

Il tuo Percorso verso il Benessere

COLAZIONE

1. ALOE



2. INFUSO



3. FORMULA 1
o BARRETTA



4. PROTEIN
DRINK MIX



3 TAPPINI in un bicchiere d'acqua (tenere in frigo quando aperto)

½ CUCCHIAINO in una tazza di acqua calda o in 1,5 l. di acqua

2 CUCCHIAI DI FORMULA 1 + 1 CUCCHIAIO DI PROTEIN DRINK MIX
in 250 ml di:

Acqua-Bevanda di soia/avena/riso-Succo di frutta **NON zuccherato**-Yogurt magro
Attenzione ad optare per il latte vaccino perché ½ litro di latte al giorno (250 cc per volta) potrebbe dare, a coloro che non sono abituati a berne grosse quantità, problemi intestinali o di digeribilità.

I liquidi possono essere freddi o tiepidi, ma **non caldi**
(molti elementi nutrizionali vengono eliminati con le alte temperature).

La quantità di liquido può essere modificata a piacere se si vuole ottenere un pasto più o meno liquido.

Per **PERDERE PESO**: 2 v. al giorno al posto della COLAZIONE e di un PASTO PRINCIPALE

Per **ACQUISIRE MASSA MAGRA**: 3 v. al giorno: COLAZIONE e 2 frullati 1 ora DOPO i PASTI

POMERIGGIO

½ CUCCHIAINO in un bicchiere d'acqua fredda o in una tazza di acqua calda o in 1 bottiglia d'acqua

2. INFUSO



SNACK

Formaggio grana, frutta secca, fresca, yogurt scremato o di soya, crackers integrali, noccioline di soia, barrette proteiche, protein drink mix.

ALTRI INTEGRATORI:

COME ARRIVARE PIU' IN FRETTA AL TUO OBIETTIVO?

Per migliorare il proprio benessere e la nostra forma fisica non occorre stravolgere la Vita: qualche piccolo cambiamento delle abitudini quotidiane può aiutare a raggiungere più velocemente il risultato e l'obiettivo.

- **E' importante bere almeno 1,5 – 2 litri d'acqua al giorno.** L'acqua mantiene pulito l'organismo liberandolo dalle tossine, lo idrata, aiuta l'assimilazione dei nutrienti, favorisce l'eliminazione delle scorie.
- Il regolare esercizio fisico è una componente essenziale di uno stile di vita sano
- Sfoglia il catalogo per individuare le aree dove la tua alimentazione è più carente e per comprendere l'importanza di nutrire la tua pelle anche dall'esterno.

Inizia oggi stesso a fare qualche piccolo cambiamento: sentirai subito la differenza!

CONSIGLI PER IL PASTO LIBERO

Si può mangiare di tutto in quantità "normali" ma e' CONSIGLIATO...

Dare la PREFERENZA a:

Piatti a base di proteine; carni rosse (bistecca, roast beef, bresaola), carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), pesce fresco e frutti di mare, tonno, uova, tofu e derivati della Soia, che è fonte proteica privilegiata, formaggi magri (mozzarella, ricotta, yocca) o stagionati (tipo parmigiano). Non devono mai mancare le verdure condite con olio d'oliva (moderato) anche sotto forma di minestrone.



Da consumare con piu' ATTENZIONE:

Tutti i prodotti a base di Carboidrati; pane, pasta, cereali, riso bianco, patate, mais dolci, salse e condimenti commerciali (preferire prodotti a base di farine Integrali), il latte, formaggi grassi, salumi lavorati, fritti.