam) yerine **SLIMPACK** kullanılır ve 2 sağlıklı öğün (tercihen sabah ve öğlen) tüketilir. Öğün aralarında da her biri 100 kaloriyi aşmayacak şekilde 3 ara öğün tüketilmelidir.

Devam ve koruma programı kilo kontrolü için öğün yerini alır. Gün boyu 2-3 litre su tüketilmelidir. Gün içerisinde şekersiz çay, bitki çayları ve kahve gibi kalorisiz içecekler tüketilebilir.

Nutrawell Uzman Diyetisyenleri tarafından hazırlanan beslenme programları ile de kişinin hangi besinden ne kadar tüketmesi gerektiği konusunda devam ve koruma evresinde destek verilmektedir.