



zepter®

Odnowa od wewnątrz i na zewnątrz

„IN & OUT”

DOŚWIADCZENIE PEŁNEGO RESETU

MINI PRZEWODNIK

CZAS NA RESET - OD ŚRODKA I NA ZEWNĄTRZ

To Twój moment odnowy – kompleksowe podejście do dobrego samopoczucia, które wspiera zmniejszenie zmęczenia komórkowego i równowagę metaboliczną oraz poprawia witalność skóry. Nasza metoda IN & OUT łączy ukierunkowane odżywianie, optymalizację energii komórkowej i zaawansowaną regenerację skóry, aby rewitalizować Cię od wewnątrz.

IN PRZEPISY BOGATE W SKŁADNIKI ODŻYWCZE, LEKKOŚĆ TRAWIENIA, ENERGIA PRZEZ CAŁY DZIEŃ

ODŻYWIANIE I DODAWANIE SOBIE ENERGII

- *MixSy® i ArtMix Pro:* Bez wysiłku twórz posiłki bogate w składniki odżywcze oraz zainspirowane długowiecznością.
- *Naczynia kuchenne Zepter Masterpiece:* Zapewniają maksymalne zachowanie składników odżywczych w każdej potrawie.

Prawidłowe odżywianie wspiera układ trawienny, dodaje energii na cały dzień i wzmacnia Twój organizm od środka - faza "IN" Twojego resetu

KOMPLEKSOWY RYTUAŁ W DOMOWYM ZACISZU

Doświadczenie resetu od środka i na zewnątrz (IN & OUT) to transformujący rytuał, który pozwala naprawić Cię od wewnątrz – potwierdzone naukowo podejście do optymalizacji poziomu energii, zdrowia skóry i codziennej wydajności.

OUT ODNOWA SKÓRY, PROMIENNOŚĆ, JĘDRNOŚĆ, REGENERACJA

ODNOWA SKÓRY I PROMIENNOŚĆ

- *Zabieg antycellulitowy Swisso Logical:* Nasz zaawansowany krem o działaniu ukierunkowanym na cellulit, wygładza, ujędrnia i uelastycznia skórę dla zapewnienia widocznych efektów.
- *Terapia światłem Bioptron®* Hyperlight:* Wspomaga energię komórkową i mikrokrążenie.
- *Kolagen morski:* Stymuluje produkcję kolagenu i przyspiesza regenerację skóry.

*Bioptron® to wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Informujemy, że żadna terapia uzupełniająca nie powinna być uznawana za alternatywę dla profesjonalnej porady lekarza. Przed użyciem należy postępować zgodnie z zaleceniami.





INTENSYWAN KURACJA ANTYCELLULITOWA

Opracowany zabieg modelujący, łączący ukierunkowane stymulatory lipolityczne, biopolimery ujędrniające pochodzące z mikroalg i biomimetyczne polisacharydy nawilżające. Ta synergiczna formuła **widocznie poprawia jędrność i wygląd skóry** oraz **wygładza jej strukturę** poprzez wielokierunkowy mechanizm biologiczny.

KLUCZOWE KORZYŚCI

Formuła działa jednocześnie na kilka istotnych ścieżek biologicznych w celu poprawy kondycji i kolory skóry:

- **Redukcja adipogenezy:** ogranicza powstawanie nowych komórek tłuszczowych, zapobiegając ich ponownemu gromadzeniu się.
- **Aktywacja lipolizy:** wspomaga rozkład już zgromadzonego tłuszczu.
- **Wzmocnienie jędrności skóry:** wspomaga syntezę kolagenu dla uzyskania bardziej jędrnej i sprężystej skóry.
- **Optymalizacja jakości skóry:** poprawia jej teksturę, elastyczność i promienność, zapewniając widocznie gładszą skórę.

5 PRZEPISÓW NA OCZYSZCZENIE I DŁUGIE ŻYCIE Z NACZYNIAМИ ZEPTER MASTERPIECE, MIXSY®, I ARTMIX PRO

1. ZIELONE SMOOTHIE NA WITALNOŚĆ

- Składniki:** Garść świeżego szpinaku, ½ ogórka, 1 zielone jabłko, 1 cm świeżego imbiru, sok z ½ cytryny
- Przygotowanie:** Zmiksuj wszystko za pomocą MixSy®
- Korzyści:** Bogate w chlorofil + witaminę C = detoks wątroby + wzmocnienie odporności

mixSy®
by Zepter

2. DETOKSYKUJĄCA ZUPA BROKUŁOWA Z KURKUMĄ

Składniki: 1 brokuł, 1 cukinia, 1 cebula, 1 cm świeżej kurkumy (korzenia), 500 ml lekkiego bulionu

Przygotowanie: Ugotuj i zblenduj w ArtMix Pro

Korzyści: Działanie przeciwzapalne, ochrona komórek

 ARTMIX PRO



3. OCZYSZCZAJĄCY WYWAR Z CYTRYNĄ I CZOSNKIEM

Składniki: 1 litr wody, 2 ząbki rozgniecionego czosnku, sok z 1 organicznej cytryny, świeża pietruszka

Przygotowanie: Gotuj delikatnie bez tłuszczu

Korzyści: Wsparcie drenażu, odporności i trawienia



ZEPTER
MASTERPIECE
COOKART

4. SAŁATKA Z GRANATEM, BURAKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI - DLA DŁUGIEGO ŻYCIA

Składniki: 1 surowy (świeży) burak, pestki z 1/2 granatu, garść orzechów włoskich, liście rukoli

Dressing: Oliwa z oliwek, sok z cytryny, jogurt naturalny

Korzyści: Antocyjany + polifenole = ochrona układu sercowo-naczyniowego

mixSy[®]
by Zepter | *my dressing*



5. NAPÓJ WITALIZUJĄCY Z TYMIANKIEM I CYTRYNĄ

Składniki: 1 gałązka świeżego tymianku, 2 plastry organicznej cytryny, 250 ml gorącej wody

Przygotowanie: Delikatnie zaparz w naczyniu kuchennym Zepter

Korzyści: Wsparcie trawienia, drenażu, działanie uspokajające i kojące



ZEPTER
MASTERPIECE
COOKART

Dla odnowy skóry i włosów

PRZEPISY WSPIERAJĄCE URODĘ I PRODUKCJĘ KOLAGENU

1. OMLET POBUDZAJĄCY PRODUKCJĘ KOLAGENU

Składniki: 2 jajka (bogate w siarkę + aminokwasy), garść szpinaku (koenzym Q10 + żelazo), 1 łyżka oliwy z oliwek (polifenole), sok z cytryny (witamina C)

Przygotowanie: Lekko podsmaż szpinak, dodaj roztrzepane jajka, delikatnie smaż na oliwie z oliwek, na koniec dodaj cytrynę.

Korzyści: Idealny przepis "IN" wspierający produkcję kolagenu: siarka + aminokwasy + witamina C = silniejsza macierz skórna, promienność (blask)

ZEPTER
MASTERPIECE
COOKART

Polifenole i przywrócenie blasku

2. BOWL Z GRANATEM – PRZYWRÓĆ SKÓRZE BLASK

Składniki: ½ szklanki pestek granatu, 1 mały starty świeży burak, 1 łyżka orzechów włoskich (omega-3 + cynk), kilka liści rukoli, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sok z cytryny

Przygotowanie: Połącz wszystkie składniki, dopraw oliwą z oliwek i sokiem z cytryny

Korzyści: Antocyjany, polifenole i kwasy omega-3 działają doskonale razem, wspierając odbudowę kolagenu, rozjaśniając skórę i stymulując mikrokrążenie

mixSy®
by Zepter

Elastyczność i jędrność

3. ZIELONA ZUPA MOCY

Składniki: 1 cukinia (krzemionka), 1 garść zielonej fasolki (krzemionka), 1 ziemniak, lekki bulion, pietruszka

Przygotowanie: Ugotuj delikatnie w naczyniu kuchennym Zepter, przelej następnie do ArtMix Pro i zblenduj

Korzyści: Warzywa bogate w krzemionkę wspomagają elastyczność i jędrność skóry, wzmacniając macierz zewnątrzkomórkową

 ARTMIX PRO



NAPÓJ DLA URODY SMOOTHIE “KOLAGEN-ROZŚWIETLENIE”

* KOKTAJL ROZŚWIETLAJĄCY

Witamina C + aminokwasy + polifenole

Składniki: kiwi (witamina C), ½ banana, 1 garść szpinaku (koenzym Q10), 1 łyżka nasion chia (omega-3), ½ szklanki jagód (polifenole), woda lub woda kokosowa

Przygotowanie: Zmiksuj wszystkie składniki za pomocą MixSy® do uzyskania gładkiej konsystencji.

Korzyści: Pełna synergia “IN & OUT”: witamina C (aktywator kolagenu), przeciwutleniacze (ochrona kolagenu), omega-3 (zdrowie błon komórkowych) i koenzym Q10 (energia komórkowa)



mixSy®
by Zepter



SYNERGIA OD WEWNĄTRZ I NA ZEWNĄTRZ “IN & OUT” RESET I ODNOWA POPARTE NAUKOWO



IN SKŁADNIKI ODŻYWCZE DLA KOMÓREK TWOJEJ SKÓRY

Witamina C:	Czynnik wspierający kolagen = cytryna, kiwi, jagody, pietruszka
Aminokwasy:	Budują macierz skórną = jaja, rośliny strączkowe, ryby
Krzemionka:	Elastyczność = cukinia, zielona fasolka, ogórek
Omega-3:	Przeciwzapalne = orzechy włoskie, chia, łosoś
Polifenole:	Chronią kolagen = granat, jagody, oliwa z oliwek
Związki siarki:	Wspierają syntezę kolagenu = jaja, czosnek, cebula, kapusta
Koenzym Q10:	Energia komórkowa = szpinak, orzechy, brokuły



OUT MIKROKRAŻENIE I NAPRAWA KOMÓREK

STRATEGICZNE KORZYŚCI DLA ZDROWIA I DŁUGIEGO ŻYCIA

Zdrowie:	Gotowanie w naczyniach Zepter pozwala zachować wartości odżywcze dla ochrony i optymalnego funkcjonowania komórek
Witalność:	Przepisy dla zwiększenia poziomu energii i wsparcia odporności
Fitness i skóra:	Kuracja antycellulitowa Swisso Logical, terapia Bioptron® Hyperlight i kolagen morski dla jędrnej, gładziej i odnowionej skóry

Piękno skóry pochodzi od wewnątrz - składniki odżywcze chroniące i wspierające kolagen, mikrokrażenie i energię komórkową - i z zewnątrz, korzystając z technologii, które stymulują procesy odnowy i regeneracji.



**DOŚWIADCZENIE PEŁNEGO RESETU
“IN & OUT” TO KOMPLETNE PODEJŚCIE
DO STYLU ŻYCIA SKUPIAJĄCEGO SIĘ
NA DBANIU O URODĘ, ZDROWIE
I WITALNOŚĆ W DOMOWYM ZACISZU,
WSPIERANE PRZEZ ZEPTER.**



zepter®

Odnova od wewnątrz i na zewnątrz

„IN & OUT”

DOŚWIADCZENIE PEŁNEGO RESETU