

IL PROGRAMMA INVERNO

MATTINO

POMERIGGIO

SERA

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
C Vitality Plus 2 capsule dopo colazione			
Zenzimix 2 capsule dopo pranzo	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti
Zenzimix 2 capsule dopo pranzo	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti

MATTINO

POMERIGGIO

SERA

5° SETTIMANA	6° SETTIMANA	7° SETTIMANA	8° SETTIMANA
MSM Pro Active 2 capsule			
Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ribes Nigrum 50 gocce lontano dai pasti
			Perilla 2 perle dopo pranzo
Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ficus Carica 50 gocce lontano dai pasti	Ribes Nigrum 50 gocce lontano dai pasti

	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA	7° SETTIMANA	8° SETTIMANA
MATTINO	Ribes Nigrum 50 gocce lontano dai pasti			
POMERIGGIO	Perilla 2 perle dopo pranzo	Perilla 2 perle dopo pranzo	Perilla 2 perle dopo pranzo	Perilla 2 perle dopo pranzo
SERA	Flora Vita Plus 1 capsula lontano dai pasti			

ACCORGIMENTI DA SEGUIRE

- **Ridurre i cibi processati:** cerca di mangiare il più naturale possibile, cucinando gli alimenti freschi con olio EVO, spezie ed erbe aromatiche. Scegli frutta e verdura stagionale, non esagerare con latticini e sale.
- **Idratazione:** in Inverno si sente meno lo stimolo della sete in quanto si perde meno liquidi attraverso il sudore. Ma è comunque importante bere almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno: il corpo necessita di acqua per funzionare in ogni singola cellula, non dimenticarti di bere! Le tisane sono un'ottima scelta se vuoi anche scaldarti un po'.
- **Coprirsi bene:** sembra la solita vecchia dritta della nonna, ma non esporre gola, testa e orecchie al freddo diminuisce il rischio di contrarre mal di gola, sinusite e otite.
- **Suffumigi:** ai primi segnali di raffreddore, fai bollire una pentola piena a metà di acqua, versa qualche goccia di Olio Essenziale di Eucalipto e respira i vapori coprendoti il capo con un asciugamano. Ripeti questa operazione tre o quattro volte al giorno.