



**ENERGI
VITA**

INFORMACE K PROGRAMU SILVER

Úvodní informace k programu Silver

Vítáme vás v programu Silver! Tento měsíční program je navržen tak, aby vám pomohl komplexně zlepšit zdraví a podpořit všechny důležité oblasti vašeho těla. Program je ideální pro ty, kteří chtějí pracovat na více oblastech současně a dosáhnout rychlejších výsledků. Součástí programu je také přístup k produktům a interní sekci s odbornými informacemi.

Následující manuál vám poskytne podrobný postup, jak co nejlépe využít všechny výhody programu a dosáhnout optimálních výsledků během jednoho měsíce.

Krok 1: Registrace a vstup do programu (Den 1-3)

1. Registrace: Po zakoupení programu obdržíte e-mail s potvrzením o registraci. Očekávejte do 24h telefonát na cca 15min (s Petrem nebo Tomem), aby bylo vše upřesněno na míru pro vás včetně vybrání samostatného programu.

2. Po konzultaci obdržíte přístup do interní sekce.

3. Přístup do interní sekce: Přihlaste se do interní sekce, kde naleznete všechny potřebné informace k vaší zvolené oblasti. V této sekci můžete také kontaktovat podporu (Tomáš a Petr) pro případné dotazy.

Krok 2: Příprava a dodání produktů (Den 4-6)

1. Připravte se na doručení: Po registraci vám budou zaslány produkty, které jsou součástí programu. Tyto produkty využijete během celého měsíce a jejich správné používání je klíčové pro dosažení vašich cílů.

2. Instrukce k užívání: V interní sekci naleznete detailní návody, jak produkty správně používat. Prosím, postupujte podle těchto pokynů a ujistěte se, že užíváte produkty pravidelně podle doporučeného harmonogramu.

3. Úprava životního stylu: Připravte se na doporučené změny, jako je úprava stravy, zařazení fyzické aktivity a zlepšení spánkového režimu, což vše je součástí programu.

Krok 3: První týden - Základní kroky ke zlepšení zdraví (Den 7-14)

1. Stanovení cíle: Definujte si konkrétní cíle pro jednotlivé oblasti, na které se zaměřujete, např. hubnutí o 2 kg, zlepšení spánku, více energie atd.

2. Denní režim:

Ráno: Využijte produkty podle návodu a začněte den fyzickou aktivitou (např. krátký běh nebo cvičení). Zaměřte se také na vyváženou snídani dle doporučených receptů. (video v interní sekci)

Poledne: Pokračujte v užívání produktů a přidejte vyvážený oběd s dostatečným množstvím bílkovin a zeleniny. (video v interní sekci)

Večer: Užívejte večerní produkty a zařadte relaxační aktivity, jako je meditace nebo jóga, pro podporu spánku. (video v interní sekci)

3. Komunikace s podporou: Pokud máte dotazy nebo potřebujete poradit, můžete kontaktovat podporu přes e-mail nebo v interní sekci.

Krok 4: Druhý týden - Stabilizace návyků (Den 15-21)

1. Zavedení pravidelných aktiv:

Cvičení: Zařadte do svého režimu pravidelný pohyb (např. třikrát týdně cvičení na posílení svalů).

Stravování: Dodržujte doporučený jídelníček, který podpoří vaše zvolené cíle. Například pro zlepšení imunity zahrňte více antioxidantů (ovoce, zelenina).

2. Kontrola pokroku: Sledujte, jak vaše tělo reaguje na změny a užívání produktů. Můžete si psát deník, kde zaznamenáte své pocity a změny.

3. Konzultace: Pokud máte pocit, že potřebujete přizpůsobit plán, sjednejte si konzultaci s našimi odborníky, kteří vám poradí s úpravou.

Krok 5: Třetí týden - Zlepšení a podpora výsledků (Den 22-25)

1. Pokračování v programu :** Pokračujte v užívání produktů a dodržujte zavedené změny. V tomto období byste měli začít pozorovat první pozitivní změny ve svém těle a náladě.

2. Podpora mentálního zdraví: Zapojte do svého režimu aktivity pro zlepšení mentální pohody, jako jsou meditace, jóga nebo procházky v přírodě. Tyto aktivity podpoří vaše celkové zdraví a vitalitu.

3. Individuální přizpůsobení: Pokud máte specifické požadavky nebo se cítíte nejistě, neváhejte kontaktovat odborníky a přizpůsobit si plán.

Krok 6: Čtvrtý týden - Konsolidace výsledků a udržení změn (Den 26-30)

1. Shrnutí pokroků: Projděte si své dosavadní pokroky. Jak se cítíte? Co se zlepšilo? Toto zhodnocení vám pomůže lépe pochopit, jaké návyky chcete udržet i po skončení programu.

2. Udržení výsledků: Sestavte si plán na udržení změn po skončení programu. Můžete pokračovat s podobnými produkty a aktivitami nebo se rozhodnout pro přechod na program Gold, který nabízí dlouhodobější podporu.

3. Závěrečná konzultace: Využijte možnost závěrečné konzultace s našimi odborníky, abyste společně probrali dosažené výsledky a navrhli další postup pro vaše zdraví.

Obecné tipy během celého měsíce

Během celých 30 dnů postupujte postupně v interní sekci jednotlivých témat. Aplikujte do svého života tipy a rady z jednotlivých lekcí. Zaznamenávejte pokroky.

Sledování pokroků: Pište si deník nebo používejte aplikaci, kde budete sledovat své pokroky a změny ve zdraví.

Motivace: Připojte se ke komunitě v členské sekci, kde můžete sdílet své zkušenosti a inspirovat se od ostatních.

Kontakt s odborníky: Neváhejte využít možnost konzultací, kdykoli to budete potřebovat. Podpora je zde právě pro vás.

Tento manuál vám pomůže efektivně využít všechny výhody programu Silver a dosáhnout maximálního zlepšení vašeho zdraví v několika oblastech během jednoho měsíce.

