

„Kad man jautā – ko šī programma tev ir devusi, atbildu – spēju uzdrīkstēties. Ja mums tiek dots sapnis, tad tam līdzī noteikti nāk arī iespēja to piepildīt. *Figūras Draugu* programma ir kā ritenis – kad tā sāk griezties, vairs nevar apstāties – nāk iespēja pēc iespējas, un parādās drosme tās visas izmantot. Mana dzīvē ir viss, kas šobrīd man ir vajadzīgs. Iepriekš es uzdrīkstējos sapņot, un arī - ne par visu. Tagad uzdrīkstos gan sapņot par lietām, par ko pirms kāda laika pat nedrīkstēju iedomāties, gan arī savus sapņus piepildīt. Esmu iepazīnusi sevi, esmu dzīves pierādījums tam, ka, iespējams, ir pilnīgi viss – vajadzīga tikai formula, pēc kuras darboties.”

Una Martiņšone (-35 kg): „Kad man jautā – ko šī programma tev ir devusi, atbildu – spēju uzdrīkstēties. Ja mums tiek dots sapnis, tad tam līdzī noteikti nāk arī iespēja to piepildīt. *Figūras Draugu* programma ir kā ritenis – kad tā sāk griezties, vairs nevar apstāties – nāk iespēja pēc iespējas, un parādās drosme tās visas izmantot. Mana dzīvē ir viss, kas šobrīd man ir vajadzīgs. Iepriekš es uzdrīkstējos sapņot, un arī - ne par visu. Tagad uzdrīkstos gan sapņot par lietām, par ko pirms kāda laika pat nedrīkstēju iedomāties, gan arī savus sapņus piepildīt. Esmu iepazīnusi sevi, esmu dzīves pierādījums tam, ka, iespējams, ir pilnīgi viss – vajadzīga tikai formula, pēc kuras darboties.”

Jolanta Ziedone (-40 kg): „Sajūtas, kas mani pārņem brīžos, kad dodos iepirkties vai kad ir ģimenes kopā sanākšanas svētki, kad visi joprojām skatās un apbrīno manis sasniegto, ir neizsakāmas, tās paceļ spārnos un liek līdot, justies apmierinātai, skaistai un laimīgai. Vēlu arī jums piepildīt savu sapni, kas varbūt sākumā šķiet nereāls, taču beigās kļūst par jūsu realitāti.”

Šī ēdienkarte ir izveidota, lai palīdzētu uzsākt tievēšanas procesu viegli un ātri. Programmas pamati ir izskaidroti 1. – 4. nedēļas materiālos un katrs grupas vadītājs pirmajā nodarbībā papildus paskaidro piramīdas principus un kombinēšanas iespējas. Sākot ar otro nedēļu, katram klientam tiek aprēķināts precīzs vienību skaits, ko nosaka dzimums, vecums, augums un svars. Tievēšanai ilgtermiņā ir svarīgi ievērot aprēķināto vienību daudzumu.

Trīs nedēļu garumā Tev būs iespēja iepazīties ar vienkārši pagatavojamām brokastu, pusdienu, vakariņu un uzkodu receptēm. Kas vēl ir jāņem vērā?

- 1) Vienības tiek atšifrētas ar sekojošiem burtiem: **D** – dārzeņi un pākšaugi, **A** – augļi un ogas, **L** – labības produkti, **O** – dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas, **Ca** – piena produkti, **T** – tauki, **N** – našķi.
- 2) Ēdienkarte ir sastādīta piecām dienām uz 16 vienībām.
- 3) Ja tev ir lielāks vienību skaits, tad atbilstoši palielini labības vai olbaltumvielu porciju skaitu vai izvēlies kaut ko papildu no porciju reģistra saraksta.
- 4) Ēdienreižu laiki ir ieteicami labākai gremošanai.
- 5) Tēju un kafiju vari lietot pēc nepieciešamības.

Lai veicas!

www.figurasdraugi.lv

Tērbatas ielā 59/61 - 1, LV 1001, Rīga

Tālrunis: 67360771, 26185852, e-pasts: info@figurasdraugi.lv

© 2014 Figūras Draugi, Slaiduma formula ir reģistrēta firmas zīme.

Šī materiāla kopēšana un izplatīšana ir Autortiesību likuma pārkāpums!

Marlène Bērziņa (-18 kg): „Pats svarīgākais ir saprast, ka tas nav mēneša darbs, un, ja tureiz pieņem lēmumu un esi gatavs to realizēt, tad ir jāsaņem visa pacienta rokas un jāķeras pie darba. Un pozitīvākais – tas noteikti izdosies!”

Kristīne Ceļmale (-23 kg): „Pateicoties šai programmai esmu mainījusi arī iekšēji. To redz un jūt arī mani mīļie. Mans vīrs saka, ka man acīs ir parādīties savādāks mirzums! Bet kā tad savādāki! Esmu sasniegusi savu mērķi un sev beidzot tik ļoti patīku!”

kolosāli!”
vēl tikai priekšā, es to varu un zinu, ka jūs arī to varat, jo tas ir būt labāk, daudz labāki! Un nekas vēl nav beidzies, mums viss palies par to, ka ar šo programmu liku sev saprast, ka var tad jau visi citi arī nebija gana labi.

Maija Kaire (-20 kg): „Nav jau dzīvē tā, ka viss notiek tāpat vien, viss notiek tā, kā tam ir jānotiek. Kaut kas jāmaina, brīžiem radikāli, manā gadījumā tas bija darbs un mans svars, kas mani nomāca, nogurdināja, radot vispārīgu neapmierinātību ar sevi, un tad jau visi citi arī nebija gana labi.

Ar Tu to vari!



- no liekā svara brīvs!

Gatava ēdienkarte veiksmīgam startam.



Figūras Draugi

