

## Como fazer um batido BÁSICO

Três passos para fazer batidos SENSACIONAIS ricos em nutrientes. É tão fácil inventar as suas próprias receitas de fazer crescer água na boca, basta seguir a simples sequência abaixo. Agora é Altura de Experimental! Irá necessitar de um recipiente que vede para "agitar" os ingredientes (ou um batedor ou um liquidificador), mais 250 ml de leite meio gordo e 1/2 dose de cada um dos Fórmulas 1 de Baunilha e Chocolate. Meça e deite o seu leite/água no recipiente, depois adicione o pó. Feche o recipiente e agite vigorosamente durante dez segundos. O seu batido está agora pronto para ser apreciado. Simples!

Algumas ideias para o ajudar a começar 1. Corte os ingredientes sólidos aos bocadinhos antes de os adicionar ao liquidificador, tais como fruta e frutos secos. Lembre-se de tirar primeiro a casca e sementes. Misture até ficar cremoso.

2. Agora adicione os ingredientes líquidos &ndash; para um batido se qualificar como substituto de refeição, deverá incluir 250 ml de leite meio gordo, mas para variar, experimente utilizar em vez do leite sumo de fruta, iogurte, Concentrado Herbal Aloés, ou até água. Misture até ficar cremoso.

3. Finalmente, adicione &ndash; Fórmula 1 e Suplemento de Proteínas em Pó, misture cuidadosamente e sirva. Dica 1: Se está a adicionar café em pó ou a beber chocolate, dissolva primeiro num pouco de água quente e adicione no Passo 2.

Dica 2: Não desperdice nada do seu batido. Adicione 2 a 3 cubos de gelo no liquidificador, misture durante alguns segundos até obter "gelo esmagado" e depois adicione ao seu batido.

Tangerina	&bull; 1 dose de Fórmula 1 Baunilha	&bull; 2 tangerinas descascadas e	Batido de
descaroçadas	&bull; Sumo de 1/2 limão	&bull; 250 ml de leite meio gordo	(Aproximadamente
270 calorias)	Cappuccino Persa	&bull; 1 dose de Fórmula 1 Cappuccino	&bull; 250 ml de leite
meio gordo	&bull; 3 tâmaras descaroçadas	(Aproximadamente 280 calorias)	Batido
de Cereja	&bull; 1 dose de Fórmula 1 Frutos	Tropicais	&bull; 250 ml de Sumo de Arando
&bull; 1 chávena de cerejas	descaroçadas	(Aproximadamente 285 calorias)	Batido de

Chocolate e Noz	&bull; 1 Dose de Fórmula 1 Chocolate	&bull; 4 metades de noz	&bull; 250
ml de leite meio gordo	(Aproximadamente 310 calorias)	Pequeno-almoço de Bagas	

Grandes	&bull; 1 dose de Fórmula 1 Morango	&bull; 1 chávena com 100 g de morangos
frescos	&bull; 1 chávena com 50 g de framboesas	frescas &bull; 1 dose de 30 g de

"Corn Flakes	Special K	&bull; 1 frasco de 150 g de iogurte bio com	baixo teor
de gordura	(Aproximadamente 380 calorias)	As Ferramentas do Ofício	

1. O Indispensável Shaker Herbalife! Se não tem acesso a um liquidificador, não se preocupe &ndash; tudo o que necessita é deste shaker robusto de duplo fim. O seu design especial mistura o líquido e o pó eficazmente em apenas algumas "sacudidelas", depois basta abrir a tampa articulada do bico para beber e apreciar!

2. A Fundamental Misturadora Potente Portátil! Não é prático transportar consigo um liquidificador pelo que temos a solução perfeita &ndash; a Misturadora Potente! Ótima para levar para o emprego, de férias, no carro, para o ginásio! Este aparelho poderoso assegura que irá apreciar um batido cremoso a toda a hora, em qualquer lugar!

3. Mini Misturadora Enfie esta prática misturadora a pilhas na sua mala ou bolso e misture um batido delicioso sempre que necessitar de um. Um imperativo para todos os utilizadores de Fórmula 1!

Continuação de Suplementos de Apoio: Pastilhas Amarelo As pessoas que sentem apetites por snacks e doces à noite têm, tipicamente, um "desequilíbrio de glucose", o qual destrói os níveis de açúcar no sangue, criando os familiares "altos" e "baixos" que enviam o sofredor em busca de açúcar e de hidratos de carbono. O Amarelo fornece uma solução simples para este problema muito comum.

Suplemento de Proteínas em Pó A proteína constrói, repara e mantém. Os seus músculos são as suas "fornalhas de gordura", essenciais para queimar a gordura acumulada. Este produto apoia o potencial do seu corpo para manter a massa muscular enquanto você está ocupado a libertar-se da gordura indesejada. Adicione uma colher por dia aos seus batidos para ajudar a manter as suas fornalhas de gordura acesas!

Bebida Instantânea à Base de Plantas Não ceda ao café e ao chá tradicionais enquanto está a tentar livrar o seu corpo de "desperdícios velhos"! O que o seu corpo necessita realmente é de um impulso de vitalidade para o ajudar a andar para a frente.

Barras de Proteínas Mesmo o mais forte e mais resistente dietista necessita de uma escapadela de chocolate de vez em quando. As Barras de Proteínas Thermojetics são cheias de energia, com proteínas e nutrientes, proporcionando uma alternativa mais saudável às guloseimas tradicionais.

Concentrado Herbal Aloés Beber oito copos grandes de água por dia é o "escape" do seu corpo, limpando as toxinas e refrescando as células. Quando você adiciona concentrado Herbal Aloés à sua água, ela é transformada num tónico que limpa e amacia suavemente.

O Seu Plano de Bem-estar para Toda a Vida começa HOJE!