CENTRO MESSÉGUÉ

NUTRIETICA *next*

FOR A HEALTHY LIFE

100%**GLUTEN FREE** 100%**VEGETARIAN** 100%**VEGAN**

CENTRO MESSÉGUÉ PRESENTA:

NUTRIETICA, IL SISTEMA ALIMENTARE SCIENTIFICAMENTE PROVATO PER PERDERE PESO

RELAZIONE FINALE SPERIMENTAZIONE

Verifica della validità e della sicurezza per il protocollo della dieta chetogenica normoproteica Centro Mességué, condotta con supplementazione di integratori proteico-aminoacidici, impiegata per la diminuzione del sovrappeso e come trattamento per la riduzione delle adiposità localizzate.

ABSTRACT

Nel panorama del mondo dietologico, le VLCD (Very Low Calorie Diet) di tipo iperproteico sono da tempo oggetto di un dibattito molto acceso tra gli specialisti del settore, già a partire dagli anni '70 con la famosa dieta Atkins proveniente dall'America. Tale discussione rimane oggi viva e molto sentita: in particolare, è stato più volte esposto il timore, tra l'altro abbastanza fondato, di una loro possibile pericolosità verso chi ne fa utilizzo.

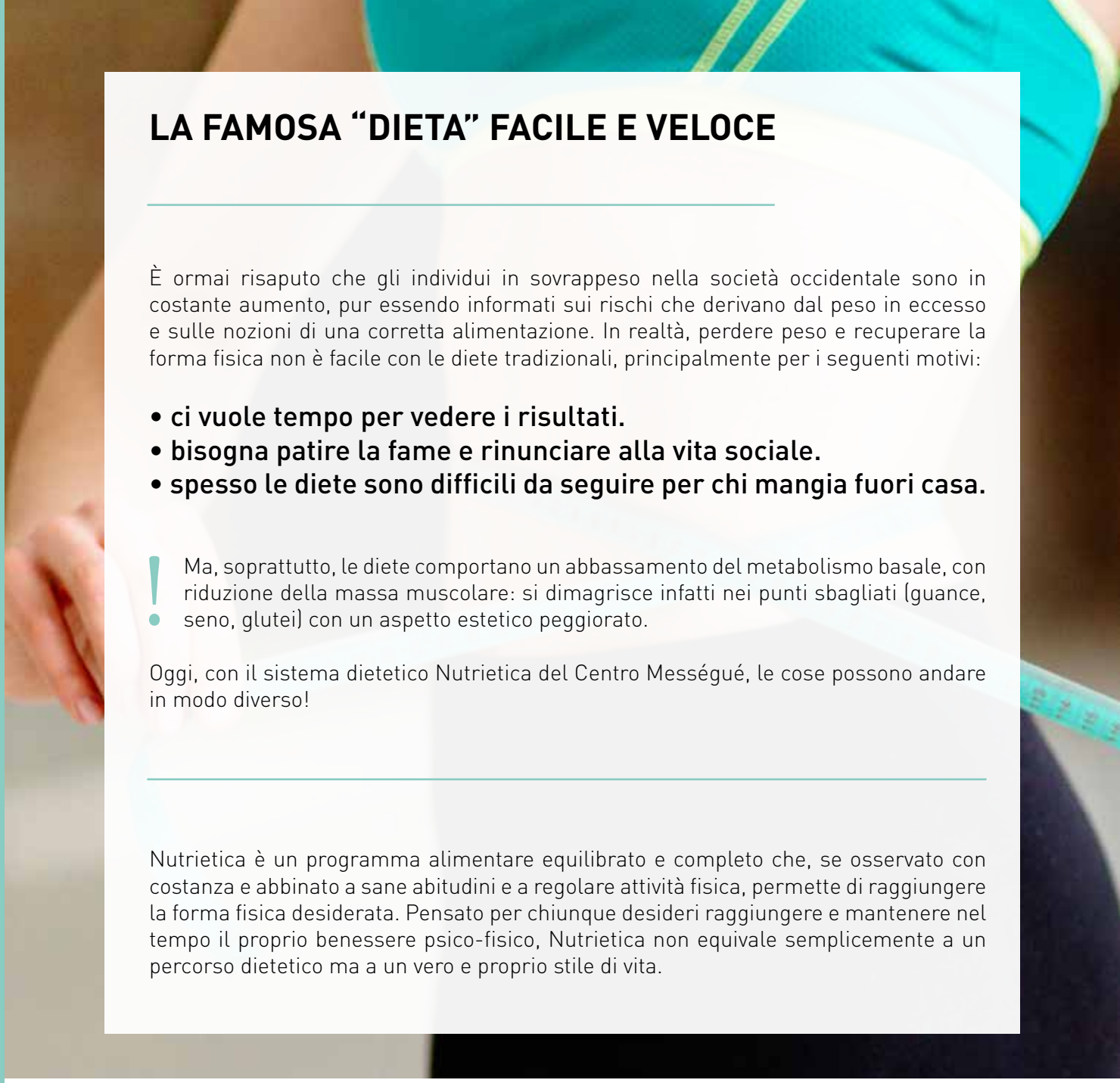
Una sempre maggiore commercializzazione, spesso indiscriminata, da parte di molte aziende del settore, quindi un sempre più diffuso loro impiego senza la dovuta precauzione e il necessario controllo medico-sanitario verso l'utilizzatore, oggi porta alla ribalta questo tipo di perplessità. Malgrado ciò, tali diete godono, oramai in tutto il mondo, di un alto grado di popolarità, tanto da essere viste addirittura come un possibile aiuto-soluzione per il continuo aumento dell'obesità e delle patologie legate all'insulino-resistenza.

D'altro canto ancora relativamente pochi studi hanno analizzato, in modo rigorosamente scientifico, il reale dimagrimento ottenibile e il possibile impatto che le diete proteiche possono avere sulla funzionalità epatica, renale e gastro-intestinale. Tuttavia, agli approcci dietetici a basso contenuto di carboidrati viene attribuito un più alto ventaglio di effetti collaterali indesiderati, nonostante i loro noti aspetti positivi ben conosciuti.

In questo studio, condotto dal 2011 al 2012 presso le strutture del Ferrara Day Surgery, sotto l'egida della Commissione Etica della Provincia di Ferrara e in collaborazione con il Laboratorio di Fisica Medica dell'Università di Modena e Reggio Emilia, è stata somministrata una dieta proteica commerciale, Dieta Centro Mességué modificata in parte nel protocollo originale, a 36 pazienti (28 donne e 8 uomini), ai quali, prima e dopo la dieta, sono stati praticati approfonditi test ematochimici, non osservando alcuna alterazione statisticamente significativa degli stessi dopo 40 giorni di trattamento (di cui solo i primi 20 in regime strettamente proteinato), ma anzi osservando in alcuni casi un miglioramento nei valori di partenza oltre a una consistente perdita di peso, quasi esclusivamente a carico del tessuto adiposo.

Durante il test, tutti i pazienti sono stati seguiti dal punto di vista della variazione della composizione corporea (DXA-moc e BIA) e delle misure antropometriche (nastro metrico e plicometro), per riuscire a valutare la qualità del dimagrimento ottenuto. Per meglio comprendere l'efficacia a lungo termine della dieta proteica, sono stati valutati in parallelo alcuni pazienti scelti (5 in totale: 3 donne e 2 uomini) sotto terapia dietologica ipocalorica dissociata integrata (utilizzando i medesimi integratori), con i quali sono stati ugualmente ottenuti ottimi risultati.

Al termine dello studio non è stato riscontrato alcun tipo di problema; gli stessi pazienti, a distanza di tempo, hanno mantenuto il peso raggiunto, grazie alla prescrizione imprescindibile di una dieta di mantenimento dissociata, bilanciata e di stampo mediterraneo e al consiglio di seguire una regolare attività fisica aerobica.



LA FAMOSA “DIETA” FACILE E VELOCE

È ormai risaputo che gli individui in sovrappeso nella società occidentale sono in costante aumento, pur essendo informati sui rischi che derivano dal peso in eccesso e sulle nozioni di una corretta alimentazione. In realtà, perdere peso e recuperare la forma fisica non è facile con le diete tradizionali, principalmente per i seguenti motivi:

- **ci vuole tempo per vedere i risultati.**
- **bisogna patire la fame e rinunciare alla vita sociale.**
- **spesso le diete sono difficili da seguire per chi mangia fuori casa.**

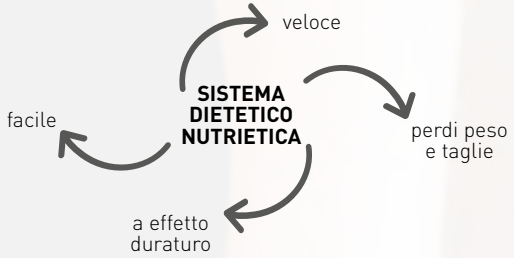
! Ma, soprattutto, le diete comportano un abbassamento del metabolismo basale, con riduzione della massa muscolare: si dimagrisce infatti nei punti sbagliati (guance, seno, glutei) con un aspetto estetico peggiorato.

Oggi, con il sistema dietetico Nutrietica del Centro Mességué, le cose possono andare in modo diverso!

Nutrietica è un programma alimentare equilibrato e completo che, se osservato con costanza e abbinato a sane abitudini e a regolare attività fisica, permette di raggiungere la forma fisica desiderata. Pensato per chiunque desideri raggiungere e mantenere nel tempo il proprio benessere psico-fisico, Nutrietica non equivale semplicemente a un percorso dietetico ma a un vero e proprio stile di vita.

Quali sono i vantaggi del Sistema dietetico Nutrietica?

• È veloce e ha una data certa di inizio e di fine. Dura infatti 20, 30 o 40 giorni, secondo il peso che si vuole raggiungere.
• Gli effetti si vedono dal primo giorno.
• Il senso di fame si avverte soltanto nei primi 3 / 4 giorni, successivamente si prova una sensazione di vigore e di energia.
• Si perde principalmente il grasso nei punti desiderati, salvaguardando la massa muscolare.



In cosa consiste il Sistema dietetico Nutrietica?

Questo sistema dietetico, nato in Francia circa 30 anni fa è oggi consigliato dai medici di tutto il mondo e consiste nell'associazione di carne, pesce e verdure consentiti, con i Preparati Nutrietica denominati DAN (Dose Aminoacida Nutrietica) composti di aminoacidi ad alto valore biologico.

I DAN Nutrietica sono miscele bilanciate di aminoacidi che, mescolate con acqua, assumono la forma e il sapore dei cibi; diventano, perciò, alimenti proteici a basso valore calorico, cioè nutrono e proteggono la massa muscolare.

Piatti da gran gourmet per ritrovare linea e benessere!

Scegli i DAN Nutrietica che preferisci nei vari gusti.
Il Programma viene sempre avviato previo parere del medico o del personale specializzato del Centro Mességué.

IL PROGRAMMA

Quando sei in casa puoi cucinare i Preparati Nutrietica proprio come fai normalmente o, se preferisci, puoi prepararti una bevanda gustosa: in entrambi i casi assumerai la stessa dose di aminoacidi bilanciati ad alto valore biologico.

Quanto dura il programma nutrietica?

- Programma base: 20 giorni
- Programma medio: 30 giorni
- Programma maxi: 40 giorni

Salvo variazioni apportate dagli Specialisti Nutrietica.

Ogni Programma si divide in 2 Fasi:

✓ FASE D'URTO

Dura un numero di giorni pari a metà del programma preselezionato (es. 10 giorni nel Programma Base). Durante questa fase vengono eliminati completamente i carboidrati (zucchero, pasta, pane, alcolici, frutta, ecc.).
Si assumono 4 Preparati Nutrietica (4 DAN) al giorno associati a carne, pesce e verdure a volontà.

✓ FASE EQUILIBRANTE

Si completa il periodo del programma stabilito, reintroducendo gradualmente i carboidrati.
In questa fase si assumono 2 DAN al giorno.
Durante il Programma Nutrietica è consigliato utilizzare le tisane 2, 6, 12 (in caso di cellulite) 13, 21.

Raggiunto il risultato desiderato si sospende il Programma e si continuerà con un'alimentazione varia e bilanciata, unita a una buona attività fisica.

I NOSTRI CONSIGLI

Isonutrietica

Vuoi saltare la fase della chetosi?
Ecco la soluzione: Isonutrietica, con i suoi programmi speciali a ridotto apporto di carboidrati, ha un'unica fase.

- Con il programma da 30 giorni assumerai 4 DAN al giorno
- Con il programma da 40 giorni assumerai 3 DAN al giorno
- Con il programma da 60 giorni assumerai 2 DAN al giorno

Isonutrietica è un altro modo efficace e sicuro per ritrovare la forma fisica.

Controindicazioni al programma Nutrietica

- Diabete insulino dipendente (Tipo1).
- Insufficienza renale.
- Insufficienza epatica grave.
- Malattie cardiache e cerebrali importanti (infarto o incidente vascolare recente, disturbi gravi del ritmo cardiaco, insufficienza cardiaca scompensata).
- Tumori ed ogni malattia evolutiva grave.
- Disordini comportamentali, psicosi e soprattutto disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, tossico dipendenza, alcolismo).

DIMAGRIRE Sì, MA COME?

SUMMARY

IL SISTEMA NUTRIETICA NEXT

- Favorisce una rapida perdita di peso
- Migliora la silhouette
- Riduce il senso di fame durante il periodo della dieta
- È facile da seguire anche fuori casa
- È ripetibile ogni volta che si desidera senza limitazioni
- Prevede un programma di mantenimento
- Permette di evitare l'effetto yo-yo

? QUALI SONO **I VANTAGGI**

✓ **RAPIDO DIMAGRIMENTO**
Nei primi 10-15 giorni osserverai facilmente una riduzione della massa grassa di 3-5 kg e una notevole diminuzione volumetrica nei punti "critici". È come se il tuo corpo si modellasse.

✓ **TOTALE SCOMPARSA DEL SENSO DI FAME**
La fame scompare tra le 48 e le 72 ore grazie ai corpi chetonici che interagiscono a livello cerebrale bloccando questo stimolo. Questo permette di mantenere un'alimentazione ipocalorica senza l'ausilio di alcun farmaco.

✓ **PROTEZIONE DELLA MASSA MAGRA**
L'apporto di aminoacidi protegge la massa magra e la perdita di peso si ottiene essenzialmente a spese della massa grassa. Al contrario delle comuni diete, spesso la massa magra si incrementa con conseguente innalzamento del metabolismo: vuol dire che il risultato raggiunto si mantiene più facilmente e più a lungo.

✓ **TOLLERANZA PERFETTA**
L'effetto psicotonico, unito alla rapidità del risultato, motiva ulteriormente il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

✓ **RISULTATI ESTETICI**
Si perde principalmente il grasso nei punti desiderati, salvaguardando la massa muscolare e ottenendo un'immediata riduzione del volume addominale e dei depositi adiposi oltre a una migliore tonicità cutanea.

✓ **SENSAZIONE DI BENESSERE RITROVATO**
Le formulazioni dei Preparati Nutrietica, con tutti gli aminoacidi essenziali in quantità bilanciate, vitamine e minerali come oligoelementi, sono un ottimo supporto nutrizionale dove sia necessario condurre transitoriamente un regime dietetico adatto. Si perde peso e contemporaneamente si prova un senso di benessere ed energia.

✓ **FACILITÀ D'IMPIEGO**
Grande varietà di scelta dei sapori e nulla da pesare. Le buste si sciolgono facilmente e possono essere preparate in qualsiasi ambiente (ufficio, auto...) con un po' d'acqua e uno shaker.

CENTRO MESSÉGUÉ

I SALATI

NUTRIETICA next

OMELETTE ALLE ERBE

4 BUSTE

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina. Aggiungere lentamente 80-100 ml di acqua fredda e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere sale, pepe e spezie secondo il proprio gusto. Mettere una padella antiaderente con un filo di olio sul fuoco, aggiungere il composto e cuocere per 20-30 secondi come uova strapazzate o come frittata. Consumare entro 10 minuti dalla preparazione.

ZUPPA DI FUNGHI

4 BUSTE

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina. Aggiungere 230 ml di acqua calda ma non bollente e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Aggiungere sale e/o pepe e consumare nei successivi 10 minuti.

ZUPPA DI VERDURE

4 BUSTE

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina. Aggiungere 230 ml di acqua calda ma non bollente e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Aggiungere sale e/o pepe e consumare nei successivi 10 minuti.

ZUPPA VERDURE VERDI CON CROSTINI

4 BUSTE

VEGETARIAN FOOD 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina. Aggiungere 180 ml di acqua e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Riscaldare nel forno a microonde per 1 minuto e consumare velocemente.

PANCAKE DI PATATE

4 BUSTE

VEGETARIAN FOOD 100%

VEGAN FOOD 100%

Modalità d'uso: Aggiungere il contenuto di una busta a 75 ml di acqua, mescolare, creare un pancake e cuocere entrambi i lati in una padella antiaderente. Consumare velocemente dopo la cottura.

CRACOTTES

19 PEZZI

VEGETARIAN FOOD 100%

Modalità d'uso: Preparato proteico pronto.

CENTRO MESSÉGUÉ

I DOLCI

NUTRIETICA next

CACAO

4 BUSTE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in 200 ml di acqua. Miscelare la polvere con una frusta o uno shaker fino a completo assorbimento. Riscaldare in forno a microonde per 2 minuti a potenza media in recipiente scoperto oppure a fuoco lento senza portare ad ebollizione. Lasciar riposare per 2 minuti prima di consumare. Qualsiasi altro modo di preparazione è sconsigliato. Da consumare entro l'ora successiva alla preparazione, o al massimo dopo averla riposta in frigorifero per mezza giornata.

CACAO

4 BUSTE

GLUTEN FREE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in un recipiente (shaker o mixer). Aggiungere lentamente 220 ml d'acqua fredda e miscelare la polvere fino al raggiungimento di un preparato omogeneo. Scaldare in un pentolino secondo il proprio gradimento, senza portare a bollore, oppure scaldare in forno a microonde a 800 W per 1 minuto. Qualsiasi altro modo di preparazione è sconsigliato. Versare in una tazza e consumare entro 10 minuti.

CAPPUCCINO

4 BUSTE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in 200 ml di acqua. Miscelare la polvere con una frusta o uno shaker fino a completo assorbimento. Riscaldare in forno a microonde per 2 minuti a potenza media in recipiente scoperto oppure a fuoco lento senza portare ad ebollizione. Lasciar riposare per 2 minuti prima di consumare. Qualsiasi altro modo di preparazione è sconsigliato. Da consumare entro l'ora successiva alla preparazione, o al massimo dopo averla riposta in frigorifero per mezza giornata.

CAPPUCCINO

4 BUSTE

GLUTEN FREE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in un recipiente (shaker o mixer). Aggiungere lentamente 220 ml d'acqua fredda e miscelare la polvere fino al raggiungimento di un preparato omogeneo. Scaldare in un pentolino secondo il proprio gradimento, senza portare a bollore, oppure scaldare in forno a micro-onde a 800 W per 1 minuto. Qualsiasi altro modo di preparazione è sconsigliato. Versare in una tazza e consumare entro 10 minuti.

MOUSSE CEREALI AL CIOCCOLATO

4 BUSTE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in 125 ml di acqua fredda e mescolare fino a completo scioglimento e consumare velocemente.

THÈ ALLA PESCA

4 BUSTE

VEGETARIAN FOOD 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in 200 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un preparato omogeneo. Consumare subito dopo.

MOUSSE AL CIOCCOLATO

4 BUSTE

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina, aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere nel frigorifero per 15-30 minuti. Per una mousse ancora più gustosa, aggiungere e sbattere energicamente un albume d'uovo. Versare il contenuto di una busta in una terrina, aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere nel frigorifero per 15-30 minuti. Per una mousse ancora più gustosa, aggiungere e sbattere energicamente un albume d'uovo.

MOUSSE ALLA VANIGLIA

4 BUSTE

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina, aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere nel frigorifero per 15-30 minuti . Per una mousse ancora più gustosa, aggiungere e sbattere energicamente un albume d'uovo.

MOUSSE ALLA STRACCIATELLA

4 BUSTE

GLUTEN FREE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina, aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere nel frigorifero per 15-30 minuti . Per una mousse ancora più gustosa, aggiungere e sbattere energicamente un albume d'uovo.

MOUSSE FRAGOLA

4 BUSTE

GLUTEN FREE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina, aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere nel frigorifero per 15-30 minuti . Per una mousse ancora più gustosa, aggiungere e sbattere energicamente un albume d'uovo.

MOUSSE CREME CARAMEL

4 BUSTE

GLUTEN FREE

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in una terrina, aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere nel frigorifero per 15-30 minuti . Per una mousse ancora più gustosa, aggiungere e sbattere energicamente un albume d'uovo.

BEVANDA AI FRUTTI ROSSI

4 BUSTE

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in un recipiente (shaker o mixer) riempito con 230 ml di acqua fredda e agitare bene. Consumare freddo, con ghiaccio o con l'aggiunta di scorza di arancia o limone. Consumare entro 10 minuti dalla preparazione.

DESSERT COCCO E PEPITE DI CIOCCOLATO

4 BUSTE

GLUTEN FREE

VEGETARIAN FOOD 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in 150 ml di acqua fredda e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar riposare qualche minuto, poi consumare velocemente.

BUDINO AL CIOCCOLATO

3 VASETTI

GLUTEN FREE 100%

Modalità d'uso: Pronto da mangiare. Se di gradimento, mettere il budino in frigorifero per qualche minuto prima di mangiarlo. Una volta aperto, conservare in frigorifero e consumare entro la giornata.

FRULLATO ANANAS E BANANA

4 BUSTE

VEGETARIAN FOOD 100%

Modalità d'uso: Versare il contenuto di una busta in un recipiente (shaker o mixer) riempito con 150-200 ml d'acqua fredda. Miscelare la polvere con una frusta o uno shaker fino a completo assorbimento. Lasciar riposare 2 minuti prima di consumare. Prima di servire lasciare il preparato in frigorifero per qualche minuto, se di gradimento. Qualsiasi altro modo di preparazione è sconsigliato.

CENTRO MESSEGUÉ

GLI SNACK

NUTRIETICA next

BARRETTA CROCCANTE MIRTILLO ROSSO E MELOGRANO

3 BARRETTE

GLUTEN FREE

BARRETTA CROCCANTE AL COCCO

3 BARRETTE

GLUTEN FREE

BISCOTTI AL CIOCCOLATO

5 CONFEZIONI - 4 BISCOTTI cad.

VEGETARIAN FOOD 100%

BISCOTTI MELA E CANNELLA

4 CONFEZIONI - 5 BISCOTTI cad.

VEGETARIAN FOOD 100%

CENTRO MESSÉGUÉ

DIETA & SNACK

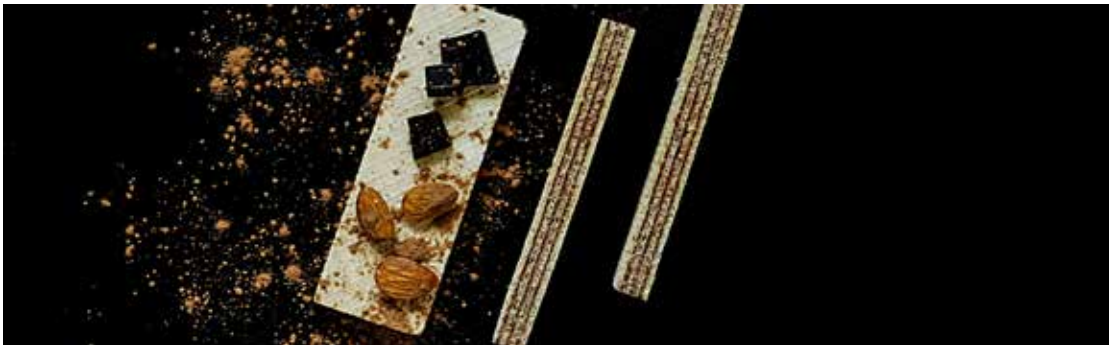
NUTRIETICA next

BISCOTTI ALLA VANIGLIA

8 CONFEZIONI - 2 BISCOTTI cad.

BARRETTA CEREALI E CIOCCOLATO

5 BARRETTE



WAFER AL CIOCCOLATO

4 PEZZI

WAFER ALLA VANIGLIA

4 PEZZI

PATATINE GUSTO BARBECUE

4 CONFEZIONI

PATATINE SAPORITE

4 BUSTE

GLUTEN FREE

NUTRIETICA next

PASTO SOSTITUTIVO
BARRETTA CIOCCOLATO E ARACHIDI

3 BARRETTE

VEGETARIAN FOOD 100%

CENTRO MESSÈGUÉ

PRODOTTI SPECIALI

NUTRIETICA next

MODEL ESSE ACCELLERATORE

2 BLISTER - 10 CPS cad.

Modalità d'uso: Si consiglia l'assunzione di 2 compresse al giorno.
Avvertenze: Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non assumere in gravidanza o durante l'allattamento. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e vanno assunti nell'ambito di uno stle di vita sano.
Conservazione: Conservare in luogo fresco e asciutto al riparo dalla luce diretta del sole.

MULTIVITAMINICO CON MAGNESIO E POTASSIO

1 PILLOLIERA CON 30 CAPSULE

Modalità d'uso: si consiglia l'assunzione di 3 capsule al giorno.
Avvertenze: Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non assumere in gravidanza o durante l'allattamento. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e vanno assunti nell'ambito di uno stle di vita sano.
Conservazione: Conservare in luogo fresco e asciutto al riparo dalla luce diretta del sole.

CENTRO MESSÉGUÉ

KIT PRONTI

NUTRIETICA next

NUTRIETICA next
PESO FACILE

KIT 1 DAY

IL KIT PER UN GIORNO DI SEMI DIGIUNO

DEPURARE, RINFORZARE E RITROVARE LA LINEA

Un mix di integratori alimentari per depurare e rinforzare l'organismo e aiutarlo a ritrovare la linea.
Equivalgono a 1 giorno di semi digiuno, un giorno di "pausa"
settimanale che permette di ritrovare l'equilibrio perfetto.

KIT 1 DAY CONTIENE:

Succo di melograno – 1 flacone da 150 ml
Fibra – 5 bustine da 8 g cad.
Integratori alimentari liquidi – 5 flaconcini da 10 ml cad.

RISPETTO DELLA CRONOBIOLOGIA

Le funzioni del nostro corpo seguono ritmi e orari giornalieri. In particolare alcuni organi raggiungono picchi di attività, e quindi di affaticamento, in fasce di orario durante le quali l'assunzione dei SUCCHI 1 DAY, ottenuti mescolando 100 ml di acqua con il succo di Melograno + Inulina + l'estratto vegetale specifico, possono espletare al massimo i loro benefici effetti.

TRA LE 6 E LE 9 DEL MATTINO
In questa fascia oraria si deve assumere il SUCCO DI TARASSACO.
Questa pianta europea, ricca di flavonoidi, cumarine e acido clorogenico, è conosciuta per l'azione favorente la funzionalità digestiva ed epatica, nonché compie funzione di regolatore del transito intestinale.

TRA LE 10 E LE 11 DEL MATTINO
In questa fascia oraria si deve assumere il SUCCO DI RODIOLA.
Questa pianta tipica delle regioni scandinave, ricca di acidi organici, beta sitosterolo, tannini e flavonoidi, favorisce il benessere psico fisico e il recupero organico, grazie alla sua azione genericamente adattogena.

TRA LE 13 E LE 15 DEL POMERIGGIO
In questa fascia oraria si deve assumere il SUCCO DI BOLDO.
Questa pianta tipica del Cile è ricca di alcaloidi, oli essenziali e flavonoidi e favorisce il benessere del fegato e della cistifellea.

TRA LE 17 E LE 19 DELLA SERA
In questa fascia oraria si deve assumere il SUCCO DI ORTHOSIPHON.
Questa pianta, originaria dell'Indonesia, è ricca di flavonoidi e favorisce il drenaggio dei liquidi corporei, e la funzionalità delle vie urinarie.

TRA LE 22 DELLA SERA E LA 1 DEL MATTINO
In questa fascia oraria si deve assumere il SUCCO DI TIGLIO.
Questa pianta che cresce in tutta Europa, è ricca di flavonoidi, cumarine, acido clorogenico, vitamina C ed è utile nei casi di nervosismo, irritabilità anche di tipo addominale.

NUTRIETICA next
PESO FACILE

KIT 7 DAYS

PER CHI DEVE PERDERE FINO A 3 CHILI IN MODO SEMPLICE E NATURALE

SCIOGLIERE I GRASSI, RITROVARE LA LINEA

KIT 7 DAYS CONTIENE:

Cacao – 2 buste
Cappuccino – 2 buste
Frullato ananas e banana – 2 buste
Mousse cereali al cioccolato – 2 buste
Barretta cereali e cioccolato – 2 barrette
Barretta croccante al cocco – 2 barrette
Zuppa di verdure verdi con crostini – 2 buste
Omelette alle erbe Gluten Free – 2 buste
Patatine gusto barbecue – 1 busta
Shaker – 1

NUTRIETICA next

NUTRIETICA next
PESO FACILE

KIT 14 DAYS

PER CHI DEVE PERDERE TRA 3 E 5 CHILI

PERDERE PESO

KIT 14 DAYS CONTIENE:

Cacao – 5 buste
Cappuccino – 5 buste
Frullato ananas e banana – 4 buste
Mousse al cioccolato Gluten Free – 3 buste
Zuppa di verdure verdi con crostini – 2 buste
Mousse cereali al cioccolato – 3 buste
Omelette alle erbe Gluten Free – 2 buste
Bevanda ai frutti rossi Gluten Free – 3 buste
Mousse alla vaniglia Gluten Free – 2 buste
Patatine gusto barbecue – 1 busta
Biscotti al cioccolato – 1 busta
Barretta cereali e cioccolato – 1 barretta
Shaker – 1

NUTRIETICA next

SCHEDA RIASSUNTIVA DEI PREPARATI NUTRIETICA NEXT

PREPARATO	QUANDO USARE:	CORRISPONDENZA DAN
	SALATI	
Zuppa funghi	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Zuppa verdure verdi con crostini / zuppa di verdure	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Pancake di patate	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Cracottes	sia fase urto che equilibrante	6 pezzi=1 dan
Omelette alle erbe	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
	DOLCI	
Mousse cioccolato / crème caramel / vaniglia /cereali e cioccolato / fragola / stracciatella	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Budino al cioccolato	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Cacao	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Cappuccino	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Cacao GLUTEN FREE	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Cappuccino GLUTEN FREE	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Frullato ananas e banana	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Bevanda ai frutti rossi	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Thè alla pesca	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan
Dessert cocco e pepite al cioccolato	sia fase urto che equilibrante	1 busta=1 dan

SCHEDA RIASSUNTIVA DEI PREPARATI NUTRIETICA NEXT

PREPARATO	QUANDO USARE:	CORRISPONDENZA DAN
	SNACK	
Barretta croccante mirtillo rosso e melograno	solo fase equilibrante	max 1 al giorno
Barretta croccante al cocco	solo fase equilibrante	max 1 al giorno
Biscotti al cioccolato/mela e cannella	solo fase equilibrante	max 2/3 al giorno
	DIETA & SNACK	
Barretta cereali e cioccolato	solo fase equilibrante	1 barretta = 1 dan
Biscotti alla vaniglia	solo fase equilibrante	4 pezzi = 1 dan
Patatine saporite	sia fase urto che equilibrante	1 busta = 1 dan
Patatine gusto barbecue	sia fase urto che equilibrante	1 busta = 1 dan
Wafer al cioccolato / vaniglia	solo fase equilibrante	1 busta = 1 dan
	PASTO SOSTITUTIVO	
Barretta cioccolato e arachidi	solo fase equilibrante	sostitutivo pasto
	PRODOTTI SPECIALI	
Acceleratore	sia fase urto che equilibrante	1 capsula al giorno
Multivitaminico	sia fase urto che equilibrante	1 capsula al giorno
Shaker		

SCHEDA RIASSUNTIVA: ISONUTRIETICA NEXT 30 GIORNI

Colazione
1 bicchiere di acqua a temperatura ambiente, appena sveglio, con poco succo di limone
The bancha senza zucchero e yogurt bianco senza lattosio
+ 1 busta proteica Nutrietica
+ acceleratore metabolico

Spuntino
The o caffè senza zucchero e 3-4 noci o mandorle o nocciole (non salate)

Pranzo
Verdure varie crude o cotte (solo verdi) con olio crudo per condire o limone + multi vitaminico + busta proteica nutrietica

Pomeriggio
1 busta proteica nutrietica + mela verde o frutti di bosco

Cena
Verdure varie crude e/o cotte con olio e limone
Pollo oppure Pesce (qualsiasi) oppure Carne rossa magra, oppure Tacchino, oppure Coniglio, oppure 2 uova, oppure Fagioli cannellini oppure Tonno in olio in vetro, oppure Ceci, oppure Bresaola (carpaccio meglio) con scaglie di parmigiano o grana stagionatura 30 mesi, oppure Lenticchie

1-2 h dopo cena
1 busta proteica Nutrietica
Condire con olio crudo aceto di mele e spezie
No sale a crudo
Si sale in cottura

Usare tisana 2 e 17
1 misurino e 1/2 per tipo diluito in 1.5-2.0 lt di acqua e bere ogni giorno
Mercoledi e domenica pasta o riso integrali in aggiunta

SCHEDA RIASSUNTIVA: ISONUTRIETICA NEXT 40 GIORNI

Colazione
Acqua 1 bicchiere con limone succo fresco The o caffè e Yogurt bianco senza lattosio o soia bianco con 1 cucchiaio di crusca di avena o 1 fetta biscottata integrale + acceleratore metabolico

Metà mattina
1 busta proteica Nutrietica

Pranzo
Riso Basmati o integrale o venere o rosso O Pasta integrale o farro o kamut o saraceno o quinoa o miglio o amaranto Condita con :
Mix di verdure / Pesto / Sugo di pomodoro fresco
Olio e parmigiano o grana 30 mesi
+ contorno di verdure varie crude o cotte condite con olio crudo e limone

Pomeriggio
1 busta proteica Nutrietica + 3 noci o 6 mandorle

Prima di cena
1 mela verde o pompelmo rosa o arancia o frutti di bosco

Cena
Verdure varie crude o cotte o passato di verdure mix (solo verde e no patata zucca carote barbabietola) + Pollo o tacchino o coniglio, oppure Pesce qualsiasi, oppure Insalata di mare mix anche crostacei molluschi, oppure Carne rossa magra, cruda o cotta anche carpacci tartare, oppure Zuppa di legumi (solo legumi, e dalla seconda settimana), oppure Mozzarella di bufala o formaggi di capra o pecora o parmigiano o grana 30 mesi (dalla terza settimana)

1-2 h dopo cena
1 busta proteica Nutrietica
Condire con olio crudo
Aceto di mele limone spezie
No sale a crudo
Si sale in cottura
Bere 1,5-2.0 lt acqua al giorno con tisana 21 e tisana 12
2 misurini di 21 e 1 mis di 12

SCHEDA RIASSUNTIVA: ISONUTRIETICA NEXT 60 GIORNI

Colazione
Acqua e limone (1 bicchiere e succo fresco di limone qb)
The o caffè senza zucchero
1 busta proteica Nutrietica
1 acceleratore metabolico Nutrietica

Spuntino
Yogurt bianco senza lattosio o yogurt soia più 4 noci o 6 mandorle

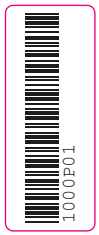
Pranzo
Martedì giovedì e domenica
Riso Basmati o venere o rosso o integrale o farro o orzo o quinoa o miglio o amaranto condita con sugo di pomodoro fresco o pesto o zucchine asparagi melanzana peperoni
Più pollo o tacchino o pesce(qualsiasi)
Più contorno di verdure crude o cotte

Lunedì mercoledì venerdì sabato
Verdure varie a volontà crude o cotte
Più Carne rossa magra cruda o cotta oppure
2 uova, oppure Legumi, oppure Formaggio di capra o pecora o grana o parmigiano o bufala mozzarella (1 volta ogni 7-10gg)
1 h dopo pasto aggiungere sempre 1 frutto fresco
2h dopo 1 busta proteica Nutrietica

Cena
Verdure a volontà crude e cotte
Più Pollo, oppure Pesce, oppure, 2 uova, oppure Carne rossa magra, oppure Minestrone di legumi ma senza patata carota zucca riso pasta cereali crostini, oppure Tonno in vetro in olio o sgombro, oppure Carpaccio di bresaola e grana
1 multivitaminico Nutrietica

Tisana 21- 28
2 mis per tipo diluiti in 2 lt acqua da bere durante la giornata
Condire sempre con olio crudo aceto di mele limone spezie varie
No sale a crudo
Si sale in cottura

NUTRIETICA next

BALDAN
GROUP

www.baldangroup.com