

ZEN8[®] project 8



fáza

2

ROZPÁLENIE

ZEN8 project 8



DOSTAŇTE SVOJE TELO NA VYŠŠÍ STUPEŇ!

Blahoželáme! Urobili ste dôležitý krok smerom k trvalému pokroku po dosiahnutí úspechu vo fáze REŠTART.

ZEN Shape® vám pomôže vkročiť do tejto fázy. Vo fáze ROZPÁLENIE budete aj naďalej jesť „**PTS každé 3 hodiny**“ – vyvážená kombinácia proteínov, tukov a sacharidov každé 3 hodiny.

** Dôležitá poznámka: Produkt ZEN Fuze bol navrhnutý s rovnovouhou proteínu, tuku a sacharidov. Preto vždy, keď vypijete proteínový nápoj ZEN Fuze, budete prirodzene konzumovať PTS každé 3 hodiny.

Aj cvičenie zohráva dôležitú úlohu. Odporúčame 2 až 3 dni silového tréningu v kombinácii s 2 dňami vysoko-intenzívneho kardio tréningu plus 3 až 5 dní kardio tréningu na spaľovanie tukov každý týždeň. Tak veľa úspechov počas ďalších 3 týždňov!

MARK MACDONALD

Mark, spoluzakladateľ programu ZEN Project 8® a ambasádor značky ZEN BODI® je medzinárodný odborník na výživu a fitness, osobnosť TV obrazovky a najlepšie predávaný autor *New York Times*.

VÝKONNÝ SYSTÉM KTORÝ SA ZAMERIAVA NA TRI FÁZY REDUKCIE TUKU.

fáza | REŠTART
1 | ZBAVTE SA NADÚVANIA

1 TÝŽDEŇ • 7 dní

tri kroky ▶ VYRADENIE
▶ OČISTENIE
▶ PREPLÁCHNUTIE

DOPLNKY PRE FÁZU 1
ZEN Fuze®
ZEN Prime™

fáza | ROZPÁLENIE
2 | ROZPUSTITE BRUŠNÝ TUK

2 AŽ 4 TÝŽDNE • 21 dní

tri kroky ▶ SPAĽOVANIE
▶ TVAROVANIE
▶ OBNOVENIE

DOPLNKY PRE FÁZU 2
ZEN Fuze
ZEN Shape

fáza | PROSPEROVANIE
3 | ŽITE SI SVOJ ŽIVOT

5 AŽ 8 TÝŽDŇOV • opakovane 28 dní

tri kroky ▶ PREPROGRAMOVANIE
▶ SPESTRENIE
▶ OŽIVENIE

DOPLNKY PRE FÁZU 3
ZEN Fuze
ZEN Shape
(ak je cieľom spáliť tuk)
ZEN Fit™



PRED ZAČATÍM VYKONAJTE TIETO 3 KROKY!

krok
1

STIAHNITE SI KALENDÁR CVIČENÍ

Cvičenie zohráva dôležitú úlohu vo fáze ROZPÁLENIE. Ako pomôcku na zaznamenávanie vlastného pokroku si stiahnite kalendár cvičení ZEN ROZPÁLENIE. Zachovávajte si vlastnú motiváciu zaznamenávaním každodennej stravy a cvičení a taktiež aj pokroku pri týždennom vážení.



STIAHNITE SI KALENDÁR CVIČENÍ TERAZ
www.facebook.com/groups/zenproject8

krok
2

URČITE SI REALISTICKÉ CIELE

Porozmýšľajte nad jedným cieľom, ktorý chcete počas nasledujúcich siedmich týždňov splniť. Možno chcete vyskúšať nové kardio cvičenie. Možno sa chcete každý týždeň naučiť nový recept. Určite si realistický cieľ a držte sa ho. Už teraz si zapíšte svoje ciele.

CIELE PRE TÝŽDEŇ ROZPÁLENIE:

krok
3

STAŇTE SA ČLENOM KOMUNITY NA FACEBOOKU

Štúdie dokazujú, že väčšie úspechy dosiahnete spoluprácou v skupine. Využite skupinu ZEN Project 8™ na rady, recepty atď.! Navštívte nás na adrese www.facebook.com/groups/zenproject8.



ROZPÁLENIE USMERNENIA

USMERNENIA NA OPTIMALIZOVANIE VEĽKOSTÍ PORCIÍ

- Zabudnite na kalórie. Jednoducho dodržiavajte veľkosti porcií a stravovací plán navrhnutý pre vaše pohlavie.
- Svoje veľkosti porcií môžete merať váhou alebo rukami (dlaň, päšť a palec). Používajte, čo je pre vás najjednoduchšie a najpraktickejšie.
- Ak budete potraviny merať vážením, vždy vážte v stave pred varením, pretože váha sa varením zmenší. Ak budete veľkosti porcií merať rukami, vždy merajte po uvarení.
- Pred každým jedlom musíte byť hladní (pripravení na jedenie, no nikdy nehladujúci) a po jedle musíte byť spokojní (no nikdy plní). Ak máte hlad pred uplynutím 3 hodín, jednoducho skonzumujte vyvážené jedlo pred uplynutím intervalu 3 hodín.

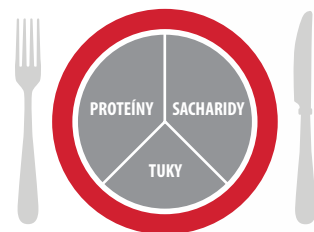
DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

- Fázu REŠTART zopakujte, ak máte pocit, že vaše telo potrebujete vyčistiť alebo resetovať.*
- Ak na konci fázy ROZPÁLENIE budete chcieť spáliť ešte viac tuku, pokračujte vo fáze ROZPÁLENIE ďalšie 4 týždne.*

USMERNENIA NA OPTIMALIZOVANIE VLASTNÝCH VÝSLEDKOV

- Budete jesť systémom 3: budete jesť každé 3 hodiny s vyváženým rozložením proteínov, tukov a sacharidov.
- Svoje prvé jedlo skonzumujte počas jednej hodiny po zobudení a svoje posledné jedlo počas jednej hodiny pred spánkom.
- Ak zo svojho plánu ROZPÁLENIE alebo PROSPEROVANIE vypadnete na dlhšie než 3 dni, stačí plán obnoviť jednoduchým zopakovaním 7-dňovej fázy REŠTART.
- Ak na raňajky uprednostňujete nápoj, jednoducho vymeňte svoje raňajky s desiatou.
- Ak ste po večeri stále hladní, pridajte šieste jedlo. Dajte si nápoj alebo jedlo s proteínom + sacharidom + tukom.

JEDZTE KAŽDÉ 3 HODINY



Na svojom tanieri dosiahnete vyváženie PTS.
Jedzte každé 3 hodiny.



*Tieto vyhlásenia neboli vyhodnotené Správou potravín a liečiv. Tento produkt nie je určený na diagnózu, liečbu, ako diéta, ani na prevenciu žiadnej choroby.

fáza 2 ROZPÁLENIE

ROZPUSTITE BRUŠNÝ TUK

2 AŽ 4 TÝŽDNE • 21 dní

1 SPAĽOVANIE

ZAČNITE SO ZEN SHAPE®

Začnite túto fázu užitím 2 kapsúl **ZEN Shape** 30 minút pred konzumáciou desiatového a olovrantového proteínového nápoja **ZEN Fuze**.*



2 TVAROVANIE

VYTVARUJTE SVOJE TELO CVIČENÍM

Začnite tvarovať svoje telo dolu uvedenými odporúčanými cvičeniami na spaľovanie kalórií.*

SILOVÉ CVIČENIE 30 MINÚT/2X TÝŽDENNE

Napr.: pilates, joga, cvičenie, CrossFit, zdvíhanie závažia

VYSOKO-INTENZÍVNE KARDIO 30 MINÚT/2X TÝŽDENNE

Napr.: skákanie so švihadlom, beh, spinning, beh po schodoch

KARDIO NA SPAĽOVANIE TUKOV 30 AŽ 60 MINÚT/3 AŽ 5X TÝŽDENNE

Napr.: zdolávanie schodov, bicyklovanie, behanie, chôdza, eliptický trenažér, plávanie

*Najprv vykonávajte silový tréning a vysoko-intenzívne kardio, potom vykonávajte kardio na spaľovanie tukov.

*Na rýchlejšie dosiahnutie výsledkov pri spaľovaní tukov vykonávajte viac kardio cvičení na spaľovanie tukov.

*Tieto vyhlásenia neboli vyhodnotené Správou potravín a liečiv. Tento produkt nie je určený na diagnózu, liečbu, ako diéta, ani na prevenciu žiadnej choroby.

3 OBNOVENIE

S PROTEÍNOVÝMI NÁPOJMI ZEN FUZE

Obnovenie vykonávajte pomocou proteínových nápojov **ZEN Fuze**.*

VZOROVÝ STRAVOVACÍ PLÁN **RAŇAJKY**

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: vaječné bielky + chia semienka + tekvicové pyré

DESIATA

ZEN Shape

• 30 minút pred konzumáciou nápoja užite 2 kapsuly ZEN Shape.

Proteínový nápoj ZEN Fuze

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

OBED

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: kuracie prsia + extra panenský olivový olej + mango, mladá cibulka, ryža pripravená v pare.

OLOVRANT

ZEN Shape

• 30 minút pred konzumáciou nápoja užite 2 kapsuly ZEN Shape.

Proteínový nápoj ZEN Fuze

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

VEČERA

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: garnát + avokádo + quinoa

NESKORÁ VEČERA

+ **voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze**

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

PORCIE JEDÁL A ČISTÉ SUROVINY

Program ZEN Project 8™ využíva jednoduchý systém merania (1 proteín, 1 tuk, 1 sacharid) pre každé jedlo. Tento návod pripravený podľa pohlaví zabezpečí konzumáciu správnych porcií jedál, aby ste dosiahli svoje fitness ciele.

DENNÝ STRAVOVACÍ PLÁN

RAŇAJKY DESIATA

1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid
Proteínový nápoj ZEN Fuze +
tabletky ZEN Shape

OBED OLOVRANT

1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid
Proteínový nápoj ZEN Fuze +
tabletky ZEN Shape

VEČERA

1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid
Voliteľný proteínový nápoj

NESKORÁ VEČERA

ZEN Fuze

PFC
EVERY
3



Na svojom tanieri dosiahnite vyváženie PTS.
Jedzte každé tri hodiny.

PROTEÍN



ŽENY

1 dlaň
(asi 85 g)



MUŽI

1½ až 2 dlane
(asi 140 g)

VELKOSŤ PORCIE

Chudý proteín

- Kuracina
- Vaječné bielky
- Chudá ryba
- + mäkkýše
- Tofu
- Morčacie mäso
- Srnčie mäso
- Proteínové nápoje ZEN Fuze™

Nie chudé proteíny

(v prípade týchto volieb nepridávajte tuk)

- + Hovädzie mäso (rezeň)
- + Hovädzie mäso (mleté)
- + Vajcia (celé)
- + Nie chudá ryba
- + Jahňacie mäso
- + Bravčové mäso (sviečková, šunka, bravčové kotlety atď.)

+ novinka vo fáze ROZPÁLENIE

Podľa možností si čo najčastejšie vyberajte čerstvé, organické ovocie a zeleninu. Ktorýkoľvek proteín, sacharid alebo tuk možno vymeniť za iný proteín, sacharid alebo tuk; stačí vymeniť v zozname.

Mierny kalorický príjem, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita majú byť súčasťou zdravého programu na kontrolu hmotnosti.

TUK



ŽENY

1 palec



MUŽI

1 veľký palec

VELKOSŤ PORCIE

- Avokádo
- Oleje
 - Avokádový
 - Repkový
 - Kokosový
 - Makadamový
 - Olivový
 - Arašidový
 - Iné rastlinné oleje
- Surové orechy a prírodné orechové maslá
- Semená
 - Chia
 - Tekvicové
 - Slniečnicové
- + Olivy

SACHARID



ŽENY

1 päsť
(asi 85 g)



MUŽI

2 päste
(asi 140 g)

VELKOSŤ PORCIE

Ovocie

- Jablká
- Banány
- Bobuľové plody
 - černice
 - čučoriedky
 - maliny
 - jahody
- Čerešne
- Hrozno
- Grapefruit
- Mango
- Melón
 - kantalup
 - medový melón
 - dyňa červená
- Pomaranče
- atď.

Zelenina so zvýšeným obsahom sacharidov

- Repa
- Ružičkový kel
- Mrkva
- Baklažán
- Cibuľa
- Hrášok
- + Zemiaky
- Tekvica
- + Sladké zemiaky a bataty
- Cuketa

Obilniny/výživné sacharidy

- + Fazuľa (čerstvá alebo sušená)
- + Hnedá ryža
- + Quinoa
- + Ovsená múka
- + Pšeno

ĽUBOVOLNÉ

NEOBMEDZENÁ
VEĽKOSŤ PORCIE

VELKOSŤ PORCIE

Bylinky

- Bazalka
- Bobkový list
- Koriander
- Petržlen
- Rozmarín
- Tymian
- atď.

Koreniny

- Škorica
- Cesnak
- Zázvor
- Muškátový oriešok
- Celé korenie
- Šafran
- atď.

Zelenina s nízkym obsahom sacharidov

- Špargľa
- Paprika
- Pak choi
- Brokolica
- Karfiol
- Zeler
- Kapusta
- Uhorka
- Zelená fazuľa
- Kel
- Hlávkový šalát (všetky typy)
- Špenát
- Paradajka
- atď.

Prírodné sladidlo

- Stévia

Dochucovadlá

- + Octy (balsamico, z červeného vína atď.)
- + Extrakty (mandľový, vanilkový atď.)

FÁZA ROZPÁLENIE




ODPORÚČANÝ STRAVOVACÍ PLÁN

Tento stravovací plán opakujte každý deň počas **TROCH TÝŽDŇOV** (21 dní).

Mierny kalorický príjem, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita majú byť súčasťou zdravého programu na kontrolu hmotnosti.

STRAVOVACÍ PLÁN PRE FÁZU ROZPÁLENIE PRE ŽENY

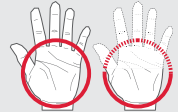

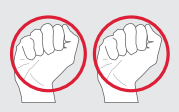
S každým jedlom a medzi jedlami pite vodu. Odporúčané množstvo: 2 až 4 litre/8 až 12 pohárov denne.

PFC EVERY 3	 ŽENY 1 dlaň (približne 85 g) VELKOSŤ PORCIE	 ŽENY 1 palec VELKOSŤ PORCIE	 ŽENY 1 päšť (približne 85 g) VELKOSŤ PORCIE	NEOBMEDZENÁ VELKOSŤ PORCIE VELKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
Raňajky	3 vaječné bielky	1 polievková lyžica chia semienok	Približne 85 g tekvicového pyré	Škorica (na dochutenie)
Desiata	ZEN Shape® • 30 minút pred vypitím nápoja užite ZEN Shape. Proteínový nápoj ZEN Fuze™ • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Obed	Približne 85 g kuracích prs	½ polievkovej lyžice extra panenského olivového oleja	Približne 85 g ryže pripravenej v pare, mango, mladá cibuľka	Bazalka, biele korenie, limetková šťava
Olovrant	ZEN Shape • 30 minút pred vypitím nápoja užite ZEN Shape. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Večera	Približne 85 g garnáta	1 polievková lyžica avokáda	Približne 85 g quinoj	Hlávkový šalát a cherry paradajky
Neskorá večera	+ voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze • Ak budete pociťovať hlad. Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			



STRAVOVACÍ PLÁN PRE FÁZU ROZPÁLENIE PRE MUŽOV

S každým jedlom a medzi jedlami pite vodu. Odporúčané množstvo: 3 až 5 litrov/10 až 16 pohárov denne.

PFC EVERY 3	 MUŽI 1½ až 2 dlane (približne 140 g) VELKOSŤ PORCIE	 MUŽI 1 veľký palec VELKOSŤ PORCIE	 MUŽI 2 päste (približne 140 g) VELKOSŤ PORCIE	NEOBMEDZENÁ VELKOSŤ PORCIE VELKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
Raňajky	5 vaječných bielkov	2 polievkové lyžice chia semienok	Približne 140 g tekvicového pyré	Škorica (na dochutenie)
Desiata	ZEN Shape • 30 minút pred vypitím nápoja užite ZEN Shape. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Obed	Približne 140 g kuracích prs	½ polievkovej lyžice extra panenského olivového oleja	Približne 140 g ryže pripravenej v pare, mango, mladá cibuľka	Bazalka, biele korenie, limetková šťava
Olovrant	ZEN Shape • 30 minút pred vypitím nápoja užite ZEN Shape. Proteínový nápoj ZEN Fuze • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Večera	Približne 140 g garnáta	2 polievkové lyžice avokáda	Približne 140 g quinoj	Hlávkový šalát a cherry paradajky
Neskorá večera	+ voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze • Ak budete pociťovať hlad. Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			



TEKVICOVÉ WAFLE

-  PRÍPRAVA: 5 min
-  VARENIE: 5 min
-  CELKOM: 10 min

INGREDIENCIE

Vaječné bielky
Chia semienka
Tekvicové pyré
Škorica




PRÍPRAVA

1. Vo veľkej nádobe na miešanie vymiešajte všetky ingrediencie.
2. Potrebné množstvo nalejte na platňu waflovača.
3. Wafle dôkladne upečte.

fáza
2

ROZPÁLENIE
SCHVÁLENÉ

FÁZA ROZPÁLENIE VZOROVÝ RECEPT NA RAŇAJKY

ŽENY	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päšť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	3 vaječné bielky	1 polievková lyžica chia semienok	Približne 85 g tekvicového pyré	Škorica (na dochutenie)
JEDNA PORCIA	12 g	4 g	21 g	170 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	5 vaječných bielkov	2 polievkové lyžice chia semienok	Približne 140 g tekvicového pyré	Škorica (na dochutenie)
JEDNA PORCIA	20 g	8 g	35 g	300 kalórií



KURČA S MANGOM NA RYŽI

 PRÍPRAVA: 10 min

 VARENIE: 15 min

 CELKOM: 25 min

INGREDIENCIE

Kuracie prsia bez kosti a kože
Extra panenský olivový olej
Mango
Mladá cibuľka

Ryža pripravená v pare
1 polievková lyžica bazalkových lístkov
¼ čajovej lyžičky bieleho korenia
1 ½ polievkovej lyžice limetkovej šťavy




PRÍPRAVA

1. Na kocky nakrájajte kuracie mäso a mango a na plátky nakrájajte mladú cibuľku; odložte nabok.
2. Velkú panvicu na vysmážanie zohrejte na vysokom stupni nastavenia teploty. Pridajte olej a pohybom panvice ním potrite panvicu. Kuracie mäso s koreninami opečte do zhnednutia.
3. Pridajte mango, limetkovú šťavu a polovicu cibuliek.
4. Varte a často miešajte, až kým nezačne mango mäknúť a nepustí šťavu.
5. Podávajte na ryži posypané zvyšnou cibuľkou a bazalkou.


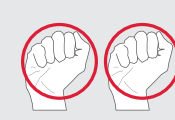
fáza
2

ROZPÁLENIE
SCHVÁLENÉ

FÁZA ROZPÁLENIE VZOROVÝ RECEPT NA OBED

ŽENY	 1 dľaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päsť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 85 g kuracích prs bez kosti a kože	½ polievkovej lyžice extra panenského olivového oleja	Približne 85 g manga, mladé cibuľky a ryža pripravená v pare	1 polievková lyžica bazalkových lístkov ¼ čajovej lyžičky bieleho korenia 1 ½ polievkovej lyžice limetkovej šťavy
JEDNA PORCIA	20 g	8 g	25 g	250 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 140 g kuracích prs bez kosti a kože	1 polievková lyžica extra panenského olivového oleja	Približne 140 g manga, mladé cibuľky a ryža pripravená v pare	1 polievková lyžica bazalkových lístkov ¼ čajovej lyžičky bieleho korenia 1 ½ polievkovej lyžice limetkovej šťavy
JEDNA PORCIA	31 g	14 g	40 g	410 kalórií



ŠALÁT Z GARNÁTA A QUINOY

-  PRÍPRAVA: 5 min
-  VARENIE: 25 min
-  CELKOM: 30 min

INGREDIENCIE

Garnát
 Avokádo
 Quinoa
 Cherry paradajky
 Hlávkový šalát
 3 čajové lyžičky citrónovej šťavy



PRÍPRAVA

1. Garnáta pripravte podľa požadovaného postupu prípravy.
2. Uvarte quinou.
3. Vo veľkej mise premiešajte quinou a garnáta.
4. Pridajte hlávkový šalát a rezy avokáda.
5. Na povrch poukladajte rezy cherry paradajok a podľa potreby pokvapkajte citrónovou šťavou.

fáza
2

ROZPÁLENIE
SCHVÁLENÉ

FÁZA ROZPÁLENIE VZOROVÝ RECEPT NA VEČERU

ŽENY	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päsť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 85 g garnáta	1 polievková lyžica avokáda	Približne 85 g quinoy	Hlávkový šalát 3 čajové lyžičky citrónovej šťavy, cherry paradajky
JEDNA PORCIA	20 g	5 g	25 g	240 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 140 g garnáta	2 polievkové lyžice avokáda	Približne 140 g quinoy, cherry paradajky	Hlávkový šalát 3 čajové lyžičky citrónovej šťavy, cherry paradajky
JEDNA PORCIA	32 g	10 g	40 g	415 kalórií

ZEN⁸
project 8

ZENPROJECT8.COM



JEUNESSE

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Všetky práva vyhradené.
Jeunesse je ochranná známka spoločnosti Jeunesse Global Holdings, LLC.