

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white sports bra and white shorts with a pink stripe, is leaning against a wooden post. She is looking to the right. The background is a bright blue sky and a wooden structure. The text 'TOP SHAPE' is overlaid on the right side of the image.

TOP SHAPE

IDEALNY PROGRAM CAŁKOWITEJ PRZEMIANY

Wyjątkowy, zintegrowany i kompletny pakiet, który zawiera wszystko, co potrzebne do przemodelowania sylwetki.



TOP SHAPE

PLAN DZIAŁANIA

360°

PORADY
EKSPERTÓW



SUPLEMENT DIETY



ZABIEG NA CIAŁO



ZDROWE NAWYKI
ŻYWIENIOWE



FITNESS



KOSMETYKI DO DOMU



TOP SHAPE

Ekspertyza ta pozwala na niezawodne osiągnięcie celów.

100% kobiet potwierdziło, że **TOP SHAPE PRZERÓŚŁ ICH OCZEKIWANIA,**
a jednocześnie poczuły się o wiele lepiej i lżej. *

100 %

**RDUKCJA OBWODÓW
LEPSZY WYGLĄD SKÓRKI POMARAŃCZOWEJ
SKÓRA BARDZIEJ JĘDRNA
PRZEMODELOWANA SYLWETKA
UBRANIA LEŻĄ LEPIEJ, SĄ LUŻNIEJSZE**



*Test samooceny przeprowadzony na grupie 13 kobiet w wieku między 34, a 58 po 4 tygodniach realizacji programu Top Shape.

TOP SHAPE

Wyniki w ciągu zaledwie 4 tygodni



PRZED



PO



Redukcja do 10 cm w obwodzie brzucha

*Test samooceny przeprowadzony na grupie 13 kobiet pomiędzy 34 a 58 po 4 tygodniach realizacji programu Top Shape.

CO OZNACZA TOP SHAPE?

czuć się w świetnej formie

uzyskać ciało TOP z „górnjej półki”

dostosowanie do potrzeb każdego
typu sylwetki

rutyna i spójność

TOP SHAPE

nowe ciało

uzyskać „swoją wyśnioną sylwetkę”

dobre samopoczucie i zadowolenie



TOP SHAPE

1. ZABIEG W GABINECIE
2. PIELĘGNACJA W DOMU
3. SUPLEMENT DIETY
4. ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE
5. FITNESS
6. STRONA INTERNETOWA TOP SHAPE



TOP SHAPE



nowość

1. ZABIEG W GABINECIE CELLU-PROGRAMME PLUS





1. ZABIEG W GABINECIE

CELLU-PROGRAMME PLUS

Zabieg Remodelujący Sylwetkę

- Profesjonalny program z silnymi składnikami **aktywnymi lipolitycznymi, drenującymi, detoksykującymi i remodelującymi**, łączący techniki masażu z oryginalnymi akcesoriami, które intensyfikują rezultaty i pomagają osiągnąć cel w zaledwie 4 tygodnie.
- **Oparty na dwóch krokach**, dwóch produktach.
- Jego skład został dokładnie zbadany i dopracowany w celu współdziałania w każdej z faz powstawania cellulitu.
 - Faza: obrzęk – zagęszczenie tkanki
 - Faza: proliferacja-polimeryzacja
 - Faza włóknienie tkanki
- Czas trwania: 4 tygodnie, 8 sesji.

CELLU-PROGRAMME PLUS

Zabieg Remodelujący Sylwetkę

Opracowane formuły są ukierunkowane na konkretne działania:

✓ **Działanie detoksykacyjne* i drenujące**

po pierwsze, skupia się na **zaburzeniach mikrokrążenia i zatrzymania płynów.**

* chroni środowisko mikronaczyniowe poprzez ułatwienie mikrokrążenia i dotlenienia problemowego obszaru

✓ **Działanie lipolityczne**

opiera się na wpływie na zgromadzonym **tłuszczu.**

✓ **Działanie ujędrniające**

i w końcu **ujędrnienie skóry.**



CELLU-PROGRAMME PLUS

Zabieg Remodelujący Sylwetkę

2 Produkty 2 Kroki

1. OKŁAD DO EKSFOLIACJI I MASAŻU DRENUJĄCEGO
2. ÓLEO-BOOSTER OLEJEK UJĘDRNIAJĄCY





CELLU-PROGRAMME PLUS

Zabieg Remodelujący Sylwetkę

1. OKŁAD DO EKSFOLIACJI I MASAŻU DRENUJĄCEGO

Pojedynczy produkt składający się z mieszanki dwóch składników: Żel + Proszek

Proszek enzymatyczny:

Keratynaza, Papaina, Bromelaina i Hialuronidaza.

To dużo więcej, niż eksfoliacja. Zmniejsza gęstość substancji podstawowej i degradowuje włókna kolagenu i elastyny, które otaczają i napierają na guzki cellulitowe.

Działanie: Eliminuje toksyny, usprawnia mikrokrążenie i sprzyja wymianie komórkowej, jednocześnie wspierając receptywność składników aktywnych.

Saszetka 1,5 g x 8 szt.





CELLU-PROGRAMME PLUS Zabieg Remodelujący Sylwetkę

1. 1. OKŁAD DO EKSFOLIACJI I MASAŻU DRENUJĄCEGO

Żel:

Ekstrakt z Imbiru, ekstrakt z korzenia Maca, Kofeina wektorowana, ekstrakt z Rusczyka, Escyna, ekstrakt z Limonki, ekstrakt z Żurawiny.

Działanie: Drenaż, dekongestancja, detoksykacja*, dotlenienie i efekt fibrynolityczny.

* **działanie detoksykacyjne** wspomaga działanie drenażowe podczas zabiegu.

Ulepszona formuła: Ekstrakt z **imbiru**, wzmacnia działanie detoksykacyjne, chroniąc środowisko mikronaczyniowe.

Działanie łańcuchowe, usprawnia mikrokrążenie, sprzyjając w ten sposób drenażowi zatrzymanych płynów, pomaga wyeliminować wodę, toksyny i tłuszcze.



Butelka 500 ml



CELLU-PROGRAMME PLUS

Zabieg Remodelujący Sylwetkę

Jak go używać?

W załączonym **kubeczku z miarką*** **wymieszać** łypatką zawartość saszetki - proszek enzymatyczny (jedna saszetka=jedna sesja) z żelem w ustalonej ilości 50 ml.

Nakładać od dolnej części klatki piersiowej do stóp, wykonując przy tym odpowiednie ruchy drenażowe, opracowane w celu doskonałego działania preparatu.

Przed przystąpieniem do nakładania następnego produktu należy usunąć preparat za pomocą mokrej, a następnie suchej rękawiczki.

- **Zawiera kubeczek z miarką**, który pozwala na wymierzenie niezbędnej ilości żelu na jedną sesję zabiegu i wykonanie mieszanki za pomocą szpatułki.



CELLU-PROGRAMME PLUS

Zabieg Remodelujący Sylwetkę

2. ÓLEO-BOOSTER OLEJEK UJĘDRNIAJĄCY

W 100% aktywny i składający się w całości z olejów roślinnych*. Przy użyciu olejku jest wykonywany masaż od dolnej części klatki piersiowej, aż do stóp.

Oleje nasycone ekstraktem z granatów, zielonej kawy, owoców leśnych, pieprzu, wąkroty azjatyckiej, brzozy, orzecha ziemnego, pestek moreli i migdałów.

Silne, uzupełniające się działania mające na celu wyrzeźbienie sylwetki, złagodzenie wyglądu „pomarańczowej skórki” i przywrócenie jędrności.

*są one otrzymywane po poddaniu roślin długiej maceracji w gorącym oleju.



Jest to ten sam produkt, co w programie CELLU-PROGRAMME, **nowe opakowanie i zwiększona pojemność**, teraz 100 ml.



AKCESORIA DO MASAŻU CIAŁA

Aksesoria do Programu Profesjonalnego

**Nowa metoda pracy
do CELLU-PROGRAMME PLUS:**

MASAŻ

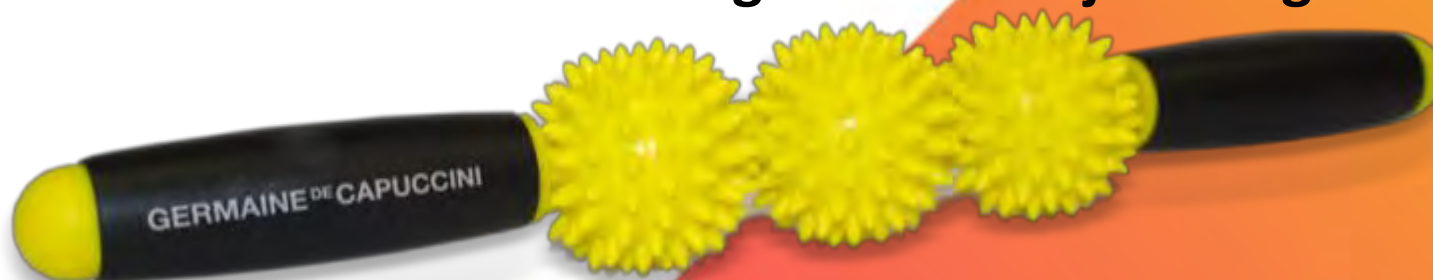
Dynamiczny i nowoczesny protokół, w którym do „know-how” kosmetyczki i jej głównego narzędzia- dłoni, **dodano praktyczne akcesoria do masażu ciała.**

Osiągamy niesamowite rezultaty, dzięki dynamicznym ruchom.
Aksesoria te **wspomagają masaż wykonywany przez kosmetyczkę w celu uzyskania szybszej i łatwiejszej stymulacji krążenia.**



AKCESORIA DO MASAŻU CIAŁA

Aksesoria do Programu Profesjonalnego



ROLLER Z KULKAMI DO MASAŻU

działanie wysmuklające/antycelulitowe

Roller z trzema, gumowymi kulkami w kształcie języka.

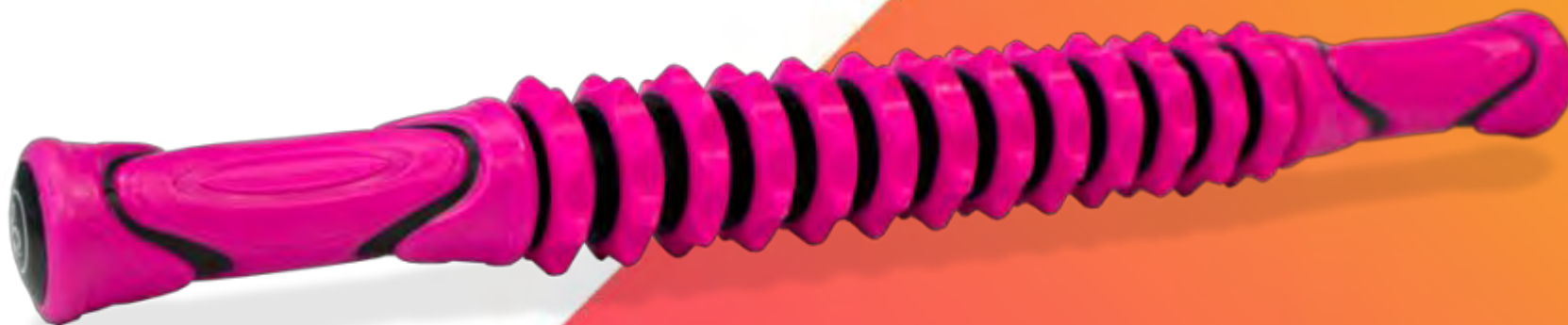
Charakteryzuje się ergonomią, ma miękkie uchwyty, które zapobiegają ześlizgiwaniu się rollera podczas masażu.

Zastosowanie koloru czarnego i limonki ma odzwierciedlenie w jego lipolitycznym działaniu.

AKCESORIA DO MASAŻU CIAŁA



Aksesoria do Programu Profesjonalnego



MASAŻER UJĘDRNIAJĄCY działanie ujędrniające

Roller z obracającymi się cylindrami o różnych kształtach i kątach. Truskawkowy kolor, wraz z czarnymi elementami, odnosi się do jego działania ujędrniającego.

AKCESORIA DO MASAŻU CIAŁA

Akcesoria do Programu Profesjonalnego



Czarne, bawełniane etui dopasowane do rozmiaru masażerów **to niczym „gadżet z siłowni”**.
Pozwala też na utrzymanie ich w idealnym stanie i pod ręką.

- Akcesoria do masażu można łatwo czyścić **mydłem**, a nawet sterylizować za pomocą lampy ultravioletowej (UV).
- Oba produkty dostępne pod tym **samym nr referencji**.
- Są sprzedawane **poza pakietem programu** CELLU-PROGRAMME PLUS, ponieważ ich żywotność znacznie wyższa, niż termin ważności produktów.

CELLU-PROGRAMME PLUS VS CELLU-PROGRAMME

CELLU-PROGRAMME PLUS	CELLU-PROGRAMME
4 tygodnie	5 tygodni
8 50-minutowych sesji	10 60-minutowych sesji
Protokół z akcesoriami do masażu ciała	Protokół manualny
Działania: lipolityczne, ujędrniające i drenujące do którego dodano działanie detoksykujące*	Działania: lipolityczne, ujędrniające i drenujące
Dwa kroki, dwa produkty - Okład do Eksfoliacji i Masażu drenującego - Oleo-Booster Olejek Ujędrniający	Dwa kroki, dwa produkty - Lipo-Aktywny Okład - Oleo-Booster Olejek Ujędrniający
Okład do Eksfoliacji i Masażu drenującego: Proszek + żel - Aplikowany poprzez masaż - Bez użycia folii. - Nowa formuła! <i>Ekstrakt z imbiru został zastosowany w celu wzmocnienia działania drenującego zabiegu.</i> - Proszek: w pojedynczej saszetce 1,5 g - Żel: butelka 500 ml - Miseczka z miarką	Lipo-Aktywny Okład: Proszek + żel - Zawijanie i ekspozycja - Przy użyciu folii. - Żel: Ekstrakt z korzenia Maca, Kofeiny wektorowanej, Ryszczyka, Escyny, Limonki, Żurawiny. - Proszek: w pojedynczej saszetce 2 g - Żel: w pojedynczej saszetce 50 ml
Oleo-Booster Olejek Ujędrniający 100 ml	Oleo-Booster Olejek Ujędrniający 75 ml
Działa na całe ciało od stóp do klatki piersiowej.	Działa od klatki piersiowej do kolan.

TOP SHAPE

nowość

2. PIELĘGNACJA DO DOMU
DEFINED & FIT 24H





2. PIELĘGNACJA DO DOMU

DEFINED & FIT 24H

Krem- żel o intensywnym działaniu antycellulitowym

- ✓ **Nowy krem-żel antycellulitowy o ogólnym działaniu, oparty na chronobiologii tkanki tłuszczowej.** Germaine de Capuccini stworzyło produkt, którego działanie uwzględnia różnice, które zachodzą w metabolizmie lipidów w ciągu dnia i nocy.
- ✓ Zawiera **ekstrakty roślinne** (ekstrakt z Buxus Sinica, Pimpinella Anisum, Lepidium Meyenii) i **ekstrakt z planktonu**, które pobudzają i przyspieszają procesy związane ze „spalaniem” i eliminacją gromadzącego się cellulitu.



DEFINED & FIT 24H

Krem- żel o intensywnym działaniu antycellulitowym

- Działanie 24h

Działa przez cały dzień, 24 godziny na dobę, bez względu na to, kiedy jest stosowany.

- Jego działanie jest zintensyfikowane podczas ćwiczeń fizycznych.

Aktywność fizyczna wzmacnia działanie ekstraktu z Planktonu. **Jeśli uprawiasz sport w okresie stosowania produktu, wyniki zostają zintensyfikowane.**

Nie oznacza to koniecznie, że trzeba go stosować przed ćwiczeniami, ale jest to zalecane. Produkt jest szybko wchłaniany i po kolejnych aplikacjach składniki aktywne działają progresywnie.





DEFINED & FIT 24H

Krem- żel o intensywnym działaniu antycellulitowym

- **Wielofunkcyjny produkt**, który:
 - **zmniejsza obwody**, ponieważ „atakuję” cellulit
 - **ujędrnia** sylwetkę
 - **zapobiega i przeciwdziała** gromadzeniu się trójglicerydów, uwzględniając chronobiologiczny metabolizm tkanki tłuszczowej.
- **Konsystencja krem- żel**, jest innowacyjna, „wtapia się w skórę” i pozwala na lekki, świeży i bardzo przyjemny masaż. Bardzo szybko się wchłania, co pozwala natychmiast się ubrać, zaraz po aplikacji. Pozostawia na skórze satynowe wykończenie i nawilża.



CHRONOBIOLOGIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Organizm podlega biologicznym rytmom, które regulują i koordynują nasz organizm przez 24 godziny na dobę.

W ten sam sposób, zwykłe procesy dotyczące **tkanki tłuszczowej dostosowują** się do schematów cyrkulacyjnych i są regulowane zgodnie z tą chronobiologią, przy czym nocny metabolizm działa inaczej, niż dzienny.

W ciągu 24 godzin na dobę adipocyt musi dostosować się do **równowagi między lipogezą** (synteza i magazynowanie trójglicerydów), **a lipolizą** (tempo usuwania tłuszczu).

Dlatego też można uznać, że rytmy dobowe mają znaczenie w przypadku skuteczności leczenia problemów kosmetycznych.

NORMALNE FUNKCJONOWANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

W ciągu dnia:

- **Lipogeneza jest aktywowana**, tzn. komórki tłuszczowe pogrubiają się.
- Istnieje tendencja do **gromadzenia się tłuszczu**.
- **Lipoliza jest spowolniona**, więc równowaga procesu lipolizy-lipogenezy zostaje zaburzona.

W nocy:

- **Komórki tłuszczowe mnożą się**.
- **Ciało w spoczynku spala tłuszcz** i w tym okresie lipoliza jest wzmocniona.
- **Pozycja pozioma ułatwia drenaż płynów**.

JAK DZIAŁA DEFINED & FIT 24H?

W CIĄGU DNIA

(Ekstrakty roślinne z Buxus Sinica, Pimpinella Anisum i wyciąg z planktonu)

▪ Działania Redukcyjne

Wzmacnia aktywność „spalania tłuszczu”, pobudza adipocyty do opróżniania się, otrzymując dodatkową energię dostarczaną przez równowagę pomiędzy lipolizą i lipogenezą.

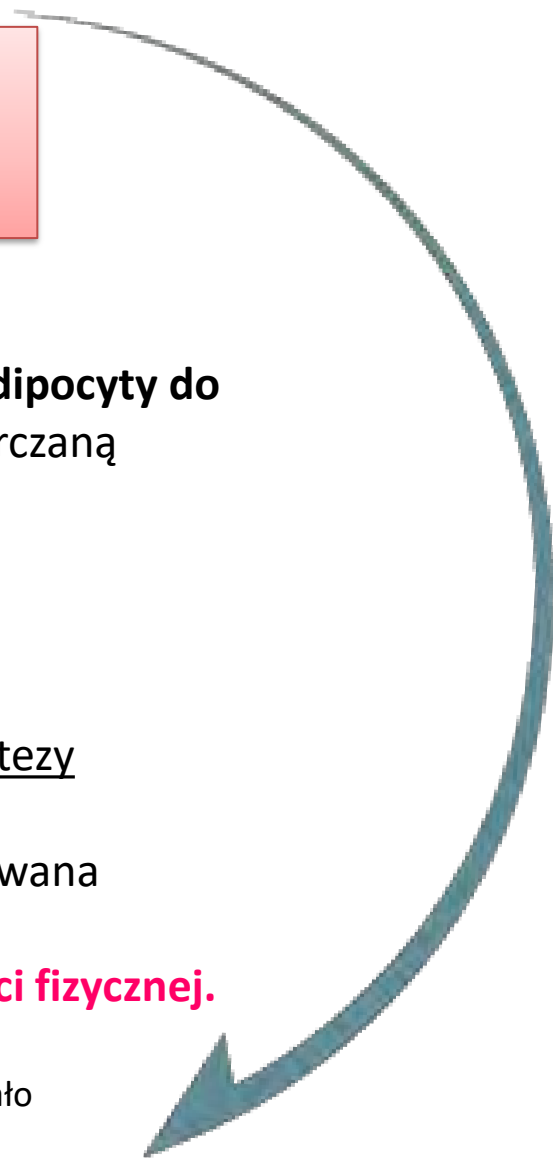
Praktyka ćwiczeń fizycznych wzmacnia to działanie.

▪ Działanie Ujędrniające

- **Efekt ćwiczeń oporowych** poprzez zwiększenie syntezy adiponektyny*. Oprócz tego, że sylwetka jest przemodelowana, skóra jest jędrna, bardziej stonowana i zdefiniowana.

Skuteczność jest zwiększona przez praktykę aktywności fizycznej.

*To działanie jest przypisane wyłącznie ekstraktowi z Planktonu i zostało przetestowane i udowodnione klinicznie.



JAK DZIAŁA DEFINED & FIT 24H?

W CIĄGYU NOCY

(Ekstrakty roślinne z Buxus Sinica, Pimpinella Anisum i Lepidium Meyenii)

- **Działanie Przeciwdziałające Kumulacji Komórek Tłuszczowych**

Zapobiega wzrostowi liczby komórek tłuszczowych, czyli gromadzeniu się tłuszczu, poprzez hamowanie różnicowania się dojrzałych adipocytów i uniemożliwienie magazynowania w nich trójglicerydów.

- **Działania Redukcyjne**

Stymuluje opróżnianie adipocytu i ułatwia odprowadzanie płynów, aktywując lipolizę podczas nocnego odpoczynku.

- **Działanie Energetyzujące**

Dostarcza energii do intensyfikacji „spalania tłuszczu”, stymulując metabolizm energetyczny adipocytów.



DEFINED & FIT 24H

Krem- żel o intensywnym działaniu antycellulitowym

Opakowanie: 200 ml tubka, bez kartonika.

Sposób użycia: Rano i wieczorem, zaleca się stosować od dołu klatki piersiowej do kolan za pomocą specjalnych ruchów, które można obejrzyć na stronie internetowej.

Próbka: 8 ml





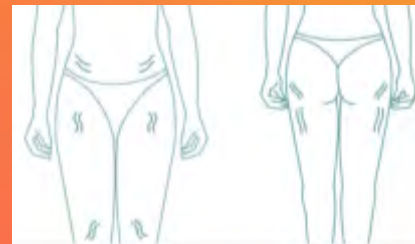
METODA APLIKACJI

1^o Nałóż produkt od kolan do dolnej części klatki piersiowej za pomocą ruchu w górę i zakończ delikatnym uciskiem dłoni w pachwinie i za kolanami.

2^o Skoncentruj się na obszarach zlokalizowanego cellulitu:

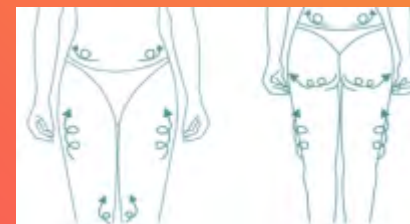
A) szczypanie

2A



B) ruchy okrężne

2^oB



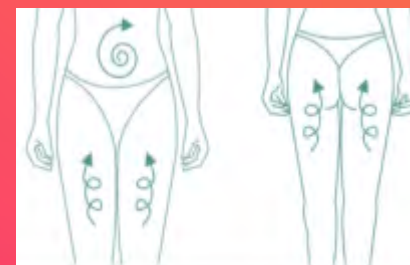
C) rozcieranie

2^oC



3^o Zakończ masażem dłońmi

3^o





DEFINED & FIT 24H

Krem- żel o intensywnym działaniu antycellulitowym

Widoczne rezultaty:

Skóra jest gładsza i bardziej jędrna w **89%.**

Poprawił się wygląd „skórki pomarańczowej”, ma tendencję do zaniku

74,5%.

*Test samooceny na grupie 55 kobiet w wieku 19-60 lat przez 2 miesiące.



Masażer jest dostępny tylko przy zakupie kompletnego programu TOP SHAPE.

AKCESORIA DO MASAŻU CIAŁA

SPECJALNA METODA STOSOWANIA

Po nałożeniu preparatu od kolan do dolnej części klatki piersiowej, zaleca się wykonanie masażu w różnych kierunkach, skupiając się na problematycznych strefach, w których występuje cellulit.

Z pomocą tego masażera aplikacja DEFINED & FIT 24H staje się przyjemnym, skutecznym i energetycznym rytuałem.

TOP SHAPE

3. SUPPLEMENT DIETY CELLU-DREN COMPLEX





3. SUPLEMENT DIETY

ADD+ NUTRIENTS

CELLU-DREN COMPLEX

Suplement diety na bazie ekstraktu z Guarany, Mate, Ortosyfonu i Skrzypu

Dodatkowa pomoc, która działa od wewnątrz i ułatwia pozbycie się toksyn i płynów.

Połączenie ekstraktów roślinnych, które **stymulują rozkład tłuszczu i pomagają schudnąć, gdy stosujesz dietę niskokaloryczną.**

We wszystkich dietach zaleca się wypijanie płynów w ilości 2 litrów lub większej. CELLU-DREN COMPLEX to suplement diety, który pomaga w odprowadzaniu toksyn i eliminacji płynów, a wraz z dietą sprzyja utracie wagi i redukcji obwodów.

Wspomaga odprowadzanie płynów (właściwość moczopędna) i eliminację tłuszczów (właściwość lipolityczna).



ADD+ NUTRIENTS CELLU-DREN COMPLEX

Suplement diety na bazie ekstraktu z Guarany, Mate, Ortosyfonu i Skrzypu

Zawiera:

- **Guaranę:** zawiera kofeinę. Zalecana jest w reżimach odchudzających ze względu na zdolność do zwiększania diurezy.
- **Liść Mate:** zawiera ksantyny, wśród których wyróżnia się kofeina, o działaniu lipolitycznym.
- **Liść ortosyfonu:** wspomaga eliminację płynów.
- **Skrzyp:** ma działanie moczopędne. Wspomaga walkę z nadwagą.





ADD+ NUTRIENTS CELLU-DREN COMPLEX

Suplement diety na bazie ekstraktu z Guarany, Mate, Ortosyfonu i Skrzypu



Dawkowanie

Jedna saszetka dziennie. Wsyp zawartość do butelki z 0,4 - 1,5 litra wody i dobrze wymieszać. **Im więcej wody, tym łatwiejsze rozcieńczenie produktu.** CELLU-DREN, dzięki swojemu przyjemnemu smakowi, ułatwia przyjmowanie płynów.

90% czuje się lżejsza,

mniej opuchnięta i twierdzi, że płyny łatwo zostają usunięte.*

** Test samooceny przeprowadzony na grupie kobiet w wieku 34-58 lat (po 4-tygodniowym programie TOP SHAPE).*

TOP SHAPE



nowość

4. ZDROWE NAWYKI
ŻYWIENIOWE





Oprócz produktów kosmetycznych (do użytku profesjonalnego i do domu) oraz suplementu diety, które oferuje Germaine de Capuccini, istnieją również Porady Eksperta:

Nohemi Sala, lekarz specjalizujący się w żywieniu klinicznym i zdrowiu publicznym, jest tą, która proponuje metodę **Pozytywnego Odżywiania** w celu osiągnięcia dobrego zdrowia i optymizmu oraz równowagi poprzez zdrowy styl życia.

Mindfoodness to świadome odżywianie, bez nadmiarów i braków oraz bez wykluczania jakiegokolwiek grupy produktów spożywczych.



TOP SHAPE



nowość

5. FITNESS





Aby osiągnąć pożądane cele, bardzo korzystne jest **regularne wykonywanie aktywności fizycznej.**

Przedstawiamy **Begoñę Muñoz**, starszego specjalistę w dziedzinie aktywności fizycznej i sportu, która przybywa z nowymi ćwiczeniami i odpowiednimi ruchami dla optymalnego spalania kalorii i wysiłku mającego na celu wzmocnienie tych części ciała, które tego potrzebują.



TOP SHAPE

nowość

6. STRONA INTERNETOWA
TOP SHAPE



Została stworzona **strona internetowa** TOP SHAPE. Narzędzie komunikacji zarówno **dla profesjonalisty, jak i klienta.**





Jest to specyficzny portal podzielony na **dwie części**:

✓ **Sekcja PUBLICZNA:**

Cele programu, jego skład..., wszystkie informacje, które pomogą Ci sprzedać w sposób jak najbardziej przekonujący i kompletny.

Przed zakupem programu TOP SHAPE można do niego uzyskać swobodny dostęp poprzez wejście na stronę www.germaintopshape.com i wybranie źródła uzyskania informacji... z polecenia, z ciekawości lub z innego powodu.

✓ **Sekcja PRYWATNA:**

Dostępne są bardziej kompletne i spersonalizowane informacje. Wszystkie elementy, które składają się na program, są szczegółowo opisane, wraz ze wszystkimi dodatkowymi i uzupełniającymi informacjami, aby można je było przeprowadzić w najbardziej efektywny sposób.

Sekcja prywatna

Dostęp do niego można uzyskać tylko za pomocą kodu.

Kod ten znajduje się w **folderze** znajdującym się w pakiecie TOP SHAPE i można go uzyskać tylko przy zakupie w gabinecie profesjonalnym.

Kod: **TOPSHAPE**
(unikalny dla wszystkich kod)



Co znajdziemy na stronie internetowej?



Składa się z 6 bloków:



✓ Porady ekspertów

Nasz zespół (Profesjonalny Konsultant, Żywniowiec Medyczny i Trener Osobisty)



✓ Zabieg na ciało

Zabiegi Remodelujący Sylwetkę



✓ Pozytywne Odżywianie

Zdrowe nawyki żywieniowe



✓ Zmultiplikuj korzyści w domu

Kosmetyki do domu



✓ Pomoc od wewnątrz

Suplement diety



✓ Rusz się!

Fitness



✓ Porady ekspertów

**Nasz zespół (Profesjonalny Konsultant,
Żywieniowiec Medyczny i Trener Osobisty)**

Wspaniały zespół monitorujący
składający się z trzech ekspertów:

- **Maribel Vallejo**, profesjonalna kosmetyczka i doradca techniczny w dziedzinie kosmetyki i i piękna Germaine de Capuccini.
- **Begoña Muñoz**, starszy specjalista w dziedzinie sportu.
- **Nohemí Sala**, dietetyk medyczny zdrowia klinicznego i publicznego.





✓ Zabieg na ciało
Zabiegi Remodelujący Sylwetkę

Cała zawartość dotycząca zabiegu remodelującego sylwetkę, aby osiągnąć cel w ciągu zaledwie 4 tygodni: **metoda pracy** z określonymi zasadami stosowania i specjalnymi akcesoriami, **zdjęcia konkretnych przypadków osób**, które zredukowały i wyrzeźbiły swoje ciało wraz z realizacją programu TOP SHAPE.





✓ Pozytywne Odżywianie Zdrowe Nawyki Żywieniowe

Animacje, grafiki i zdjęcia,
a także zbilansowana
i odpowiednia dieta oraz
konkretne zalecenia, które
będą dostępne dla klientki,
aby mogła ona nabyć szereg
zdrowych nawyków
żywnieniowych pozwalających
jej na zdrowe i zrównoważone
odżywianie.

HÁBITOS SALUDABLES

¿5000 kcal dieta según? REALIZA EL TEST GRATUITO

¿GÉNERO?

¿EDAD?

¿PESO?

¿ALTURA?

¿NIVEL DE ACTIVIDAD?

RESULTADOS

Dieta recomendada: **1300 kcal** [DESCARGAR](#)

Dieta recomendada: **1500 kcal** [DESCARGAR](#)

Dieta recomendada: **1700 kcal** [DESCARGAR](#)

Errores más comunes a la hora de hacer dieta [Leer más](#)

Hábitos saludables y patrones alimentarios [Leer más](#)

DESAYUNOS

- 1. BREVES BOLLITOS DE LECHE CONDENSADA Y MERMELADA
- 2. CUCHARAS DE LECHE CONDENSADA Y MERMELADA
- 3. SANDWICH CON LECHE CONDENSADA Y MERMELADA
- 4. PAN CON LECHE CONDENSADA Y MERMELADA
- 5. HUEVO CON LECHE CONDENSADA Y MERMELADA
- 6. CEREAL CON LECHE CONDENSADA Y MERMELADA
- 7. CEREAL CON LECHE CONDENSADA Y MERMELADA



DIETA TOP SHAPE

Nohemi Sala proponuje **3 różne diety:**

1.300 kcal, 1.500 kcal, 1.700 kcal

- W zależności od **zapotrzebowania energetycznego** lub tempa metabolizmu w zależności od płci, wieku, wagi, wzrostu i codziennej aktywności fizycznej. Na podstawie modelu Harrisa i Benedic'a, o wyniku którego użytkownik może się dowiedzieć poprzez wykonanie testu. Wprowadzając dane o organizmie, **zalecana dieta żywieniowa mająca na celu** uzyskanie odpowiedniej redukcji obwodów i wyrzeźbienia sylwetki **zostaje automatycznie wyświetlona.**
- W każdej diecie będą występowały naprzemiennie trzy modele, po jednym na każdy tydzień: A, B i C, powtarzając model, który najbardziej Ci się podobał przez czwarty tydzień.
- Diety te można **wyświetlać na ekranie**, można je również **wygenerować w formacie pdf**. Jeśli nie kupisz programu TOP SHAPE, nie będziesz miał dostępu do diety, ponieważ jest ona częścią prywatnych informacji.



Metoda Dłoni

RÓŻNORODNOŚĆ jest tym, co nadaje naszemu jedzeniu **JAKOŚĆ**. Dlatego też musimy przygotowywać urozmaicone i **BARDZO SMACZNE** dania.



Nohemi Sala presenta **metode dtoni**. Przydatny przewodnik do kontroli spożycia żywności w sposób zrównoważony i odpowiedni.

Las manos nos dicen cuánto

Pasta
Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Helado
Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.

Verduras y hortalizas
Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

Mantequilla
Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

Queso
La porción adecuada equivale a unos dos dedos.

Carne
La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.

DESAYUNO ALMUERZO COMIDA MERIENDA CENA

CINCO DEDOS
CINCO
COMIDAS AL DÍA



Metoda Dłoni

Należy pamiętać, że dorosły ma ręce większe od dziecka, a mężczyzna ma ręce większe od kobiety, a zatem wielkość ciała człowieka odgrywa bardzo ważną rolę. To wszystko sprowadza się do tej zasady:

Im większe jest nasze ciało, tym więcej energii będziemy mieli, więc będziemy potrzebować więcej energii i pożywienia.

Metoda ta obejmuje próg żywieniowy, którego organizm potrzebuje, aby utrzymać zadowalający stan odżywienia, zachować swoje funkcje i zapobiegać występowaniu chorób (cukrzycy typu 2, otyłości, chorób układu krążenia, nadciśnienia, udaru mózgu, innego rodzaju nowotworów, osteoporozy, itp.) Ma on pomóc w osiągnięciu zdrowego stylu życia i zwiększyć świadomość, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.



✓ Zmultiplikuj korzyści w domu
Kosmetyki do domu

Poznaj w interaktywny sposób
DEFINED & FIT 24H
jego składniki aktywne,
sposób zastosowania...

The screenshot shows the product page for 'PERFECT FORMS DEFINED & FIT 24H'. The page features a teal tube of 'GERMAINE™ CAPUCCINO' cream. It includes sections for 'RESULTADOS' (Results) and 'APLICACIÓN' (Application). The application section is divided into 'APLICACIÓN MANUAL' (Manual Application) and 'APLICACIÓN CON EL ACCESORIO CORPORAL' (Application with the Body Accessory). The manual application section shows three steps: PASO 1, PASO 2, and PASO 3, with diagrams of a woman's back and legs. The body accessory section shows a white ring-shaped massager with green bristles. The footer contains the brand name 'TUBI DERM' and navigation links for 'Inicio', 'Tratamiento', 'Accesorio', 'Textura', 'Beneficios', and 'Preguntas Frecuentes'.



✓ **Pomoc od wewnątrz** **Suplement Diety**

Znajdź wszystkie informacje dotyczące składu i dawkowania suplementu diety.

The screenshot shows the product page for Cellu-Dren Complex. At the top, there is a navigation bar with categories: TRATAMIENTO, HÁBITOS SALUDABLES, COSMÉTICA, NUTRICOSMÉTICA, FITNESS, and SR. The main heading is "ADD+ NUTRIENTS CELLU-DREN COMPLEX". Below this, there is a sub-heading "¡Cuanto más líquido ingieras, más fácil será movilizar las acumulaciones!" and a paragraph describing the product's benefits. To the right, there is an image of the product box and a stick pack. Below the main text, there is a section for "Dosis" (Dose) and "Preparación" (Preparation). At the bottom, there is a section titled "ACTIVOS" (Active Ingredients) with four circular images representing the ingredients: Cuernú, Estrawberry, Anís, and Cola de caballo. The footer contains the text "TOP SHAPE Plan Integral Slueta Desarrollado por Germana de Capovilla" and a list of distributors: "Eliquis oficial", "Tendencias", and "Alojal".

TRATAMIENTO HÁBITOS SALUDABLES COSMÉTICA NUTRICOSMÉTICA FITNESS SR

ADD+ NUTRIENTS CELLU-DREN COMPLEX

¡Cuanto más líquido ingieras, más fácil será movilizar las acumulaciones!

Puedes tomarla paulatinamente: Prepara una botella de 1,5 l y añade un sobre de CELLU-DREN COMPLEX. Agítala energicamente y bebe periódicamente durante todo el día.

Una eficaz combinación de extractos de plantas medicinales. Por su contenido en Cuernú estimula la degradación de grasas y ayuda a adelgazar cuando se sigue una dieta baja en calorías.

Dosis:
Un solo stick al día.
Se recomienda una ingesta diaria de líquidos de 2 litros o más.

Preparación:
Verter el contenido en una botella con 0,4 - 1,5 litros de agua y remover bien hasta que quede diluido.

ACTIVOS

- Cuernú
- Estrawberry
- Anís
- Cola de caballo

TOP SHAPE
Plan Integral Slueta
Desarrollado por Germana de Capovilla

Eliquis oficial Tendencias Alojal

[TRATAMIENTO](#)[HÁBITOS SALUDABLES](#)[COSMÉTICA](#)[NUTRICOSMÉTICA](#)[FITNESS](#)[ES](#)

FITNESS

¡Despierta tu lado activo!

ENTRENAMIENTO POR OBJETIVOS



← VOLVER

Jest to seria **ćwiczeń**, zarówno audiowizualnych, jak i opisowych, w których ekspert szczegółowo określa obszary, nad którymi należy pracować i wskazuje właściwą kolejność ćwiczeń.

Regularne stosowanie się do planu ćwiczeń gwarantuje doskonały stan sprawności fizycznej, a także uniknięcie ewentualnych komplikacji zdrowotnych wynikających z braku ruchu i siedzącego trybu życia.



TRATAMIENTO

HÁBITOS SALUDABLES

COSMÉTICA

NUTRICOSMÉTICA

FITNESS

ES

FITNESS

¡Despierta tu lado activo!



Dwie opcje:

- **Trening według celów** pozwala systematyczne wzmocnienie lub redukcję obwodu w wybranym obszarze ciała.
- **Trening ukierowany**, działa synergicznie na każdą część ciała.

TOP SHAPE





Wewnątrz ekskluzywnej torby sportowej o praktycznych wymiarach znajdziesz:

- **CELLU-PROGRAMME PLUS**, nowy profesjonalny zabieg - 8 sesji
- **DEFINED & FIT 24H**, nowy krem-żel o intensywnym działaniu antycellulitowym do domu - 2 x 200 ml
- **CELLU-DREN COMPLEX**, suplement- 28 saszetek
- **MASAŻER DO CIAŁA** Indywidualna instrukcja do użytku domowego z DEFINED & FIT 24H
- **FOLDER** zawierający kod do logowania się na stronie internetowej.



TOP SHAPE

MATERIAŁY
MARKETINGOWE





EKSPOZYTOR / PLV

Jest to duży element, który w widoczny i efektowny sposób prezentuje kampanię TOP SHAPE w gabinecie.

ULOTKA

Zawiera ona całą stosowną dokumentację nowego programu. Niezbędne narzędzie do informowania o TOP SHAPE w gabinecie. Około 20 x 15 cm.





ULOTKA

DEFINED & FIT 24H

Zawiera wszystkie informacje dotyczące nowego produktu do użytku domowego. Wymiar 20 x 20 cm.



KSIĄŻECZKA

CELLU-PROGRAMME PLUS

Krok po kroku jak przeprowadzić zabieg profesjonalny. Zawiera informacje o składnikach aktywnych każdego z produktów profesjonalnych.



A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white sports bra and white shorts with a pink stripe, is leaning against a wooden post. She is looking to the right. The background is a bright blue sky and a wooden structure. The text 'TOP SHAPE' is overlaid on the right side of the image.

TOP SHAPE