



## 21-DAGARS ELIT HÄLSA

### DAG 1-5

- Starta med att reducera intaget av socker och vetemjöl. Även kaffe.
- Ta 2 kapslar Body Prime dagligen, ihop med mat.

### DAG 6-12

- Använd Purify Kit som beskrivet nedan, ihop med sund mat och minst 30 min motion om dagen.

### DAG 13-21

- Fortsätt med vår proteinshake på morgonen (SLMsmart eller Biome shake).
- Fortsätt med ProArg9+ och Body Prime.
- Ät sunt och motionera minst 30 min per dag.

### Dag 21+

- Fortsätt med Fortify (Stärk) och Protect (Skydda) programmet.

### PURIFY KIT, dag 6-12. Produkterna tas dagligen.



#### Body Prime

Ta 2 kapslar en gång per dag till kvällsmat.

#### Biome Actives

Ta 3 kapslar dagligen tillsammans med frukost, lunch och kvällsmat.

#### Biome Shake

Ta 2 skopor, 2 gånger dagligen – frukost och lunch alt. kvällsmat.

#### Biome DT

Använd fyra påsar om dagen – två på förmiddagen och två på eftermiddagen.

#### ProArgi-9+

Ta en påse 2 gånger per dag - till lunch och kvällsmat.

*Följ måltidsplanen / rekommenderad mat för bästa resultat.*

### Fortify and Protect



Läs mer om produkterna på  
[www.PiggareKropp.se](http://www.PiggareKropp.se)

