

El Protocolo Corporal de *Cosmeticos24h.com* tiene 4 etapas. Descubre en qué consisten cada una de ellas y no te saltes ninguna.

ETAPA 1

PREPARA Y DETOXIFICA

En los primeros 15 días de tu protocolo corporal prepararás tu piel y eliminarás todas esas toxinas que tu organismo no necesita.

ETAPA 2

DRENA Y COMBATE LA CELULITIS BLANDA

Los siguientes 15 días te ayudaremos a eliminar líquidos y trabajar la celulitis blanda. Vamos a despedirnos de la "Piel de Naranja".

ETAPA 3

COMBATE LA CELULITIS DURA

Con la ayuda de nutricosmética y cosméticos corporales específicos vamos a combatir la Celulitis Dura (o profunda). Se presenta más compacta e incluso puede doler al tacto. Otros 15 días de cuidado intensivo.

ETAPA 4

REDUCE Y MANTENTE FIRME

¡Y ahora vamos a por los últimos 30 días! Vamos a reducir el volumen de aquellas zonas más rebeldes como abdomen, caderas, muslos... y sobre todo vamos mantener el cuidado de nuestra piel y los hábitos saludables que hemos adquirido.

NECESITARÁS

NUTRICOSMÉTICA

Active Détox	24,26
Active Draineur	25,04
Coach Anti-Capitons	47,50
Active Minceur Refining	40,50
Coach Ventre et Taille	37,50
Active Minceur Capteur	32,23

COSMÉTICA CORPORAL 7

Body Sculpt Tto. Intensivo 15 días
Silueta 44,50€
3D Cellulite Fluid 62,70€
3D Cellulite Lotion 58,50€
Anti-Cellulite Gel Cream 41,90€
Reducer Gel Cream 14,90€
Intensive Remodelling Night
Cream 45,70€
Lipocell Booster 36,00€

Green Smoothie INGREDIENTES

- 1 Limón
- 1 Taza de Espinacas
- · 1/2 Pepino
- 1 Manzana Verde
- · 2/3 de Yogurt Natural

Introduce los ingredientes en la batidora &

SHAKE



SIGUE ESTOS <mark>7 consejos</mark> todos los días de la semana

- 1. CONSUME TODOS LOS DÍAS 2 PIEZAS DE FRUTA FRESCA.
- 2. ELIMINA LAS GRASAS Y LOS PRODUCTOS ENVASADOS DE TU DIETA.
- 3. EVITA LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.
- 4. SAL DE PASEO 1 HORA, APROVECHA EL CAMINO DE VUELTA DEL TRABAJO
- 5. EVITA LOS LÁCTEOS, CONSUME BEBIDAS VEGETALES (AVENA, ETC.).
- 6. ELIMINA EL AZÚCAR/ EDULCORANTES DE TU DIETA. TOMA BEBIDAS NATURALES, SIN ADITIVOS.
- 7. BEBE 2 LITROS DE AGUA AL DÍA.

CADA MAÑANA

ETAPA 1

Toma 1 Ampolla Active Toma 2 tapones de Active Detox, en ayunas, con agua. Draineur en ayunas con Aplica el Tto. Intensivo 15 un vaso de agua. días sobre tu piel.

Aplica 1 ampolla 3D Cellulite Fluid v tras su absorción aplica la crema 3D Cellulite Lotion. Realiza un masaje enérgico en las zonas más

reheldes

ETAPA 2

ETAPA 3

Toma 1 ampolla Anti-Capitons en ayunas con un vaso de agua.

Aplica Gel-Cream Anti-Cellulite con un masaie desde el vientre hasta las rodillas.

ETAPA 4

Aplica Reducer Gel-Cream repitiendo el masaje desde el vientre v hasta las rodillas. insiste en las zonas más conflictivas.

66

INCORPORA A TUS DESAYUNOS TÉ VERDE, TÉ ROJO, YOGURT NATURAL...

CADA MEDIODÍA

46

ETAPA 1

TOMA ENSALADAS **VERDES Y COMBÍNALAS** CON ARROZ INTEGRAL. **QUINOA O PASTA** INTEGRAL.

ETAPA 2

Toma 1 cápsula de Active Minceur 20' antes de comer.

ETAPA 3

Toma 1 cápsula de Active Minceur 20' antes de comer

ETAPA 4

Toma 2 cápsulas de Coach Ventre et Taille con la comida.

CADA TARDE/NOCHE

ETAPA 1

66 SAL A DAR UN PASEO, AL MENOS DE 30', Y EN LA CENA TOMA VERDURAS COCIDAS O AL HORNO.

66 SI SALES CON L@S AMIG@S TOMA MINCEUR CAPTEUR 20' ANTES DE LA COMIDA.

1 cápsula Active Minceur Refining 20' antes de cenar.

Aplica la crema 3D Cellulite Lotion en las zonas más rebeldes.

ETAPA 3

1 cápsula Active Minceur Refining 20' antes de

Aplica Gel-Cream Anti-Cellulite con un masaje desde el vientre hasta las rodillas y en la zona de las caderas aplica Intensive Remodelling Night Cream.

ETAPA 4

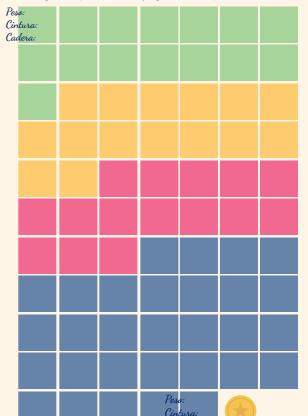
Aplica Reducer Gel-Cream repitiendo el masaie desde el vientre y hasta las rodillas, insiste en las zonas más conflictivas.

En la zona de vientre v caderas aplica la Intensive Remodelling Night Cream.

10' antes de hacer ejercicio aplica Lipocell Booster Serum en tus zonas rebeldes.

SA POR UN NUEVO RETO S

Prepárate para este PLANAZO de 90 días que te ayudará a conseguir la mejor versión de ti. Sigue las etapas, tacha cada día y llega a la meta final, :YA OUEDA MENOS!









30' DE PASEO

1 HORA DE PASEO

1 HORA DE PASEO

20' DE CARDIO