

■ Programme Minceur EDMARK – 30 jours (Cocollagen)

Objectif : -8 à 10 kg en 1 mois

■ Matin (au réveil)

- 1 verre d'eau tiède + 1 cuillère de Splina Liquid Chlorophyll
- Petit-déjeuner : 1 sachet de MRT Complex (shake protéiné) dans 300 ml d'eau froide

■ Midi

- Repas équilibré : protéines, légumes et une petite portion de féculents
- Après le repas : 1 verre de Cocollagen

■ Après-midi (vers 16 h)

- 1 verre de Shake Off (Fiber Detox) pour nettoyer le côlon

■ Soir (18 h – 19 h)

- Remplacer le dîner par 1 shake MRT Complex
- 1 verre de Splina avant de dormir

■ Conseils importants

- Bois 2 à 3 litres d'eau par jour
- Évite sucre, pain blanc, sodas, fritures
- Marche 30 à 45 minutes par jour
- Dors au moins 7 heures par nuit

■ Produits nécessaires pour 1 mois

Produit	Quantité
Splina Liquid Chlorophyll	1 bouteille
Shake Off (Fiber Detox)	1 boîte
Cocollagen	1 boîte
MRT Complex	2 boîtes

■ Reste motivée ! Suis ce programme chaque jour et les résultats viendront naturellement.