



SHAPE UP

επαναφέρει την φόρμα σας !

Βιοενεργά πεπτίδια κολλαγόνου

Bodybalance



Είχα πάντα την αίσθηση ότι ήμουν πιο αδύνατη
Κάποια στιγμή συμβαίνει . Βρίσκεσαι μπροστά στον
καθρέφτη και συνειδητοποιείς : “Συνήθιζα να δείχνω
καλύτερα” . Όχι ότι ονειρεύεσαι να αποκτήσεις φιγούρα
μοντέλου , αλλά ποσο ωραίο θα ήταν να φόραγες το
καλό σου φόρεμα και πάλι , ή να κούμπωνες την ζώνη 2
τρύπες πιο μέσα!

Δεν υπάρχει λόγος για δίαιτα – μόνο Shape up και
στοχευμένη άσκηση . Θα ξεκινήσεις να αισθάνεσαι τα
πρώτα αποτελέσματα μετά απο 6 με 12 εβδομάδες : Το
σώμα σου θα είναι εμφανέστερα πιο αδύνατο , αισθητά
πιο καλοσχηματισμένο και θα αισθάνεσαι απλά
καλύτερα.

Τι είναι το Shape up

Δεν είναι ένα διαιτητικό προϊόν ή υποκατάστατο
γεύματος , πόσο μάλλον ένα κατασταλτικό της όρεξης
ούτε είναι διαιτητικό πρόγραμμα διατροφής .
Το Shape up είναι φυσική πρωτεΐνη κολλαγόνου που σας
βοηθά να επαναφέρεται την σωματική σας διάπλαση.
Δεν δρα χωρίς καθόλου άθληση , αλλά το Shape up σας
παρέχει αποτελεσματική στήριξη. Απλά τρώτε όσο
συνήθως .

Γιατί χάνουμε τη σιλουέτα μας;

Η ελάχιστη κίνηση και ηλικία προκαλούν απώλεια μυϊκής μάζας και αυξημένη αποθήκευση λίπους συχνά χωρίς να αλλάξει πολύ το βάρος του σώματος



Οι μύες καθορίζουν το σώμα μας, το λίπος είναι εκτός της σιλουέτας μας . Οι μύες καταναλώνουν ενέργεια , το λίπος όχι . Στην πραγματικότητα , οι μύες καταναλώνουν την περισσότερη ενέργεια στο σώμα μας . Αλλά αν δεν χρησιμοποιούνται αρκετά , τότε το σώμα τους αποβάλλει . Οπότε μικρότερη μυϊκή μάζα σημαίνει ότι χρειαζόμαστε λιγότερες θερμίδες . Επιπρόσθετα, ότι το σώμα δεν χρησιμοποιεί το αποθηκεύει με την μορφή λίπους για τους δύσκολους καιρούς .
Ακόμα και όταν δεν τρώμε όπως στο παρελθόν γινόμαστε παχουλοί και νωθροί, χρησιμοποιούμε τους μύες μας όλο και λιγότερο – με αποτέλεσμα τα πράγματα να χειροτερεύουν. Όλα αυτά συμβαίνουν συχνά χωρίς να έχουμε πάρει πολύ βάρος . Ωστόσο η σιλουέτα μας αλλάζει λόγω της αλλαγής στη δομή της και δυστυχώς όχι προς το καλύτερο .

Με το ShapeUp μπορείτε να αναστρέψετε αυτή την διαδικασία!



Θέλω την σιλουέτα μου πίσω !

Με το Shape up και άσκηση μπορείτε να σμιλέψετε το σώμα σας .

Χωρίς άσκηση , οι μύες δεν μπορούν να επανασχηματιστούν . Αλλά με το Shape up ξέρετε ότι έχετε τον ιδανικό προσωπικό γυμναστή στο πλευρό σας : Τα υγιεινά και απολύτως φυσικά πεπτίδια κολλαγόνου ενισχύουν τις αντοχές στην γυμναστική , επιτρέποντάς σας να φτάσετε σε ιδανική φυσική κατάσταση πιο γρήγορα . Θα νιώσετε την δράση μετά απο 6 με 12 βδομάδες . Θα ξαναδημιουργήσετε τους μύες και ταυτόχρονα θα μειώσετε το αποθηκευμένο λίπος . Η μέση σας θα επανεμφανιστεί , η σιλουέτα σας θα γίνει πιο καλά καθορισμένη και θα αισθανέστε πιο ανάλαφρη .Αυτό είναι γνωστό ως “Μυική τόνωση” ή “Σμίλευση σώματος”.

Με το Shape up και μια ήπια γυμναστική τα αποτελέσματα θα είναι άμεσα.

Πιο κάτω θα δείτε ποια μορφή γυμναστικής είναι σημαντική .

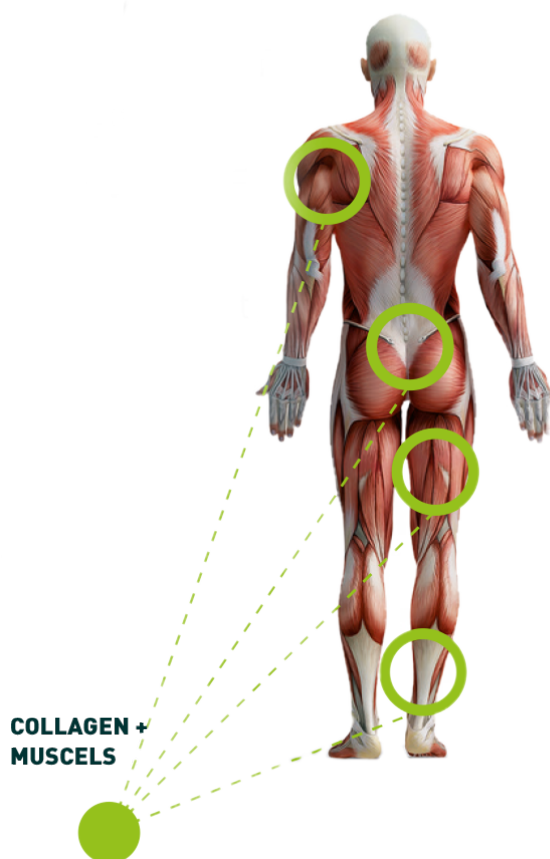


Γιατί πρωτεΐνη κολλαγόνου;

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε “πρωτεΐνη σε σκόνη”; Πιθανότατα σκεφτόσαστε bodybuilders ή πρωτεϊνούχα ροφήματα για δίαιτα. Αυτά ισχύουν, αυτό που όμως συχνά ξεχνάμε είναι οτι υπάρχουν διάφοροι τύποι πρωτεϊνών. Οι πρωτεΐνες γενικά υποστηρίζουν την ανάπτυξη και την διατήρηση της μυϊκής μάζας. **Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει καθαρά πως η πρωτεΐνη κολλαγόνου προμηθεύει την καλύτερη στήριξη για το χτίσιμο μυϊκής μάζας. Αυτό είναι, με λίγα λόγια, αυτό που θέλουμε να πετύχουμε με την γυμναστική.**

Το ShapeUp είναι πολύτιμη πρωτεΐνη κολλαγόνου. Εκτός αυτού, το κολλαγόνο είναι η πιο σημαντική πρωτεΐνη στο ανθρώπινο σώμα. Δεν είναι υπεύθυνη μόνο για το χτίσιμο των μυών: είναι ένα θεμελιώδες συστατικό των τενόντων, των συνδέσμων, των οστών, του χόνδρου των αρθρώσεων, των φλεβών, των αρτηριών και το κύριο συστατικό του περιτόνιου που περιβάλλει τις μυϊκές ίνες. Στο δέρμα και τους συνδετικούς ιστούς, το κολλαγόνο φροντίζει ώστε όλα να διατηρούν το σχήμα τους. Οπότε αναμένετε να δείτε διάφορες θετικές ενέργειες.

Εξάλλου, η πρωτεΐνη κολλαγόνου είναι μια φυσική τροφή απαλλαγμένη αλλεργιογόνων. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά οτι σε συνδυασμό με προπόνηση δύναμης, αυξάνει σημαντικά το χτίσιμο των μυών. Μην ανησυχείτε όμως, το απλό πρόγραμμα που προτείνουμε δεν θα σας μεταμορφώσει σε Schwarzenegger.



Ξεκινάμε, είναι πολύ απλό!

Σηκωθείτε πάνω!

Αγαπητέ, κάθεστε όλη μέρα στο γραφείο και τη νύχτα μπροστά στην τηλεόραση, πηγαίνετε για ψώνια με αυτοκίνητο και η μόνη άσκησή σας είναι να πηγαίνεται το σκύλο βόλτα;

Τότε είναι ώρα. Επειδή όταν οι μύες δεν χρησιμοποιούνται επαρκώς ατροφούν, τα αποθέματα λίπους έχουν μια ξεκάθαρη διαδρομή: Η σιλουέτα «χάνει το σχήμα της».

Ακόμα κι αν δεν τρώτε περισσότερο ή διαφορετικά από πριν. Οι μύες δεν σχηματίζονται μόνοι τους.

Με την καθημερινή σας δόση ShapeUP και 3 x 30 λεπτά άσκησης την εβδομάδα θα ανακτήσετε την σιλουέτα σας.

Με το ShapeUP θα κάνετε την διαφορά .

Λοιπόν, πάμε , μαζί θα πάρουμε το σώμα σας πίσω . Με το ShapeUP αυτό είναι πολύ πιο εύκολο από ότι μόνο με την γυμναστική.

Θα σας δείξουμε τον τέλειο συνδυασμό μερικών, στοχευμένων και αποτελεσματικών ασκήσεων.

Εάν κάνετε ήδη προπόνηση με βάρη σε γυμναστήριο, απλά συνεχίστε και εξασφαλίστε αξιοσημείωτα ταχύτερα αποτελέσματα με το ShapeUP.

Με την ευκαιρία, η ηλικία δεν αποτελεί δικαιολογία: Κάθε φορά που θα εξασκείτε τους μύες σας αυτοί θα αναγεννώνται, ακόμα και αν είστε 100 ετών.

Ασκήσεις γυμναστικής με το SHAPE UP

Συμβουλές για να αυξήσετε την αποτελεσματικότητα της γυμναστικής:

Ξεκινήστε ήπια προπόνηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν εξουθενώνεστε και ακούτε το σώμα σας.

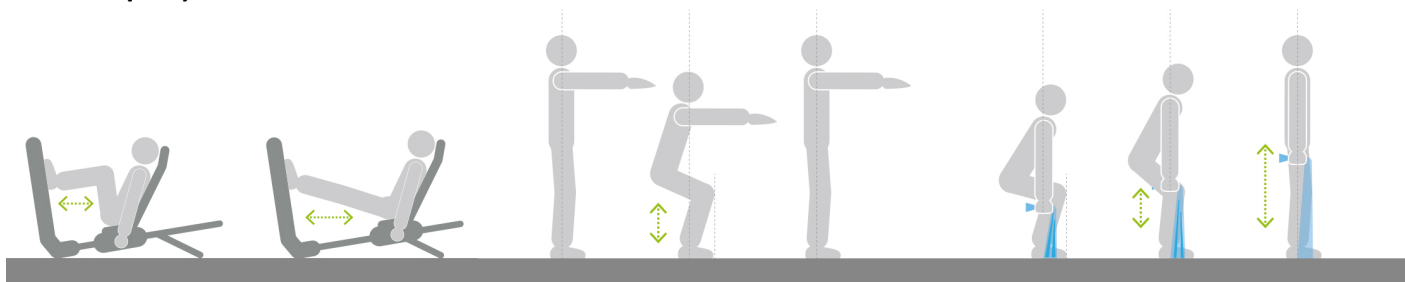
Την 1η + 2η εβδομάδα η άσκηση γίνεται με 3 σετ x 15 επαναλήψεις

Την 3η + 4η εβδομάδα η άσκηση γίνεται με 3 σετ x 12 επαναλήψεις

Την 5η-8η εβδομάδα η άσκηση γίνεται με 3 σετ x 10 επαναλήψεις

Την 9η-12η εβδομάδα η άσκηση γίνεται με 3 σετ x 8 επαναλήψεις

1. Ασκήσεις ποδιών



Με όργανα γυμναστικής :

Ακουμπήστε την πλάτη σας στο μαξιλάρι του οργάνου. Τοποθετήστε τα πόδια σας στην πλάκα ποδιών στο ύψος των γοφών , έτσι ώστε να υπάρχει γωνία 90 ° μεταξύ του πανώ και κάτω μέρους των ποδιών. Κρατήστε τις χειρολαβές σταθερά με τα χέρια σας. Απελευθερώστε το άγκιστρο και μετακινήστε το βάρος σας αργά και με ελεγχόμενο τρόπο όσο το δυνατόν περισσότερο προς το άνω μέρος του σώματος.

Στη συνέχεια πιέστε την πλάκα ποδιών.

Μην εκτείνετε τα πόδια σας πλήρως.

Επαναλάβετε 15 φορές, έπειτα κανέτε διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

Χωρίς εξοπλισμό :

Σταθείτε με τα πόδια σας στο ύψος του ισχίου, με ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα. Ανασηκώστε τα χέρια σας σε γωνία 90 ° με το σώμα σας. Χαμηλώστε τους γοφούς στο ύψος των γονάτων σας. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Μην εκτείνετε τα γόνατά σας πλήρως. Επαναλάβετε 15 φορές και κανέτε διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

Με TheraBand:

Σταθείτε στο κέντρο του TheraBand, τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος της λεκάνης και με τα γόνατά σας λυγισμένα. Οι φτέρνες στο πάτωμα. Χέρια στο πλάι του σώματός σας. Χαμηλώστε τους γοφούς μέχρι το ύψος του γόνατος). (Σημαντικό! Τα γόνατά σας πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τα δάχτυλα των ποδιών σας). Κάνετε πλήρες τέντωμα των γοφών και των γονάτων. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας παραμένει ευθεία καθ 'όλη τη διάρκεια της άσκησης. Επαναλάβετε 15 φορές και κανέτε διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

2. Καθίσματα

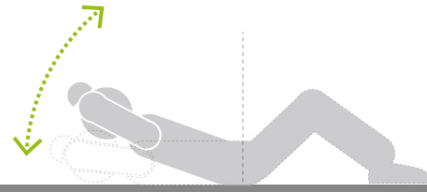


Με όργανα γυμναστικής :

Ξαπλώστε στην πλάτη σας με τα γόνατα λυγισμένα σε γωνία 90 °. Σφίξτε το στομάχι σας και σηκώστε αργά το πάνω μέρος του σώματος. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κρατήστε τα χέρια σας δίπλα στο σώμα σας ή περάστε τα πίσω από το κεφάλι .

Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε έναν πάγκο κοιτακίων.

Επαναλάβετε 15 φορές και κάνετε διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

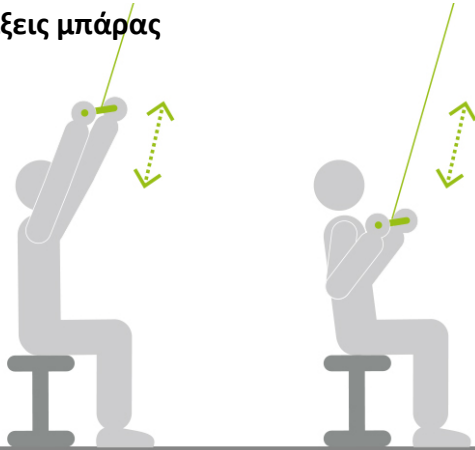


Χωρίς εξοπλισμό:

Ξαπλώστε με την πλάτη σας στο πάτωμα, με τα γόνατα λυγισμένα σε γωνία 90 °. Σε σκληρό πάτωμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν υποστρώμα ένα χαλάκι γιόγκα. Σφίξτε το στομάχι σας και σηκώστε αργά το πάνω μέρος του σώματος. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κρατήστε τα χέρια σας είτε δίπλα στο σώμα σας ή περάστε τα πίσω από το κεφάλι.

Επαναλάβετε 15 φορές και κάνετε διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

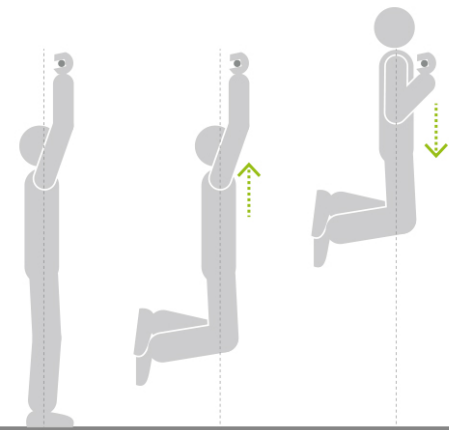
3. Ελξεις μπάρας



Με όργανα γυμναστικής

Τραβήξτε την μπάρα στο στήθος σας κρατώντας την ανοιχτά. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια. Έπειτα αφήστε τα βάρη σιγά σιγά να φτάσουν στο έδαφος.

Επαναλάβετε 15 φορές, έπειτα κάνετε ένα λεπτό διάλειμμα. Κάντε το σετ 3 φορές.

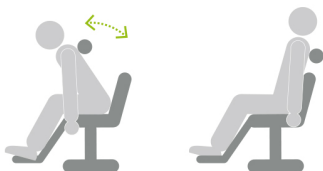


Χωρίς εξοπλισμό

Πιάστε την μπάρα του μονόζυγου από την έξω πλευρά, σηκώστε τα πόδια σας και τραβήξτε αργά το σώμα σας πάνω μέχρι η μπάρα να βρίσκεται στο ύψος του στήθους. Έπειτα χαμηλώστε αργά το σώμα σας και πάλι. Μην βάλετε τα πόδια σας στο έδαφος.

Επαναλάβετε 15 φορές, έπειτα κάνετε ένα λεπτό διάλειμμα. Κάντε το σετ 3 φορές.

4. Εκγύμναση πλάτης



Με όργανα γυμναστικής

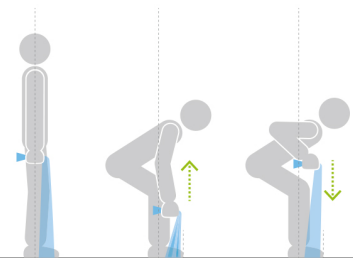
Ακουμπήστε στο μαξιλαράκι με την πλάτη σας και απελευθερώστε το άγκιστρο. Γύρετε τον κορμό σας μπροστά, και έπειτα ρίξτε το βάρος σας πίσω και επιστρέψτε τον κορμό σας σε κατακόρυφη θέση.

Επαναλάβετε 15 φορές, έπειτα κάντε ένα λεπτό διάλειμμα. Κάντε το σετ 3 φορές.

Χωρίς εξοπλισμό

Ξαπλώστε σε πρηνή θέση και σηκώστε εναλλάξ τα διαγωνίως αντίθετα χέρια και πόδια.

Επαναλάβετε 15 φορές, έπειτα κάντε ένα λεπτό διάλειμμα. Κάνετε το σετ 3 φορές.



Με TheraBand

Πατήστε στο μέσο του TheraBand, με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος της λεκάνης και τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα. Διπλώστε τον κορμό σας μπροστά σε γωνία 45 μοιρών. Σφίξτε την κοιλιά σας. Κρατώντας τα χέρια σας κάτω από τους ώμους, τεντωμένα τραβήξτε πάνω αργά το TheraBand μέχρι το στήθος σας και κρατήστε το για λίγο σε αυτή τη θέση. Κρατήστε τους αγκώνες σας κοντά στο σώμα σας. Έπειτα χαμηλώστε αργά και πάλι τον ιμάντα. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας μένει ίσια καθόλη την άσκηση.

5. Ασκήσεις θώρακα



Με όργανα γυμναστικής :

Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε οι λαβές να βρίσκονται στο επίπεδο του θώρακα. Τα γόνατά σας πρέπει να σχηματίζουν γωνία 90 ° όταν κάθεστε. Κρατήστε την πλάτη ευθεία και σπρώξτε μπροστά αργά και ελεγχόμενα. Βάλτε τα χέρια σας γύρω από τις λαβές και πιέστε προς τα εμπρός αργά και με ελεγχόμενο τρόπο. Μην εκτείνετε τα χέρια σας εντελώς. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 15 φορές με διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

Χωρίς εξοπλισμό

Σε πρηνή θέση, τοποθετήστε τα χέρια σας στο πλάτος των ώμων και τα δάκτυλα στο πλάτος της λεκάνης στο πάτωμα. Το κεφάλι, ο λαιμός, η σπονδυλική στήλη, οι γλουτοί και τα γόνατά σας να είναι σε μια ευθεία, και η κοιλιά σφιγμένη. Λυγίστε τα χέρια σας ταυτόχρονα και χαμηλώστε το πάνω μέρος του σώματος. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Εναλλακτικά, για να καταστεί ευκολότερη η άσκηση, μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας στο πλάτος των ώμων σε σταθερό ύψος. Επαναλάβετε 15 φορές με παύσεις ενός λεπτού. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

Με TheraBand

Συνδέστε το TheraBand σε ένα ασφαλές, σταθερό σημείο (όχι σε χερούλι πόρτας ή λαβή επίπλων). Βήμα εκκίνησης : Ένα πόδι ελαφρώς λυγισμένο μπροστά από το σώμα. Με ανοιχτά χέρια προχωρήστε προς τα εμπρός, έτσι ώστε το TheraBand να είναι ελαφρά τεντωμένο. Μετακινήστε τα χέρια σας (με ελαφρώς λυγισμένους αγκώνες) με ημικυκλικό τρόπο μπροστά από το στήθος μέχρι τα χέρια σας να αγγίζουν σχεδόν το ένα το άλλο. Κρατήστε για 1-2 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια σιγά-σιγά επιστρέψτε στην αρχική θέση, κρατώντας τους μύες σφιγμένους. Εκπνεύστε κατά τη διάρκεια της κίνησης προς τα εμπρός, αναπνέετε κατά την επιστροφή. Επαναλάβετε 15 φορές, έπειτα κάντε διάλειμμα για ένα λεπτό. Κάνετε το σετ τρεις φορές.

“Σμιλεύστε το σώμα σας” σε ένα πιο αδύνατο και καλοσχηματισμένο σώμα

Μα ήδη αθλούμαι....

Για να επαναπροσδιορίσετε το σώμα σας και να βρείτε την σιλουέτα σας, χρειάζεται να γυμνάσετε όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Δυστυχώς, ασκήσεις αντοχής όπως η ποδηλασία, η κολύμβηση ή το jogging δεν βοηθούν πολύ σε αυτή την περίπτωση. Συμπληρώστε το αεροβικό σας πρόγραμμα με στοχευμένη μυϊκή εκγύμναση, είτε σε γυμναστήριο είτε απλά στο σπίτι σας σύμφωνα με τις οδηγίες μας.

Το ShapeUp είναι απολύτως φυσικό και απαλλαγμένο από αλλεργιογόνα.

Το ShapeUp αποτελείται αποκλειστικά από πολύτιμη προτεΐνη κολλαγόνου της υψηλότερης δυνατής ποιότητας και καθαρότητας.

Είναι 100 της εκατό φυσικό. Σε αντίθεση με την πρωτεΐνη γάλακτος ή σόγιας, το κολλαγόνο στερείται αλλεργιογόνων, καθώς το κολλαγόνο βρίσκεται στην ίδια ακριβώς μορφή και μέσα στο σώμα μας. Επίσης δεν περιέχει λακτόζη, γλουτένη, ούτε πουρίνη.

Επιστημονικές μελέτες τεκμηριώνουν τη δράση του: το ShapeUp αποδεδειγμένα υποστηρίζει το χτίσιμο μυϊκής μάζας και βοηθά στην μείωση του σωματικού λίπους. Επομένως είναι το τέλειο συμπλήρωμα για ασκήσεις δύναμης.

Δοσολογία και χρήση

Μικρή ποσότητα, μεγάλο αποτέλεσμα: Μόλις 15 γραμμάρια ShapeUp την ημέρα είναι αρκετά για να επιτύχετε ορατά αποτελέσματα. Το ShapeUp είναι μια ουδέτερης γεύσης σκόνη που μπορείτε πολύ εύκολα να ανακατέψετε μέσα σε κρύα ή ζεστά ροφήματα, αλλά επίσης και σε γιαούρτι, μούσλι ή ζεστά γεύματα. Ένας πρακτικός δοσομετρητής περιλαμβάνεται στη συσκευασία.



Η ανάμειξη στο ποτήρι γίνεται ως εξής: Πρώτα βάζουμε την ποσότητα του προϊόντος που χρειαζόμαστε και μετά προσθέτουμε το νερό ή το χυμό της αρεσκείας μας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφικές πληροφορίες	ανα 100g	ανα ημερήσια δόση
Ενέργεια	1.502 kJ 359 kcal	225 kJ 54 kcal
Λιπαρά	0 g	0 g
εκ των οποίων κορεσμένα	0 g	0 g
Λιπαρά οξέα		
Υδατάνθρακες	0 g	0 g
εκ των οποίων σάκχαρα	0 g	0 g
Πρωτεΐνη	90 g	14 g
Αλάτι	0,5 g	0,08 g

Συστατικά: Πρωτεΐνη (υδρολυμένο κολλαγόνο) BODYBALANCE

Αγοράστε το τώρα! Ξεκινήστε και εσείς!

Θέλετε να κάνετε κάτι για τους μύες σας; Τότε δεν υπάρχει κανένας λόγος να περιμένετε!

Το ShapeUp μπορείτε να το αγοράσετε από το φαρμακείο σας ή να έρθει απλά και εύκολα στην πόρτα σας με μια ηλεκτρονική παραγγελία. Μην δώσετε στον αδύναμο εσωτερικό σας άνθρωπο καμιά ευκαιρία: αν δεν γυμνάξετε ήδη τακτικά, καλύτερα να ξεκινήσετε επιτόπου.