A woman with dark hair, wearing a teal long-sleeved top, is shown from the waist up, stretching her arms behind her head. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and sunlight filtering through the leaves. On the left side of the image, there is a vertical column of light blue triangles of varying sizes, some overlapping. The overall tone is bright and natural.

**THE  
MODERE BODY  
TRANSFORMATION  
PROGRAMME  
GUIDE**

**MÖDERE**

# Gratulujeme k zahájení Tvé cesty ke zdravějšímu životnímu stylu



△ △ Tato příručka Tě bude doprovázet na Tvé cestě ke zdravějším stravovacím  
△ △ návykům, k větší fyzické aktivitě a trošku extra pomoci z Body Transformation  
System.

△ △ Obsahuje nástroje pro sledování Tvých výsledků, výživové tipy, fitness rutiny  
△ △ a další informace o našich produktech - vše navrženo tak, aby Ti pomohlo  
△ △ zůstat na správné cestě a podpořilo Tě při dosahování Tvých cílů.

△ △ Pokud hledáš ještě víc podpory, přidej se k nám do skupinky na Facebooku,  
△ △ kde najdeš komunitu lidí, kteří Tě budou podporovat.





# Jsi připraven/a začít svou transformaci?



## Tvůj nákup Modere Body Transformation System je stěžejním prvním krokem k dosažení Tvých cílů.

Pokud jde o dosažení Tvých cílů, nemělo by to být o čísla, které uvidíš na váze. Na čem opravdu záleží, je způsob, jakým se cítíš a především úroveň Tvého zdraví, která je často určována složením těla - přesněji poměrem tuku a svalů v Tvém těle.

A nyní přichází na řadu naše trio produktů, které tvoří Modere Body Transformation System - Activate, Ignote a Trim.

Společně mohou tyto tři vědecky navržené produkty obohatit a doplnit jakýkoli plán výživy, cvičení nebo kontrolu hmotnosti, díky čemuž jsou dokonalým pomocníkem tohoto programu.

Stručně řečeno, chystáš se zažít nový způsob, jak dosáhnotu cílů, které jsi si sám/sama stanovil/stanovila a je to tak jednoduché pokud budeš dodržovat tyto tři zásady.

- ▲ VEM SI 3 PRODUKTY
- ▲ UDĚLEJ 3 ZMĚNY
- ▲ PO DOBU 3 MĚSÍCŮ

## TAKE 3 PRODUCTS



**Activate** - je měsíční 3denní očista určená k nastartování Tvého trávicího systému s kořenem zázvoru, který přispívá k normální funkci trávení. Když Tvůj trávicí systém zpomalí, můžeš i Ty. Dieta, cvičení a vyhýbání se stresu je dobrý start, ale někdy může pomoci i trocha podpory navíc každý měsíc. Použij Activate tři po sobě jdoucí dny na začátku každého měsíce, kdy používáš Body Transformation System.



**Ignite** - Výkonná, vědecky podložená receptura navržená jako doplněk jakékoli diety a cvičebních programů. Tato veganská receptura bez mléčných výrobků je vytvořena ze směsi citrusových extraktů a guarany, plus l-karnitin a rostlinný kofein. Semena guarany v Ignite přispívají k metabolismu tuků a kontrole hmotnosti. Tato kombinace s Camellia sinensis, která podporuje klidovou rychlost metabolismu a výdej energie, poskytuje skutečně jedinečný způsob, jak optimalizovat jakoukoli dietu a fitness program.



**Trim** - robustní kombinace CLA (konjugovaná kyselina linolová) a multipatentované technologie Liquid Biocell. Liquid BioCell vnáší do těla vysoce vstřebatelnou formu kolagenu typu II<sup>1</sup> pro podporu hydratace, pružnosti a pevnosti pokožky. CLA přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.<sup>2</sup> Trim je k dispozici ve 3 lahodných příchutích: čokoláda, kokosová limetka a vanilka.

<sup>1</sup> Formulované výhradně s Liquid BioCell

<sup>2</sup> Kyselina linolová přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Příznivých účinků se dosáhne při denním příjmu 10 g CLA.

## UDĚLEJ 3 ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU

VYBER SI MINIMÁLNĚ 3 Z NÁSLEDUJÍCÍCH ZMĚN ŽIVOTNÍHO STYLU



Vypij minimálně  
1,5 l vody.



Omez sladké  
nápoje.



Denně ujd  
minimálně 7 500  
kroků.



Omez smažené  
jídla.



Vyhýbej se  
rafinovaným  
sacharidům.

Zařazením produktů ACTIVATE, IGNITE a TRIM do své rutiny a závazkem provést každý den minimálně tři změny životního stylu, se rozhodneš převzít zodpovědnost za své tělo a maximalizuješ tak své výsledky, aby ses cítil co nejlépe.

## Sleduj a zapisuj si změny svého životního stylu

TÝDEN	PONDĚLÍ		ÚTERÝ		STŘEDA		ČTVRTEK		PÁTEK		SOBOTA		NEDĚLE	
Užíváš produkty MODERE BODY TRANSFORMATION?	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N
Kolika změn životního stylu jsi dodržel ?	1 2 3 4 5 Více		1 2 3 4 5 Více		1 2 3 4 5 Více		1 2 3 4 5 Více		1 2 3 4 5 Více		1 2 3 4 5 Více		1 2 3 4 5 Více	
Ohodnot' svou energii od 1 do 5.	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Ohodnot' svou náladu od 1 do 5.	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Pocit'uješ zlepšení?	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N	A	N

## Jednoduchý průvodce správným stravováním

---

Program MODERE BODY TRANSFORMATION se pohodlně začlení do tvého každodenního života.

Pokud si přeješ dosáhnout výsledků, musíš v ideálním případě omezit konzumaci kalorií a zvýšit fyzickou aktivitu, což teoreticky zní docela jednoduše, ale kontrolování denního příjmu potravy může být docela náročné.

Věnuj nějaký čas tomu, abys zvažil, jak vyvážený je tvůj jídelníček a jaké druhy potravin či živin do jídla zařazuješ. Použij následující tipy jako vodítko k zajištění toho, aby tvé jídlo poskytovalo vše, co tvé tělo potřebuje.

---



MŌDERE



## UDRŽUJ JÍDLA V ROVNOVÁZE



**Čerstvé ovoce:** 2-3 porce denně (1 porce velikosti jako pomeranč). Klíčem je zahrnout různé druhy ovoce.



**Čerstvá nebo mražená zelenina:** 2-3 porce denně v polévce nebo v salátu, vařené nebo čerstvé, alespoň polovina Tvého hlavního jídla by měla být zelenina. Čím více barevnější je Tvůj talíř, tím lepší.



**Zdravé sacharidy:** nahraď rafinované sacharidy v každém jídle a rozhodni se pro celozrnné (například hnědý chléb, celozrnné těstoviny, hnědá rýže) nebo brambory, oves a luštěniny.



**Bílkoviny:** zahrň zdroj bílkovin do každého jídla:

- Maso a náhrady: drůběž, ryby, libové kusy vepřového, hovězí a jehněčí, vejce, luštěniny a tofu.
- Mléčné (nebo nemléčné náhrady): zahrnují mléko, jogurty a sýry, ale pozor na jejich obsah tuku.



**Tuky:** na vaření si vyber zdravé tuky (jako je olivový nebo slunečnicový olej) a použij je umírněně (jedna polévková lžice = +/- 90 kalorií) omez dresinkové saláty, krémy, omáčky a tučné pomazánky.

## JEDNODUCHÝ PRŮVODCE CVIČENÍM

Je důležité zahrnout fyzické aktivity do Tvého životního stylu ne jen pálit kalorie, ale také zlepšit celkově své zdraví. Zde jdou některé z hlavních cvičení a jejich obecné výhody.



**Kardio:** cvičení, která zrychlí Tvoji srdeční frekvenci a dýchání, procvičí Tvé srdce a plíce a zvýší vytrvalost. Tato cvičení zahrnují rychlou chůzi, plavání, jogging, jízdu na kole, tanec nebo hodiny aerobiku.



**Silový trénink:** pomáhá budovat svalovou hmotu, vytrvalost a sílu. Silový trénink nastartuje Tvůj metabolismus zvýšením svalové hmoty a spalováním tuků. Cvičení může zahrnovat dřepy, kliky, výpady a cvičení zahrnující odpor ze závaží, bandáže nebo posilovacího stroje.



**Kruhový trénink:** styl cvičení, při kterém procházíš několika cviky zaměřenými na různé svalové skupiny s minimálním odpočinkem mezi nimi. To Ti umožní kombinovat silový trénink a kardio cvičení, těži se ze zvýšené vytrvalosti a budování svalů. Je to skvělý způsob, jak maximalizovat celkové výsledky v minimálním množství času.



**Cvičení na posílení středu těla:** střed těla tvoří pevný základ pro vaše tělo. Zatěžování Tvého středu těla nejen že zlepšuješ rovnováhu a funkční pohyb, ale také vytváříš ten krásný vzhled, který tolik lidí vyhledává. Tato cvičení, jsou například kliky, plank, horolezectví, sedy-lehy nebo zvedání nohou.



**Zotavení:** toto je čas, kdy se tělo přizpůsobuje zátěži cvičení a dochází ke skutečnému tréninkovému efektu. Ber tyto jako dny, kdy můžeš nechat své tělo odpočinout. Zvol jemné cvičení jako je klidná chůze nebo strečink.

## TVŮJ TÝDENNÍ PLÁN CVIČENÍ

Chceš-li začít (a udržet si) nový cvičební program, doporučujeme vytvořit plán s typy cvičení, které chceš zařadit na každý den v týdnu. Frekvence a intenzita Tvého cvičení bude samozřejmě záviset na Tvoji aktuální úrovni aktivity a Tvých cílech. Nicméně bez ohledu na to, jaká je Tvoje úroveň, ujisti se, že zařadíš alespoň 1-2 dny regenerace každý týden a minimálně 25-30 minut cvičení v každý den cvičení.

Navrhli jsme 5-týdenní plán, který zahrnuje kombinaci kardio, silových, kruhových, zpevňovacích a zotavovacích dnů. Můžeš si pak opakovat nebo zintenzivňovat v závislosti na Tvých konkrétních cílech.

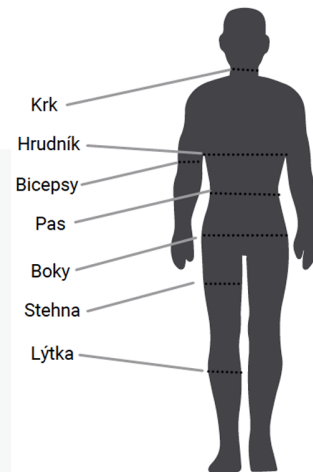
	<b>PONDĚLÍ</b>	<b>ÚTERÝ</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>	<b>SOBOTA</b>	<b>NEDĚLE</b>
<b>TÝDEN 1</b>	Kardio	Silový	Zotavení	Kruhový	Silový	Posilující	Zotavení
<b>TÝDEN 2</b>	Kardio	Silový	Zotavení	Kruhový	Silový	Posilující	Zotavení
<b>TÝDEN 3</b>	Kardio	Silový	Zotavení	Kruhový	Silový	Posilující	Zotavení
<b>TÝDEN 4</b>	Kardio	Silový	Zotavení	Kruhový	Silový	Posilující	Zotavení
<b>TÝDEN 5</b>	Kardio	Silový	Zotavení	Kruhový	Silový	Posilující	Zotavení



# SLEDUJ SVÉ VÝSLEDKY

Než začneš, nezapomeň si udělat fotky a měření před používáním. Když budeš každý týden dokumentovat svůj pokrok, všimneš si i menších změn, které Te jistě namotivují a povzbudí k pokračování v transformaci

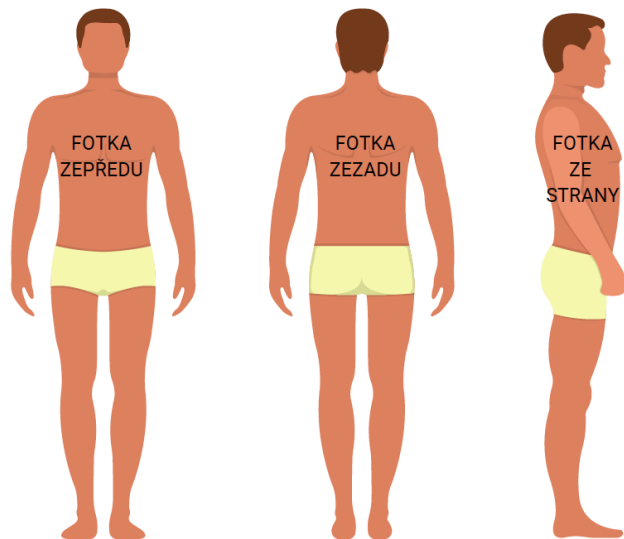
## Míry



Datum:	Na začátku	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden
Krk					
Hrudník					
L/P biceps	/	/	/	/	/
Pas					
Boky					
L/P Stehno	/	/	/	/	/
L/P Lýtka	/	/	/	/	/

# FOTKY PŘED A PO

Každý týden si udělej své fotky tak, abys měl/a stejné oblečení, pozadí, osvětlení a pózy. Budeš tak snadněji sledovat a porovnávat svůj pokrok.



## TIPY NA FOTKY PŘED A PO, KTERÉ BUDOU DŮVĚRYHODNÉ

- **DATUM NA FOTKÁCH:** Ujisti se, že sis dal/a datum na své fotky. Toto Ti umožní vést záznamy o Tých pokrocích.
- **VHODNĚ SE OBLEČ A PÓZUJ:** Nos co nejvíce vypasované oblečení, aby se tak co nejlépe ukázala Tvá proměna. Postav se rovně a udržuj si uvolněný postoj pro obě fotky: nesnaž se vtahovat břicho a podobně.
- **POŽÁDEJ O POMOC:** Selfie nezachytí detaily, které chceš zdokumentovat pro Tvoji PŘED fotkou. Použij stativ se zapnutým automatickým časovačem na svém fotoaparátu nebo požádej o pomoc přítele/přítelkyni/kamarády/rodinu, aby Tě vyfotili.
- **POLOHA, POLOHA, POLOHA:** Doporučujeme pózovat vepředu prázdné, jednobarevné stěny. Nezapomeň si vybrat místo, kde se budeš moct vyfotit znovu a tím vytvořit stejné podmínky pro budoucí fotografie a sledovat svůj pokrok.
- **POŘÍDĚ SI VÍCE FOTOGRAFIÍ:** Ujisti se, že zachytíš každou stranu a úhel svého těla ve svých fotkách. Udělej si dostatek fotek, abys jasně ukázal/a své tělo ze předu, ze zadu a z boku. Čím více snímků pořídíš, tím lépe.
- **BUĎ KONZISTENTNÍ:** Nezapomeň si dělat fotky Tvého pokroku v pravidelných intervalech během Tvoji transformační cesty. Toto pomůže ukázat změny postupně z jedné fotografie na další ještě zřetelněji.

## DALŠÍ PRODUKTY NA PODPORU TVÉ BODY TRANSFORMATION CESTY



### Bílé fazole

Bílé fazole jsou vyvinuty tak, aby s rostlinnými výtažky poskytovaly snadný a pohodlný způsob, jak podpořit zdravý jídelníček. Přestože jsou sacharidy důležitým nutričním zdrojem pro výrobu energie, jejich přemnožení v naší stravě a tendence k příliš častému dopřívání nám mohou znovu přitížit.



### Vláknina

Vláknina zvyšuje pocit sytosti mezi jídly. Směs vlákniny obsahuje slupky psyllia, celulózu a guarovou gumu a poskytuje snadný a pohodlný způsob, jak mít dostatek příjmu vlákniny.



### Chitosan

Chitosan kombinuje vitamín C a prebiotiky. Chitosan je aminopolysacharid. Vitamin C přispívá k normálnímu energetickému metabolismu. To může být velkým přínosem, pokud upravujete svůj jídelníček.



### Acai Boost

Acai boost je obohacen o naši patentovanou hodnotnou směs, která Tě postaví na nohy. Nabouchaná brazilskými plody acai, extraktem ze zeleného čaje, ovocnými šťávami, guaranou a vitamínem B1