



WALTER RIBICHINI
CONSULENTE FOREVER LIVING
Per info e ordini tel. 329.1214418
Sconto e VOUCHER in OMAGGIO

GUIDA ✨ ✨ ✨ & MENÙ ✨ ✨ ✨

COSA TROVERAI?

- **Come assumere i prodotti e preparare la tua tisana super drenante**
- **Il tuo menù**

IL TUO MENÙ

COLAZIONE

Scegli una tra queste quattro tipologie di colazione da alternare giorno per giorno.

1. Frittata con due uova biologiche cotte in padella, due fette biscottate e cinque mandorle. Infine un caffè senza zucchero. Questa è una colazione proteica che ti aiuta ad arrivare all'ora di pranzo senza troppa fame.
2. Una tazza di latte vegetale (riso, soia, mandorle, cocco, avena, ecc...) con cereali integrali, frutta secca e un pizzico di cacao, infine un caffè senza zucchero. Con questa colazione eviti di assumere il latte vaccino, sostituito da quello vegetale, più digeribile e salutare.
3. Un frullato verde con spinaci, sedano, rucola, barbabietola, banana, pesca e mela. Infine un caffè senza zucchero. I frullati saziano particolarmente grazie all'alto contenuto di fibre, e hanno un elevato potere depurativo che facilita l'eliminazione delle tossine e la perdita di peso.
4. Yogurt greco o naturale con aggiunta di granola. La granola è un mix di avena, semi e frutta secca che apporta tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno.
Infine un caffè senza zucchero.

1 compressa di Vitolize Women

IL TUO MENÙ

SPUNTINO

10 mandorle o mix di frutta secca.

1 compressa di Vitolize Women

PRANZO

Scegli una tra queste quattro tipologie di pranzo da alternare.

1) 40 grammi di pasta di grano saraceno (senza glutine) oppure 40 grammi di riso condito con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.

2) Legumi cotti (due mestoli cotti) con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.

3) 150 grammi di carne (rossa o bianca) con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.

4) 200 grammi di pesce (bianco o azzurro) con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.

1 compressa di Vitolize Women

IL TUO MENÙ

CENA

Scegli una tra queste quattro tipologie di cena da alternare.

- 1) 200 grammi di pesce bianco con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.
- 2) 150 grammi di pollo o tacchino con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.
- 3) 80 grammi di prosciutto crudo o bresaola o fesa di tacchino con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.
- 4) 80 grammi di tonno al naturale oppure salmone con verdure crude o cotte condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Sostituire il sale con un po' di spezie.

1 compressa di Vitolize Women

LA TUA TISANA

PREPARAZIONE

Come preparare la nostra bevanda super drenante

Mettere in ebollizione una bustina di blossom in un litro e mezzo di acqua, lasciare la nostra tisana in infusione tutta la notte.

Dopodiché la mattina successiva travasare in un bottiglia la nostra tisana.
Aggiungere una bustina di argi nella bottiglia.
E infine 50 ml di aloe.

ORA È PRONTA LA TUA SUPER TISANA DRENANTE