



**ENERGY FOODS**  
CIBI E INTEGRATORI DI LONGEVITÀ

# KIT DIMAGRIMENTO RAPIDO

**PROTOCOLLO INTENSIVO PER PERDERE FINO  
A 1 KG AL GIORNO**



[www.energytraining.it](http://www.energytraining.it)  
[www.energyfoods.it](http://www.energyfoods.it)

## KIT DIMAGRIMENTO RAPIDO

Benvenuto nel rivoluzionario programma per ritrovare tuo peso ideale!

Se hai lottato fino ad ora per perdere peso, se hai poca forza di volontà, se il desiderio di zucchero e una costante fame insaziabile, uniti alla mancanza di esercizio ti hanno fino ad ora bloccato e impedito di avere la forma che desideravi, oggi finalmente grazie all'LDD il tuo sogno diventerà realtà.

Condizioni come metabolismo lento, squilibri ormonali o menopausa non saranno più un ostacolo o una scusa.

Questa speciale formulazione in gocce ti fa perdere peso così velocemente che sarai letteralmente sbalordito dai risultati.

Congratulazioni e goditi il tuo nuovo corpo snello e perfetto!

### COME FUNZIONANO LE GOCCE DI LDD

Le gocce di LDD sono una alternativa salutare e sicura, completamente priva di ormoni (anche in forma omeopatica) ai prodotti contenenti HCG (Human Chorionic Gonadotropin).

Purtroppo le gocce contenenti l'ormone, seppur in forma omeopatica, non sono completamente sicure e gli effetti collaterali anche a lungo termine sono ancora completamente sconosciuti.

Invece le gocce di LDD sono una formulazione sicura e completamente naturale a base di amminoacidi essenziali che ti aiutano a fare un completo "reset" dell'ipotalamo inviandogli il segnale di distruggere le riserve di grasso nel corpo.

Questo fa sì che il tuo corpo usi le riserve di grasso accumulate negli anni come fonte primaria di energia, eliminando accumuli adiposi che difficilmente vai ad intaccare con i normali regimi dietetici.

Il regime con LDD è particolarmente efficace contro le zone già attaccate dalla cellulite e i depositi di grasso molto vecchi, perché rinnova la pelle donandoti una forma fisica che non credevi più possibile.

Le gocce lavorano contribuendo a bilanciare la delicata rete endocrina del corpo. Questa rete include le principali ghiandole del cervello: l'ipotalamo e l'ipofisi, e quelle del corpo: le ghiandole surrenali, la tiroide, le ovaie e i testicoli. Se questi organi non sono in equilibrio, allora i problemi di appetito smodato, il desiderio esagerato di cibo e il metabolismo rallentato possono portare ad un aumento di peso eccessivo.

Questo programma combina l'assunzione delle gocce con una dieta approvata clinicamente, nutriente e a basso contenuto calorico.

Con un migliore equilibrio endocrino, la dieta e la supplementazione, si può aumentare la combustione dei grassi e l'energia del corpo, e preservare la massa magra.

Le gocce di LDD DEVONO ESSERE USATE solo in accompagnamento a un regime dietetico con un basso tenore di calorie.

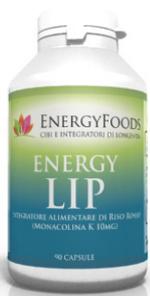
La dieta consiste in un regime ricco di proteine sane, povero di carboidrati e grassi saturi e consistente in 500-700 calorie giornaliere, a seconda delle tue necessità.

Questa combinazione consente di ripristinare il corretto funzionamento dell'ipotalamo in modo che il naturale controllo dell'appetito possa essere ripristinato e mantenuto.

Inoltre questo messaggio al corpo è inviato in modo da non intaccare la massa muscolare e il tono dei tessuti ma va a stanare solo gli antiestetici depositi di grasso che ti "fanno compagnia da tempo".

In questo modo ritroverai la forma di un tempo con una qualità e un tono della pelle molto salutari.

## COME DEVI ASSUMERE LDD DURANTE LA CURA

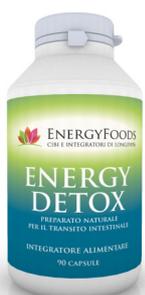


Prendi le gocce LDD per un periodo minimo di 23 giorni (se hai bisogno di perdere fino a 9Kg) o fino a 40 giorni (se hai bisogno di perdere più di 9Kg).

Prendi 20 gocce di LDD sotto la lingua 2 volte al giorno, almeno mezz'ora prima di pranzo e cena.

Tieni le gocce in bocca per almeno 30 secondi prima di deglutire.

## PRODOTTI CHE DEVI ABBINARE COME DA KIT



**ENERGY DETOX:** favorisci il transito intestinale assumendo Energy Detox quotidianamente.

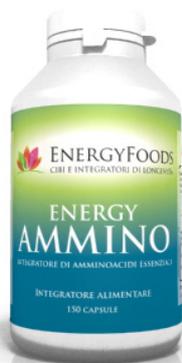
Assumi da un minimo di 1 capsula una volta al giorno prima di andare a dormire, ad un Massimo di 4 capsule al giorno 2 prima di dormire e 2 al risveglio. Le capsule vanno prese sempre con una tazza di acqua calda.

Come scelgo la mia posologia ideale?

Devi completamente svuotare l'intestino senza crampi, ma anche senza difficoltà, quindi dosale fino a raggiungere questo obiettivo senza che



permanga la stitichezza, sia pure migliorata, o che si creino crampi e feci liquide. Quindi inizia dalla dose minima e aumenta gradualmente fino a trovare quella ideale per te che continuerai per tutto il periodo della cura. Tieni presente che se anche una sola fosse troppa per te puoi sempre prenderla a giorni alterni.



**ENERGY AMMINO:** sostieni l'energia durante la giornata e favorisci il senso di sazietà assumendo Energy Ammino durante la giornata. Energy Ammino contiene amminoacidi essenziali e abbinato ai 2 spuntini di mela che farai quotidianamente a metà mattine e metà pomeriggio, questo ti permetterà di sentirti più sazio e maggiormente energico. L'abbinamento di Ammino alla dieta LDD ha anche un'importante funzione per la tua pelle, perché essendo ricco di collagene permette di assicurare il tono durante la perdita di peso. Energy Ammino va assunto nella posologia di 2 capsule 2 volte al giorno abbinato ai due spuntini con la mela.

## FASE DI ATTIVAZIONE

### Giorni 1 e 2

Questi primi due giorni sono chiamati "ATTIVAZIONE" e in questa fase dovrai mangiare cibi molto nutrienti con un alto contenuto di grassi sani e principalmente saturi. Questo attiva l'effetto brucia-grassi dell'LDD.

Se segui bene queste istruzioni non sentirai fame o la sentirai poco nei giorni successivi, quando assumerai poche calorie.

I cibi migliori per questa fase di "carico" sono cibi sani ad alto contenuto di grassi come l'avocado, noci e burro di semi oleosi, burro di cocco crudo, olio di cocco crudo, burro di cacao crudo, ghi (burro chiarificato), burro biologico.

Ovviamente verdura (ortaggi e verdure amidacee + verdure in insalata e foglia verde) in buona quantità, proteine e piccole quantità di frutta fresca e carboidrati completi.

Non hai restrizioni in questi due giorni e puoi assumere circa 2500-3000 calorie. Questo serve per attivare l'azione delle gocce e non puoi saltare questa fase.

Forse questo carico di spaventerà, ma non preoccuparti se prenderai un pochino di peso perché lo perderai immediatamente quando inizierai la fase di MANTENIMENTO.

Inizia con una buona colazione: frullato o colazione energetica con molti grassi sani, zuccheri naturali e superfoods.



Prosegui con due pasti a base di verdura, proteine e cereali integrali con salse di semi oleosi e burro chiarificato e/o organico.

Negli spuntini preparati dolci crudisti o cioccolatini naturali.

La quantità di grassi sani che assumi in questa fase è fondamentale quindi privilegia olio e burro di cocco, burro organico, crema di mandorle o noci, burro chiarificato, olio extravergine d'oliva, avocado, semi oleosi, formaggi da latte crudo, pesci grassi come salmone o spigola, ecc.

Mangia cibi sani e togliti tutti gli sfizi (per esempio preparati una buonissima maionese naturale da assumere con il pesce o dei deliziosi cioccolatini crudisti).



## RICETTE PER LA FASE DI ATTIVAZIONE

### COLAZIONE

#### 1. FRULLATO CON BURRO DI COCCO, FRUTTA, MIELE E SUPERFOODS

##### Ingredienti

- 1 cucchiaio di bacche di goji succo di 1/2 limone o arancia 1 frutto fresco
- 1 o 2 cucchiaini di olio o burro di cocco crudo o di una crema di semi oleosi a tua scelta
- 1 cucchiaino di miele vergine integrale o altro dolcificante naturale 1 pizzico di sale dell'Himalaya o sale marino integrale
- 1 pizzico di curcuma, cannella, semi di anice e zenzero in polvere

##### Preparazione

Sciacqua le bacche di goji e poi falle rinvenire in acqua tiepida per pochi minuti.

Frullale con la loro acqua di ammollo, insieme a tutti gli altri ingredienti.

#### 2. FRULLATO CON ROSSI D'UOVO, BURRO E SUPERFOODS

##### Ingredienti

- 2 tuorli crudi
- 2 cucchiaini di olio di cocco o burro bio 1 cucchiaino di lecitina di soya
- 1 cucchiaio di bacche di goji
- 1 cucchiaino di miele o altro dolcificante naturale a tua scelta 1 frutto fresco (facoltativo) o 1/2 bicchiere di latte di mandorla 1 pizzico di sale
- 1/2 cucchiaino di curcuma, vaniglia, zafferano, anice, zenzero

##### Preparazione

Sciacqua le bacche di goji e poi falle rinvenire in acqua tiepida per pochi minuti.

Frulla tutti gli ingredienti.



## PROTEINE

### 1. POLLO CON GHI E SUCCO DI LIMONE

#### Ingredienti

- 150 g di petto di pollo 1 porro
- 3 cucchiaini di ghi Succo di 1/2 limone
- 2 cucchiaini di paprika, curry dolce o curcuma 4 cucchiaini di olive nere o capperi
- 2 cucchiaini di sale alle erbe
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato

#### Preparazione

Taglia il porro a rondelle e mettilo in una pentola, meglio se di ceramica. Taglia il pollo a cubetti e cospargi di sale mescolando con cura, poi uniscilo al porro.

Prepara un'emulsione con il ghi e la paprika e distribuiscila sul pollo. Aggiungi le olive tritate grossolanamente e un pizzico di sale alle erbe. Fai rosolare brevemente, bagna con poca acqua e lascia cuocere coperto per 10-12 minuti a fiamma bassa, controllando di tanto in tanto che non attacchi.

Nel frattempo spremi il succo di limone. Versalo sul pollo quando sarà ormai cotto. Fai asciugare, spegni il fuoco, aggiungi un cucchiaio di prezzemolo e mescola ancora.

Puoi servire il pollo in un piatto spolverato di paprika, guarnito con il rimanente prezzemolo e accompagnato da qualche oliva.

### 2. SPIEDINI DI SALMONE E CETRIOLO

#### Ingredienti

- 200 g di salmone fresco tagliato a striscioline 1 cucchiaio di aceto di mele
- 2 cucchiaini di miele
- 1/2 cucchiaino di sale alle erbe 1/2 cucchiaino di curry dolce 2 cucchiaini di olio di sesamo
- il succo di 1 limone 1 cetriolo
- 8 pomodorini
- 3 cucchiaini di semi di sesamo spiedini in legno

#### Preparazione

Mescola aceto, miele e sale e metti il salmone a marinare nella salsina per 15 minuti in frigorifero.

Mescola il limone con i semi di sesamo in una grande coppa.

Con l'aiuto di un pela verdure taglia il cetriolo in lunghe strisce sottili, taglia i pomodorini a metà e versali nella coppa, mescolandoli con il condimento.

Prepara degli spiedini con salmone e pomodorini, immergili nel condimento di sesamo e



cuocili per pochi minuti in forno caldo.

Servili con l'accompagnamento di cetrioli e pomodorini.

Nel frattempo spremi il succo di limone. Versalo sul pollo quando sarà ormai cotto. Fai asciugare, spegni il fuoco, aggiungi un cucchiaino di prezzemolo e mescola ancora.

Puoi servire il pollo in un piatto spolverato di paprika, guarnito con il rimanente prezzemolo e accompagnato da qualche oliva.

### 3. POLPETTE DI CARNE

#### Ingredienti

- 200 g di manzo biologico macinato
- 2 cucchiaini di verdura saltata (zucchine, funghi, spinaci) 1 carota
- 1/4 di porro
- menta fresca oppure prezzemolo, basilico, rucola 1 uovo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva 1 cucchiaino di curry dolce
- 1 cucchiaino di origano o maggiorana 1 cucchiaino di sale alle erbe
- 2 cucchiaini di pangrattato di mais ravanelli

#### Preparazione

Metti nel mixer la carne macinata insieme alla verdura saltata, le carote tagliate a la julienne, qualche rondella di porro, le foglie di menta sminuzza- te e l'uovo.

Aggiungi olio, curry, origano o maggiorana, sale alle erbe e frulla fino a ottenere un composto omogeneo, con il quale preparerai le polpette.

Passale poi nel pangrattato di mais e inforna a 180° per circa mezz'ora su carta da forno, dopo averle cosparse con un filo di olio. Girale a metà cottura.

Servi le polpette guarnite con rondelle di ravanello e accompagnate da una porzione di verdura cotta o da un'insalata verde con germogli.



## VERDURE

### 1. INSALATA DI AVOCADO

#### Ingredienti

- Cavolo tagliato
- Noci Pecan (messe a bagno in acqua e aceto di mele non pastorizzato per 2 ore)
- 1 avocado tagliato a pezzetti il succo di ½ arancia
- ½ tazza di olio di zucca Pepe
- Sale alle erbe

#### Preparazione

Prepara un'emulsione di olio di zucca e succo d'arancia.

Metti cavolo, avocado e noci pecan in una ciotolina.

Aggiungi l'emulsione, il sale e il pepe.

### 2. ZUCCHINE E ANACARDI CON OLIO DI COCCO

#### Ingredienti

- 2 zucchine tagliate a rondelle 1 cucchiaino di sale alle erbe 1 cucchiaino di curry dolce
- 1 cucchiaino di semi di cumino 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 2 cucchiai di anacardi messi a bagno in acqua e aceto non pastorizzato 1 cucchiaio di pangrattato di mais
- Parmigiano grattugiato

#### Preparazione

In una padella versa 2 cucchiai di olio di cocco, le spezie, le zucchine e il sale alle erbe.

Salta le zucchine per pochi minuti girandole sempre, poi aggiungi un cucchiaio d'acqua, copri e lascia cuocere per 10 minuti.

Spegni, scola gli anacardi e mescolali alle zucchine con pangrattato e parmigiano.



## ZUPPE

### 1. VELLUTATA CON BURRO E CURRY

#### Ingredienti

- 500 g verdura a scelta (cavolfiore, zucca, zucchina, sedano, fagiolini, verza)
- 1 cipolla, 1 foglia di alloro
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino 1/2 cucchiaino di curry dolce
- 2 cm di alga wakame bretone 700 ml di acqua
- 2 cucchiaini di sale alle erbe
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva o di crema di mandorle bio prezzemolo
- mandorle o noci pecan

#### Preparazione

Affetta la cipolla e taglia le verdure a pezzetti.

Cuocile in una pentola a bordo alto con l'alloro, le spezie, l'alga e l'acqua, per circa 1/2 ora, fino a quando la verdura non diventa morbida.

Spegni il fuoco, aggiungi il sale e l'olio oppure la crema di mandorle e frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa e liscia.

Subito prima di servire decora con foglie di prezzemolo, mandorle tritate o noci pecan spezzettate.

### 2. BRODO DI POLLO

#### Ingredienti

- 100g di pollo crudo a pezzettini, meglio sottili striscioline 1/2 cipolla tagliata a fettine
- 1 carota tagliata a julienne
- 1 costa di sedano tagliata a sottili rondelle alghe wakame
- 1 litro di acqua 1 foglia di alloro
- 1 pizzico di curcuma, curry dolce, maggiorana
- 1 cucchiaino di preparato per brodo in polvere biologico e senza lievito prezzemolo tritato per guarnire

#### Preparazione

Mescola pollo, verdure e acqua con le spezie e l'alga e metti sul fuoco.

Fai bollire a fuoco lento per 30 minuti.

A fine cottura, quando la zuppa è ancora bollente, aggiungi olio e sale.

Mescola bene e servi in ciotoline con una spolverata di prezzemolo.



## DOLCI

### 1. CIOCCOLATINI CRUDISTI

#### Ingredienti

- 100 g di burro di cacao crudo biologico
- 4 cucchiaini di cacao crudo in polvere (o carruba)
- 3 cucchiaini di zucchero integrale di cocco o 1 cucchiaino di stevia 1 pizzico di sale dell'Himalaya

#### Preparazione

Fai sciogliere a bagnomaria il burro di cacao tagliato a pezzetti.

Versalo in una ciotolina e aggiungi poco a poco il cacao (o la carruba), poi lo zucchero di cocco oppure la stevia e un pizzico di sale.

Mescola delicatamente e distribuisci il composto in stampini di silicone, prima che inizi a rapprendersi.

Lascia riposare in frigorifero per circa 2 ore prima di rimuovere i cioccolatini dagli stampini.

Conservali al fresco.

## FASE DI MANTENIMENTO

### Giorni 3-23 o fino a 40

Adesso inizia la speciale dieta ipocalorica che ti accompagnerà per 23 giorni (che troverai descritta nelle pagine successive), e devi anche cominciare a prendere insieme alle gocce di LDD anche le compresse di ENERGY AMMINO e quelle di DETOX, come spiegato prima. Continua ad assumere le gocce di LDD ogni giorno come spiegato all'inizio.

In questa fase i tuoi pasti dovranno essere distribuiti nel modo seguente:

**Colazione** - Puoi bere tè verde o caffè di cereali a volontà, ma senza dolcificarli (l'unico dolcificante consentito, se lo desideri, è la Stevia). Puoi aggiungere un cucchiaino di polvere di cacao crudo per rendere il caffè più tonico e gustoso

**Spuntino** - Fai uno spuntino a metà mattina con: 1 mela o 1 arancia, 1 manciata di fragole o mezzo pompelmo. Prendi due compresse di Energy Ammino e ricordati di bere mezzo litro di acqua.

**Pranzo** - Il tuo pasto dovrà essere composto da 2/3 portate:

Zuppa di verdura con alghe, cipolla, sedano, carota e zucchini con poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla ti sentirai più sazio.

100 grammi di vitello, manzo, petto di pollo senza pelle, pesce bianco fresco, aragoste, granchi, o gamberetti. Tutto il grasso visibile deve essere accuratamente rimosso prima della cottura e la carne deve essere pesata cruda. Le proteine devono essere stufate con poca acqua o cucinate alla griglia senza l'uso di ulteriori grassi. Salmone, anguilla, tonno, aringhe, pesce secco o in salamoia non sono consentiti in questa fase. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore.

Un paio di verdure cotte a scelta per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, carote, funghi.



Ecco come puoi prepararle:

### VERDURA AL FORNO

Cuoci per 15 minuti a 180° queste associazioni di verdure:

- finocchi, zucca e carota con a rotazione: [sedano/carota/cipolla]
- zucchine al forno con funghi arrostiti
- finocchi e funghi con insalata verde

### VERDURA STUFATA

In una padella con poca acqua, cuoci le verdure fino a che non si ammorbidiscono, ma senza che perdano la fragranza, copri con un coperchio in modo che il vapore resti intrappolato:

- carciofi e carote a rondelle
- finocchi, broccoletti, sedano a dadini, cipolla a julienne

### VERDURA SBOLLENTATA

In una pentola con acqua, cuoci le verdure fino a che non si ammorbidiscono, portando a bollore l'acqua per 10 min, mantieni la fiamma bassa:

- fagiolini, carote e asparagi
- broccoletti

### VERDURA SALTATA

Scaldare leggermente con qualche cucchiaino d'acqua in un tegame antiaderente. Unire le verdure e, con l'aiuto di un cucchiaino mescolare finché non si otterrà la cottura desiderata:

- bietole, cicoria, carciofi a lamelle, spinaci, scarola, cime di rapa, borragine
- finocchi e rucola
- porro/cipollotto, insalata verde
- asparagi (e albumi a frittata), zucchine a dadini
- verza, indivia

### VERDURA ALLA PIASTRA

Su un piastra in ghisa rovente cuocere le verdure velocemente, senza che brucino. I tempi di cottura potrebbero dipendere dal tipo di verdura e dallo spessore del taglio:

- zucchine, melanzane, fettine di zucca
- radicchio (meglio trevigiano)

### VERDURA AL VAPORE

In una vaporiera, porta a bollore l'acqua e riponi nel cestello dedicato la verdura fatta a dadini. Bastano pochi minuti:

- carote, ravanelli e asparagi
- finocchio e broccoletti



## VELLUTATE DI VERDURE

Una volta cotte le verdure (vapore, stufate o bollite), tritale con un minipimer o frullatore, la cipolla, erbe aromatiche, sale alle erbe

- zucca, carota
- fave, carota
- piselli, carota

**Spuntino** - Replica lo spuntino di metà mattina.

**Cena** - A cena (entro le 20) sono consentite le stesse portate del pranzo.



## RICETTE PER LA FASE DI MANTENIMENTO

### ZUPPE

#### 1. ZUPPA DI VERDURA CON ALGHE

##### Ingredienti

- 1 tazza di verdura a piccoli pezzi (carota, sedano, cipolla, foglie varie non amare)
- 1 litro di acqua
- 2 cm di alga wakame bretone o irlandese 1 pizzico di semi di finocchio
- 1 pizzico di coriandolo in polvere 1 pizzico di curcuma
- Pizzico di sale alle erbe

##### Preparazione

Taglia le verdure a piccoli pezzi e mettile in una pentola con l'acqua, l'alga e le spezie. Fai bollire a fuoco lento per 20 minuti. Aggiungi il sale e prolunga la cottura per altri 5 minuti

Spegni la fiamma e regola il sapore con il sale alle erbe, solo se necessari.

Servi ben calda.

#### 2. ZUPPA DI MISO

##### Ingredienti

- 1 carota
- 1 gambo di sedano 1/2 cipolla
- 1 foglia di verza
- 2 cm di alga wakame o kombu bretone o irlandese 1 litro di acqua
- 3 cucchiaini di miso di 100% soia, no riso e no orzo
- 4 prezzemolo

##### Preparazione

Prepara un trito di carota, sedano e cipolla e taglia la verza a listarelle sottili.

Metti le verdure in una pentola, aggiungi l'alga e l'acqua e fai bollire per 20 minuti.

Spegni il fuoco e aggiungi il miso che avrai stemperato in una tazzina con un poco di brodo della zuppa.

Servi ben calda con prezzemolo fresco tritato.



## PROTEINE

### 1. POLLO SALTATO CON VERDURA E ACQUA

#### Ingredienti

- 100 g di petto di pollo
- 150 g di verdure di stagione (zucchine, carote, funghi, radicchio e altre a tua scelta)
- 1/4 di cipolla
- 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato 1/2 cucchiaino di curry dolce
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino 1 cucchiaino di sale alle erbe

#### Preparazione

Taglia il pollo a dadini, prepara le verdure a fettine sottili e trita la cipolla e lo zenzero.

In una padella di acciaio scalda un po' d'acqua con le spezie e poi unisci le verdure, il pollo e il sale alle erbe.

Fai saltare per 10-12 minuti a fiamma alta, mescolando continuamente.

### 2. BISTECCA DI MANZO

#### Ingredienti

- Bistecca di manzo da 100 g
- Sale grosso

#### Preparazione

Scalda la piastra di ghisa.

Fai cuocere la bistecca su un lato e sull'altro.

Fai in modo che sia cotta, ma non troppo. L'ideale è una media cottura.

### 3. FILETTO DI MERLUZZO IN PADELLA CON SPEZIE

#### Ingredienti

- 100 g di filetto di merluzzo
- Succo fresco di 1/2 limone
- Zenzero fresco grattugiato
- Rosmarino
- Salvia, Prezzemolo, Curry dolce, Maggiorana, Pepe
- Sale alle erbe



### Preparazione

Metti il rosmarino e la salvia sul fondo della pentola.

Aggiungi il merluzzo, un po' di sale alle erbe, maggiorana, curry dolce, pepe, prezzemolo, zenzero grattugiato e infine succo di limone.

Aggiungi un po' d'acqua e metti sul fuoco. Lascia cuocere per 15 minuti prima a fiamma alta, poi bassa.

## VERDURE

### 1. POLLO SALTATO CON VERDURA E ACQUA

#### Ingredienti

- 200 g di verdure (carote, finocchi...)
- 1 cucchiaino di sale alle erbe
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di menta, prezzemolo o basilico

#### Preparazione

Mescola le verdure con sale e zenzero e cuocile a vapore per qualche minuto.

Terminata la cottura aggiungi il succo di limone e le erbe aromatiche tritate.

#### NOTE:

- Puoi mangiare le uova (1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti) o ½ tazza di ricotta di capra come proteine solo una volta alla settimana.
- E' consentito il succo di un limone al giorno.
- Aceto sale, pepe, senape in polvere, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.
- Non puoi mangiare nello stesso pasto 2 portate dello stesso alimento (ad esempio due frutti o due proteine).
- 2 mele di piccole dimensioni non equivalgono a 1 mela grande.
- L'unico dolcificante approvato dal protocollo è la stevia. Non utilizzare alcun sostituto dello zucchero derivato chimicamente come: aspartame, nutrisweet, acesulfame, sucralosio, splenda, o altri zuccheri prodotti chimicamente.
- Non vi è alcuna restrizione per quanto riguarda il sale. Se ti è stata prescritta una dieta povera di sodio non è necessario aggiungere altro sale, ma se di solito utilizzi il sale, puoi continuare a farlo.

## FASE DI STABILIZZAZIONE

### **Giorni 24-26 o 41-43 (se stai seguendo la versione lunga).**

In questa fase non assumi più le gocce, ma continui la dieta a basso contenuto calorico e assumi gli integratori.

Fai sempre una dieta a base di alimenti sani e naturali come verdure, proteine e frutta a basso contenuto di zuccheri come i frutti di bosco. Non mangiare zucchero o amido (come riso, pane, patate, dolci, ecc.).

Le quantità di alimenti che consumi dovrebbe essere almeno il doppio di quello che hai mangiato durante i giorni di mantenimento a basso contenuto calorico.

## SUGGERIMENTI IMPORTANTI

Dormi regolarmente e a sufficienza. Spesso andare a letto tardi e alzarsi troppo presto può portare a una perdita di peso lenta e scarsa.

Assicurati che tutti i condimenti/spezie che usi non contengano alcuna forma di zucchero o amido.

Controlla le etichette sulla carne per assicurarti che non ci siano zuccheri aggiunti.

Controlla le etichette di tutti i tuoi prodotti cosmetici e per il corpo per assicurarti che non contengano grassi e oli.

Privilegia sempre ortaggi e legumi freschi.



## PROTOCOLLO PER VEGETARIANI

Per quanto riguarda frutta, verdura e amidi, la dieta per i vegetariani è uguale a quella dei non vegetariani.

L'apporto giornaliero di proteine deriva da:

Albume d'uovo cotto

Formaggio magrissimo (sotto l' 1%)

solamente dal supplemento ENERGY AMMINO.

Come puoi notare la scelta proteica è molto limitata e monotona, se puoi aggiungere anche solo 2 volte a settimana una piccola porzione di pesce questo potrà esserti utile.

Puoi utilizzare Energy Ammino come un sostituto delle proteine del pasto assumendone 10 capsule alla volta.

Usa il tuorlo solo un volta alla settimana mentre gli albumi puoi usarli due alla volta.

Per quanto riguarda il formaggio MAGRISSIMO la porzione per singolo pasto è di 100 gr.

## SUPPLEMENTI

Quando si perde peso si tende a perdere anche tessuto osseo e tessuto muscolare oltre al grasso ed è meglio evitarlo.

La perdita di tessuto osseo, infatti, può portare all'osteoporosi e la perdita di muscoli e del tessuto connettivo può portare debolezza e pelle flaccida.

Per questo motivo suggeriamo il nostro prodotto, ENERGY AMMINO, l'unica fonte di proteine che è per il 99% utilizzata dal corpo per preservare la massa magra durante e dopo il programma.

ENERGY AMMINO aiuta a prevenire la perdita ossea e muscolare, oltre a fornire le proteine essenziali per un dieta ipocalorica

Se lo desideri puoi inserire anche I seguenti Superfoods in polvere o in capsule o compresse, abbinati all'acqua calda del mattino o allo spuntino di mela.

Questi supefoods ti aiuteranno dal punto di vista energetico sostenendoti durante il regime così ristretto:

- Erba di Grano da mezzo a 1 cucchiaino
- Chlorella/Spirulina da 1 a 2 compresse
- Silica da 1 a 3 compresse
- Bacche di Goji 1 cucchiaio o 2 capsule
- Acai 1 cucchiaino o 2 capsule
- Baobab 1 cucchiaino
- Maqui 1 cucchiaino
- Reishi 1 capsula

Dopo il quarto o quinto giorno di dieta la perdita quotidiana di peso può ridursi a ½ Kg o un po' meno al giorno.

Gli uomini spesso continuano a perdere regolarmente peso in modo costante, ma le donne sono più irregolari, nonostante una dieta impeccabile. Potrebbe non esserci alcun calo di peso per due o tre giorni e poi una perdita improvvisa che ristabilisce la media normale.

Questi sbalzi sono interamente dovuti alle variazioni di ritenzione idrica ed eliminazione. Riduci il sale e sorveglia la completa liberazione dell'intestino.



## LO STALLO

Se dovesse capitare una fase di stallo durante la dieta nella quale non perdi peso per 3-4 giorni consecutivi (neanche pochi etti) effettua in questo caso una giornata di sole mele che inizia a pranzo e continua fino a poco prima del pranzo del giorno successivo.

Per farlo devi comprare 6 grandi mele e prima di mangiarle (2 volte al giorno ben distaccate tra loro) prendi le gocce di LDD.

Durante questa giornata non sono ammessi altri cibi e puoi bere solo poca acqua calda.

Continua prendere però Energy Ammino e Energy Detox.

Il giorno successivo a quello di sole mele, dovresti notare una perdita di peso gratificante, soprattutto grazie all'eliminazione dell'acqua nei tessuti

## COSA FARE SE STAI PERDENDO PESO TROPPO LENTAMENTE

La maggior parte delle persone in media perde da 200 g a 400 g al giorno.

Se passano più di 5 giorni senza che ciò accada ecco quali potrebbero essere i motivi:

1. Forse stai barando senza saperlo, forse stai pensando "Che saranno mai un paio di biscotti o un pezzo di torta, o qualche patata?"
2. Assicurati sempre che ciò che stai mangiando appartenga all'elenco di cibi consentiti.
3. Forse stai utilizzando lozioni per il corpo con oli non consentiti.
4. Assicurati di dormire a sufficienza. La maggior parte delle persone ha bisogno di 6-8 ore di buon sonno ogni notte.

## COSA FARE SE HAI FAME

1. Non fare troppo esercizio fisico. 15-20 minuti di esercizio fisico leggero vanno bene, ma farne di più può metterti fame. Questa dieta non è per chi fa un esercizio fisico troppo intenso. Lo riprenderai a fare successivamente, in questo periodo devi ridurlo temporaneamente per poi tornare a fare lo sforzo fisico successivamente alla dieta.
2. Ricordati di bere acqua calda ai pasti e non ti dimenticare di consumare gli spuntini.

## QUANTA ACQUA DEVI BERE?

Devi bere almeno 30 ml di acqua al giorno per ogni chilo di peso corporeo. Se vivi in una zona a clima molto caldo puoi berne di più.

È importante bere quando hai sete, per non disidratarti.

Ricordati che l'acqua che assumi deve essere CALDA! Altrimenti ti darà ritenzione.

La tua urina dovrebbe essere relativamente chiara almeno ogni 3-4 ore. Se la tua urina diventa molto concentrata e scura è segno che devi aumentare l'apporto di acqua.

La scarsa assunzione di acqua può rendere le feci dure e secche.

## CURA PERSONALE E PRODOTTI DI BELLEZZA

Puoi utilizzare cosmetici privi di oli senza problemi.

**NON DEVI UTILIZZARE** invece lozioni idratanti, creme per le mani, balsamo per le labbra, e creme per il corpo che contengono olio vegetale. Puoi invece usare la vasellina.

I prodotti per capelli non devono essere strofinati sul cuoio capelluto.

Grassi, oli, creme e pomate applicate sulla pelle vengono assorbiti e possono interferire con la riduzione del peso tramite LDD proprio come se fossero stati mangiati.

Difficile da credere, ma è vero!

Per chi non riesce proprio a farne a meno è consentito olio minerale idratante semplice, che non ha alcun valore nutritivo. Ovviamente le protezioni solari sono vietate.

## ESERCIZIO FISICO

Puoi fare un esercizio fisico leggero, se sei abituato a farlo.

Passeggiate e nuoto vanno bene ma attenzione a non sforzarti troppo perché le poche calorie possono renderti più stanco e farti sentire di più la fame.

L'esercizio non è necessario per la perdita di peso, ma se sei abituato a farlo puoi continuare.

## CHIUDERE IL CICLO

**Quando smetti di usare le gocce il giorno 23 o 40 (a seconda della quantità di peso che devi perdere), è essenziale che continui con la dieta di 500 calorie per altre 72 ore.**

Se inizi a mangiare di più e c'è anche solo una traccia di LDD nel tuo corpo, puoi rischiare di mettere su peso in modo allarmante alla fine del trattamento.

Dopo tre giorni in cui tutto il prodotto è stato eliminato, non c'è più questo rischio.

Quando i tre giorni di dieta dopo l'ultimo uso delle gocce sono trascorsi, cominciano le tre settimane di stabilizzazione.

La regola principale in questo periodo è quella di continuare a pesarti tutti i giorni, tutte le mattine appena alzato, dopo aver svuotato la vescica.

Ci vogliono circa 3 settimane prima che il peso raggiunto alla fine del trattamento diventi stabile, cioè non mostri sbalzi violenti dopo un eccesso occasionale.



Durante il periodo di stabilizzazione devi consumare gli stessi alimenti del periodo precedente, raddoppiando semplicemente le quantità.

Porterai quindi le proteine a 200gr a pasto e le verdure a 2 piatti a pasto.

Mentre continui con gli stessi spuntini, con la stessa colazione, con l'uso di Ammino e Detox e con gli eventuali superfoods che hai già

Per tutte e tre queste settimane è vietata l'assunzione di qualsiasi tipo di carboidrato o amido (anche patate e riso) e di grasso. Continua a non usare cosmetici a base di olio.

Il peso deve rimanere entro 1 kg rispetto al peso raggiunto il giorno dell'ultimo utilizzo delle gocce. Se il peso aumenta di oltre 1 kg, anche se si tratta solo di pochi grammi, è necessario quel giorno stesso saltare del tutto la prima colazione e il pranzo e bere molto.

In questo modo dovresti perdere da ½ kg a quasi 1 kg, anche durante questo periodo.

## STABILIZZAZIONE

Alla fine del periodo di stabilizzazione, passa ad una alimentazione corretta e variata Energy Style. Introduci i grassi sani e sostituisci i carboidrati raffinati che consumavi prima con piccole porzioni di cereali integrali senza glutine consumate esclusivamente alla fine del pasto e solo se li desideri. Quello che devi evitare sono: gli zuccheri e tutti i cibi spazzatura ricchi di grassi idrogenati e estremamente manipolati.

Se farai questo non riprenderai il peso e perduto, al tua salute migliorerà rapidamente e potrai beneficiare di un crescente senso di energia e vitalità.

## COSA SUCCEDA SE RAGGIUNGO IL MIO OBIETTIVO DI PESO PRIMA CHE SIANO TRASCORSI I 23 GIORNI

Ci vuole un minimo di 3 settimane per ripristinare l'ipotalamo quindi ti consigliamo di continuare l'LDD per tutti e 23 giorni.

Inoltre puoi aumentare l'apporto calorico giornaliero a 800-1000 calorie (degli alimenti consigliati) per tutta la durata del trattamento in modo da non continuare a perdere il grasso normale o strutturale.

Quando hai finito il tuo primo corso, se desideri perdere ulteriore peso puoi fare un secondo ciclo.

Un secondo ciclo può essere avviato dopo un mese dall'aver completato le 3 settimane di stabilizzazione.

Se arrivi al terzo, quarto o addirittura quinto ciclo fai trascorrere tre mesi tra i 23 o 40 giorni di ciclo in modo da dare al corpo la possibilità di adeguarsi ai grandi cambiamenti che si sono verificati.



ENERGY FOODS  
CIBI E INTEGRATORI DI LONGEVITÀ