



KIT TORNA IN FORMA

**Pacchetto base per perdere peso
nutrendo il corpo**

Questo pacchetto va associato ad uno speciale regime alimentare denominato **RESET**, che esclude qualsiasi forma di carboidrato e zucchero, ricco di vegetali cotti, grassi sani e proteine, senza limitazione calorica.

Va a risolvere immediatamente le principali criticità che tutti hanno quando desiderano perdere peso:

- ✔ metabolismo molto rallentato a causa di una digestione affaticata
- ✔ forte infiammazione causata dal picco glicemico
- ✔ carenze di minerali preziosi e di proteine sane
- ✔ blocco e rallentamento della eliminazione

Il peso stenta a calare, la forte stanchezza impedisce di portare a termine l'obiettivo, spesso ci si sente nervosi ed arrabbiati e l'intestino diventa pigro.



Come fare il Reset

Il reset è un periodo che va da un minimo di 4 fino ad un numero illimitato di settimane, nel quale sospendi qualsiasi forma di carboidrato con e senza glutine, latte e derivati (tranne quelli consentiti), legumi, frutta (tranne quella consentita), caffè, alcolici, salumi, latte di cereali e qualsiasi derivato della soia.

Per contro, puoi mangiare fino a completa soddisfazione queste tre tipologie di alimenti:

- ✔ Proteine
- ✔ Verdure
- ✔ Grassi

Associa a questo nuovo regime alimentare salutare e disintossicante, i migliori integratori che possono sostenere e favorire il raggiungimento del triplo obiettivo:

1. ritrovo il mio peso forma
2. faccio mie le sane abitudini di base
3. ritrovo la mia salute

Informazioni sul pacchetto

- ✔ Favorisce una maggiore perdita di peso aumentando la capacità metabolica del corpo attraverso l'integrazione degli enzimi sistemici e dei potenti minerali ossigenanti della Chlorella.
- ✔ Va abbinato ad una dieta specifica completamente priva di carboidrati, con verdura cotta, proteine e grassi sani a volontà, senza limitazioni caloriche
- ✔ Abbinando Detox ti assicuri di eliminare e ripulire in profondità le tossine dall'intestino
- ✔ Abbinando Ammino ti assicuri l'apporto costante di amminoacidi che eviteranno calo di tono della pelle e ti aiuteranno a sentirti più soddisfatto anche in presenza di un apporto calorico così basso
- ✔ Abbinando il Ghee, ti assicura l'apporto di grassi preziosi e fondamentali per nutrire e disintossicare e controllare la fame nervosa



A chi è adatto

Per tutti: è il modo migliore di potenziare subito la salute e l'energia a 360°, nutrendo e depurando le cellule e ristabilendo una digestione ottimale. Riattiva il naturale processo di assimilazione ed eliminazione, depurando le cellule da vecchie tossine e grassi prodotti dalla metabolizzazione dei carboidrati e dal grande lavoro dell'insulina nel tentativo di mantenere la glicemia a livelli compatibili con il naturale funzionamento del nostro organismo.

Per tutti coloro che devono perdere peso (da pochi chili, a dieci, quindici), ma non hanno fretta di farlo in poche settimane e desiderano procedere in modo graduale lavorando contemporaneamente su imparare i segreti della salute, ritrovare l'energia perduta e come effetto collaterale inevitabile, perdere in modo spontaneo, graduale ma inesauribile, tutto il peso in eccesso che poi non è altro che il sintomo più evidente in te della mancanza di salute ed equilibrio (che c'è qualcosa che non va e va corretto).

Per chi desidera impostare nuove e salutari abitudini e non ama il regime troppo ristretto della dieta LDD. Può essere il primo passo da cui partire e poi rifinire il risultato con i 40 gg di LDD.

E' un perfetto abbinamento con il periodo di Reset completo, perché spegne l'infiammazione e favorisce la perdita di peso.

Abbina a questi la giusta dose di acqua calda quotidiana e di cibi sani assunti nel momento giusto della giornata. Alleggerisci la cena e fai una colazione salata.

Schema tipo per effettuare il Reset

Il seguente schema alimentare ti guiderà nella rotazione degli alimenti, rispettando tutti i principi appena descritti e in particolare nell'alternare l'assunzione di proteine accompagnate da una buona quantità e varietà di verdure.

Prendi la tabella come spunto per mettere in pratica e prepararti il tuo schema preferito aiutandoti con il ricettario, dove troverai tantissime variazioni e alternative per un menu sempre più ricco e salutare.

Ricorda: durante il RESET, **NON DEVI AVERE FAME**. Esegui questo regime nella massima tranquillità seguendo le esigenze del tuo organismo, valutando con saggezza, se aumentare le dosi oppure saltare qualche spuntino se, ad esempio, i primi giorni avverti che i tempi della digestione sono ancora troppo lunghi.

Menu settimanale Reset onnivori

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| COLAZIONE | 1-2 uova 1 porzione di verdura 1-2 c.di ghi | Insalata di pollo 1-2 c.di ghi | Piadina di semi di lino con salsa di verdure e canapa + 1 porzione di verdura 1-2 c. di ghi | 100g salmone aff./ bresaola bio 1 porzione di verdura 1-2 c.di ghi | 1-2 uova 1 porzione di verdura 1-2 c.di ghi | 5-6 Crackers di semi croccanti con salsa verde ai semi di chia o canapa 1 porzione di verdura 1-2 c.di ghi | Cereali del mattino ¹ |
| SPUNTINO | 3-4 Barrette dolci di mandorle, nocciole e cranberries 1 c. di ghi e 1 infuso | Smart cappuccino con bacche di goji | 80g frutti bosco 2 C. proteine zucca (olio di cocco) | Smart cappuccino delizioso cocco e mandorle | 3-4 Biscotti allo zenzero e 1 infuso 1 c. di ghi | Muffins di pesce 1 c. di ghi e 1 infuso | Energy coffee "ristretto" o infuso |
| PRANZO | 150/250g carne rossa 2 contorni di verdura a scelta 2 c. di ghi | 150/250g pesce fresco verdura a scelta 2 c. di ghi | 2 uova verdura a scelta 2 c. di ghi | 150/250g carne bianca verdura a scelta 2 c. di ghi | 150/250g carne rossa verdura a scelta 2 c. di ghi | Pan di zuccina o muffins di pesce verdura a scelta 2 c. di ghi | 150/250g carne bianca verdura a scelta 2 c. di ghi |
| SPUNTINO | vedi note ³ | vedi note ³ | vedi note ³ | vedi note ³ | vedi note ³ | tisana | vedi note ³ |
| CENA | zuppa a scelta dal ricettario ² e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ² e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ² e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ² e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ² e verdura cotta 1 c. di ghi | cena libera proteine + verdure + grassi | zuppa a scelta dal ricettario ² e verdura cotta 1 c. di ghi |

1 I cereali del mattino in realtà non contengono cereali.

2 Scegli una zuppa dal ricettario considerando che puoi tenerla in frigorifero per almeno 2-3gg.

3 Lo spuntino del pomeriggio può essere inserito a seconda che si voglia o meno restare più leggeri a cena, se si ha o meno appetito o se si fa sport. Si possono preparare degli spuntini proteici a base di proteine del siero del latte o chia e canapa o ancora proteine di semi di zucca o girasole o Energy Ammino. Guarda anche gli spuntini della matà mattinata. All'inizio del Reset, per soddisfare il desiderio di sgranocchiare qualcosa e per aumentare la sazietà, puoi prepararti dei crackers come da ricette allegate e prenderne 1 o 2 per rinforzare la colazione o lo spuntino. Non ti dimenticare di aggiungere verdure e grassi.

Menu settimanale Reset vegetariani

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| COLAZIONE | Piadina di semi di lino con salsa di verdure e canapa 1 porzione di verdura 1-2 c. di ghi | Cereali del mattino ¹ | 100g Crema Budwig ³ 1 porzione di verdura 1-2 c. di ghi | 5-6 Crackers di semi croccanti con salsa verde ai semi di chia o canapa 1 porzione di verdura 1-2 c. di ghi | 1-2 uova 250g verdure 1-2 c. di ghi | 100g parmigiano 1 porzione di verdura 1-2 c. di ghi | Cereali del mattino ¹ |
| SPUNTINO | 3-4 Barrette dolci di mandorle, nocciole e cranberries 1 c. di ghi e 1 infuso | Smart cappuccino con bacche di goji | 80g frutti bosco 2 C. proteine zucca (olio di cocco) | Muffins di pesce 1 c. di ghi e 1 infuso | 3-4 Biscotti allo zenzero e 1 infuso | Smart cappuccino delizioso cocco e mandorle | Energy coffee "ristretto" o infuso |
| PRANZO | Dahl di lenticchie rosse o legumi ³ verdura a scelta 2 c. di ghi | 100g parmigiano verdura a scelta 2 c. di ghi | 2 uova verdura a scelta 2 c. di ghi | Hummus di ceci e noci pecan ³ o pan di cecina ³ verdura a scelta 2 c. di ghi | 100g Crema Budwig ³ verdura a scelta 2 c. di ghi | Pan di zuccina o muffins di pesce o pizza zero grano verdura a scelta 2 c. di ghi | 2 uova verdura a scelta 2 c. di ghi |
| SPUNTINO | vedi note ² | vedi note ² | vedi note ² | vedi note ² | vedi note ² | tisana | vedi note ² |
| CENA | zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 1 c. di ghi | zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 1 c. di ghi | cena libera proteine + verdure + grassi | zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 1 c. di ghi |

1 La crema di cereali in realtà non contiene cereali.

2 Lo spuntino del pomeriggio (o la cena) può essere inserito a seconda che tu voglia o meno restare più leggero, se si ha o meno appetito o se si fa sport. Si possono preparare degli spuntini proteici a base di proteine del siero del latte o chia e canapa o ancora proteine di semi di zucca o girasole, parmigiano reggiano o 1 o 2 Energy Ammino. Non dimenticarti di aggiungere verdure e grassi. Consulta il ricettario per le idee e ricorda che anche un semplice infuso con qualche crackers di semi oleosi e ghi, potrebbe essere un ottimo spuntino.

3 In questo menu settimanale sono presenti, tra le proteine, alimenti che normalmente vengono sospesi durante il reset (legumi, derivati del latte e frutta). Questo è dovuto al fatto che la scelta proteica è molto limitata e in questo modo avrai maggiore varietà. Questa presenza potrà eventualmente allungare i tempi del tuo reset. Non trovi comunque soia, mopus, pasta di legumi e seitan che sono tutte proteine molto infiammanti.

4 Scegli una zuppa dal ricettario considerando che puoi tenerla in frigorifero per almeno 2-3gg.

Menu settimanale Reset vegani

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| COLAZIONE | Cereali del mattino ¹ 1 porzione di verdura 1-2 c. di olio di cocco | Energy Shake vegano (aggiungi eventualmente dei crackers di semi) | 5-6 crackers di semi croccanti con salsa verde ai semi di chia o canapa 1 porzione di verdura 1-2 c. di olio di cocco | Piadina di semi di lino senza albumi 250g verdure 1-2 c. di olio di cocco | Hummus di ceci e noci pecan ² o Pan di cecina ² verdura a scelta 2 c. di olio di cocco | Cereali del mattino ¹ con salsa di verdure e canapa 1 porzione di verdura 1-2 c. di olio di cocco | Energy Shake vegano (aggiungi eventualmente dei crackers di semi) |
| SPUNTINO | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 1 c. di Maca | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 1 c. di Spirulina | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 2 Ammino | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 1 c. di Maca | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 1 c. di Spirulina | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 2 Ammino | Smart Capp.no Veg (o verdura/frutta cotta) + 1 c. di MCT Oil ³ 2 Ammino |
| PRANZO | Dahl di lenticchie rosse o legumi ² verdura a scelta crackers di lino 2 c. di olio di cocco | Salsa verde ai semi di chia o canapa verdura a scelta crackers di mandorle 2 c. di olio di cocco | Hummus di ceci e noci pecan ² verdura a scelta 2 c. di olio di cocco | Salsa di verdure e canapa, chia e Avocado verdura a scelta crackers di mandorle | Salsa di verdure e canapa verdura a scelta crackers di lino 2 c. di olio di cocco | Dahl di lenticchie rosse o legumi ² verdura a scelta crackers di lino 2 c. di olio di cocco | Salsa di verdure e canapa verdura a scelta crackers di mandorle 2 c. di olio di cocco |
| SPUNTINO ⁴ | Mousse Avocado e Cacao 2 c. proteine girasole | Biscotti allo zenzero (senza albume) ⁵ + 3 Ammino | Palline di baobab (o altro Supefood) 2 c. proteine canapa | Crepes di farina di ceci senza uova 2 c. di olio di cocco | Cioccolatini Goji e Maca | Finocchi al vapore con salsa di verdure e canapa 1 c. di olio di cocco | Carote al forno con Salsa verde ai semi di chia o canapa 1 c. di olio di cocco |
| CENA | Zuppa di alghe verdura cotta 2 o 3 crackers 1-2 c. di olio di cocco + 3 Ammino | Zuppa di miso verdura cotta Pan di cecina ² 1-2 c. di olio di cocco | Vellutata di verdure 2 o 3 crackers 1-2 c. di olio di cocco + 3 Ammino | zuppa di miso verdura cotta Pan di cecina ² 1-2 c. di olio di cocco | Zuppa di alghe verdura cotta 2 o 3 crackers 1-2 c. di olio di cocco + 3 Ammino | Vellutata di verdure 2 o 3 crackers 1-2 c. di olio di cocco + 3 Ammino | Zuppa di alghe verdura cotta 2 o 3 crackers 1-2 c. di olio di cocco + 3 Ammino |

1 Versione senza proteine del siero del latte.

La crema di cereali in realtà non contiene cereali e devono essere sempre presenti le proteine vegetali in polvere (es. di zucca, di girasole o di canapa).

2 In questo menu settimanale sono presenti, tra le proteine, alimenti che normalmente vengono sospesi durante il reset (legumi, derivati del latte e frutta). Questo è dovuto al fatto che la scelta proteica è molto limitata e in questo modo avrai maggiore varietà. Questa presenza potrà eventualmente allungare i tempi del tuo reset. Non trovi comunque soia, mopur, pasta di legumi e seitan che sono tutte proteine molto infiammanti.

3 L'MCT oil è un grasso saturo perfetto per cervello ed energia e di immediato assorbimento.

4 Puoi introdurre lo Yogurt di cocco o Yogurt di mandorle (trovi la ricetta nel blog), in piccole quantità (qualche cucchiaino), negli spuntini o come base per salse proteiche.

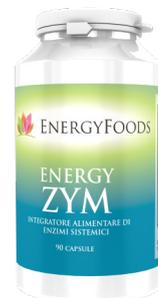
5 Sostituisci l'albume d'uovo che trovi nella ricetta, con una gelatina ottenuta da 2 c. di semi di chia ammorlati in 5 C. di acqua.

Componenti del pacchetto ed uso

ENERGY ZYM

Ampio spettro di enzimi coltivati in modo naturale: pancreatina, bromelina, proteasi 6, tripsina, lipasi, papaina, peptidasi, chimotripsina in una concentrazione tale da riuscire ad aiutare non solo la digestione ed il metabolismo, ma anche il funzionamento dei diversi sistemi (immunitario, circolatorio, endocrino).

Da 1 a 2 capsule mezzora prima dei tre pasti principali



ENERGY CHLORELLA

Polvere purissima di Chlorella biologica cruda della migliore qualità, in semplici compresse facilmente trasportabili.

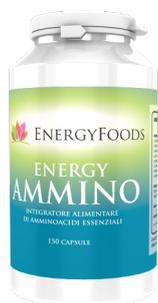
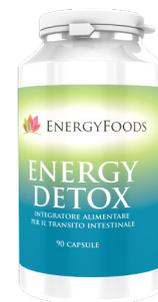
Da 2 a 4 compresse al dì, suddivise nei pasti o negli spuntini. Meglio se masticate con un boccone, perfette accoppiate con 1 cucchiaino di Ghee, olio di cocco per favorire l'assorbimento dei minerali.

ENERGY DETOX

Miscela di erbe ed estratti di Aloe Capensis, polvere di bucce di Psillio, Solfato di Magnesio, Radice di Rabarbaro, estratto di Prugna.

Programma di un mese: Per i primi 15 giorni, 2 capsule la sera prima di dormire e due capsule al mattino al risveglio accompagnate da una tazza di acqua calda. Nei secondi quindici giorni del mese, usare solo le 2 capsule serali, sospendendo quelle del mattino.

Se è troppo forte per te, puoi dimezzare le dosi.



ENERGY AMMINO

Miscela di aminoacidi essenziali (77%: L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Lisina cloridrato, L-Fenilalanina, L-Treonina, L-Metionina, L-Triptofano).

Da 1 a 3 capsule per completare spuntini quotidiani da 3 a 6 per completare spuntino pre e post palestra da 5 a 10 per sostituire il piatto proteico di un pasto.

GHI

Burro Ghee organico, eseguito secondo l'antica ricetta ayurvedica, delizioso e cremoso, estremamente buono e digeribile.

Da 4 a 10 cucchiaini al giorno, distribuito tra pasti, spuntini e anche accompagnato da una semplice tazza di acqua calda.



Questi prodotti sono perfettamente sinergici, permettendoti di raggiungere in un sol colpo di: migliorare le tue abitudini, eliminare l'infiammazione, ritrovare la salute e contemporaneamente favorire la perdita di peso.

Ovviamente il supporto di integrazione deve essere associato a delle buone abitudini che ti permetteranno di raggiungere più velocemente il risultato, ma soprattutto ti regaleranno salute in modo sicuro e stabile.

- ✔ Pulizia del cavo orale e oil pulling al mattino
- ✔ Bere acqua calda durante la giornata
- ✔ Consumare una quantità maggiore di vegetali leggermente cotti (ancora croccanti e sodi)
- ✔ Consumare come sempre una porzione di proteine fresche variandole in modo equilibrato e consumandole a colazione e pranzo
- ✔ Masticare con attenzione e non cenare tardi
- ✔ Seguire scrupolosamente il protocollo del Reset, senza utilizzare nessun carboidrato, in modo da non stimolare il picco glicemico
- ✔ Utilizzare i grassi sani, Ghee e olio di cocco durante la giornata
- ✔ Consumare maggiori quantità di verdure, grassi e proteine, utilizzando Ammino negli spuntini per vincere la fame da mancanza di picco glicemico
- ✔ Utilizza sempre le spezie nelle tue preparazioni, ti aiuteranno ad accendere la digestione e a renderla più efficace

Potresti avvertire un'attrazione momentanea verso i carboidrati, causata dalla mancanza di zuccheri che colpiscono le cellule cerebrali che creano felicità e dipendenza, le stesse degli oppiacei. Devi darti 2 settimane per far passare questa dipendenza. Superala consumando maggiori dosi di grassi e proteine.

Dura circa 15 giorni, possiamo avvertire una leggera nausea e pesantezza, è il segno che il fegato finalmente si depura, continua ad usare i grassi, bevi maggiori dosi di acqua calda e usa tisane di tarassaco e menta. Passerà rapidamente e ti sentirai leggerissimo.