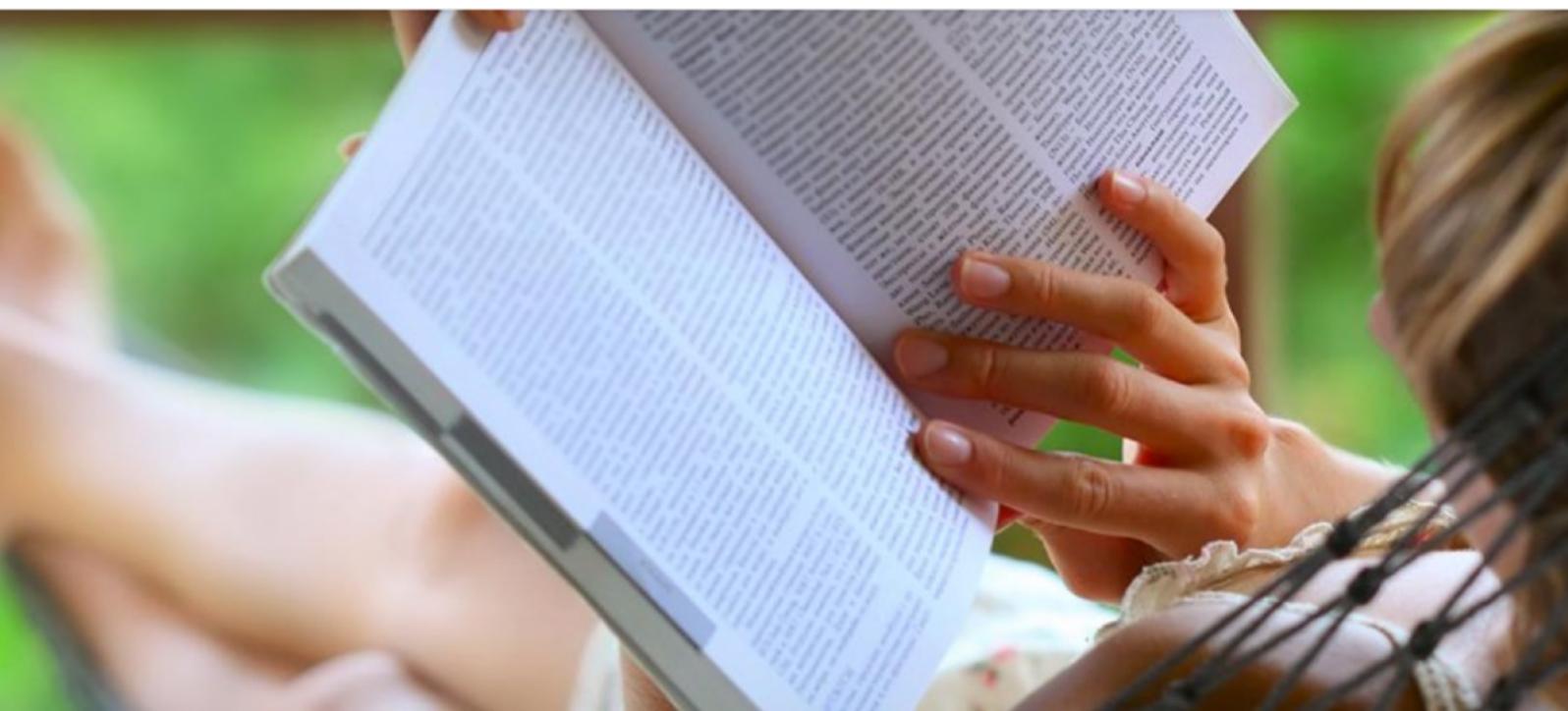
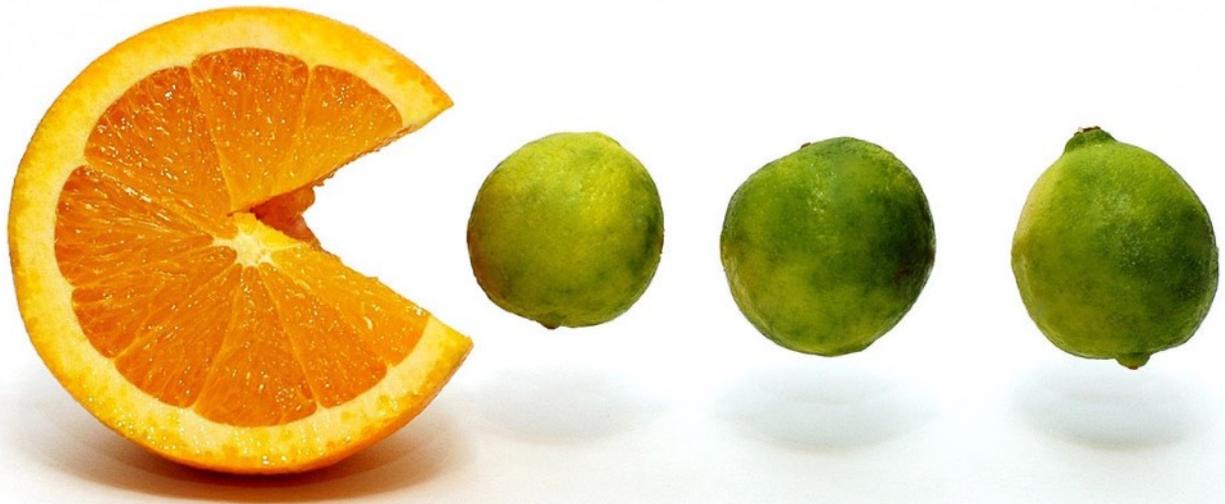


# BENVENUTO NEL TUO NUOVO CORPO E-BOOK



**TUTTO IL PROGRAMMA SPIEGATO**  
VERSIONE UFFICIALE



## Inizia subito con **4** consigli **#ONESIMPLECHANGE**

1. Decidi “**cosa vuoi**” e “**cosa credi**”.  
Cosa vuoi ottenere e pensa fermamente di potercela fare
2. Utilizza questo E-BOOK, ti porterà, passo dopo passo, esattamente **dove vuoi arrivare**
3. Scova le tue **cattive abitudini**
4. Rimpiazza queste abitudini con **abitudini più salutari**



## Fase DETOX in 7 giorni

Il nostro organismo, attraverso specifici passaggi biologici, elimina regolarmente scorie e tossine che tendono ad accumularsi ogni giorno nei nostri tessuti provocando alterazioni e danni più o meno gravi.

Le ricerche mediche hanno dimostrato, in via definitiva, che molti alimenti e modelli nutrizionali sono in grado di aiutare e stimolare il metabolismo in questa azione di "pulizia biologica".

Questi alimenti e questi modelli nutrizionali vengono definiti comunemente **fasi Detox**, si tratta in definitiva di una alimentazione naturale e sana.

La durata ottimale di una fase detossificante è di circa una settimana.

Di seguito troviamo una serie di suggerimenti e indicazioni che possono essere utili per capire come può essere strutturata un'alimentazione corretta del tipo **Detox Standard**.

### CRITERI GENERALI

Nel periodo Detox non è previsto l'uso abbondante del sale da cucina e nemmeno dello zucchero bianco o di canna. Quindi molta moderazione.

I dolci acquistati o fatti in casa vanno fortemente ridotti, meglio se evitati, e così anche le bevande industriali gassate e dolci, come succhi di frutta, aranciate e altre ancora.

Sono, invece, consentiti i frullati di frutta fresca di stagione fatti in casa.

In questo periodo "Detox" i frullati fatti in casa sono da preferire anche agli ottimi estratti di frutta o verdura, che successivamente potranno essere liberamente consumati (questo perché nei frullati vengono mantenute integralmente le fibre presenti nella frutta e nella verdura e tali fibre sono particolarmente utili in questa fase Detox).



## METODI DI COTTURA DEI CIBI

La cottura dei cibi è molto importante:

- La **cottura al vapore** è ottima, nettamente migliore della cottura alla griglia o dell'arrostitura (carni, pesce, verdure)
- Molto buona è anche la **cottura con pentola a pressione**. Si consiglia di evitare di utilizzare grandi quantità di acqua, si perderebbero altrimenti molti sali e altre sostanze preziose.

Il condimento migliore e più sano è l'olio di oliva utilizzato a crudo nella misura di tre cucchiaini al giorno.

## CHE COSA BERE?

Acqua con una fetta di limone aggiunta almeno un'ora prima di berla.

Tisane biologiche. Se ne trovano in vendita nelle erboristerie e negozi specializzati, molti tipi che sono denominate tisane disintossicanti, drenanti depurative, etc. O ancora meglio possono essere fatte in casa (vasi sul balcone, orto) con basilico, menta, rosmarino, alloro! Un pugno di queste erbe aromatiche in una bella tazza di acqua bollente a riposare un'ora prima di bere la tisana.

In ogni tipo di tisana si può aggiungere, se gradito, un pezzetto di zenzero o addirittura un pizzico di curcuma (sono dei depuranti eccellenti e in più stimolano il metabolismo).

Ancora si può utilizzare The verde o Nero Bio (molto leggeri) e Orzo Biologico.

Il caffè va limitato molto o evitato del tutto.

Vanno ridotti molto o evitati anche: birra, vino e superalcolici.

Infine gli **ORARI**: rispettare con regolarità l'orario dei pasti e cercare di consumare la cena almeno tre ore prima di andare a letto.



### Come iniziare la giornata dal lunedì alla domenica

Preparare una buona quantità di tisana: una tazza va bevuta al mattino a digiuno ed il resto può essere messa in un termos da portare al lavoro, o altrove, per berla nel resto della giornata quando se ne avrà voglia.

La **PRIMA COLAZIONE** dal Lunedì alla domenica  
(questa è la versione da preferire)

Due fette biscottate integrali con un velo di marmellata bio (unico alimento dolce da usare in piccolissima quantità). Da preferire alle fette biscottate una piccola fetta di pane integrale appena un po' tostata.

Un frullato di frutta (concentrato) con poca acqua e mezzo limone spremuto. O in alternativa una spremuta di arance.

Piccoli suggerimenti:

Nel frullato miscelate semi di girasole, di sesamo o altri semi oleosi secondo i gusti.

Quando si ha sete bere un sorso di tisana.

### Altra versione di PRIMA COLAZIONE

(da utilizzare un paio di volte nella settimana)

Yogurt magro, un vasetto. Pane o fette biscottate (come sopra).

In alternativa al pane o alle fette biscottate, nello yogurt, puoi mangiare cereali tipo fiocchi di avena o altri secondo i gusti. Mai i cereali con pezzi di cioccolato. Aggiungi a piacere semi di girasole, papavero, sesamo, semi di chia.

Quando si ha sete bere un sorso di tisana.

## **SPUNTINO DI META' MATTINA** dal Lunedì alla domenica

Per chi ne ha la possibilità un frullato di frutta (vedi prima colazione) oppure una spremuta di arance.

Oppure un frutto grande di stagione e possibilmente da coltivazione biologica.

Oppure, massimo un paio di volte a settimana, un vasetto di yogurt magro con semi miscelati (vedi sopra).

Tutti i giorni nel periodo Detox, in realtà è consigliato tutti i giorni dell'anno, un pugno di frutta secca: noci, mandorle, nocciole, pinoli.

## **II PRANZO** dal Lunedì alla domenica

*In attesa* che si cuoce la pasta (20-30 min) si può mangiare un buon frutto di stagione (ma anche una bella fetta di ananas o pompelmo).

**Primo piatto** (tre volte a settimana):

Pasta integrale, una porzione medio/piccola condita al pomodoro o con verdure di stagione: melanzane, zucchine, peperoni.

**Primo piatto** (tre volte a settimana): zuppa di legumi (fagioli, ceci, lenticchie), una porzione media, con verdure.

**Primo piatto** (una volta a settimana): riso rosso o altro tipo integrale, porzione media, con verdure come radicchio rosso, zucchine o spinaci.

**Contorno** (tre o quattro volte a settimana): insalate miste (lattuga pomodori finocchio carote ecc con semi di zucca o girasole tostati) condite con aceto di mela o di vino (no balsamico)

**Contorno** (tre o quattro volte a settimana): verdure cotte al vapore, lessate, o cotte nella pentola a pressione, quali zucchine, cavolfiore o verdure a foglia larga; condite con limone e spezie di vostro gradimento come pepe, erba cipollina, menta o altre.

**N.B.** Per il pranzo sono disponibili due cucchiaini di olio di oliva.

## **SPUNTINO DI META' POMERIGGIO** Dal Lunedì alla domenica

Un bel frutto o una spremuta o un frullato o uno yogurt due o tre frutti secchi (mandorle, noci, nocciole).

## La CENA dal Lunedì alla domenica

I contorni possono essere simili a quelli del pranzo preferendo sempre le verdure di stagione e possibilmente da agricoltura biologica.

Secondo Piatto: Pesce o Carne una porzione media, cotti al vapore o lessati.

Secondo Piatto (per chi non mangia carne o pesce): Zuppa di Legumi, Seitan alla griglia, Tofu, spezzatino di Soia.

**N.B.** Per la cena è disponibile un cucchiaino di olio di oliva

### **Note Conclusive**

Dopo la cena bere ancora una tisana rilassante o, se preferito, orzo.

Per creare più varietà in questi giorni è possibile sostituire qualche primo piatto del pranzo con un secondo piatto della cena.

E' bene ricordare che frutta e verdura devono essere FRESCHE e DI STAGIONE e possibilmente DA AGRICOLTURA BIOLOGICA.

Di seguito un Esempio di settimana Detox Standard.

Troverete suggerita, a volte, la cottura grigliata, ma come detto in precedenza, sono da preferire altri metodi di cottura.

Annotazioni personali:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Eventuali alternative in base alle preferenze alimentari e alla stagione le troverai alla fine della Settimana Standard.

### 1° GIORNO: Lunedì

- **Colazione:** 1 tazza di thè verde o tisana con 2/3 max di fette biscottate integrali oppure, pane integrale (una piccola fetta) appena un po' tostata + marmellata biologica.
- **Spuntino metà mattina:** Spremuta di Pompelmo o Arancia, oppure frullato di frutta con mezzo limone.
- **Pranzo:** Insalata mista condita con un cucchiaino di olio di oliva ed aceto di mele, Pasta Integrale biologica condita con Cavolfiore lessato ripassato in padella con 1 cucchiaino di olio di oliva, aglio e peperoncino + Zucchine grigliate condite con prezzemolo e aglio (se piace).
- **Spuntino metà pomeriggio:** 1 frutto a piacere e/o yogurt magro oppure frullato light con una banana, mezzo bicchiere di acqua e mezzo di latte vegetale, spolverata di cannella e a chi piace un pezzettino di zenzero frullato insieme.
- **Cena:** Una porzione di legumi + Insalata mista con olio (un cucchiaino) e aceto di mele. In alternativa all'insalata mista, Insalata con 1-2 Carciofi + Carote e Lattuga + Pane Integrale biologico.  
Tisana dopo cena.

### 2° GIORNO: Martedì

- **Colazione:** 1 tazza di thè verde o tisana con fette biscottate integrali o pane integrale biologico + marmellata biologica (senza zuccheri aggiunti).
- **Spuntino:** 1 spremuta, o una macedonia di arance e cannella, o frullato di una banana, un bicchiere di acqua e mezzo limone.
- **Pranzo:** Insalata mista con 1 cucchiaino di olio e aceto di mele, Pasta integrale condita con Pomodori Pelati.
- **Spuntino:** 1 vasetto di Yogurt magro con una porzione di frutta a piacere.
- **Cena:** Insalata mista con un cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele + verdure lesse o alla griglia (carote, zuccina, zucca, condite con un cucchiaino di olio di oliva). Pesce alla griglia condito con succo di limone. Pane Integrale bio. Una mela al forno.  
Tisana dopo cena.



### 3° GIORNO : Mercoledì

- **Colazione:** Yogurt magro con fiocchi di cereali integrali bio (evitare cereali molto ricchi di zucchero e pezzi di cioccolato). Nello yogurt possiamo aggiungere un cucchiaino di semi oleosi. Tisana.
- **Spuntino:** 1 frutto oppure spremuta oppure un centrifugato di pera, lattuga, zenzero e un'arancia. Tisana.
- **Pranzo:** Pasta integrale condita con pomodorini e olio (n. 2 cucchiaini) e basilico e ricotta magra. Insalata mista con un cucchiaino di olio di oliva e aceto di mela. Zucchine grigliate condite con prezzemolo.
- **Spuntino:** 2/3 fette grandi di ananas o melone d'inverno o porzione di frutta.
- **Cena:** Insalata di fagioli lessi con un po' di cipolla e piselli e pomodorini conditi con limone e prezzemolo tagliuzzato. Pane Integrale bio. Tisana dopo cena.

### 4° GIORNO: Giovedì

- **Colazione:** 1 tazza di tè verde con fette biscottate integrali o pane integrale biologico + marmellata biologica (senza zuccheri aggiunti).
- **Spuntino:** 2 carote 1 fascio di sedano, oppure 2 kiwi, oppure spremuta, oppure centrifugato di ananas, lattuga e zenzero. Tisana.
- **Pranzo:** Cous Cous condito con verdure lesse e con succo di Limone, Insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, Spinaci lessi conditi con un cucchiaino di olio di oliva e succo di limone.
- **Spuntino:** Ananas fresco (2-3 fette) Tisana.
- **Cena:** Petto di tacchino cotto in padella con 1 cucchiaino di Pomodori Pelati, Zucchine grigliate condite con 1 cucchiaino di olio di oliva. Pane Integrale bio. Tisana dopo Cena.



### 5° GIORNO: Venerdì

- **Colazione:** Yogurt magro con fiocchi di cereali integrali, oppure 6 mandorle a pezzettini e un cucchiaio di muesli senza zucchero. Tisana.
- **Spuntino:** frutta di stagione una buona porzione, oppure 1 spremuta, oppure un frullato di banana, limone e una punta di curcuma, 1 cucchiaio da caffè di semi di chia. Tisana.
- **Pranzo:** Insalata mista con ½ avocado piccolo, aceto di mele. Pasta integrale o riso integrale o riso rosso o nero condita/o con zucca e un cucchiaio di ricotta e olio (1 cucchiaino). Spinaci lessi conditi con 1 cucchiaino di olio di oliva e succo di Limone.
- **Spuntino:** 1 vasetto di Yogurt magro con frutta o in alternativa un cucchiaio di frutti rossi freschi o congelati, oppure porzione di frutta o centrifugato di mela, arancia, carota e limone, un pezzettino di zenzero a chi piace. Tisana.
- **Cena:** Insalata mista con 1 cucchiaio di olio di oliva e aceto di mele, verdure al vapore. Pesce cotto al vapore. Pane Integrale.  
Tisana dopo Cena.

### 6° GIORNO: Sabato

- **Colazione:** 1 tazza di thè verde con fette biscottate integrali o pane integrale biologico + marmellata biologica (senza zuccheri aggiunti)
- **Spuntino:** 1 Spremuta di Arancia o Pompelmo oppure frullato di ananas/spinaci, freschi (1 pugno) ½ banana, un pezzettino di zenzero, succo di mezzo limone, e un bicchiere di acqua.
- **Pranzo:** Riso semi-integrale bio o riso rosso o riso nero condito con Radicchio Rosso e 1 cucchiaino di olio a crudo. Insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele Carciofi conditi con 1 cucchiaino di olio di oliva e succo di Limone.
- **Spuntino:** macedonia di mela e arancia e ½ cucchiaio di semi di chia lasciato a bagno per 5 minuti in acqua.
- **Cena:** Insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, Carne bianca cotta in padella. Zucchine grigliate condite con 1 cucchiaino di olio di oliva. Pane Integrale bio.  
Tisana dopo Cena.



## SEI VEGANO O VEGETARIANO??

Sostituisci le proteine animali con questi alimenti:

- Tofu alla griglia
- Seitan alla griglia
- Spezzatino di soia cotto in padella con 1 cucchiaino di olio di oliva
- Legumi (fagioli o lenticchie) cotti in padella con 1 cucchiaino di Pomodori Pelati
- Farinata di ceci cotta con poco olio
- Polpette o Burger di legumi cotti con poco olio

*In ogni caso, cerca sempre di preferire frutta e verdura di stagione. Puoi aiutarti con questa Tabella:*

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>FRUTTA</b>	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Kiwi Limoni Mele Pompelmi	Arance Fragole Kiwi Limoni Mele Nespole Pere Pompelmi	Ciliegie Fragole Kiwi Lamponi Mele Meloni Nespole Pere Pompelmi	Albicocche Amarene Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Pesche Susine	Albicocche Amarene Angurie Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Mirilli Pesche Prugne Susine	Angurie Fichi Fragole Lamponi Mele Meloni Mirilli Pesche Prugne Susine Uva	Fichi Lamponi Mele Meloni Mirilli Pere Pesche Prugne Susine Uva	Castagne Clementine Kaki Lamponi Limoni Mele Pere Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva
<b>VERDURA</b>	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Cipolline Fagiolini Fave Insalate Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cipolline Fagiolini Fave Finocchi Insalate Patate Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carote Cavoli Cicoria Cipolline Fagiolini Fave Finocchi Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carote Cavoli Cicoria Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchini	Aglio Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchini	Aglio Bietole da coste Carote Cavoli Broccoli Cavoli Cetrioli Cicoria Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci Zucchini	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Melanzane Patate Peperoni Radicchio Rape Ravanelli Sedano Spinaci Zucchini	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	

## PER MODERARE LE QUANTITA' SONO MOLTO UTILI QUESTE INDICAZIONI



### NOTE CONCLUSIVE:

- Dopo la cena bere ancora una tisana rilassante o, se preferito, orzo.
- Per creare più varietà nel periodo Detox è possibile intercambiare qualche primo piatto del pranzo con un secondo piatto della cena.
- Durante il giorno fare un po' di attività fisica (palestra, passeggiate, cyclette, yoga, le scale di casa).
- Dopo cena, stagione permettendo e altri impegni permettendo, fare una breve passeggiata anche solo di 15 minuti (portare il cane a fare pipì).

### NO LIMITS IL MOVIMENTO

consigli e trucchi

- ✓ smettita di prendere l'ascensore
- ✓ parcheggia lontano dal posto in cui devi arrivare
- ✓ scendi dall'autobus una fermata prima

# TABELLA DA UTILIZZARE COME VARIAZIONE ALLA DETOX

FRUTTA	SNACK	VERDURE	CARNE	CARBOIDRATI
ILLIMITATA 2 VOLTE AL GIORNO	2 VOLTE AL GIORNO	ILLIMITATE	3 VOLTE SETTIMANA	UNA PORZIONE
BANANA	YOGURT MAGRO	LATTUGA	POLLO	PATATE DOLCI
FRAGOLA	YOGURT GRECO	PEPERONI	TACCHINO	SPAGHETTI DI RISO
MELONE	FRUTTA SECCA 5/6 PEZZETTI	CETRIOLO	BRESAOLA	RISO INTEGRALE
MIRTILLO	GALLETTE	CIPOLLE	MANZO MAGRO	QUINOA
UVA	POP CORN	CAVOLI	AGNELLO MAGRO	GRANO BULGARO
CILIEGIE		BROCCOLI	MACINATO MAGRO	
ARANCIA		CAROTE	PESCE	
POMPELMO		MAIS	PROSCIUTTO MAGRO	
PRUGNA		FUNGHI		
PERA		SPINACI		
PESCA		POMODORI		
MELA				

LATTICINI E DERIVATI	BEVANDE	CON MODERAZIONE	EVITARE
UNA PORZIONE	ACQUA LISCIA 2 LITRI	PANE INTEGRALE	PATATE BIANCHE
FORMAGGIO DI CAPRA 30GR	Tè VERDE	PASTA INTEGRALE	RISO BIANCO
FETA 30GR	Tè VERDE AROMATIZZATO	CIOCCOLATA FONDENTE	PASTA CON FARINE BIANCHE
2 UOVA	Tè ALLA FRUTTA	MIELE	PANE CON FARINE BIANCHE
CHIARA DELLE UOVA	CAFFÈ DECAFFEINATO		CEREALI RAFFINATI
LATTE DI MANDORLA	Tè DECAFFEINATO		LATTICINI SE NON PRESENTI QUI
LATTE DI NOCCIOLA	Tè ALLE ERBE		BEVANDE GASSATE
LATTE DI RISO			MAIALE
LATTE DI COCCO			CAFFÈ
			SALSE PRONTE
			CIBI CONFEZIONATI



# Programma 8 settimane

-Se hai acquistato **Barrette** e **Zuppe**, puoi consumare questi prodotti come un **pasto sostitutivo Shake**

-Puoi scegliere di utilizzare lo shake a COLAZIONE - PRANZO - CENA

(colazione e pasto sano, sono descritti perfettamente nella sezione DETOX)

## Ia e 2a SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENIC A
COLAZIONE	SHAKE	COLAZIONE SANA	SHAKE	COLAZIONE SANA	SHAKE	COLAZIONE SANA	SHAKE
SPUNTINO	COME DETOX O META' BARRETTA						
PRANZO	PASTO SANO						
SPUNTINO	COME DETOX O META' BARRETTA						
CENA	SHAKE						
ESERCIZI	PARTE INFERIORE	CAMMINATA	PARTE SUPERIORE	CAMMINATA	PARTE INFERIORE	CAMMINATA	



### 3a e 8a SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	COLAZIONE SANA						
SPUNTINO	COME DETOX O META' BARRETTA						
PRANZO	PASTO SANO						
SPUNTINO	COME DETOX O META' BARRETTA						
CENA	SHAKE						
ESERCIZI	PARTE INFERIORE	CAMMINATA	PARTE SUPERIORE	CAMMINATA	PARTE INFERIORE	CAMMINATA	



## Programma 8 settimane: rendilo efficace

Se seguite regolarmente il programma, sostituendo 1-2 pasti con il Juice Plus+ Complete e farete almeno un po' di movimento ed esercizio fisico, allora la perdita di peso avverrà in modo salutare e veloce.

Il **Juice Plus+ Complete** vi assicurerà che il vostro corpo abbia la giusta quantità di proteine e carboidrati buoni.

Le proteine vegetali forniscono un senso di sazietà, avrai meno fame, aiuterai il tuo metabolismo e brucerai più grassi.

Se nella fase iniziale hai ancora “**attacchi di fame**” ecco alcuni trucchi:

- **Bevi due bicchieri d'acqua un quarto d'ora prima del pasto**
- **Inizia sempre il pasto con un'insalata cruda**
- **Fai uno spuntino a metà mattinata o metà pomeriggio**

### \* **IDRATAZIONE:**

Durante il programma Juice Plus+ Complete, si consiglia di bere almeno 1,5 – 2 lt di acqua durante la giornata (sempre lontano dai pasti a digestione avvenuta).

L'idratazione aiuta moltissimo nel **drenaggio di rifiuti e tossine** che vengono liberate durante un periodo in cui si perde peso.

Inoltre durante i periodi caldi e dopo sforzi ed esercizi prolungati bisognerebbe bere molta acqua (1 bicchiere d'acqua in più ogni 30/60 minuti di esercizio fisico sostenuto).

### \* **PROGRAMMA 8 SETTIMANE è UNICO**

La composizione unica di Juice Plus + Complete fa sì che questo prodotto possa essere utilizzato a **tempo indeterminato**.

Ciò lo pone ad un livello superiore a molti altri “pasti sostitutivi tradizionali” che sono basati su singole proteine di sintesi e che pertanto, possono rivelarsi dannosi per fegato e reni.

Comunque, dato che una dieta poco varia può diventare noiosa e monotona, è possibile fare uso di altri prodotti della vasta gamma Juice Plus.

### \* **CARBOIDRATI SÌ! MA QUELLI BUONI**

Troppi carboidrati possono rendere il tuo corpo pigro e apatico, ad ogni modo è necessario mantenere un ottimale livello di energia.

Il Juice Plus+ Complete fornisce anche la giusta quantità di carboidrati dandoti l'energia necessaria per affrontare la giornata, rispetto ad un “classico” pasto a base di carboidrati raffinati.

**Nota:** Per ottenere i migliori risultati è molto importante seguire i consigli sul movimento / esercizio fisico 20-30 min al giorno.

**VISITA IL SITO UFFICIALE: [WWW.JUICEPLUS.IT](http://WWW.JUICEPLUS.IT)**



## 8 settimane passate...e ora?

Ora che hai raggiunto il tuo peso forma ideale, è giunto il momento di **sperimentare la varietà dei prodotti Juice Plus +**.

Sarebbe infatti saggio iniziare a consumare regolarmente le capsule Juice Plus+ Frutta e Verdura o la confezione Premium di Frutta, Verdura e Bacche oppure il formato in caramelline gommoso Juice Plus+ Soft.

Questo manterrà stabile il tuo metabolismo e continuerà a fornire elementi nutrizionali essenziali (micronutrienti, vitamine, enzimi, fitonutrienti, ecc.) per avere un corpo sano ed un livello di energia ottimale.

Continua a consumare di tanto in tanto il Juice Plus+ Complete; l'essere costanti nelle buone abitudini acquisite (movimento fisico, pasti sani ed equilibrati), ti consentirà di mantenere una perfetta forma fisica per sempre.

### JUICE PLUS+ PREMIUM



### JUICE PLUS+ COMPLETE



### JUICE PLUS+ ZUPPE



### JUICE PLUS+ BOOSTER G2



### JUICE PLUS+ BARRETTE



### JUICE PLUS+ SOFT CAMELLE





# LA LISTA DELLA SPESA PERFETTA

## IL MIGLIOR MODO PER RIMANERE GRASSI

Incominciamo subito col dire che tutti gli alimenti raffinati, processati, i prodotti quindi elaborati industrialmente e con aggiunta di zucchero raffinato, non sono considerati i migliori cibi per perdere peso.

Lo zucchero contribuisce a fornire “calorie vuote”, cioè vuote di tutti i nutrienti più importanti. Per addolcire le tue pietanze preferisci lo **zucchero di canna biologico**.

## I MIGLIORI ALLEATI PER LA PERDITA DI PESO E PER SCONFIGGERE L'EFFETTO “YO-YO”

**Alimenti a basso contenuto di grassi:** gli alimenti che sono a basso contenuto di grassi sono ritenuti un rimedio eccellente per perdere peso.

Il grasso contiene più del doppio della quantità di energia rispetto ai carboidrati o proteine, quindi mangiare meno grassi (soprattutto i grassi saturi) riduce naturalmente l'apporto calorico.

**Alimenti ad alto contenuto di fibre:** altri alimenti considerati utili per la perdita di peso sono quelli ad alto contenuto di fibre.

La fibra induce più rapidamente il senso di sazietà, riempie lo stomaco, consente di mangiare meno e, quindi, limita l'eccesso di calorie.

**Alimenti ricchi di valori nutrizionali:** questi alimenti, specialmente quelli contenenti vitamine del gruppo B, contribuiscono ad aumentare i livelli di energia e sono pertanto utili anche per la pratica sportiva.

**Alimenti ad alta contenuto acqua:** premesso che il nostro corpo è formato per oltre il 70% di acqua (80% ca. il nostro cervello), gli alimenti con alto contenuto di acqua sono molto utili nel facilitare la perdita di peso. Contengono poche calorie e da sempre l'acqua è risultata essere un alleato prezioso per perdere qualche chilo di troppo.

**Alimenti naturali freschi:** gli alimenti freschi e naturali si sono sempre rivelati i migliori alleati in un programma di dimagrimento perché apportano pochissime calorie e poco sodio. Una dieta a basso contenuto di sodio può aiutare nei casi di ritenzione idrica.

**Alimenti proteici di alta qualità:** come noto possono derivare da fonte vegetale, come ad esempio i legumi o da fonte animale, carni rosse o bianche, pesce, uova, formaggi. Preferisci quelle di origine vegetale, pesce, carni bianche e se ami i formaggi, prediligi quelli freschi (robiola, stracchino, ricotta, meglio se di capra).

I prodotti della gamma Juice Plus Complete, sono una soluzione perfetta per seguire una dieta sana e bilanciata, in modo pratico e senza sforzi. Contengono alimenti vegetali, sono estremamente equilibrati e ricchi di nutrienti, proprio come un pasto sano dovrebbe essere.

# CIRCUITO BRUCIA GRASSI 20min

Se non hai mai fatto esercizio fisico, o se è da un po' che non lo fai, dovrai ripartire con calma. Non lasciare che l'impazienza e il troppo entusiasmo rovinino tutto. Affaticarsi troppo non è divertente ed ha fatto mollare molte persone. Con il circuito "Brucia Grassi", lavorerai **3 giorni alla settimana**, con esercizi basilari che alleneranno la maggior parte dei muscoli del tuo corpo.

Quindi una settimana tipo può essere:

**Lunedì: Circuito Inferiore**

**Mercoledì: Circuito Superiore**

**Venerdì: Circuito Inferiore**

Ogni allenamento dovrà avere una durata massima di circa **20 minuti**.

Lunedì e Venerdì - Parte Inferiore - Gambe Polpacci Glutei

**10 MINUTI DI RISCALDAMENTO: CORSA O CYCLETTE**



1. ADDOMINALI ALTI



2. ADDOMINALI BASSI



3. ADDOMINALI OBLIQUI



4. SQUAT CENTRALI



5. SQUAT LATERALE  
GAMBA SINGOLA



6. SQUAT INTERNO  
COSCIA



7. GLUTEO A TERRA



8. AFFONDI CON  
MANUBRI



9. STACCHI A GAMBE  
TESE



10. ESTERNO COSCIA



Mercoledì - Parte Superiore - Spalle Schiena Bicipiti Tricipiti  
**10 MINUTI DI RISCALDAMENTO: CORSA O CYCLETTE**

**Un circuito significa eseguire una serie di ogni esercizio continuamente senza sosta per 15 ripetizioni (1 x 15).**

-Prime 2 settimane:

livello principiante, ripetizioni (1 x 15)

-Dopo 2 settimane:

livello intermedio, 2 ripetizioni (2 x 15) - pausa 2 minuti

-Dopo un mese:

livello avanzato, 3 ripetizioni (3 x 15) - pausa 2 minuti

Puoi svolgere tutti questi esercizi in una palestra o a casa con un set di manubri (da 2 kg) o un kettlebell (per lo svolgimento dello squat).



1. ADDOMINALI ALTI



2. ADDOMINALI BASSI



3. ADDOMINALI OBLIQUI



4. CROCI DA TERRA CON MANUBRI



5. REMATORE CON MANUBRI



6. ALZATE LATERALI



7. SPINTE VERTICALI



8. ESTENSIONI CON MANUBRI DIETRO LA TESTA



9. ESTENSIONE TRICIPITI A 90°



10. BICIPITI



11. BICIPITI DA SEDUTA CON MANUBRI

# MISURE: STAMPA E COMPILA QUESTA PAGINA

La mia Storia: \_\_\_\_\_

inizio kg	detox kg	1° mese kg	2° mese kg
seno <sub>cm</sub>	seno <sub>cm</sub>	seno <sub>cm</sub>	seno <sub>cm</sub>
braccia <sub>cm</sub>	braccia <sub>cm</sub>	braccia <sub>cm</sub>	braccia <sub>cm</sub>
vita <sub>cm</sub>	vita <sub>cm</sub>	vita <sub>cm</sub>	vita <sub>cm</sub>
fianchi <sub>cm</sub>	fianchi <sub>cm</sub>	fianchi <sub>cm</sub>	fianchi <sub>cm</sub>
gambe <sub>cm</sub>	gambe <sub>cm</sub>	gambe <sub>cm</sub>	gambe <sub>cm</sub>
3° mese kg	4° mese kg	5° mese kg	6° mese kg
seno <sub>cm</sub>	seno <sub>cm</sub>	seno <sub>cm</sub>	seno <sub>cm</sub>
braccia <sub>cm</sub>	braccia <sub>cm</sub>	braccia <sub>cm</sub>	braccia <sub>cm</sub>
vita <sub>cm</sub>	vita <sub>cm</sub>	vita <sub>cm</sub>	vita <sub>cm</sub>
fianchi <sub>cm</sub>	fianchi <sub>cm</sub>	fianchi <sub>cm</sub>	fianchi <sub>cm</sub>
gambe <sub>cm</sub>	gambe <sub>cm</sub>	gambe <sub>cm</sub>	gambe <sub>cm</sub>

**FOTO:** IL BELLO DI VEDERE LA TUA TRASFORMAZIONE  
condividi le tue foto nel tuo gruppo di supporto su [FACEBOOK](#)



prima  
02/05/15



durante  
20/08/15



a distanza di  
3 mesi e 12 gg





# TUTTI I TUOI TRUCCHI

## LE CINQUE ABITUDINI DA ACQUISIRE IN UN LAMPO

1. Evita pasti abbondanti a sera inoltrata. Ricorda che esiste un “orologio epatico” e che in pratica, dopo le ore 20.00, non si ha più secrezione biliare, fondamentale per la digestione e l'assorbimento dei grassi. Questo semplice consiglio ti permetterà di dormire meglio, di digerire prima e di smaltire molti più grassi durante il sonno..
2. Svolgi regolare esercizio fisico secondo le tue possibilità.
3. Non fidarti della bilancia. Ricordati che stai perdendo grasso e costruendo massa magra. Potresti perdere 2Kg di grasso e mettere 2 Kg di massa magra. Guardati invece allo specchio e fai la famosa prova costume
4. Smetti di lamentarti. Smettila i piangerti addosso, ricorda che i tuoi pensieri condizionano il tuo stato emotivo e quindi di conseguenza i tuoi risultati (se sei in salute, in forma fisica e muscolosa/ o potresti raddoppiare o triplicare il tuo quoziente di felicità).
5. Prendi nota del tuo percorso di perdita di peso facendoti foto che evidenziano i tuoi progressi

## I SETTE TRUCCHI PER A TUA TRASFORMAZIONE

1. Inizia il tuo pranzo, la tua cena, sempre con una bella insalat mista, condita con olio, sale integrale ed aceto di mele. In questo modo alcalinizzerai il tutto e mangerai di meno, perché l'insalata contribuirà a temperare la tua fame.
2. Bevi un paio di bicchieri d'acqua 10/15 minuti prima di consumare il tuo pasto. Ciò aumenterà il tuo senso di sazietà.
3. Mangia frutta e verdura ogni giorno.
4. Non saltare i pasti; è meglio mangiare una volta in più in modo moderato che un attacco nervoso di fame che ti porta a svuotare il frigorifero.
5. Fai sesso più volte alla settimana.
6. Lavati i denti presto la sera. Ti aiuterà a non mangiare schifezze soprattutto a quest'ora della giornata.
7. Aumenta il consumo di proteine vegetali. Ti aiuteranno a mantenere la massa magra e quindi migliorare il metabolismo.



## **DIECI CONSIGLI PRATICI ALIMENTARI PER I TUO NUOVO CORPO**

1. Mastica lentamente: ovvero fai piccoli bocconi evitando di parlare mentre mastichi. La masticazione prolungata favorisce la digestione e attiva i riflessi Antifame.
2. Riduci le proteine animali (devono essere presenti solo in un solo pasto).
3. Preferisci carne bianca e pesce.
4. Utilizza olio extra vergine di oliva spremuto a freddo con moderazione; evitadi cuocerlo e, qualora sia necessario, solo per tempo.
5. Basta mangiare schifezze. Questo include carboidrati bianchi (pasta, pane, dessert) ed in particolare gli zuccheri raffinati, in quanto il processo di raffinazione è altamente tossico. Preferisci zucchero di canna biologico o miele grezzo per dolcificare.
6. Utilizza sale marino integrale (o sale rosa), in quantità moderata, al posto del sale bianco, poiché, quest'ultimo, è costituito prevalentemente da cloruro di sodio sottoposto a processo di raffinazione.
7. La frutta la devi mangiare lontano dai pasti, a stomaco vuoto o comunque a digestione completamente avvenuta. Nota: abituati a mangiare un solo tipo di frutta per volta (esiste, infatti, frutta dolce, acida e semi acida, per cui quando si uniscono differenti frutti, come ad esempio nella macedonia, si possono verificare eccessi fermentativi, pancia gonfia). Generalmente la frutta, costituita in alta percentuale da acqua, viene digerita in un'ora.
8. Bevi a sufficienza acqua sempre lontano dai pasti per evitare che il processo digestivo sia compromesso e rallentato. Periodicamente utilizza tisane di malva, camomilla, equiseto, melissa, menta, finocchio, rosa canina, etc.
9. Evita bevande zuccherate, con anidride carbonica aggiunta e succhi di frutta industriali. Evita vino bianco e birra (quest'ultima, ricca di gas, interferisce con la digestione: aerofagia).
10. Riduci i carboidrati di sera (60gr - 70gr, preferibilmente biologico/integrale).

### Note Legali

Non si garantisce il raggiungimento di alcun risultato: la riuscita del programma ed i benefici che eventualmente ne derivano variano da persona a persona, tenendo conto di vari fattori quali: l'età, le abitudini alimentari, lo stile di vita, l'atteggiamento psicologico di ciascun individuo, ecc...

Le opinioni contenute all'interno di questo documento non sono delle "diagnosi", non costituiscono "consigli medici", non intendono sostituire o rappresentare un'alternativa ad una consultazione professionale.

Questo piano alimentare non ha carattere terapeutico, ma è un sistema educativo attraverso il quale si cerca di dare una linea comportamentale che, se seguita, può migliorare e/o mantenere uno stato di benessere psicofisico.

Prima di iniziare qualsiasi programma alimentare e/o esercizio fisico si consiglia di ottenere il parere di un medico indipendente.

In presenza di patologie, disturbi di varia natura, anche fisici e/o psicologici, in caso di gravidanze programmate o in corso, si consiglia di consultare il medico curante.