



Godersi le feste senza ingrassare è possibile

Passare le festività natalizie e di fine anno senza ingrassare è possibile, e senza dover rinunciare alle buone cose: pranzi, cene, aperitivi... !

Ottima notizia...

- perché rinunciare ai cibi preferiti, alle leccornie e golosità è **dura** ma perdere i chili accumulati è **anche più dura**

COME FARE? COME È POSSIBILE?

Sappiamo tutti benissimo che durante le feste si tende a mangiare di più del normale. Pasti più ricchi e abbondanti **di leccornie, e di calorie**

Inoltre, si ha la tendenza a bere maggiormente bevande zuccherate ed alcolici spesso molto calorici. Pertanto, avremo tutti **un periodo con un eccesso di calorie.**

HAI 3 POSSIBILITÀ: Bruciarle, Ridurle o Controllarle, cosa preferisci fare?

- **Bruciare** = correre, tapis roulant... cyclette per ore... 2-3 volte alla settimana... per mesi
 - per bruciare le calorie di una Pizza ci vogliono ca. 2 ore di cyclette ... e per bruciare il pranzo di Natale? [Guarda qui quanto ci vuole](#)
- **Ridurle** = mangiare poco, rinunciare e privarsi.... altri sacrifici anche durante le festività...!!???... uffff
 - "*non posso... sono a dieta...* " Non godere dei piaceri della tavola... Non si può ...daiiii...!!!
- **Gestirle** = controllare le calorie **in modo intelligente, semplice e naturale**, senza dover contare le calorie, senza dover selezionare cibo ed ingredienti... ma nutrendosi bene, in modo completo e bilanciato

QUALE PREFERISCI?

Io preferisco, se esiste veramente... la possibilità di mangiare di tutto e **godermi le feste** controllando le calorie e senza ingrassare.

Esiste un modo semplice e spontaneo per farlo...

ECCO COME FARE:

1- Fare colazione con un "[Drink nutrizionale](#)" completo a poche calorie

- Importante è fare colazione, anche se hai dormito fino tardi... anche se non hai fame
- Un drink proteico e nutrizionale che contiene circa 20 grammi di proteine e un equilibrio di 25 vitamine minerali e fibre
- Con poche calorie ovvero massimo **250 calorie**
- **Perché?** Perché facendo una colazione con poche calorie ma ricca di nutrienti (micro e macronutrienti essenziali) il tuo corpo riceverà quanto ha bisogno ed eviterai così di avere fame e mangiare troppo durante i pasti natalizi e festivi
- Potrai goderti dei piaceri della tavola senza privazioni né sensi di colpa... mangerai quello che ti piace... vedrai che non mangerai troppo poiché il tuo corpo non lo richiederà

2- Dopo pranzo, tra un pasto e l'altro bevi una tisana [Thermojetics Detox](#) che ti aiuterà a digerire, eliminare le tossine e bruciare un po' di grassi. Starai bene, attivo e reattivo e non rischierai l'abbocco.

3- Prima di ogni pasto prendi le compresse di integratori... specialmente "[MultiFibre](#)" per le corrette funzioni intestinali e "[Formula2](#)" multi-vitamine e minerali. Zero calorie ma tutti i micronutrienti essenziali necessari

- **Perché?** contribuiranno a nutrire e mantenerti nutrito per tutto l'arco della giornata senza carenze e le fibre aiuteranno il buon funzionamento intestinale ed una corretta evacuazione. Starai meglio e riuscirai meglio ad eliminare le troppe calorie assunte.

4- Se non hai un pasto "importante" al quale non puoi o non vuoi rinunciare, con la famiglia, gli amici, in piacevole compagnia, sei stato invitato... invece che "non mangiare nulla" o mangiare tanto per mangiare, sostituisci quel pasto con un delizioso shake "sostituto del pasto" Formula1 in uno dei 9 deliziosi gusti

- **Perché?** Sarai perfettamente nutrito, darai tutti i nutrienti necessari al tuo corpo per funzionare a meraviglia con pochissime calorie. Il tuo corpo starà benissimo e potrai godere senza problemi e senza sensi di colpa delle leccornie del pasto principale, il pasto festivo assieme ai tuoi cari.

5- Anche nel periodo di festività cercate di fare 3 pasti: colazione pranzo e cena anche se pensate e sentite di aver mangiato troppo. Sostituite un pasto "normale" con uno shake nutrizionale, un sostituto del pasto leggero, completo ed equilibrato con poche calorie (Formula 1 ha tutti i nutrienti con solo ca. 200 calorie)

- **Perché:** il corpo avrà sempre tutti i nutrienti necessari, poche calorie, starà bene e non mangerete più del necessario nei pasti festivi, nei pasti importanti dove potrete godere di tutte le prelibatezze, leccornie dolci senza rinunce e sensi di colpa

Oltre alle troppe calorie si rischia di mangiare anche troppe sostanze nocive quali aromi artificiali, coloranti e ingredienti artificiali, conservanti, addensanti, esaltatori di gusto ecc... che vanno espulsi più velocemente possibile. La tisana Thermojetics e le Fibre aiutano a purificare e disintossicare e aiutano a bruciare i grassi.

Pertanto, passerai delle **BUONE FESTE**... senza privazioni né sensi di colpa, sarai sempre ben nutrito e non aumenterai di peso.

BELLO VERO?

Io lo so perché per anni aumentavo di peso, di chili supplementari e superflui durante le feste natalizie perché... *"La compagnia è bella... mangiare è bello... faremo dieta subito l'anno prossimo" ...*

... ma so anche che da molti anni ormai... mangio di tutto e di più senza aumentare di peso... quei 1-2 chili che poi svaniscono velocemente entro pochi giorni

Dopo le feste uso i prodotti in modalità "perdita peso" per rimettermi velocemente in forma

COSÌ HO FINALMENTE IL CONTROLLO DEL MIO PESO... e della MIA SALUTE.

COSA ASPETTI... prova anche tu

Milioni di persone lo fanno e hanno fatto. Meglio prevenire che guarire

GUARDA QUI [LE NOSTRE SOLUZIONI](#)

- Funzionano da oltre 40 anni
- Nel mondo intero
- Basati sulla scienza della nutrizione
- Naturali a base vegetale
- Sviluppati da medici e scienziati che li usano e consigliano
- Consigliati da un Premio Nobel in medicina
- Milioni di persone con risultati...
- io li uso da oltre 20 anni... funzionano...
- Si sta semplicemente meglio
- Si perde il sovrappeso, il grasso superfluo
- Ti nutri e rassodi
- Guadagni in salute e risparmi
- È comodo, semplice, pratico, veloce e costa poco

Per ogni domanda... contattami, sarà un piacere poterti aiutare a passare delle belle feste, iniziare bene il nuovo anno e viverlo in grande forma,

A presto!

Per maggiori informazioni e supporto gratuito e personalizzato chiamaci

Ivo & Fosca Lucchini Telefono o WhatsApp +4178 975 55 70

Leggenda:

- **Micronutrienti** = I micronutrienti sono principi nutritivi necessari agli esseri umani e ad altri esseri viventi in piccole quantità, e che gli stessi organismi non riescono a produrre, per dar luogo ad un'intera serie di funzioni fisiologiche indispensabili ai fini del metabolismo. I micronutrienti si distinguono in [vitamine](#) e [minerali](#).
- **Macronutrienti** = I macronutrienti sono quei nutrienti che forniscono energia per la crescita e per mantenere il metabolismo. Appartengono a questa categoria i carboidrati (o glucidi), i grassi (più correttamente lipidi), le [proteine](#) (o protidi) e fibre



Sito Web, BLOG e E-SHOP
il benessere comodamente a casa tua

www.vivialtop.com