STOP AI CHILI DI TROPPO!

La scelta naturale per tornare in forma

100% SICURO
100% NATURALE
100% APPROVATO

SISTEMA INTEGRATO NATURALE PER LA

- **PERDITA DI GRASSO CORPOREO**
- **RIDUZIONE DEL SENSO DI FAME**
- **RIDUZIONE PUNTO VITA**

A cura della **Dott.ssa Elena Cravotto**
Medico Chirurgo

Sanamedica
group

STOP AI CHILI DI TROPPO!

Proteomil
300 g.

Integratore alimentare

COMPOSIZIONE:

INGREDIENTI: proteine del siero del atte; cacao magro in polvere 5%, potassio cloruro, taurina, edulcorante sucralosio.

COME SI USA:

PROTEOMIL è un integratore solubile in acqua. La quantità d'acqua in cui sciogliere il prodotto è a propria discrezione e dipende se si preferisce una bevanda più liquida o più densa.
Il prodotto può essere assunto o in sostituzione del pasto (colazione,pranzo e cena) in una quantità di 30-40 gr (il misurino contenuto nel barattolo contiene 10 gr) per ogni pasto, OPPURE sostituendo 2 pasti, il 3 pasto (pranzo o cena) a base di carne o pesce a volontà.
Si può usare sale, limone e un cucchiaio di olio, e come contorno finocchi cotti o crudi, o cetrioli, con un cucchiaio di olio.
Non devono essere superati i 3 giorni di trattamento consecutivi ogni 10 giorni.
I giorni di trattamento devono essere però consecutivi. Durante il trattamento si può liberamente bere acqua, the e caffè ma rigorosamente senza zuccheri.
La dieta da seguire tra i trattamenti con PROTEOMIL è libera o da parere del medico, in ogni caso si consiglia una dieta mediterranea normo bilanciata e normo calorica.
Non eccedere le dosi raccomandate per l'assunzione giornaliera.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di un sano stile di vita.

Associazione consigliata:
OSEBO 1 CPS ½ ORA
PRIMA DI PRANZO E CENA

PROTEOMIL

È un integratore alimentare a base di proteine del siero di latte arrichito con Taurina, Potassio Cloruro, Cacao, Edulcorante. Non contiene Glutine. La sua assunzione si dimostra efficace per chi vuole perdere peso in maniera mirata e rapida. Durante il regime alimentare con il PROTEOMIL, grassi e carboidrati sono pressochè banditi: si tratta di una dieta mirata ed è importante seguirla con rigore ed eliminare ogni trasgressione

RAZIONALE:

L'assunzione di **PROTEOMIL** con l'esclusione assoluta degli zuccheri sotto qualsiasi forma, induce uno stato di acidosi metabolica mediante l'ossidazione degli acidi grassi dei lipidi di deposito con formazione dei corpi chetonici che verranno utilizzati come fonte di energia. Ciò significa che il **PROTEOMIL** serve come nutrimento per il nostro organismo che privato di zuccheri scioglie i grassi per procurarsi energia. Per questo motivo è fondamentale durante l'uso del **PROTEOMIL NON INTRODURRE ZUCCHERI COME TALI O ALIMENTI E BEVANDE CONTENENTI ZUCCHERI.**
PROTEOMIL stimola la perdita di grasso corporeo (la chetosi fa si che il metabolismo sia orientato maggiormente al consumo dei grassi favorendo conseguentemente, il dimagrimento) **E PRESERVANDO COSI LA MASSA MAGRA.**

Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

SI CONSIGLIA DI NON SEGUIRE PIÙ DI DUE TRATTAMENTI AL MESE E COMUNQUE FINO AL RAGGIUNGIMENTO DEL PESO OTTIMALE. UNA VOLTA RAGGIUNTO IL PESO OTTIMALE IL MANTENIMENTO PUÒ ESSERE FATTO UTILIZZANDO PROTEOMIL UNA VOLTA OGNI 7 O 10 GIORNI.

Sanamedica group

Un aiuto dalla natura per ridurre la circonferenza e perdere peso.

L'uso del sistema integrato PROTEOMIL + OSEBO deve essere sempre accompagnato da un RIORDINO ALIMENTARE E DA ATTIVITÀ FISICA.

Il tutto abbinato ad alimenti ricchi di enzimi (per es. ananas, mango, kiwi, miele grezzo, olio di oliva extravergine, avocado). Consumando questi alimenti si forniscono all'organismo i cofattori enzimatici necessari ad incrementare la produzione di enzimi naturali.

Gli enzimi sono indispensabili nel velocizzare tutte le reazioni cellulari. Una alimentazione ricca di alimenti freschi e sostanze funzionali come suddetto aiutano a ridurre il gonfiore addominale e riattivare il metabolismo.

Tuttavia gli enzimi non funzionano da soli ma hanno bisogno di altri elementi come vitamine e minerali (ad es: il magnesio che da solo partecipa a circa 300 reazioni enzimatiche o il coenzima Q10.

Le vitamine del gruppo B, (uova, carne ecc.) C (limoni, arance e pompelmo rosa).

ECCO COME UTILIZZARE IL SISTEMA INTEGRATO PROTEOMIL + OSEBO

Il prodotto una volta sciolto va bevuto molto lentamente.

1° STEP

PROTEOMIL per 3 giorni consecutivi
OSEBO mezz'ora prima di pranzo e cena

COLAZIONE:
30-40 GR (3/4 MISURINI COLMI) di polvere sciolti in 200 ml di acqua

PRANZO:
30-40 GR (3/4 MISURINI COLMI) di polvere sciolti in 200 ml di acqua

CENA:
carne oppure in alternativa pesce a volontà
+ finocchi cotti o crudi e cetrioli, bieta, spinaci o zucchine.
PRENDERE OSEBO MEZZ'ORA RIMA DI PRANZO E CENA DURANTE I TRE GIORNI.

NB: DURANTE LA GIORNATA SI PUÒ CONSUMARE CAFFÈ O THE SENZA ZUCCHERO.
1 CUCCHIAIO DI OLIO, POCO SALE, LIMONE.

2° STEP (OSEBO PER 10 GIORNI)

PRANZO E CENA: 1 CPS DI OSEBO MEZZ'ORA PRIMA DEI PASTI

ATTENZIONE
NO aceto, sale pochissimo
SI limoni sia da mangiare a spicchi o da spremere in acqua, spezie tutte, thè e caffè senza zucchero. Bere 2 litri di acqua al giorno, 1 cucchiaio di olio, metodo di cottura a piacere.

PASTI DA CONSUMARE NEI 10 GIORNI

Schema elaborato dalla Dott.ssa Elena Cravotto

COLAZIONE PER TUTTI I 10 GIORNI

Yogurt parzialmente scremato senza lattosio

+ 1 frutto a scelta tra:

Albicocche, ciliegie, kiwi, melone, fragole, frutti di bosco, ananas, arance, pompelmo rosa e mele renette.

Caffè o the dolcificato con un cucchiaino di miele grezzo.

PRIMA DEI PASTI PRINCIPALI COME ANTIPASTO È POSSIBILE CONSUMARE UN'INSALATA TIPO ICEBERG O RUCOLA CONDITA CON LIMONE O ACETO DI MELE E 1 CUCCHIAIO DI OLIO.

1° GIORNO

PRANZO: fettine di vitello alla pizzaiola (pomodoro, aglio e prezzemolo) + bieta.
CENA: pollo alla cacciatora + fagiolini all'agro.

.....

2° GIORNO

PRANZO: pesce spada alla griglia + spinaci.
CENA: frittata (max 2 uova) di zucchine o carciofi + punte di asparagi.

3° GIORNO

PRANZO: arrosto di tacchino con carote , porri e sedano + zucchine trifolate o lesse.
CENA: mozzarella di mucca o ricotta + patate lesse.

.....

4° GIORNO

PRANZO: arista di maiale con cipolle + fagiolini all'agro
CENA: merluzzo + melanzane alla griglia. con pomodoro e origano al forno.

.....

5° GIORNO

PRANZO: filetti di cernia o pesce spada con funghi e salvia + insalata verde con noci pinoli e rucola.
CENA: salmone o tonno fresco + verdure miste (finocchi, sedano e carote) 1 cucchiaio di olio con aceto o limone.

.....

6° GIORNO

PRANZO: pollo alla diavola + spinaci.
CENA: zucca gialla o zucchine e porri ripassati in padella con erba cipollina e peperoncino + petti di tacchino.

.....

7° GIORNO

PRANZO: fettine di manzo + verdure miste grigliate (zucchine,melanzane,peperoni e pomodori).
CENA: funghi al forno + filetti di merluzzo.

8° GIORNO

PRANZO: calamari + insalata verde, rucola, noci e pinoli.
CENA: straccetti con rucola + asparagi.
oppure coniglio alla cacciatora + insalata mista.

.....

9° GIORNO

PRANZO: arista di maiale + indivia lessa.
CENA: orata al forno con cipolle + zucchine.

.....

10° GIORNO

PRANZO: frittata di carciofi + insalata mista, rucola, noci, pinoli.
CENA: spigole + verdure grigliate
(zucchine, melanzane, peperoni e pomodori).

È POSSIBILE CONSUMARE 1 FETTA DI PANE (MAX 50 GR) A LIEVITAZIONE NATURALE A PRANZO E A CENA.

METÀ MATTINATA E METÀ POMERIGGIO UNO SPUNTINO (UN SINGOLO FRUTTO) A SCELTA TRA:
Mela (1)
Pera (1)
Arancia (1)
Pompelmo Rosa (1)

INOLTRE SI PUÒ ASSUMERE CAFFÈ SENZA ZUCCHERO O THÈ SENZA ZUCCHERO

3° STEP

Ripetere PROTEOMIL + OSEBO x 3 giorni come il primo step

COLAZIONE:
30-40 GR (3/4 MISURINI COLMI) di polvere sciolti in 200 ml di acqua

.....

PRANZO:
30-40 GR (3/4 MISURINI COLMI) di polvere sciolti in 200 ml di acqua

.....

CENA:
carne o pesce a volontà + finocchi cotti o crudi e cetrioli oppure in alternativa bieta, spinaci o zucchine.

.....

NB: DURANTE LA GIORNATA SI PUÒ CONSUMARE CAFFÈ O THE SENZA ZUCCHERO (NEI TRE GIORNI GLI ZUCCHERI SONO BANDITI SOTTO QUALSIASI FORMA).

1 CUCCHIAIO DI OLIO, SALE CON MODERAZIONE, LIMONE.

DURANTE I TRE GIORNI CON PROTEOMIL SI CONSIGLIA DI ASSUMERE FERMENTI LATTICI 1 AL MATTINO A STOMACO VUOTO.

4° STEP
(OSEBO FINO ALLA FINE DEL MESE)

PRANZO E CENA:
1 CPS DI OSEBO MEZZ'ORA PRIMA DEI PASTI

.....

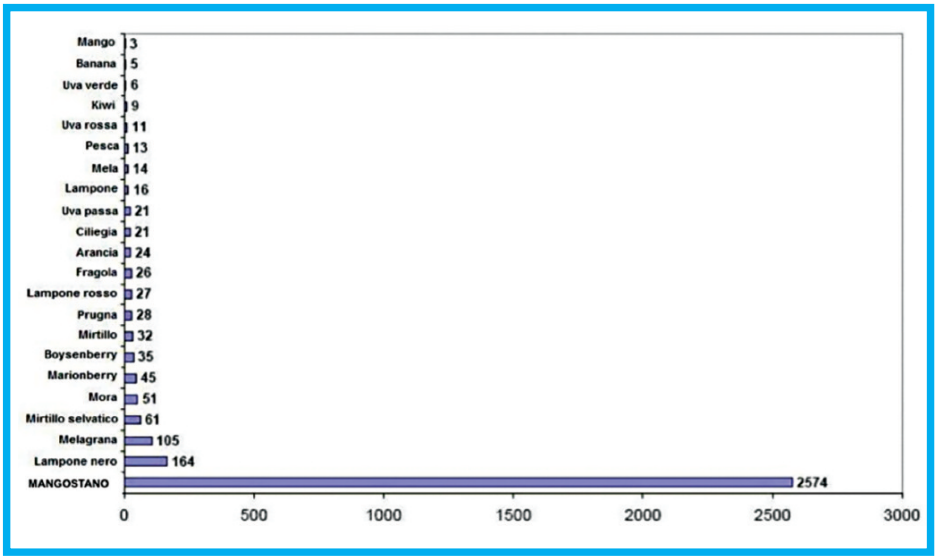
Nei successivi 10 giorni il pane può essere sostituito da 50 gr. di pasta o riso.

A seguire continuare ad alternare PROTEOMIL per 3 giorni e OSEBO per 10 giorni

FINO AL RAGGIUNGIMENTO DEL PESO IDEALE.

Ricordate l'importanza degli antiossidanti...
La Garcinia Mangostana è portentosa!

Potere Antiossidante della frutta.



La Sanamedica ringrazia la **Dott.ssa Elena Cravotto** per la sua esperienza maturata presso l'**Università Policlinico Umberto I**, occupandosi di problematiche legate all'alimentazione, della preziosa collaborazione, indispensabile per la realizzazione di questo nuovo sistema per aiutare a riequilibrare il peso.

Sanamedica
group

SANAMEDICA Group S.r.l.
Roma • Italia
www.sanamedica.it • sanamedicasrl@yahoo.it