

## Dose recommandée SQUEEZY ATHLETIC

SQUEEZY ATHLETIC se prépare rapidement et facilement avec un liquide à faible teneur en matières grasses. Pour un Shake athlétique optimal sans résidus de poudre, un shaker avec une balance de dosage et un écran d'insertion est idéal.

Préparation d'une portion : Préparez 55 g de poudre sur 300 ml d'eau.

Application de SQUEEZY ATHLETIC Continuez en trois étapes !

### PHASE 1 - PHASE INITIALE

Dans la phase initiale, se nourrir exclusivement de SQUEEZY ATHLETIC pendant trois jours. Au moindre signe de faim ou d'appétit, prenez immédiatement SQUEEZY ATHLETIC - environ 4 cuillères-mesures enrobées réparties tout au long de la journée. Vous obtenez un milk-shake en mélangeant 4 boules enrobées de SQUEEZY ATHLETIC avec 300 ml de babeurre, de petit-lait diététique ou de yaourt (ou tout autre mélange sans sucre) ou en le préparant simplement avec de l'eau.

Le quatrième jour est votre premier "jour gâté". Vous pouvez maintenant vous récompenser et manger tout ce que vous voulez. Par exemple, vous pouvez vous orienter sur la pyramide alimentaire LOGI.

Voici trois jours de plus pour vous nourrir exclusivement de SQUEEZY ATHLETIC. Après cela, vous aurez un autre "jour de vœux". Vous garderez ce rythme jusqu'à ce que vous ayez atteint 50 % de votre objectif alimentaire.

### PHASE 2 - PHASE DE STABILISATION

Pendant la phase de stabilisation, vous mangez un repas mixte tous les jours. À cette fin, la "journée de soins" est omise. Il est important que vous ne mangiez pas de glucides le soir, mais plutôt un repas protéiné. SQUEEZY ATHLETIC vous le prenez à votre façon habituelle. Vous passerez ensuite à la phase suivante lorsque vous aurez atteint 20 à 30 % de votre objectif alimentaire.

### PHASE 3 PHASE CIBLE

L'accent est mis ici sur le changement de régime alimentaire. Pendant la phase cible, vous mangez deux repas par jour. Vous pouvez donc facilement combiner des pâtes, des pommes de terre ou du riz avec du poisson maigre, du poulet ou de la dinde. Les sauces grasses sont à éviter, choisissez plutôt la sauce tomate. Là encore, les produits protéiques sont préférables aux glucides le soir. SQUEEZY ATHLETIC vous emmène comme d'habitude.