

## TIPPS & TRICKS Liegend abnehmen

Mit unserer Mya Pro hast du dich bereits für eine hocheffektive Möglichkeit entschieden, dein Traumgewicht schon bald zu erreichen. Um den Erfolg maximal zu unterstützen, beachte noch Folgendes:

- 2 Stunden vor und nach der Anwendung nur Wasser oder Tee zu dir nehmen
- im Idealfall an den Tagen der Anwendung kohlehydratfrei essen  
Wenn Interesse an einer Ernährungsberatung besteht, wende dich gerne an mich.
- Die Trinkmenge sollte an den Tagen der Anwendung bei ca. 3 Litern liegen (je nach Sport/Außentemperatur etc.) Ganz viel Wasser trinken (wenig Sprudel), damit die Ausscheidung über das Lymphsystem optimal unterstützt wird.
- Alle Aktivitäten, die dir guttun und deine Entgiftung unterstützen sind erwünscht nach einer Einheit. Dazu zählen Spaziergänge, Sauna, moderater Sport, Entgiftungsbäder, etc.
- Hochintensive Sporteinheiten direkt im Anschluss sind zu meiden

### Du verzichtest auf

- Brot, Brötchen
- Kartoffeln, Reis und Nudeln
- Kuchen und Eis
- Süßigkeiten
- Alkohol,
- Obst (Fruchtzucker)

### Was du essen darfst

- Fisch
- Fleisch
- Salat
- Gemüse
- Käse
- Eier in allen Variationen

*Ich freue mich, dich auf dem Weg zur Traumfigur zu unterstützen!*

Deine Catherine