

# Bien profiter des festivités sans grossir c'est possible

Passer les fêtes de Noël et de fin années sans grossir, c'est possible ... ! et sans devoir renoncer aux bonnes choses, déjeuners, dîners, apéritifs !



## Bonnes nouvelles...

- parce qu'il est **difficile** de renoncer aux mets, friandises et délices préférés..- et parce qu'il est **encore plus difficile** de perdre les kilos accumulés

## COMMENT FAIRE ? COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

Nous savons tous très bien que pendant les vacances, nous avons tendance à manger plus que normal.

Des repas plus riches et plus abondants **en gourmandises, .... et en calories**

En outre, nous avons tendance à boire davantage de boissons sucrées et alcooliques qui sont souvent très caloriques.

Par conséquent, nous subissons tous **une période avec un excès de calories.**

## VOUS AVEZ 3 POSSIBILITÉS : les brûler, les réduire ou les contrôler, que préférez-vous faire ?

- **Brûler** = courir, tapis roulant...faire du vélo, cyclette pendant des heures... 2 à 3 fois par semaine.... pendant des mois
  - pour brûler les calories d'une pizza il faut 2 heures de tapis roulant... Combien faut-il courir pour brûler le repas de Noel ? [Regardez ici combien il faut](#)
  -
- **Réduire** = manger peu, renoncer et se priver, se sacrifier... même pendant ces quelques jours de vacances !!!???.... uff
  - *"je ne peux pas... je suis au régime...!* Ne pas pouvoir profiter des plaisirs de la table.... On ne peut pas ... ! !!

Ou bien

- **Gérer** = contrôler les calories de manière intelligente et naturelle, sans avoir à les compter, sans avoir à sélectionner les aliments et les ingrédients... mais en mangeant bien, de manière complète et équilibrée

## LAQUELLE PRÉFÉREZ-VOUS ?

Je préfère, si elle existe vraiment... la possibilité de tout manger et de **bien profiter des festivités** tout en contrôlant les calories et en ne prenant pas de poids.

Il existe une manière simple et spontanée de le faire....

VOICI COMMENT :

**1- Prendre son petit-déjeuner** avec une "[Boisson nutritive](#)" complète et peu calorique

- Il est important de prendre son petit déjeuner, même si on s'est couché tard... même si vous n'avez pas faim
- Une boisson protéinée et nutritive qui contient environ 20 grammes de protéines et un équilibre de 25 vitamines, de minéraux et de fibres.
- Faible teneur en calories ou maximum **250 calories**
- **Pourquoi ?** Parce qu'en prenant son petit déjeuner pauvre en calories mais riche en nutriments (micro et macronutriments essentiels), votre corps recevra ce dont il a besoin et vous éviterez ainsi d'avoir faim et de trop manger pendant les repas de Noël et de vacances
- Vous pourrez profiter des plaisirs de la table sans privation ni sentiment de culpabilité... vous mangerez ce que vous aimez... vous verrez que vous ne mangerez pas trop car votre corps ne le demandera pas

**2- Après le déjeuner**, entre les repas, buvez une tisane "[Thermojetics Détox](#)" qui vous aidera à digérer, à éliminer les toxines et à brûler un peu de graisse

**3- Avant chaque repas**, prenez les comprimés de suppléments ... en particulier "[Multi-Fibres](#)" pour le bon fonctionnement de l'intestin et "[Formule 2](#)" multi-vitamines et minéraux. Zéro calorie mais tous les micronutriments essentiels dont notre corps a besoin

- **Pourquoi ?** cela vous aidera à vous nourrir et à vous maintenir nourri tout au long de la journée sans carences et les fibres aideront votre fonction intestinale et une bonne évacuation. Vous vous sentirez mieux et vous pourrez mieux éliminer les calories prises en trop grande quantité.

**4- Si vous n'avez pas un repas "important"** auquel vous ne pouvez ou ne voulez pas renoncer, en famille, entre amis, en agréable compagnie, si vous êtes invité... au lieu de "ne rien manger" ou de manger juste pour manger, remplacez ce repas par un délicieux [shake Formule 1](#) "substitut de repas" dans l'une des 9 délicieuses saveurs.

- **Pourquoi ?** Vous serez parfaitement nourri, en donnant à votre corps tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour bien fonctionner avec très peu de calories. Votre corps se sentira bien et vous pourrez profiter des délices du repas principal, le repas de fête avec vos proches, sans vous culpabiliser.

**5- Même pendant les fêtes de fin d'année, essayez de prendre trois repas** : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner, même si vous pensez et sentez que vous avez trop mangé. Remplacer un repas "normal" par un shake nutritionnel, un substitut de repas léger, complet et équilibré avec peu de calories (la [Formule 1](#) contient tous les nutriments avec seulement environ 200 calories)

- **Pourquoi ?** Vous serez parfaitement nourri, en donnant à votre corps tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour bien fonctionner avec très peu de calories. Votre corps se sentira bien et vous pourrez profiter des délices du repas principal, le repas de fête avec vos proches, sans soucis, aucun reproche ni sensation de faute.

En plus de trop de calories, on risque de manger trop de substances nocives telles que des arômes artificiels, des colorants et des ingrédients artificiels, les éléments de conservation, les épaississants, les exaltateurs de goût, etc. qui doivent être éliminés le plus rapidement possible. La tisane Thermojetics ainsi que les Fibres aident à purifier et à détoxifier et à brûler les graisses.

Par conséquent, vous aurez des **BONNES FÊTES**... sans privations ni sens de culpabilité, vous serez toujours bien nourri et vous ne prendrez pas de poids.

**BON, N'EST-CE PAS ?**

Je sais tout cela parce que pendant des années, je prenais du poids, des kilos en trop et inutiles pendant les festivités de Noël parce que.... "*La compagnie est belle... manger c'est agréable... nous commencerons le régime tout de suite l'année prochaine*"...

... mais je sais aussi que depuis de nombreuses années maintenant... je mange tout et n'importe quoi sans prendre de poids... ces 1-2 kilos qui disparaissent ensuite rapidement en quelques jours

Après les festivités, j'utilise mes produits en modalité "perte de poids" pour me remettre en forme rapidement

J'ai donc finalement le contrôle de mon poids... et de ma santé.

### **QU'ATTENDEZ-VOUS?... essayez-le aussi !**

Des millions de personnes le font et l'ont fait. Mieux vaut prévenir que guérir

### **VOICI NOS SOLUTIONS**

- Fonctionnent depuis plus de 40 ans
- Dans le monde entier
- Basées sur la science de la nutrition
- Naturels à base de plantes
- Développés par des médecins et des scientifiques qui les utilisent et les recommandent
- Recommandés par un lauréat du prix Nobel de médecine
- Des millions de personnes avec des résultats...
- Je les utilise depuis plus de 20 ans... ils fonctionnent...
- On se sent simplement mieux.
- On perd du poids, de la graisse superflue.
- On se nourrit et on raffermi
- On gagne en santé et on économise de l'argent
- c'est pratique, simple, rapide et pas cher du tout!

Pour toutes questions... contactez-moi, ce sera un plaisir de vous aider à passer de bonnes fêtes de fin d'année, à bien commencer la nouvelle année et à la vivre en pleine forme.

A bientôt !

Ivo Lucchini Téléphone ou WhatsApp +4178 975 55 70

Légende :

- **Micronutriments** = Les micronutriments sont des nutriments dont l'homme et les autres êtres vivants ont besoin en petites quantités, et que les organismes eux-mêmes ne peuvent pas produire, pour donner naissance à toute une série de fonctions physiologiques essentielles aux fins du métabolisme. Les micronutriments sont divisés en vitamines et minéraux.
- **Macronutriments** = Les macronutriments sont les nutriments qui fournissent l'énergie nécessaire à la croissance et au maintien du métabolisme. Les glucides (ou glucides), les graisses (plus exactement les lipides), les protéines (ou protéines) et les fibres appartiennent à cette catégorie.



Site Web, BLOG et E-SHOP  
Le bien-être confortablement chez vous

[www.vivialtop.com/fr](http://www.vivialtop.com/fr)