



KIT TORNA IN FORMA

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

Questo pacchetto va associato ad uno speciale regime alimentare denominato **RESTART**, 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 Restart

Il Restart 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 Restart 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 Restart

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 Restart, **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.

Proposta di Menu settimanale Restart onnivori

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

Proposta di Menu settimanale Restart vegetariani

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Piadina di semi di lino con salsa di verdure e canapa verdura cotta ghi	Cereali del mattino ¹	Crema Budwig ³ verdura cotta ghi	Crackers di semi croccanti con salsa verde ai semi di chia o canapa verdura cotta ghi	uova verdura cotta ghi	parmigiano verdura cotta ghi	Cereali del mattino ¹
SPUNTINO	Barrette dolci di mandorle, nocciole e cranberries ghi e infuso	Smart cappuccino con bacche di goji	frutti bosco proteine zucca (olio di cocco)	Muffins di pesce ghi e infuso	Biscotti al limone infuso	Smart cappuccino delizioso cocco e mandorle	Energy coffee "ristretto" o infuso
PRANZO	Dahl di lenticchie rosse o legumi ³ verdura cotta ghi	parmigiano verdura cotta ghi	uova verdura cotta ghi	Hummus di ceci e noci pecan ³ o pan di cecina ³ verdura cotta ghi	Crema Budwig ³ verdura cotta ghi	Pan di zuccina o muffins di pesce o pizza zero grano verdura cotta ghi	uova verdura cotta 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 ghi	zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta ghi	zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta ghi	zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta ghi	zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta ghi	cena libera proteine + verdure + grassi	zuppa a scelta dal ricettario ⁴ e verdura cotta 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 Restart (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 Restart. Non trovi comunque soia, mopur, 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.

Proposta di Menu settimanale Restart vegani

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

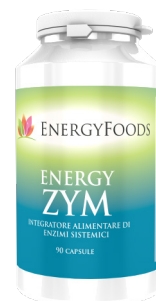
5 Sostituisci l'albume d'uovo che trovi nella ricetta, con una gelatina ottenuta da 2 c. di semi di chia ammorlati in 5 C. di acqua.

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

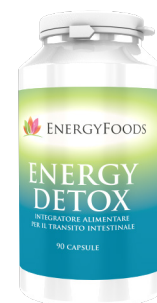
Polvere purissima di Chlorella biologica cruda della migliore qualità, in semplici compresse facilmente trasportabili.

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 Restart, 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.