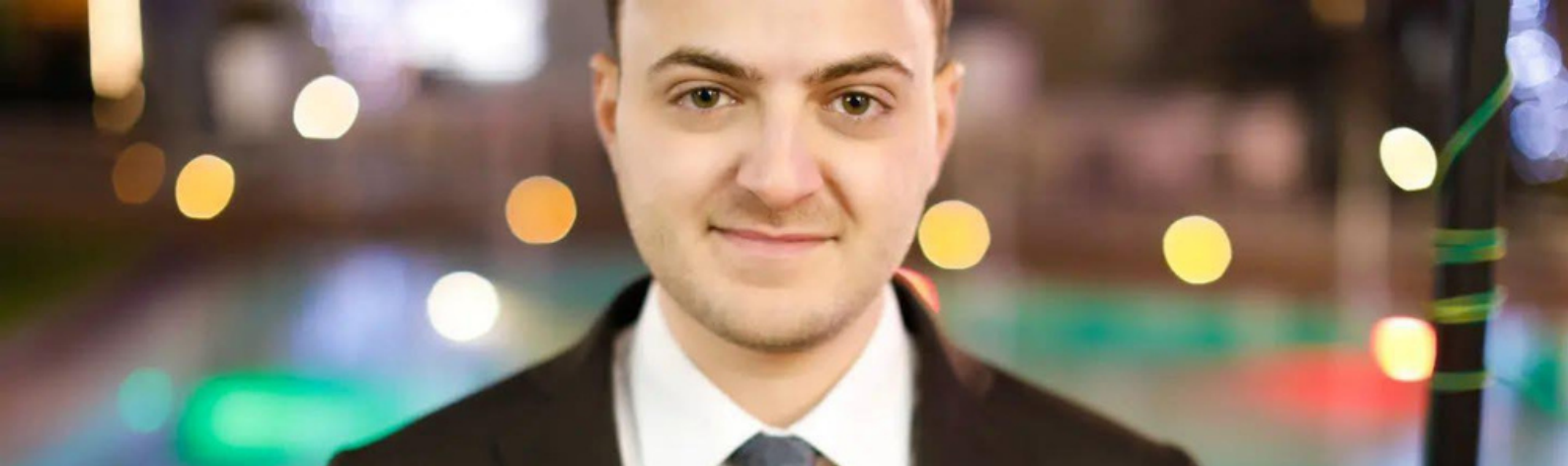
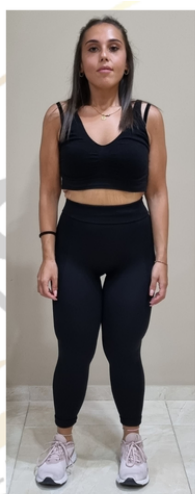




CONTE VITTORIO

Dottore in Nutrizione, Life Coach, Personal Trainer
specializzato in **Dimagrimento e Trasformazione Corporea**



-78KG



Creatore del **metodo BodyProject** con cui abbiamo
trasformato centinaia di persone in tutta Italia ed nel mondo



-50 kg

Daniele



-51 kg



-25 kg

Orsola



GUIDA DEPURAZIONE 24 ore

 **COLAZIONE:** Cosa scegliere:



- Da mangiare:

Importante una fonte di carboidrati come una fettina di pane o delle fette biscottate con un velo di marmellata senza zuccheri o miele

- Da bere:

Una spremuta d'arancia oppure una tisana/thè calda o fredda aiuterebbe lo smaltimento di tossine e liquidi al mattino

- Posso bere il caffè?

Certamente, ti aiuterebbe in termini energetici per far partire al meglio la giornata, ma soltanto se rigorosamente amaro!

Prenota la consulenza acquistata
PER ANALIZZARE IL TUO CASO





PRANZO E CENA: Come gestirli



- Pranzo:

Preferisci una proteina (un secondo) come carne bianca, pesce o albume oppure del riso basmati, accomagnadoli con della verdura di stagione ed un filo di olio extravergine d'oliva rigorosamente a crudo

- Cena:

Preferisci un secondo con verdura di stagione, non dimenticare olio extravergine d'oliva rigorosamente a crudo e se hai fame accognagna con una fettina di pane integrale o segale

- Quantità di cibo?

Purtroppo le quantità vanno personalizzate, cerca di mantenerti su una media giusta, che non lasci il piatto ne troppo vuoto ne troppo pieno (secondo 150/200gr o primo piatto 80/90 gr) ed aggiungi in ogni pasto un mezzo limone spremuto

[Guarda risultati e recensioni](#)





PASTI: Mangiare 5-6 volte al giorno



- Non saltare i pasti

Mangiare **ogni 2-3 ore accelera il metabolismo** e lo tiene attivo attraverso la digestione, anche per chi fa un lavoro sedentario, mangiando spesso, mentre resta seduto l'organismo è in continuo movimento (preferisci una frutta fresca, una manciata di frutta secca o yogurt magro).

- Evitare 2 pasti abbondanti

Mangiare solo 2 volte al giorno come ad esempio pranzo e cena, **non lo rende sostenibile nel tempo** e fa sì che l'organismo bruci meno giornalmente attraverso poche digestioni (anche mangiando le stesse calorie in quel giorno)

- Maggior perdita di grasso

Fare più pasti vuol dire organismo maggiormente attivo, di conseguenza **dimagrimento accelerato**

Prenota la consulenza acquistata
per analizzare il tuo caso





- Bruciagrassi naturale?

L'acqua, oltre ad essere fonte vitale per il nostro organismo, spesso viene utilizzata contro ritenzione idrica e cellulite, ma gli studi e l'esperienza sui nostri clienti che bevono **2.5/3L al giorno, accelera metabolismo** raddoppiando quasi la perdita di grasso

- Quale acqua bere?

Bisogna preferire un'acqua con residuo fisso **minore di 100mg, come Sant'Anna, Eva, Levissima**, in primis per la salute dei reni (bevendo tanto devono filtrare meno), inoltre più leggera è l'acqua più ne berrai, più berrai maggiore sarà la perdita di grasso

- Bere in modo intelligente

Non è importante soltanto bere tanto ma **bere in modo costante** durante la giornata, una buona idea è dividere 500 ml per pasto (oppure tra i pasti) con una bottigliina, fidati che in questo modo rispetto alla bottiglia grande berrai più facilmente

[Guarda risultati e recensioni](#)



✓ ALTRI DUE CONSIGLI IMPORTANTI:



 **MOVIMENTO:** Effettuare l'allenamento anche da casa:

- Basta anche un mini workout di circa 15 minuti da casa
- Ti ricordo che lo hai ricevuto nel pacchetto
- Non servono per forza palestre: serve costanza e semplicità

✓ **UNA GUIDA:** Fatti Seguire da un Professionista!

- Il supporto è la chiave per arrivare fino in fondo
- Non basta solo un piano personalizzato, ma una guida che ti ascolta!
- Nel nostro metodo personalizzato assegniamo una coach personale che ti segue passo passo
- Il fai-da-te non funziona. Fatti seguire da chi ci è già riuscito.

[Guarda risultati e recensioni](#)



CONCLUSIONE

1. Segui queste regole per un giorno (massimo 2)
2. Pesati prima di iniziare (a digiuno) e ripesati al mattino del giorno 2 o 3. Noterai una diminuzione di 1-2 kg in 24/48 ore
3. **NON PROLUNGARE PER PIU GIORNI:** Essendo un programma di depurazione e non personalizzato puoi seguirlo per massimo 1-2 giorni



Io e tutto il mio Staff saremo felici di aiutare anche te!



PREMIATI COME ECCELLENZA ITALIANA

ADESSO COME PROCEDO ?

Ti ricordo che **hai acquistato anche una consulenza per analizzare il tuo caso** dove ti spiegheremo anche del metodo BodyProject e dei nostri percorso mirati

