

CHALLENGE PERDITA PESO

Bye bye chili di troppo!

Perdi peso facilmente con i pasti So Shape: i buoni nutrienti con poche calorie, il tutto senza rinunciare al gusto!

Nulla a cui pensare, tutto l'occorrente per farcela!

220 Kcal

Fino a 20g di Proteine



SNACK SUGAR DETOX

Lo zucchero, il nemico numero 1.

Lo zucchero è un pericolo per la linea ma anche per la salute, eppure non è facile farne a meno.

Grazie agli snack So Shape, appaga le voglie di dolce senza sensi di colpa e senza rovinare gli sforzi!

Fino a 0g di Zuccheri

Fino a 10g di Proteine



WALTER MINI-MIX

Bere di più, eliminare di più.

Dona all'acqua un delicato gusto fruttato con 0 calorie e 0 zuccheri per bere di più, evitando succhi, tè freddi e bibite gassate, che provocano disidratazione.

La bardana stimola la funzione di eliminazione dell'organismo.

La vitamina C naturale e il magnesio marino aiutano a ridurre la stanchezza.

0g Zuccheri

0 Calorie

SHAKE DOLCI

1. Versare 350mL d'acqua fredda nello shaker.
2. Aggiungere tutto il contenuto della bustina.
3. Shakerare energicamente! Shake shake shake!!

Migliori con del ghiaccio:

- Gusto Gelato Menta e Cioccolato
- Gusto Cheesecake al Limone
- Gusto Mango-Maracuja
- Gusto Frutti Rossi



Vedere il video di preparazione

PIATTI CALDI CON MACCHERONI

1. Versare l'acqua nella cup So Shape fino al 1° trattino (90mL).
2. Aggiungere la pasta della bustina all'interno della cup con l'acqua.
3. Cuocere in microonde, lasciando la cup aperta, a 800W per 1min20.
4. Chiudere le linguette laterali e lasciare riposare per 5 min. Se utilizzi un altro recipiente, ricoprilo con un piatto.
5. Versare il preparato So Shape nella cup, mescolare con una forchetta e degustare!

- Maccheroni gusto Formaggio

PIATTI CALDI CON FUSILLI

1. Portare l'acqua a ebollizione nel bollitore o in pentola.
2. Versare l'acqua bollente nella cup So Shape fino al 2° trattino (130ml). Se utilizzi un altro recipiente, versa 110mL d'acqua bollente.
3. Aggiungere la pasta della bustina nella cup con l'acqua.
4. Versare il preparato So Shape nella cup e mescolare con una forchetta.
5. Chiudere le linguette laterali, lasciare riposare per 5 min e degustare! Se utilizzi un altro recipiente: ricoprilo con un piatto.
 - Pasta gusto Arrabbiata
 - Pasta gusto Pesto
 - Pasta gusto Veggie Ragù

PIATTI CALDI CON RISO

1. Portare l'acqua a ebollizione nel bollitore o in pentola.
2. Versare l'acqua bollente nella cup So Shape fino al 2° trattino (130mL).
3. Aggiungere il riso della bustina all'interno della cup con l'acqua.
4. Versare il preparato So Shape nella cup e mescolare con una forchetta.
5. Chiudere le linguette laterali, lasciare riposare per 6 min e degustare! Se utilizzi un altro recipiente: ricoprilo con un piatto.
 - Risotto gusto Funghi
 - Chili sin carne
 - Risotto gusto Curry

So Shape

IL METODO SO SHAPE

01 UNO SHAKE SO SHAPE A COLAZIONE.

Fai il pieno di nutrienti per iniziare bene la giornata.

02 PRANZO LIBERO!

Puoi mangiare quello che preferisci, nessun alimento è vietato, basta non esagerare. Ti consigliamo di avere sempre una fonte di proteine e di verdure.

03 UN PIATTO CALDO SO SHAPE A CENA.

Dei veri e propri piatti di pasta e risotti. Se preferisci, puoi optare per lo shake anche a cena.

6 I COMANDAMENTI SO SHAPE

1

Segui scrupolosamente i **metodi di preparazione** (promemoria su questo flyer)

Durante il pasto libero prediligi **proteine & fibre.**

2

3

Bevi abbastanza acqua (1,5L al giorno) aiutandoti con la gamma **Walter by So Shape.**

Rendi il tuo Challenge ancora più piacevole e goloso grazie agli **open food & snack So Shape!**

4

5

SOS cena fuori: **1 pasto So Shape** a pranzo e **1 snack o 1 shake** nel pomeriggio!



Prendi **appuntamento (gratuito)** per essere seguito/a dai nostri esperti in nutrizione via il link coaching.soshape.it

6

GLI OPEN FOOD

ALIMENTI CHE POTRAI MANGIARE IN CASO DI FAME.



LE BUONE FONTI DI PROTEINE

- Yogurt bianco 0% grassi
- Skyr
- Robiola
- Dessert o yogurt vegetali nature
- Formaggio spalmabile 0% grassi
- Petto di pollo/tacchino
- Carne di manzo 5% grassi
- Tonno al naturale
- Pesce bianco
- Frutti di mare
- Tofu
- Albume
- Fesa di tacchino



LE VERDURE (QUANTITÀ ILLIMITATE)

- Melanzane
- Peperoni
- Cetrioli
- Cavoli
- Funghi
- Zucchine
- Asparagi
- Pomodori
- Spinaci
- Carciofi
- Insalata
- Fagiolini
- Broccoli
- Finocchi
- Porri



I CONDIMENTI

- Succo di limone
- Aceto
- Spezie/Erbe aromatiche



GLI SNACK SO SHAPE

- Smart Barrette
- Smart Granola
- Smart Cookie
- Smart Pancake
- Smart Popcorn
- Smart Mugcake

DA EVITARE:

- Alcol e bevande zuccherate.
- Frutta al di fuori del pasto libero.

COSA MANGIARE DURANTE IL PRANZO LIBERO?

Nessun alimento è vietato... basta non esagerare!

ESEMPIO DI UN PRANZO LIBERO BILANCIATO

**50%
VERDURE**

Ricche di fibre

**25%
PROTEINE**

Uova
Pesce
Carne
Tofu

**25%
CARBOIDRATI**

Pane integrale
Riso/pasta integrali
Patate
Lenticchie

