COMECE A UTILIZAR O MB SYSTEM™

A sua rotina básica MB

Independentemente dos seus objetivos, o MB System acompanha-o em todas as etapas. Não é uma solução rápida. Está aqui para o ajudar a desenvolver melhores hábitos, alcançar os seus objetivos e tornar-se uma pessoa mais forte e saudável. Estas são as mudanças que sugerimos introduzir na sua rotina para o aproximar de uma mudança positiva.

1 Identifique hábitos e faça ajustes.



Mentalidade

Antes de comer, pergunte a si próprio se tem realmente fome e preste atenção aos alimentos que lhe apetece comer. Procure dar prioridade às proteínas para ajudar a aumentar a saciedade e a alterar os hábitos alimentares.



Movimento

Mantenha-se em movimento! **Procure fazer, no mínimo, 30 minutos de exercício físico intencional, pelo menos 3 vezes por semana.**

2 Tome o MB System™ de forma consistente.



Assim que acordar — tome MB Core™

Tome 2 cápsulas com 240 mL de água logo de manhã, em jejum, pelo menos 30 minutos antes de consumir MB Enhance™ e/ou quaisquer calorias.



30 minutos depois (ou mais) — tome MB Enhance™

Tome MB Enhance com pelo menos 24 gramas de proteína, pelo menos 30 minutos após MB Core™.

Dias 1-7: Utilize 1 medida.
A partir do dia 8: Aumente para 2 medidas (ajuste conforme necessário para maior conforto).

O seu organismo pode precisar de algum tempo para se adaptar a uma maior quantidade de fibra. Se sentir inchaço ou desconforto com 2 medidas, reduza para 1 medida durante uma semana. Após uma semana, aumente para 2 medidas. Repita este procedimento sempre que sentir inchaço ou desconforto.

3 Avalie regularmente como se sente.



Cada conquista com o MB System aproxima-o de uma mudança positiva. Pergunte a si próprio se nota alterações na fome, nos desejos alimentares, na composição corporal, no sono e na energia. Registe o que funciona melhor para si.

A nossa investigação clínica demonstrou que os resultados mais notórios ocorreram ao longo de 12 semanas. Dê a si próprio pelo menos 90 dias para fazer progressos reais e mantenha-se atento ao que acontece enquanto potencia os processos naturais do seu organismo.

Aceleradores de Ativação: Sintonize-se com a mudança positiva

O MB System™ está aqui para o apoiar enquanto faz mudanças no seu estilo de vida e desenvolve hábitos saudáveis. Por isso, porque não empenhar-se ainda mais e dar um apoio adicional ao seu percurso? É aqui que entram os Aceleradores de Ativação. Quanto mais adicionar, mais hábitos saudáveis poderá desenvolver para acelerar os seus resultados.

Numa escala de 1–10, anote o seu nível de compromisso com os seus objetivos.
Depois, escolha o mesmo número de Aceleradores de Ativação para adicionar à sua rotina diária. Escolha tantos quantos se sentir preparado para adotar — cada pequeno passo aproxima-o de uma mudança sustentável e duradoura.

Bom

ADICIONE 1–3

Comece gradualmente com pequenas mudanças sustentáveis que se adaptem ao seu estilo de vida, para um progresso constante.

Melhor

ADICIONE 4–6

Comprometa-se com mudanças mais profundas e veja resultados mais rápidos.

Excelente

ADICIONE 7–10

Maximizar a minha transformação com uma ativação de todo o corpo.

Aceleradores de Ativação

Dê prioridade às proteínas
Consuma 1.7 gramas de proteína por cada 1 kg de peso corporal (por exemplo, 80 kg = 136 g de proteína)

Evite o álcool
Elimine o álcool para melhorar o metabolismo, a saúde intestinal e a qualidade do sono.

Elimine o açúcar refinado e os alimentos processados
Reduza o açúcar e os alimentos ultraprocessados para controlar os desejos alimentares, equilibrar o açúcar no sangue e estabilizar os níveis de energia.

Movimente o corpo diariamente
Faça exercício físico durante pelo menos 30 minutos, 5 dias por semana, para aumentar a energia e queimar gordura.

Faça treino de força duas vezes por semana
Desenvolva massa muscular magra e acelere o metabolismo com pelo menos 2 sessões de treino de força por semana..

Mantenha-se hidratado
Beba cerca de 35 mL de água por cada 1 kg de peso corporal (por exemplo, 80 kg = 2.8 litros de água).

Tenha um sono de qualidade
Procure dormir pelo menos 7 horas por noite para regular as hormonas da fome e favorecer a recuperação.

Registe a alimentação e a atividade física
Utilize uma aplicação ou um diário para tomar maior consciência do que come e de como se movimenta.

Assuma compromissos perante os outros
Partilhe os seus objetivos com um parceiro, treinador ou comunidade para reforçar a motivação e a consistência.

Domine os horários das refeições
Faça refeições pequenas e equilibradas a cada 3–4 horas ou, se praticar jejum intermitente, faça 2 refeições principais com um lanche rico em proteínas entre elas.

Recupere o controlo. Sintonize-se com a mudança positiva. Transforme a sua saúde.
