

VITAPREVENT

COSA SUCCEDDE DURANTE L'ALIMENTAZIONE PROTEINATA?

Quando introduciamo meno calorie rispetto a quante siamo in grado di bruciarne il nostro organismo inizia ad utilizzare le proprie fonti energetiche (tessuto adiposo, muscolare ecc).

L'apporto proteico consente di mantenere inalterata la massa muscolare e fa in modo che venga consumato esclusivamente il tessuto adiposo. Inoltre dà senso di sazietà e aumenta il metabolismo.

1. Ridotto apporto calorico

2. Apporto proteico

Alimentazione proteinata



3. Ridotto apporto di carboidrati

Un'importante riduzione di carboidrati è la condizione indispensabile per azzerare il processo di produzione della massa grassa e favorire, al contrario, il processo di consumo dei grassi.

A questo punto non ti resta altro che mantenere il risultato raggiunto, per aiutarti leggi attentamente "le regole per un facile mantenimento", se desideri potrai continuare ad utilizzare un prodotto VITAPREVENT al giorno (es. merenda) in modo da poter controllare la sensazione di fame senza apportare un' eccesso di zuccheri o grassi.

VITAPREVENT

Questo metodo è consigliato da:

Dottor: _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Cap: _____

Tel.: _____

Email: _____

Note

timbro



Indicare con una spunta la fase da affrontare:

Linea Rossa

Linea Gialla

Linea Verde

EDline s.r.l.s. via Rinchiosa, 1 - 54033 Marina di Carrara (MS) tel. 0585 041577 cell. 3392271296 email: info@vitaprevent.net

VITAPREVENT

...prendi il vizio di piacerti!

Scegli il programma adatto a te:



-2kg* a settimana

I nostri prodotti presentano un contenuto proteico di elevato valore biologico (tripla origine delle proteine) ad alto grado di digeribilità, una ridotta quantità di zuccheri a basso indice glicemico e una ridotta quantità di grassi.*Valore riferito alla perdita media in una settimana.



www.vitaprevent.net - Alimentazione proteinata distribuita da:

EDline

VITAPREVENT

Il menu tipo **linea rossa** è dedicato a chi ha bisogno di un impulso importante nell'azione di regolazione del peso. Se presenti particolare resistenza questo è l'inizio ideale per il tuo percorso. Segui tutte le indicazioni e dopo 2 o 3 settimane passa alla linea gialla.

COLAZIONE:

- ✓ 1 prodotto dolce Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



- **6 fette di:** bresaola o prosciutto cotto/crudo o carpaccio di tonno
- 2 uova
- 150 g di coniglio, vitello o pollame
- 200 g di pesce o frutti di mare

Cotture consigliate: griglia, cartoccio, bollite, vapore

MERENDA:

- ✓ 1 prodotto Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



CENA:

- ✓ 1 prodotto salato Vita-Prevent.
- ✓ Verdure concesse.



È possibile per favorire la convivialità, invertire il pranzo con la cena.

LISTA VERDURE:

Asparagi	Cetriolo	Pomodori
Bietole	Cicoria	Porri
Broccoli	Crescione	Radicchio
Carciofi	Fagiolini verdi	Rape
Cardi	Finocchi	Ravanelli
Cavolfiore	Funghi	Sedano
Cavolo	Indivia	Soja
Cavolini Bruxelles	Insalata	Spinaci
Cavolo verde	Melanzane	Zucca
	Peperoni	Zucchini

MODALITÀ DI CONSUMO VERDURE:

- ✓ Al naturale (conditi solo con sale).
- ✓ In insalata mista (+ condimento).
- ✓ Bollite
- ✓ Grigliate
- ✓ Al vapore
- ✓ Saltate in padella antiaderente
- ✓ Al cartoccio

VITAPREVENT

Il menu tipo **linea gialla** è il punto di partenza per chi desidera un percorso meno impegnativo e non presenta particolare difficoltà nella regolazione del peso. I prodotti Vita Prevent utilizzati solo a colazione e merenda e due pasti proteici a pranzo e cena ti permetteranno di raggiungere facilmente l'obiettivo desiderato. Sono consigliate 2 settimane di linea gialla, dopodiché passa alla linea verde.

COLAZIONE:

- ✓ 1 prodotto dolce Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



- **6 fette di:** bresaola o prosciutto cotto/crudo o carpaccio di tonno
- 2 uova
- 150 g di coniglio, vitello o pollame
- 200 g di pesce o frutti di mare

Cotture consigliate: griglia, cartoccio, bollite, vapore

PRANZO:

- ✓ 1 porzione di proteine.
- ✓ Verdure concesse.

MERENDA:

- ✓ 1 prodotto Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



- **6 fette di:** bresaola o prosciutto cotto/crudo o carpaccio di tonno
- 2 uova
- 150 g di coniglio, vitello o pollame
- 200 g di pesce o frutti di mare

Cotture consigliate: griglia, cartoccio, bollite, vapore

BEVANDE AUTORIZZATE: (1,5 - 2 litri come minimo)

- ✓ Acqua naturale o gassata.
- ✓ Thè verde
- ✓ Caffè o thè leggero
- ✓ Tisane o infusi

Tutte queste bevande verranno assunte senza zucchero. Si può utilizzare un edulcorante in attesa di perdere l'abitudine al "gusto zuccherato".

CONDIMENTO GIORNALIERO:

- ✓ Sale, pepe, tutte le piante aromatiche, spezie.
- ✓ Pinzimonio: sale, pepe, aceto + succo di limone (1 cucchiaino), olio di oliva (1-2 cucchiaini).

Attenzione: il sale è necessario! ricordati sempre di salare le tue verdure.

VITAPREVENT

Il menu tipo **linea verde** è l'ultima tappa del tuo percorso se sei partito/a dalla linea rossa o gialla, oppure il punto di ingresso per chi desidera semplicemente controllare la propria giornata alimentare.

COLAZIONE:

- ✓ 1 prodotto dolce Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



PRANZO:

- ✓ 1 porzione di proteine.
- ✓ Verdure concesse. ☼
- ✓ 1 o 2 porzione/i di carboidrati. ★

☼ Utilizzare senza restrizione qualsiasi tipo di verdura.

★ Inizialmente la frutta, poi nel tempo in successione: legumi, pane/pasta integrali.

MERENDA:

- ✓ 1 prodotto Vita-Prevent.
- ✓ 1 bevanda non zuccherata.



CENA:

- ✓ 1 porzione di proteine.
- ✓ Verdure concesse. ☼
- ✓ 1 porzione di carboidrati. ★

☼ Utilizzare senza restrizione qualsiasi tipo di verdura.

★ Privilegiare la frutta ed i legumi.

CONSIGLI VITA-PREVENT IN CASO DI.....

- ✓ **Vertigini, stanchezza, crampi:** Questi sintomi sono in genere provocati da una carenza di sale, di potassio o di magnesio.
- ✓ **Stipsi:** Consuma più verdura possibile della lista, meglio se cotta. Puoi anche bere acqua ricca di magnesio. Se il problema persiste, o se hai già problemi di questo tipo, chiedi consiglio al tuo medico.
- ✓ **Mal di testa:** Raro e a volte accompagnato da nausea, il mal di testa si può manifestare nei primi giorni. Ricordati di salare bene ciò che mangia e di bere in abbondanza.

CONTROINDICAZIONI: il prodotto è controindicato nei casi di insufficienza renale, epatica, cardiopatie, gravidanza, allattamento e al di sotto dei 12 anni.