

# ANDULIFE<sup>®</sup> 84 DAYS

## MAXIMAL **L** AĞIRLIK YÖNETİM PROGRAMI

Bu program 75 - 90 kg olan bireylerin mevcut kilolarından %15 - 20 oranında sağlıklı bir **zayıflama** ile bütünsel **incelme** beklentisini karşılamak amacıyla geliştirilmiştir.



[www.andulife.online](http://www.andulife.online)

**84 GÜN**

# TEKRAR FİT OLMAK İÇİN MAXIMAL 84 GÜN!

Hiçbirimiz fazla kilolu doğmayız, kilo sonradan alınır. Günlük yaşantınızda fazla kilo ve sağlıksız beslenmeye dayalı; kronik ağrılar, halsizlik, sık sık yorulma, uykusuzluk gibi hayat kalitenizi etkileyen problemlerle boğuşuyor iseniz Maximal L Ağırlık Yönetim Programımız tam da size göre.

01

Dengesiz bir beslenme düzeninin ve bir türlü hayata geçirilemeyen yorucu diyetlerin sonucu olarak kilo verme denemelerinizde başarısız oluyorsanız!

02

Giderek artan ve farkedilen yağ dokusu sizi istediğiniz sağlıklı bedene kavuşmaktan alıkoyuyorsa!

03

Mevcut sağlık durumunuz günden güne kötüleşiyor, beklemediğiniz sağlık problemleriyle karşılaşıyorsanız!

04

Birçok kez denemiş olmanıza rağmen kilo verseniz dahi bütünsel incelme elde etmekte zorlanıyorsunuz!

**“MAXIMAL L” TAM DA SİZE GÖRE**



## ► HEDEFİMİZ NEDİR?

**Bu programımız 75 - 90 kg vücut ağırlığında olan kişiler için tasarlanmıştır.**

Sağlıksız vücut ağırlığı ve kompozisyonuna sahip, sağlık durumunda sorunlar baş gösteren, vücut genelinde yağ oranı yüksek, hayat kalitesi giderek azalan ve bunun getirisi olarak psikolojik ve sosyal anlamda yıpranmaya meyilli bireyler için tasarlanan "L Wellness" programımızdır.

**%20**

Program başlangıcındaki vücut ağırlığından kontrollü bir şekilde %15 ile %20 oranında kilo verilmesini sağlamak,

**%25**

Doğru kılavuz ve protokollere uyumlu bir şekilde belirlenen 4 bölgede %15 ile %25 oranında gerçek incelmeyi yakalamak,

**%90**

Maximal L Programı'nda, diyetisyen ve danışan uyumu ile en az %90 oranında başarı hedeflenmektedir.



### "Wellness Nedir?"

Wellness, yaşam kaliteniz için sorumluluk üstlenmede ilk ve öncelikli bir seçimdir. Wellness, farkındalığın aktif bir sürecidir, esenlik adına en yüksek potansiyelinizi elde etmek için tasarladığınız bir yaşam biçimidir. Böylece sadece hayatta kalmak yerine bütünsel olarak gelişirsiniz.



Maximal L programı dışında Maximal XL, Maximal M ve Maximal S başta olmak üzere herkes için kolay uygulanabilir, yüksek başarı hedefli diğer programlarımıza da göz atabilirsiniz.

# ANDULIFE 84 GÜN PROGRAMINDA NELER VAR?

Sağlıklı beslenmeye hayatınızda yer vermeyi birçok kez denediniz ama istediğiniz sonuca ulaşamadınız. Kilo verebilmek için tehlikeli ve şok diyetlerden medet umdunuz ama yine de başarılı olmadınız.

Kendinizi iyi hissederken ve sağlığınıza günden güne geliştirirken dengeli bir kilo verme sürecine sahip olmak, güncel sağlık problemlerinizi kurtulmak ise şimdi mümkün!

Sürekli farklı metotlarla başlanan zayıflama yolculuklarında, hedefin daha önceden belirlenmemiş olması başarıyı düşüren en önemli faktörlerden biri olduğu bilinmektedir.

Gelin MAXIMAL L ile hayat kalitenizi arttıralım, bu sayede sağlıksız yeme alışkanlıklarınızdan kurtulun ve dengeli bir şekilde kilo verin, hem bölgesel hem de bütünsel sıkılaştırmanın keyfine varın!



## YÜZ YÜZE DİYETİSYEN DESTEĞİ

### Yüz Yüze Görüşme "6 Defa"

Sağlıklı hissetme yolculuğundaki en önemli basamaklardan biri elbette sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı bir diyet, kişiye özel olmalı ve bir DİYETİSYEN tarafından belirlenmelidir. İhtiyaç duyacağınız yeni beslenme prensipleri yüz yüze görüşme ile diyetisyeniniz tarafından size özel hazırlanacaktır.



## BİREBİR ONLINE GÖRÜŞME

### Online Görüşme "6 Defa"

Sağlık ertelenebilir bir şey değildir. Bu nedenle yüz yüze görüşmelerinizi görüşme sayısında online görüşme ile destekliyoruz. Tüm ilerleyişinizi takip ediyor, zorlandığınız her an online şekilde profesyonel olarak beslenme ve danışmanlık desteği sağlıyoruz.



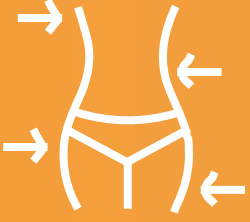
## DETAYLI VÜCUT ANALİZİ

### Detaylı Vücut Analizi "8 Defa"

Profesyonel Vücut Analizi cihazımız; vücut suyu, protein, çeşitli mineraller ve vücut yağları arasındaki farklılığı dikkate alarak kişiye; kilo, BMI ve BDI değerlerinin ötesinde bir bilgi sağlar. Programınız süresi boyunca diyetisyeniniz tarafından periyodik olarak vücudunuzun detaylı analizini yapıyoruz.

**Maximal L; uygulanan program sonrası danışanların “Tam İyilik Hâli”ne ulaşmasına odaklanmaktadır.**

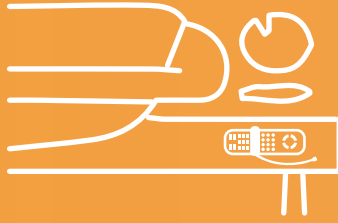
Beslenme programınızın detayları, bir beslenme uzmanı tarafından belirlenecektir. Bunun yanı sıra sonuç odaklı bir yaklaşım için diyetisyeninizin uyumsuzluk riski görmemesi durumunda, başarı oranını arttırdığı dünya genelinde otoritelerce kabul gören Intermittent Fasting (Aralıklı Oruç), Eliminasyon, GAPS, FODMAP vb. fonksiyonel beslenme yöntemleri de uygulanabilmektedir.



### ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM ALIMI

#### Size Özel Antropometrik Ölçüm “8 Defa”

Detaylı Vücut Analizi'nin yanında gerek profesyonel analiz cihazımızla gerek manuel (mezura ile) olarak bel, kalça, göğüs, kol, bacak vb. bölgelerinizin sayısal değerleri diyetisyeniniz tarafından ölçülerek, vücudunuzun mevcut sağlık statüsü hakkında bilgi sahibi olmanız sağlanır.



### ANDULASYON TERAPİSİ UYGULAMASI

#### Andulasyon Terapisi 20 Seans - 15 Dakika

Sağlıklı beslenme, mutlaka fiziksel aktivite ile desteklenmelidir. Günümüz şartlarında yeteri kadar spor ve egzersiz yapamayan, özellikle sedanter yaşam süren bireylerin bu eksikliğini gidermek için ANDULASYON teknolojisini kullanıyoruz. Program süresince ihtiyaç duyacağınız kadar ANDULASYON terapisi planlanıyoruz.



### BESLENME EĞİTİMİ

#### Kişiyeye Özel Sürdürülebilir Beslenme

Bütünsel Terapi'niz süresince verdiğiniz kiloları tekrar almamak ve kavuştuğunuz sağlığı kaybetmemek için diyetisyeninizin yardımıyla günlük yaşantınızda sürdürülebilir bir beslenme stilini benimseyeceksiniz. Bu eğitim ile hedefimiz, verilen kiloların YO-YO etkisi ile geri alınmasının önüne geçmektir.

## YÖNTEMİMİZ NEDİR?

Vücudunuzun bir makine gibi çalıştığını ve bu makinedeki her parçanın hayati birer görevi olduğunu düşünün. Bu parçalardan herhangi birinde bir problem olduğunda bunun diğer parçaların işlevselliğine olumsuz etkisi olduğunu görürüz. İşte vücudumuzdaki tüm sistemler de bu algoritmaya göre çalışır. Dolaşım sistemi, sindirim sistemi, boşaltım sistemi ve sinir sistemi.

4 ana fazdan oluşan bu ağırlık yönetim programımızın ilk ana fazında kişinin beslenme dengesinin sağlanması ve sağlıklı yeme alışkanlığını kazanması üzerine çalışılır. İkinci ve üçüncü fazlarda kişinin hedeflenen kilo ağırlığına gelmesi sağlanır. Son ana fazda ise kişinin yeni vücut kompozisyonunu ve kilosunu korumaya yönelik uygulamalarda bulunulur.

**Böylece sürdürülebilir olmayan, şok diyet diye tabir edilen ve insan sağlığını riske edecek hızlı kilo verme süreci yerine, kilo alma sürecinize benzer bir şekilde vücudunuzun bütünsel olarak zayıflama ve incelme süreçlerini yönetmenizi sağlıyoruz.**



### ENERJİ VE UYKU KALİTESİ

Vücudun önemli sistemlerinin düzene girmesinin bir sonucu olarak vücudun günlük enerji dengesi kurulur, Andulasyon Terapisi'nin desteği ile uyku kaliteniz artar ve artık gün içinde kendinizi daha enerjik hissedersiniz.

### STRES SEVİYESİNDE AZALMA

İyi bir uyku ve enerjik hissetmenin getirisi olarak sinir sisteminiz düzenli olarak desteklenir, endorfin üretiminiz artar. Böylece kronik stres seviyenizde en az %30 oranında olumlu bir değişim, ağrılarınızda da endorfin üretilmesi ile doğal bir azalma görülür.

### AKTİF METABOLİZMA

Kişiyeye özel beslenme ve düzenli bir Andulasyon Terapisi sayesinde günden güne vücudunuzda aktif metabolik faaliyetleri ve sindirim sistemindeki verimliliği fark edeceksiniz. Böylece boşaltım mekanizmanız olması gerektiği gibi aktif bir sistem hâline gelecektir.



+20  
SEANS  
**15**  
DAKİKA

ANDUBALANCE ürünü ile hizmet veren merkezlerde danışanların aynı etkiyi yakalamaları için her seans süresine en az 15 dk veya paket içeriğine +20 seans eklemek yapılacaktır.

**ÜCRETSİZ**  
SEANS

Kişinin vücut kompozisyonu itibarı ile gerekli görülüyorsa her ölçüm sonrası ilave ücretsiz Andulasyon Terapisi diyetisyeniniz tarafından uygulanır.

**%100**  
İADE

Maximal L Ağırlık Yönetim Programına tabi olan fakat "ilk 14 gün içerisinde" uygulanan programdan verim alamayan danışanlarımıza kalan program süresinin bedeli %100 olarak iade edilecektir.

## SEANS DEĞİL SONUÇ...

Bütünsel Sağlık Programımızın temel hedefi; vücudunuzun bütün sistemlerini birbiriyle uyumlu ve sorunsuz olarak çalışan bir hâle getirmektir. Vücut mekanizmalarınızın önündeki engelleri tek tek kaldırdığımızda sizi şimdi mümkün bile görünmeyen sağlıklı, fit, zinde, sakin ve huzurlu bir bedene kavuşturacağız.

## DEĞİŞİM İÇİN BAŞLAMAK GEREKLİDİR.

Geleceğinize yatırım yapmak, kaliteli yaşam sürenizi uzatmak, düşük stres seviyesi ile huzurlu bir yaşantıya sahip olmak için yapmanız gereken tek şey başlamak.

**VAR MISINIZ ?**



### TOKSİN VE ÖDEM ATIMI

Andulasyon Terapisi'nin en belirgin özelliklerinden biri olan lenfatik dolaşım aktivasyonu, beslenme süreci ile birlikte immün sistemi destekler, ödem ve toksin atımını gerçekleştirir ve böylece selülitlerde gözle görülür bir azalma elde edilir.

### KONTROLLÜ KİLO KAYBI

Diyetisyenler için danışanların ideal kilo aralığına ulaşmalarını sağlamak ve onları sağlıklı bir vücut kompozisyonuna getirmek en temel prensiptir. Bu program ile mevcut ağırlığınızdan kontrollü bir şekilde %15-20 oranında 3K 'Kontrollü Kilo Kaybı' gerçekleşir.

### BÜTÜNSEL İNCELME

Kilo verirken sıkılaşmada, sonrasında ise cilt yenilenmesinde en önemli yapı taşlarından olan kolajen üretimi; Andulasyon'un etkilerinden biri olan piezo elektrik etkisi ile artırılır. Bu sayede 4 bölgede %10-20 oranında incelen vücudunuzda, dengeli bir sıkılaşma ve cilt parlaklığı gözlemlersiniz.



Seans

değil

Sonuç



BÜTÜNSEL İNCELME

DENGELİ KİLO KAYBI

DAHA AZ STRES

YÜKSEK ENERJİ

SAĞLIKLI DEFEKASYON

ÖDEM VE TOKSİN ATIMI

DERİN GEVŞEME

KALİTELİ UYKU

AKTİF METABOLİZMA

ARTAN YAŞAM KALİTESİ

ANDULIFE<sup>®</sup> 84 DAYS

MAXIMAL **L** AĞIRLIK  
YÖNETİM PROGRAMI

[www.andulife.online](http://www.andulife.online)