

TheLifeCo®

Fit & Slim

**3 DAY
DETOX
PACK**

DETOKS PAKETİ
ÜRÜN AÇIKLAMALARI



Her an yanınızda taşıyabileceğiniz **lezzetli** ve **pratik** öğünlerden oluşan detoks ürünlerimizin bir arada bulunduğu **TheLifeCo Fit & Slim 3 Day Detox Pack** ile hafifleyin!

Fit & Slim 3 Day Detox Pack'in içeriğini TheLifeCo tecrübesi ve misafirlerimizin deneyimleri doğrultusunda özenle tasarladık.

3 gün boyunca uygulayacağınız bu program sırasında besin değeri yüksek ve katkısız hazırlanmış pratik pek çok ürünü deneyimlerken hafiflemenin ve ışıltıdamanın tadını çıkarın!

3 DAY DETOX PACK ile

DAHA FiT

DAHA ENERJİK

HiSSEDİN!





TheLifeCo Limonlu ve Acı Biberli İçecek Tozu - Lemon Cayenne Powder (5g / şase)

Acı biberin keskin tadını dondurularak kurutulmuş limon tozu ile yumuşattığımız bu pratik içecek metabolizmayı canlandırmaya ve form korumaya yardımcı garsiniya ekstresi, yeşil çay ekstresi, tarçın ekstresi ve prebiyotik bileşen içerir.

Garsiniya ekstresinin içeriğinde doğal olarak bulunan hidroksisitrik asit (HCA), yeşil çay ekstresinin içeriğindeki kateşin, kafein ile metabolizmayı canlandırmaya yardımcı olur. Tarçın ekstresi ile iştah kontrolüne destek olur.

Prebiyotik bileşenler; sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsaklardaki gelişimini ve yaşamını destekler.





TheLifeCo Organik Karnıyarık Otu İçecek Tozu (Psyllium) (4g / şase)

Karıyarık otu olarak da bilinen psyllium, 30 cm boylarında koyu renkli çiçekleri olan tüylü ve otsu bir bitkidir. Toz forma sahip TheLifeCo Organik Psyllium, yüksek lif içerir.

4 gramında (1 şase) 5g lif bulunur. Günlük 1 porsiyon psyllium kullanımı yetişkinlerde günlük lif ihtiyacının %20'sini karşılar.

Yeşil Sebzeler İçecek Tozu ve su ile karıştırarak hazırlandığında lezzetli bir yeşil smoothie oluşturur. Su ile karıştırdıktan sonra hızlı bir şekilde içmelisiniz. Aksi takdirde psyllium jelleşme özelliğine sahip olduğundan hızlıca şişerek jelimsi bir kıvam alır. Not: Rondo tipi karıştırıcılar psylliumun hızla şişmesine sebep olacağı için uygun değildir, paketin içerisindeki shaker ile karıştırmanız en uygunu olacaktır.



TheLifeCo Yeşil Sebzeler İçecek Tozu - Green Blend Powder (4g / şase)

İçimi zor ve yapımı zahmetli yeşil sebze sularını unutun!

Spirulina, ispanak, aloe vera, brokoli, lahana, tıbbi nane, dereotu, zerdeçal ve zencefil ekstreleri, dondurularak kurutulmuş limon, C vitamini, K vitamini ve A vitamini içeren TheLifeCo Yeşil Sebzeler İçecek Tozu katkı maddesi, koruyucu, şeker ilavesi içermez. İçeriğindeki bitki ekstreleri ve vitaminler ile güçlü besin değerine sahip Green Blend psyllium ile buluştuğunda yeşil smoothie oluşturur. Harika bir öğün/ ara öğün alternatifidir.

Yeşil Sebzeler İçecek tozu ile 3 günlük detoks paketinizde yer alan 1 şase karıyarık otu tozunu (psyllium) shakerda karıştırarak tokluk hissinizi uzatacak lezzetli bir öğün hazırlayabilirsiniz.





TheLifeCo Limonlu& Çilekli Organik Karnıyarık Otu İçecek Tozu (Psyllium) (6g/ şase)

Dondurularak kurutulmuş limon ve çilek tozu sayesinde psylliumu su ile direkt içmek çok kolay ve lezzetli!

6 gramında (1 şase) 8,5g lif bulunur. Günlük 1 porsiyon psyllium kullanımı yetişkinlerde günlük lif ihtiyacının %34'ünü karşılar.

Limonlu& Çilekli Organik Karnıyarık Otu İçecek ve su ile karıştırarak hazırlandığında lezzetli bir yeşil smoothie oluşturur. Su ile karıştırdıktan sonra hızlı bir şekilde içmelisiniz. Aksi takdirde psyllium jelleşme özelliğine sahip olduğundan hızlıca şışerek jelimsi bir kıvam alır.

Not: Rondo tipi karıştırıcılar psylliumun hızla şişmesine sebep olacağı için uygun değildir, paketin içerisindeki shaker ile karıştırmanız en uygunu olacaktır.



TheLifeCo Yüksek Lif Kaynaklı Chia Puding (60g/ şase)

Güne çilekli chia puding ile başlamak ister misiniz? Lezzetli ve pratik bu öğün için ihtiyacınız olan tek şey bir bardak su ve kaşık.

Hayvansal içerik barındırmayan chia puding; organik Hindistan cevizi sütü tozu, dondurularak kurutulmuş çilek, muz, böğürtlen ve hibiskus tozu içerir.

Kıvamı ve çilekli tadıyla hem masum bir tatlı kaçamağı hem de kahvaltı ya da ara öğün olarak keyifle tüketilebilir. Birkaç saat önce hazırlayıp buzdolabında bekletildikten sonra da tüketilebilir. Tüketirken üzerini sevdiğiniz meyvelerle süsleyebilirsiniz.

60gramında (1 şase) 16g lif bulunur. Günlük 1 porsiyon kullanımı yetişkinlerde günlük lif ihtiyacının %64'ünü karşılar.





TheLifeCo Yeşil Sebzelı Detoks Çorbası (21g/ şase)

Bol baharat severlerin favorisi olmaya aday Yeşil Sebzelı Detoks Çorbası'nda; pırasa, kereviz, brokoli, soğan, fesleğen, havuç, sarımsak sebzelerinin yanı sıra kakule, kimyon, köri, acı& tatlı toz biber, sarımsak tozu, yenibahar, karabiber gibi baharatlar bir araya gelmiştir.

21gramında (1 şase) 5,2g lif bulunur. Günlük 1 porsiyon tüketimi yetişkinlerde günlük lif ihtiyacının %21'ini karşılar. Üstelik 1 porsiyonu sadece 58 kaloridir.

Detoks çorbaları, TheLifeCo Bodrum Well-being merkezimizin mutfağında çıkan bize has reçetesi ile lezzetli ve pratik öğünlerdir.



TheLifeCo Pancarlı Detoks Çorbası (23g/ şase)

TheLifeCo mutfağında birbirinden lezzetli baharatlarla çeşnilendirilmiş katkı ve koruyucu içermeyen bu harika kök sebze çorbası alışlagelmış detoks çorbalarından çok daha fazlası...

Pancarlı Detoks Çorbası'nda pancarın yanı sıra dondurularak kurutulmuş havuç ve limon tozu, sarımsak tozu, soğan tozu, köri, kimyon, yenibahar, karabiber, kişniş tozu, acı & tatlı toz biber gibi baharatlar bir araya gelmiştir.

23gramında (1 şase) 5,2g lif bulunur. Günlük 1 porsiyon tüketimi yetişkinlerde günlük lif ihtiyacının %14'ünü karşılar. Üstelik 1 porsiyonu sadece 67 kaloridir.





NOHUTLU SALATA

Malzemeler:

- 3 Yemek Kaşığı Haşlanmış Nohut
- 4-5 Adet Cherry Domates
- 1 Adet Küçük Boy Havuç
- 1 Porsiyon Ispanak
- 1 Adet Orta Boy Kuru Soğan
- 1 Adet Kırmızı Biber
- 10 gr Turna Yemişi
- ½ Demet Dereotu
- 1 Tatlı Kaşığı Zeytinyağı
- ½ Limon Suyu
- Kişniş, Karabiber, Tuz

Yapılış:

Nohutları bir gece öncesinde suda bekletip haşlayın. Haşlanmış nohutları yıkayıp doğradığınız sebzeler ile derin bir kasede bir araya getirip üzerine zeytinyağı ve dilediğiniz baharatları ilave edin. Dilerseniz belirtilen ölçülerin yarısı kadar da hazırlayabilirsiniz.

Afiyet Olsun!

Enerji Değeri:

430 Kcal



KİNOALI SALATA

Malzemeler:

- 2 Yemek Kaşığı Kinoa
- 1 Adet Kırmızı Biber
- 3-4 Sap Yeşil Soğan
- 1 Adet Orta Boy Mor Soğan
- ¼ Dilimlenmiş Avokado
- ½ Demet Roka
- Marul
- ½ Demet Dereotu
- 1 Tatlı Kaşığı Zeytinyağı
- ½ Limon Suyu
- Karabiber, Tuz

Yapılış:

Kinoaları bir pişirme tenceresi içerisinde yarım su bardağı su ile haşlayın. Salata için gerekli sebzeleri doğrayın ve bir kase içerisinde tüm malzemeleri birleştirip üzerine zeytinyağı ve dilediğiniz baharatları ilave edin.

Afiyet Olsun!


Enerji Değeri:

230 Kcal



TheLifeCo®

Fit & Slim 3 Day Detox Programı ile
yenilenmeye hazır mısınız?



Fit & Slim

