

# **KÖSZÖNÖM, HOGY BELEVÁGSZ AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB PROGRAMBA! KÉT HETET KELL KIBÍRNOD! SZUPER DURVA GRIZZLY ÉTREND**



## **1. LÉPÉS:**

Fotózd le magad három pozícióból, szemből oldalról, hátulról, úgy hogy kifújod a levegőt, és egyenes a tartásod, lógnak a vállak. **NEM BEHÚZOTT HASSAL ÉS KITOLT MELLEKKEL!!!!** Csajok fürdőruhában, srácok rövidgatyában.

## **2. LÉPÉS:**

Állj rá mérlegre, reggel, üres hassal pisi, kaki után! Mérd le magad szabócentivel, ha nincs más eszközöd. Csípő, derék, mell, combok (ahol a legvastagabb a farizom alatt) bicepsz, úgy hogy nincs feszítve, de a karod fel van emelve, alkar derékszögben. Rögzítsd az értékeket egy táblázatba.

## **3. LÉPÉS:**

A képeket és az értékeket tedd félre magadnak, majd két hét múlva újra ismételd meg a méréseket, és vedd össze a kapott számokat.

Nagyon kemény lesz. Nem személyre szabott, tehát itt nincs figyelembe véve, hogy éjszakázol, vagy szellemi-fizikai munkát végzel, van-e ételallergiád és hogy milyen gyógyszereket szedsz. Máshogyan fogja magát érezni egy 56 kg-os hölgy és egy 95 kg férfi is a program alatt, aki mondjuk kemény fizikai munkát végez. Ha nagyon nem bírod már, igyál sok vizet. Tudod, ha csak vízen él az ember, akkor is kibírja napokig! Tudnod kell, hogy saját felelősségedre fogod végrehajtani, a következményekkel kapcsolatban felelősséget nem vállalok!

Túlélhető, számításaim szerint a bevitt kalóriák alapján kb. 4-8 kg mínusz durranhat le induló testsúlyod függvényében. Ahogy már bizonyították is mindazok, akik kitartóan végig is csinálták. Az étrend nem tartalmaz különleges összetevőket. Van, benne minden ami a Te hűtődben is megtalálható (marhahús, csirkehús, sárgarépa, olíva olaj, tojás stb)

## **UTOLSÓ LÉPÉS:**

Ha mindezt vállalod továbbra is, kérlek, utald a **Szuper Durva Grizzly** étrend díját (19.990 Ft) az alábbi számlaszámra:

Kereskedelmi és Hitelbank (2900 Komárom, Klapka György út 3.) Berta Csaba IBAN: HU14 10404247-95922300-01540000 (közleménybe írd a neved és az e-mail címet ahova küldhetem az étrendet), amint megérkezett az összeg, még aznap elküldöm Neked, hogy másnap nekiláthass!

Hidd el menni fog, bízz magadban és meg tudod csinálni... sikerülni fog! Ha pedig letelt a két hét, ne dőlj hátra, nem végeztél, folytasd hasonló szisztéma szerint, hogy újabb centiktől és felesleges kilóktól szabadulj meg.

Szakmai üdvözlettel, Csaba

[www.bertatrx.hu](http://www.bertatrx.hu)