



Metabolismo e perdita di peso il protocollo naturale



Introduzione.

Come riavviare il metabolismo e ritrovare la tua forma migliore

Perdere peso è un processo facile, naturale e spontaneo, se fai i passi giusti e hai una strategia che funziona.

Dev'essere una strategia completa che coinvolge ogni aspetto della tua vita, che lavora contemporaneamente su corpo e mente e che deve stimolare la tua salute e la tua vitalità.

Perché il peso forma è la tua condizione naturale e, se non c'è, è perché i tuoi sistemi non riescono più a svolgere il loro lavoro e stai dando loro il carburante sbagliato.

Serve compiere dei passi che ti aiutino a cambiare carburante e riattivare i tuoi processi vitali, altrimenti nessun sistema funziona a breve, ma soprattutto a lungo termine.

Primi passi e i migliori Rebalancers

Abbiamo raggruppato in questo protocollo i migliori integratori e Rebalancers SAUTÓN per far fronte, in modo naturale, ad una serie di disturbi legati al sovrappeso, alla disfunzione metabolica, alla dipendenza da zuccheri, caffè, alla fame fuori controllo.

Il primo imprescindibile passo è quello di migliorare le tue abitudini alimentari. Trovi di seguito una proposta di piatti settimanali ben bilanciati che ti aiutano a perdere peso senza rinunciare al gusto e senza soffrire la fame.



Trovi due varianti, una che prevede una cena leggera e una che prevede il digiuno intermittente serale, un booster davvero speciale per ritrovare il peso forma.

Proposta Schema Settimanale per perdere peso



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	1 o 2 Uova alla coque/all'occhio di bue/in camicia Finocchi saltati, burro e parmigiano 1- 2 c ghi o olio di cocco	Salmone aff. Selvaggio Verdure saltate e al forno 1- 2 c ghi o olio di cocco (1 Panino Pane Keto Sautón)	Bresaola di manzo Verdure saltate e a vapore 1- 2 c ghi o olio di cocco (1 Panino Pane Keto Sautón)	1 o 2 Uova alla coque/all'occhio di bue/in camicia Chips di zucchine 1- 2 c ghi o olio di cocco	Filetti di salmone selvaggio con cocco e capperi Verdure saltate e al forno 1- 2 c ghi o olio di cocco	Fesa di tacchino/pollo oppure Avanzo carne Verdure saltate e a vapore 1- 2 c ghi o olio di cocco (1 Panino Pane Keto Sautón)	Crema Budwig con capperi e olive Verdure saltate 1-2c Olio evo oppure Crema Budwig con carruba e mirtilli (con Yogurt greco 0-2% grassi)
SPUNTINO (facoltativo)	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda
PRANZO	Filetti di orata in salsa di arancio, burro ed erbe aromatiche oppure Spigola con erba cipollina e salvia oppure Baccalà al burro e olive nere Verdure saltate e al forno 2 c ghi o olio di cocco	Involtoni di carne al radicchio oppure Ossobuco in umido oppure Straccetti di manzo e funghi (o altra verdura) Verdure al forno e radicchio saltato ai pinoli 1-2 c ghi o olio di cocco	Spadellata di pesce al timo oppure Medaglioni di merluzzo e zucchine oppure Polpettine di platessa a vapore Chips di zucchine e Broccoli al burro e aceto balsamico 1-2 c ghi o olio di cocco	Scaloppina di pollo al limone oppure Straccetti di pollo, arancia e senape oppure Petto di pollo alla senape e rosmarino Insalata saltata alle mandorle e Verdure a vapore 1-2 c ghi o olio di cocco	Involtoni di manzo alla rucola oppure Spezzatino di manzo ai funghi oppure Fettine di manzo in umido Cicorie stufate e Verdure al forno 1-2 c ghi o olio di cocco	Omelette con crema di avocado Insalata di verdura a vapore + Cavolo cappuccio saltato alle mandorle 1-2 c ghi o olio di cocco	Curry di pollo oppure Straccetti di tacchino e verdure oppure Polpettine di tacchino alle olive Verdure saltate e a vapore 1-2 c ghi o olio di cocco
SPUNTINO (facoltativo)	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda
CENA	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo	Ciotolina Zuppa di lunga vita Verdure stufate e saltate 1 c ghi o olio evo

Proposta Schema Settimanale per perdere peso senza cena



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	5 Smart Chocolate + infuso caldo	Smart Cappuccino ai frutti rossi	Keto Meal ai mirtilli	Smart Cappuccino caffè-choco	5 Smart Chocolate + infuso caldo	Smoothie avocado e kiwi	Porridge proteico al cocco
SPUNTINO (facoltativo)	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda	1 litro di acqua oligominerale ben calda
PRANZO	Straccetti di pollo con pesto e fagiolini oppure Polpettine di carne (pollo), curry e cocco oppure Spiedini di pollo e zucchine Verdure stufate e saltate 1-2 c ghi o olio di cocco	Involtini di manzo alla rucola oppure Straccetti di manzo e funghi (o altra verdura) oppure Involtini di manzo al radicchio Verdure al forno e saltate 1-2 c ghi o olio di cocco	Spigola con erba cipollina e salvia oppure Calamari in salsa verde oppure Calamari ripieni alla bieta Verdure a vapore e saltate 1-2 c ghi o olio di cocco	Tagliata di pollo alla senape oppure Straccetti di tacchino e verdure oppure Polpettine di tacchino alle olive Verdure saltate 1-2 c ghi o olio di cocco	Spadellata di pesce al timo oppure Medaglioni di merluzzo e zucchine oppure Pesce persico in salsa di sedano Verdure a vapore e saltate 1-2 c ghi o olio di cocco	Spezzatino di manzo oppure Fettine di manzo in umido oppure Polpettine di manzo alle olive e limone Verdure al forno e saltate 1-2 c ghi o olio di cocco	Baccalà (filetti di merluzzo) al burro e olive nere oppure Branzino al forno oppure Polpettine di platessa al vapore Verdure al forno e saltate 1-2 c ghi o olio di cocco
SPUNTINO/ CENA	Piadina lino cocco con Salsa di avocado e olive oppure con Crema di avocado e capperi	Avanzo verdure del pranzo + 3 cps Ammino + 2 c ghi o olio di cocco	Piadina lino e cocco + Poco Salmone aff. Selvaggio + Poche verdure saltate	Avanzo verdure del pranzo + 3 cps Ammino + 2 c ghi o olio di cocco	Pizza-focaccia alle zucchine con poco Parmigiano Reggiano/ Bresaola di manzo	Piadina di lino e cocco + Salsa di avocado e basilico + Verdure saltate	Avanzo verdure del pranzo + 3 cps Ammino + 2 c ghi o olio di cocco
	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda	1/2 litro di acqua oligominerale ben calda

1. Se hai necessità di perdere da 4 a 7 chili

Abbina al menù che hai scelto un programma specifico di circa 2-3 mesi, a seconda delle tue caratteristiche fisiche.

A. Se hai una conformazione a mela (Biotipo androide)

caratterizzata da un accumulo predominante di grasso nella regione addominale e toracica, ti consigliamo i seguenti Rebalancers:

Enzymes + Aminoacids + Maca + Gymnesol

Enzymes: gli enzimi facilitano la digestione dei macronutrienti e ne ottimizzano l'assorbimento.

Posologia: 1 capsula almeno 30 minuti prima dei pasti principali (fino a 3 capsule al giorno).

Aminoacids: contiene la composizione ideale di aminoacidi essenziali. Viene assorbito rapidamente e non produce residui fecali.

Posologia: da 2 a 4 capsule per completare uno spuntino per rinforzare l'apporto proteico.

Maca: bilancia e armonizza il sistema ghiandolare ed ormonale.

Posologia: da 2 a 4 compresse al giorno.

Gymnesol: contribuisce al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue ed è utile per il controllo del peso e del senso della fame. È particolarmente adatto per gonfiore e adipe localizzati su addome, dorso, braccia collo e viso.

Posologia: 1 compressa, 2 o 3 volte al giorno, un'ora prima dei pasti,

per tutta la durata del protocollo, fino a 3 mesi di assunzione.

B. Se hai una conformazione a pera (Biotipo ginoide)

con un accumulo di grasso su fianchi, cosce e glutei, ti consigliamo i seguenti Rebalancers:

Enzymes + Aminoacids + HS 112 Ananas Comp + Drenasol

Enzymes: gli enzimi facilitano la digestione dei macronutrienti e ne ottimizzano l'assorbimento.

Posologia: 1 capsula almeno 30 minuti prima dei pasti principali (fino a 3 capsule al giorno).

Aminoacids: contiene la composizione ideale di aminoacidi essenziali. Viene assorbito rapidamente e non produce residui fecali.

Posologia: da 2 a 4 capsule per completare uno spuntino per rinforzare l'apporto proteico

HS 112 Ananas Comp: aiuta ad eliminare i grassi in eccesso immagazzinati nel corpo e funge da regolatore dell'appetito e fame nervosa. Particolarmente indicato in caso di stasi linfatica, anche con cellulite, gonfiore e adipe in cosce, fianchi e glutei.

Posologia: 1 compressa 2 volte al giorno, prima dei pasti.

Drenasol: favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso.

Posologia: da 25 a 50 gocce, 2-3 volte al giorno, 15 minuti prima dei pasti.

C. Se sei una persona con prevalenza di adiposità addominale

una condizione caratterizzata da un accumulo localizzato di grasso nella zona addominale, indipendentemente dal biotipo generale, e che può essere associata ad alterazioni metaboliche come glicemia, colesterolo e/o pressione sanguigna non ottimali (sindrome metabolica), ti consigliamo di abbinare i seguenti Rebalancers:

Enzymes + Aminoacids + Metabol Reg New

Enzymes: gli enzimi facilitano la digestione dei macronutrienti e ne ottimizzano l'assorbimento.

Posologia: 1 capsula almeno 30 minuti prima dei pasti principali (fino a 3 capsule al giorno).

Aminoacids: contiene la composizione ideale di aminoacidi essenziali. Viene assorbito rapidamente e non produce residui fecali.

Posologia: da 2 a 4 capsule per completare uno spuntino per rinforzare l'apporto proteico

Metabol Reg New: particolarmente indicato in presenza di grasso addominale e sindrome metabolica.

Posologia: 1 compressa al giorno.

Attenzione:

- **Gymnesol, HS 112 Ananas Comp. e Metabol Reg New** vanno assunti per 24 giorni consecutivi (1 scatola intera), seguiti da una pausa di 1 settimana prima di ripetere nuovamente il ciclo di 24 giorni.
- **HS 112 Ananas Comp** deve essere assunto sempre prima dei

pasti, anche se accompagnato da un piccolo spuntino, ma mai a stomaco vuoto. Inoltre, poiché contiene tè verde e guaranà, è sconsigliato assumerlo insieme ad altri integratori o tonici che contengano tè verde, guaranà o ginseng.

A questi rimedi puoi aggiungere

Mind oppure **Dulcistop New**

Mind:

per affrontare la paura del cambiamento, le resistenze interiori, l'ansia, gli sbalzi emotivi e ritrovare equilibrio e chiarezza mentale.

Posologia: 1-2 capsule al mattino, preferibilmente prima di colazione.

Dulcistop New: aiuta a ridurre il desiderio di cibo, zuccheri, caffè, fumo, alcool.

Posologia: iniziare con 30 gocce per 3 volte al giorno prima dei pasti principali, diluite in poca acqua. Al bisogno, assumere 4 gocce sublinguali.

Note generali

Colazione

consuma solo una **bevanda energetica** o **shake/cremina**:

- Keto Coffee con Maca/Keto Coffee con Maca Vegan
- Energy Coffee/Energy Coffee Vegan
- Protein Shake (non tutti i giorni)
- Keto Shake Collagen (non tutti i giorni)

Aggiungere **1 Cucchiaino di olio MCT C8** al giorno oppure **MCT in polvere** 1 Cucchiaino, pari a 10 g, al primo pasto o spuntino.

Puoi arricchirli aggiungendo **1 cucchiaino al giorno di un 1 superfoods** a scelta tra:

- Baobab
- Açai
- Mirtillo
- Aronia

Unendo **1 cucchiaino di farina di banane verdi** al giorno per avere un corretto apporto di potassio e nutrire la microflora intestinale.

Grassi

- Consuma da 4 a 6 cucchiaini di grassi saturi, meglio utilizzare solo ghi.
- Inserisci 1 Cucchiaino di olio MCT C8 al giorno oppure MCT in polvere 1 Cucchiaino pari a 10 g al primo pasto o spuntino.
- Riduci o evita, se possibile, burro da pascolo e olio di cocco.
- Consuma con moderazione anche olio evo, 2 Cucchiaini al giorno.



Se desideri comprendere appieno quale programma sia più adatto a te, è fondamentale prenotare una consulenza individuale. In questo modo, potrai affrontare le tue esigenze specifiche, lavorando con il coach sul sistema immunitario, sull'intestino e sulle tue abitudini quotidiane.

[Puoi prenotare la consulenza qui](#)

2. Se hai necessità di perdere più di 8 chili, con un metabolismo rallentato e insulino resistenza

La soluzione ideale per raggiungere il tuo obiettivo è il **NUOVO PROGRAMMA FIT RESTART**.

Un programma a basso apporto calorico che bilancia proteine, vegetali e grassi per stimolare la perdita di peso anche in caso di sovrappeso importante, riducendo i cuscinetti di grasso più resistenti.

Trovi di seguito una proposta di pasti settimanali ben bilanciati che ti aiutano a perdere peso senza rinunciare al gusto e senza soffrire la fame.

Trovi due varianti a seconda che tu segua un'alimentazione onnivora, pescetariana o vegetariana, con la possibilità di scegliere tra 2 pasti principali oppure 1 pasto principale, colazione leggera e 1 o 2 spuntini facoltativi.

Per le ricette fare riferimento al Programma e Ricettario LDD.

Proposta Schema Onnivoro Fit Restart

1 PASTO SALATO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AL RISVEGLIO	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8
COLAZIONE	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi	Protein Shake Vanilla / Cacao 1 c ghi	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi	Protein Shake Vanilla / Cacao 1 c ghi	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi	Protein Shake Vanilla / Cacao 1 c ghi	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids
PRANZO	Involentini di manzo Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Calamari con succo d'arancia, senape e capperi Verdure a vapore 1 c ghi	Cotolette di pollo o tacchino Verdure a vapore 1 c ghi	Straccetti di manzo oppure 2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Baccalà alla senape Verdure a vapore 1 c ghi	Involentini di pollo o tacchino Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Burger di merluzzo Verdure a vapore 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids oppure Mini Protein Shake	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids oppure Mini Protein Shake	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids oppure Mini Protein Shake	1 Protein Bar
CENA	\\	\\	\\	\\	\\	\\	\\

Proposta Schema Onnivoro Fit Restart

2 PASTI SALATI



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AL RISVEGLIO	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8
COLAZIONE	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan
SPUNTINO (facoltativo)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids
PRANZO	Involtni di manzo Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Calamari con succo d'arancia, senape e capperi Verdure a vapore 1 c ghi	Straccetti di manzo Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Insalata di pollo Verdure a vapore 1 c ghi	Involtni di manzo Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Cotolette di pollo o tacchino Verdure a vapore 1 c ghi	Burger di merluzzo Verdure a vapore 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar
CENA	1-2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Chips di verdure 1 c ghi	Involtni di pollo o tacchino Verdure saltate in acqua 1 c ghi	1-2 Uova al tegamino/ alla coque/in camicia Chips di verdure 1 c ghi	Filetti di pesce al cartoccio Verdure a vapore 1 c ghi	1-2 Uova al tegamino/ alla coque/in camicia Chips di verdure 1 c ghi	Filetti di pesce in padella Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Spezzatino di pollo Verdure a vapore 1 c ghi

Proposta Schema Pescetariano Fit Restart

1 PASTO SALATO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AL RISVEGLIO	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8
COLAZIONE	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi	Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi	Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi	Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids
PRANZO	Calamari con succo d'arancia, senape e capperi Verdure a vapore 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Filetti di pesce al cartoccio Verdure a vapore 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Filetti di pesce al cartoccio Verdure a vapore 1 c ghi	Ricotta di capra Verdure a vapore 1 c ghi	Burger di merluzzo Verdure a vapore 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)
CENA	\\	\\	\\	\\	\\	\\	\\

Proposta Schema Pescetariano Fit Restart

2 PASTI SALATI



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AL RISVEGLIO	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8
COLAZIONE	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Protein Shake Vanilla / Cacao	Keto Coffee con Maca Energy Coffee / Energy Coffee Vegan
SPUNTINO (facoltativo)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids
PRANZO	Filetti di pesce al cartoccio Verdure a vapore 1 c ghi	Calamari con succo d'arancia, senape e capperi Verdure a vapore 1 c ghi	Burger di merluzzo Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Dahl di lenticchie rosse / Burger di cannellini Verdure a vapore 1 c ghi	Filetti di pesce al cartoccio Verdure saltate in acqua 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Chips di verdure 1 c ghi	Burger di merluzzo Verdure a vapore 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Budino (vedi ricetta)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar
CENA	1 Uovo al tegamino / alla coque / in camicia Chips di verdure 1 c ghi	Ricotta di capra Verdure saltate in acqua 1 c ghi	1 Uovo al tegamino / alla coque / in camicia Verdure a vapore 1 c ghi	Filetti di pesce al cartoccio Verdure a vapore 1 c ghi	1 Uovo al tegamino / alla coque / in camicia Chips di verdure 1 c ghi	Filetti di pesce in padella Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Ricotta di capra Verdure saltate in acqua 1 c ghi

Proposta Schema Vegetariano Fit Restart

1 PASTO SALATO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AL RISVEGLIO	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8
COLAZIONE	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Keto Shake Vegan	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Keto Shake Vegan	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Keto Shake Vegan	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan
SPUNTINO (facoltativo)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids						
PRANZO	Mini Burger di lenticchie Verdure a vapore 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure a vapore 1 c ghi	Keto Burger Vegan ai funghi Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Burger di cannellini e zucchine Verdure saltate in acqua 1 c ghi	Ricotta di capra Verdure saltate in acqua 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure a vapore 1 c ghi	Nuggets ai semi di canapa Verdure saltate in acqua 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar
CENA	\\	\\	\\	\\	\\	\\	\\

Proposta Schema Vegetariano Fit Restart

2 PASTI SALATI



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AL RISVEGLIO	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8	Pulizia del cavo orale + Oil Pulling + 1 Tazza di acqua calda + 1 c olio MCT C8
COLAZIONE	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Keto Shake Vegan	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Keto Shake Vegan	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan	Cremina Keto Shake Vegan	Keto Coffee con Maca Vegan / Energy Coffee / Energy Coffee Vegan
SPUNTINO (facoltativo)	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	1 Protein Bar
PRANZO	Mini Burger di lenticchie Verdure a vapore 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure a vapore 1 c ghi	Keto Burger Vegan ai funghi Verdure saltate in acqua 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure a vapore 1 c ghi	Burger di cannellini e zucchine Verdure saltate in acqua 1 c ghi	2 Uova al tegamino / alla coque / in camicia Verdure a vapore 1 c ghi	Nuggets ai semi di canapa Verdure saltate in acqua 1 c ghi
SPUNTINO (facoltativo)	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids	Frutta consentita + 2 cps Aminoacids
CENA	Ricotta di capra Verdure saltate in acqua 1 c ghi	1-2 C Proteine in polvere dei semi di zucca o di girasole Verdure a vapore 1 c ghi	1 Uovo al tegamino / alla coque / in camicia Chips di verdure 1 c ghi	1-2 C Proteine in polvere dei semi di zucca o di girasole Verdure a vapore 1 c ghi	Ricotta di capra Verdure saltate in acqua 1 c ghi	1-2 C Proteine in polvere dei semi di zucca o di girasole Verdure a vapore 1 c ghi	1 Uovo al tegamino / alla coque / in camicia Chips di verdure 1 c ghi

Abbina al menù che hai scelto un programma specifico di circa 2-3 mesi fino a un massimo 6 mesi, in base alle tue caratteristiche fisiche.

A. Se hai una conformazione a mela (Biotipo androide)

caratterizzata da un accumulo predominante di grasso nella regione addominale e toracica, ti consigliamo i seguenti Rebalancers:

Enzymes + Aminoacids + Maca + Gymnesol

Enzymes: gli enzimi facilitano la digestione dei macronutrienti e ne ottimizzano l'assorbimento.

Posologia: 1 capsula almeno 30 minuti prima dei pasti principali (fino a 3 capsule al giorno).

Aminoacids: contiene la composizione ideale di aminoacidi essenziali. Viene assorbito rapidamente e non produce residui fecali.

Posologia: da 2 a 4 capsule per completare uno spuntino per rinforzare l'apporto proteico

Maca: bilancia e armonizza il sistema ghiandolare ed ormonale.

Posologia: da 2 a 4 compresse al giorno.

Gymnesol: contribuisce al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue ed è utile per il controllo del peso e del senso della fame. È particolarmente adatto per gonfiore e adipe localizzati su addome, dorso, braccia collo e viso.

Posologia: 1 compressa, 2 o 3 volte al giorno, un'ora prima dei pasti, per tutta la durata del protocollo, fino a 3 mesi di assunzione.

B. Se hai una conformazione a pera (Biotipo ginoide)

con un accumulo di grasso su fianchi, cosce e glutei, ti consigliamo i seguenti rebalancers:

Enzymes + Aminoacids + HS 112 Ananas Comp + Drenasol

Enzymes: gli enzimi facilitano la digestione dei macronutrienti e ne ottimizzano l'assorbimento.

Posologia: 1 capsula almeno 30 minuti prima dei pasti principali (fino a 3 capsule al giorno).

Aminoacids: contiene la composizione ideale di aminoacidi essenziali. Viene assorbito rapidamente e non produce residui fecali.

Posologia: da 2 a 4 capsule per completare uno spuntino per rinforzare l'apporto proteico

HS 112 Ananas Comp: aiuta ad eliminare i grassi in eccesso immagazzinati nel corpo e funge da regolatore dell'appetito e fame nervosa. Particolarmente indicato in caso di stasi linfatica, anche con cellulite, gonfiore e adipe in cosce, fianchi e glutei.

Posologia: 1 compressa 2 volte al giorno, prima dei pasti.

Drenasol: favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso.

Posologia: da 25 a 50 gocce, 2-3 volte al giorno, 15 minuti prima dei pasti.

C. Se sei una persona con prevalenza di adiposità addominale

una condizione caratterizzata da un accumulo localizzato di grasso nella zona addominale, indipendentemente dal biotipo generale, e che può essere associata ad alterazioni metaboliche come glicemia, colesterolo e/o pressione sanguigna non ottimali (sindrome metabolica), ti consigliamo di abbinare i seguenti Rebalancers:

Enzymes + Aminoacids + Metabol Reg New

Enzymes: gli enzimi facilitano la digestione dei macronutrienti e ne ottimizzano l'assorbimento.

Posologia: 1 capsula almeno 30 minuti prima dei pasti principali (fino a 3 capsule al giorno).

Aminoacids: contiene la composizione ideale di aminoacidi essenziali. Viene assorbito rapidamente e non produce residui fecali.

Posologia: da 2 a 4 capsule per completare uno spuntino per rinforzare l'apporto proteico

Metabol Reg New: particolarmente indicato in presenza di grasso addominale e sindrome metabolica.

Posologia: 1 compressa al giorno.

Attenzione:

- **Gymnesol, HS 112 Ananas Comp. e Metabol Reg New** vanno assunti per 24 giorni consecutivi (1 scatola intera), seguiti da una pausa di 1 settimana prima di ripetere nuovamente il ciclo di 24 giorni.
- **HS 112 Ananas Comp** deve essere assunto sempre prima dei

pasti, anche se accompagnato da un piccolo spuntino, ma mai a stomaco vuoto. Inoltre, poiché contiene tè verde e guaranà, è sconsigliato assumerlo insieme ad altri integratori o tonici che contengano tè verde, guaranà o ginseng.

A questi rimedi puoi aggiungere

Mind oppure **Dulcistop New**

Mind: per affrontare la paura del cambiamento, le resistenze interiori, l'ansia, gli sbalzi emotivi e ritrovare equilibrio e chiarezza mentale.

Posologia: 1-2 capsule al mattino, preferibilmente prima di colazione.

Dulcistop New: aiuta a ridurre il desiderio di cibo, zuccheri, caffè, fumo, alcool.

Posologia: iniziare con 30 gocce per 3 volte al giorno prima dei pasti principali, diluite in poca acqua. Al bisogno, assumere 4 gocce sublinguali.

Note generali

Colazione

Consuma solo una bevanda energetica o una crema proteica.

Tra le bevande e gli shake/cremina puoi consumare:

- Keto Coffee con Maca/Keto Coffee con Maca Vegan
- Energy Coffee/Energy Coffee Vegan
- Protein Shake (non tutti i giorni)
- Keto Shake Collagen (non tutti i giorni)

Proteine per schema onnivoro

100 g per 2 pasti o 1 solo pasto con 180 g. Evitare derivati del latte.

Proteine per schema pescetariano

100 g di proteine per due pasti o 180 g per un pasto con pesce.

Due volte a settimana si consuma ricotta di capra (max 100 g),

1 volta legumi (100 g), 4 volte uova (1-2 al pasto, a seconda se è pranzo o cena, fino a 6 uova settimanali) e il resto pesce.

Proteine per schema vegetariano

Fino a 8 uova a settimana, 2 volte formaggio di capra fino a 100 g,

3-4 C di semi di canapa, chia e proteine vegetali in polvere dei semi di zucca o di girasole per 2-3 volte a settimana, 100 g di legumi solo

2 volte a settimana. Aggiungere Aminoacids come complemento di spuntini o colazione, soprattutto se si opta per la versione con un solo pasto.

Mini spuntino

È possibile inserire 1 Protein Bar a giorni alterni, oppure frutta abbinando Aminoacids oppure un budino a base di Collagene marino, 1 superfoods a scelta tra Baobab, Açai, Mirtillo, Aronia e farina di banane verdi (vedi ricettario Programma LDD).

Verdure: 250 g a pasto, peso a crudo. Evitare zucca, carota e barbabietola.

Grassi

Ghi o burro (per chi non riesce a mangiare il ghi) per un totale di 2 cucchiaini al giorno (1 c a pasto), dove 1 cucchiaino di burro corrisponde a circa 5 g. Aggiungere 1 Cucchiaino di olio MCT C8 al giorno oppure MCT in polvere 1 Cucchiaino, pari a 10 g, al primo pasto o spuntino.

Da evitare

Olio di cocco, e soprattutto olio extravergine di oliva, latte di cocco, granola, amido resistenti, frutta (tranne quella a basso indice glicemico).

Se desideri comprendere appieno quale programma sia più adatto a te, è fondamentale prenotare una consulenza individuale. In questo modo, potrai affrontare le tue esigenze specifiche, lavorando con il coach sul sistema immunitario, sull'intestino e sulle tue abitudini quotidiane.

[Puoi prenotare la consulenza qui](#)