

ProLon® NON è indicato per i seguenti casi:

- ⊗⁰¹ Ragazzi al di sotto dei 18 anni;
- ⊗⁰² Donne in gravidanza o allattamento;
- ⊗⁰³ Soggetti con allergia a noci, frutta secca, soia, pomodoro, funghi, nickel o altro componente contenuto in ProLon®. Consulta le Informazioni Nutrizionali al sito web www.prolon.ch
- ⊗⁰⁴ Soggetti con un Indice di Massa Corporea al di sotto di 18,5;
- ⊗⁰⁵ Soggetti con diagnosi di patologie, senza autorizzazione medica;
- ⊗⁰⁶ Soggetti che sono stati pesantemente indeboliti a causa di una patologia o di una terapia farmacologica;
- ⊗⁰⁷ Soggetti che seguono una terapia farmacologica non compatibile con un regime alimentare a basso apporto calorico;
- ⊗⁰⁸ Soggetti con Diabete Mellito tipo1 o tipo2, patologie cardiovascolari, auto-immuni, neurologiche, oncologiche a meno che non siano autorizzati da un Medico Specialista;
- ⊗⁰⁹ Soggetti con disordini metabolici, in particolare alle vie della gluconeogenesi;
- ⊗¹⁰ Soggetti con pregressi problemi cardiaci, soprattutto in caso di insufficienza cardiaca congestizia di grado NYHA pari o superiore a 2 o LVEF minore al 40% o qualsiasi condizione preliminare;
- ⊗¹¹ Soggetti con precedenti di sincope (svenimento) in caso di restrizione calorica o qualsiasi evento associato, per cui una restrizione calorica sia un evento potenzialmente pericoloso;
- ⊗¹² Soggetti con esigenze alimentari non compatibili con il programma alimentare ProLon®



proLon

Programma alimentare ProLon®

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5
COLAZIONE	L-Bar Barretta alle noci Tisana Olio di algae (1)	L-Bar Barretta alle noci Tisana	L-Bar Barretta alle noci Tisana	L-Bar Barretta alle noci Tisana	L-Bar Barretta alle noci Tisana Olio di algae (1)
PRANZO	Zuppa di pomodoro NR-3 (2) Cracker Olive	Zuppa di funghi champignon NR-3 (2) Olive	Zuppa di pomodoro NR-3 (2) Cracker	Zuppa di verdure NR-3 (2) Olive	Zuppa di pomodoro NR-3 (2) Cracker
POMERIGGIO	Tisana L-Bar Barretta alle noci	Tisana Olive	Tisana	Tisana Olive	Tisana
CENA	Minestrone L-Bar Barretta al cioccolato	Minestrone di quinoa L-Bar Barretta al cioccolato	Minestrone	Minestrone di quinoa L-Bar Barretta al cioccolato	Minestrone
DURANTE TUTTO IL GIORNO		L-Drink	L-Drink	L-Drink	L-Drink



VISITA

WWW.PROLON.CH

@Notadiet.ch @Notadiet.ch

Distribuito in Svizzera da
VMMT Sagl
Via al Convento 2
CH - 6950 Tesserete

Visita il nostro sito web
www.prolon.ch

proLon



Prima di iniziare il programma alimentare ProLon®

Ricordati di registrarti sul sito www.prolon.ch per ottenere maggiori informazioni.

Informazioni Generali

ProLon® è un programma alimentare scientificamente sviluppato e testato presso la University of Southern California, Longevity Institute and School of Medicine, uno dei maggiori centri di ricerca per longevità ed invecchiamento.

Il programma alimentare ProLon® consiste in zuppe a base vegetale, barrette, bevande, snacks, tè e integratori in capsula - tutto progettato per massimizzare gli effetti correlati con il digiuno, garantire allo stesso tempo il giusto apporto di alcune componenti (vitamine, minerali e componenti essenziali) e minimizzare fame e disagi del digiuno. Il programma copre un periodo di 5 giorni consecutivi.

Cosa c'è nella scatola ProLon®?

Il box contiene tutto ciò che deve essere assunto nei 5 giorni del programma alimentare. Trovi le modalità di consumo dei cibi e delle bevande nell'apposita tabella DIET CARD. Non è possibile aggiungere altri cibi o bevande durante i 5 giorni di ProLon®, fatta eccezione per l'acqua che deve essere assunta in quantità di 1,5-2 litri al giorno. Non è consigliato consumare caffè o altre bevande con caffeina.

- 5 scatole giornaliere: Day 1, Day 2, Day 3, Day 4 e Day 5
- Una borraccia (da 950 ml) per diluire la bevanda energetica
- Istruzioni per l'uso Programma alimentare ProLon®

Programma Alimentare ProLon®

Il programma alimentare ProLon® è semplice! Basta solo seguire le indicazioni riportate in tabella. Il tuo box ProLon® contiene 5 confezioni piccole, una per ogni DAY di ProLon®. Ogni confezione contiene tutto ciò che deve essere consumato nel giorno di riferimento. Sebbene sia fornito uno schema indicativo di come suddividere i pasti lungo il corso della giornata (colazione, pranzo, spuntino e cena), è possibile variare la disposizione delle componenti. Non è possibile modificare l'utilizzo di alimenti di giorni diversi.

Dopo aver completato i 5 giorni di ProLon® - La tua Dieta Mima Digiuno™, occorre adottare una dieta di transizione per il giorno 6 (vedi dieta di transizione). A partire dal giorno 7 è possibile riprendere l'alimentazione abituale, questa deve essere sana e preferibilmente seguire le linee guida della dieta della longevità. Fatti consigliare dal tuo Nutrizionista / Medico.

Indicazioni per Conservazione, Preparazione ed Uso

Zuppa di pomodoro, zuppa di verdure, zuppa di funghi champignon

CONSERVAZIONE: conservare in un luogo fresco e asciutto

PREPARAZIONE: aggiungere 250 ml di acqua fredda al contenuto della confezione

(33 gr). Mescolare e aggiustare il volume di acqua a piacimento.

FORNELLO: scaldare a fuoco medio in un pentolino/tegame, mescolando di tanto in tanto. Portare a ebollizione e rimuovere dal calore

MICROONDE: a potenza massima per circa 2 minuti. Lasciate riposare per un minuto. Mescolare bene e rimettere nel forno a microonde per un altro minuto. Mescolare di nuovo prima di servire.

Minestrone, minestrone di quinoa

SOLO SU FORNELLO: aprire la confezione e versare il contenuto in una padella. Aggiungere 300 ml di acqua fredda, mescolare e portare a bollore a fuoco moderato. Ridurre il calore a fuoco basso e lasciar bollire per 15 minuti. Lasciar riposare lontano dal fornello per 1 minuto prima di servire.

Il Minestrone e il Minestrone con quinoa **NON POSSONO ESSERE PREPARATI CON IL MICROONDE**, quindi suggeriamo di consumarle a casa o in luoghi in cui è possibile prepararli.

Per motivi di praticità è possibile consumare le zuppe a temperatura ambiente dopo averle preparate la sera prima.

Barrette e snack (barretta alle noci e al cioccolato, crackers e olive)

CONSERVAZIONE: conservare in un luogo fresco e asciutto.

PREPARAZIONE: pronte per essere mangiate.

CAPSULE CON OLIO DI ALGAE (supplemento di DHA)

CONSERVAZIONE: conservare in un luogo fresco e asciutto.

ASSUNZIONE: assumere le capsule con circa 200 ml di acqua durante i pasti.

NR-3 Capsule (integratore multivitaminico e di minerali)

CONSERVAZIONE: conservare in un luogo fresco e asciutto

ASSUNZIONE: assumere due capsule al giorno durante i pasti.

L-Drink

CONSERVAZIONE: conservare in luogo fresco e asciutto.

AVVERTENZA: non bere direttamente dalla bottiglietta senza averlo diluito.

Vedi sotto.

PREPARAZIONE: la quantità di L-Drink da assumere dipende dal peso; quindi leggere attentamente i tre passaggi riportati nelle istruzioni per la preparazione qui di seguito.

1° STEP - Agitare prima dell'uso. Verifica la quantità di L-Drink da consumare in base al tuo peso (es. per 50kg sono 19.5 ml), riferendoti alla scala graduata di seguito. Misura la corretta quantità di L-Drink versandola nel misurino incluso nella confezione e poi versa il liquido dal misurino alla borraccia vuota. Scarta il contenuto residuo della boccetta di L-Drink.

SCALA GRADUATA	ML 51.0 / 47.5 / 44.0 / 40.5 / 37.0 / 33.5 / 30.0 / 26.5 / 23.0 / 19.5
	KG 140 / 130 / 120 / 110 / 100 / 90 / 80 / 70 / 60 / 50

2° STEP - Aggiungere almeno 800 ml di acqua alla borraccia e mescolare delicatamente. Ad eccezione del box "DAY 1" ogni DAY BOX contiene una nuova boccetta di L-DRINK dal quale versare il contenuto. Se lo si desidera una bustina di thé può essere combinata con il Drink energetico per aggiungere sapore. In tal caso, una volta che l'L-Drink è già stato versato nella borraccia, e l'acqua è stata aggiunta, lasciare la bustina in infusione per 10/15 minuti, a temperatura ambiente.

3° STEP - Consumare la bevanda durante il corso della giornata. Non bere dalla bottiglia, il contenuto deve essere diluito.

Tè e Tisane

Versare acqua bollente e lasciare in infusione per 3-5 minuti.

Dieta di Transizione (non inclusa)

Alla fine dei 5 giorni di ProLon® Dieta Mima Digiuno™, nelle 12 ore successive occorre evitare i pasti ricchi e abbondanti. Riprendere il proprio regime alimentare gradualmente, *iniziando con cibi liquidi e soffici come zuppe e centrifugati o frullati di frutta e verdura, seguiti da pasti leggeri come riso, pasta e piccole porzioni di legumi frullati o interi, pesce azzurro o bianco con cottura leggera. Abbinare un contorno di verdura di stagione cotta o cruda ai pasti principali. Il normale regime alimentare può essere ripreso dal giorno 7. Si raccomanda di discutere con un Nutrizionista / Medico sulla dieta di transizione adatta alle Tue esigenze.*

Quando si riprende la normale alimentazione

Dopo aver seguito il programma ProLon®, si dovrebbero evitare le grandi mangiate e bisognerebbe riprendere gradualmente una dieta salutare. Consulta uno specialista registrato ProLon® o un Medico / Nutrizionista di fiducia per porre le opportune domande riguardo il periodo di transizione da seguire prima di riprendere il normale regime alimentare.

Effetti Collaterali

Il programma alimentare ProLon® prevede un apporto calorico ridotto (approssimativamente 1100 kcal (4605 kJ) il Giorno 1 e 750 kcal (3140 kJ) nei Giorni 2-5).

Studi clinici hanno identificato che i possibili malesseri correlati con un regime alimentare a basso contenuto proteico e calorico, come il programma ProLon®, includono ansia, depressione, sonnolenza, vertigini, affaticamento, mal di testa, nausea, fame, irritabilità, debolezza, dolori muscolari e dolori dorsali. I soggetti abituati ad un costante ed elevato apporto di caffeina possono riferire mal di testa associato alla mancanza della molecola nei 5 giorni di ProLon®.

I potenziali effetti collaterali includono anche costipazione, svenimento, ipotensione, ipoglicemia. **Sebbene questi effetti si presentano molto raramente, è bene prestare molta attenzione.**

! Questo programma può anche causare ritmo cardiaco anormale, e potrebbe aggravare delle deficienze di aminoacidi/proteine pre-esistenti. Un periodo prolungato di dieta con un ridotto apporto calorico può essere molto pericoloso soprattutto in soggetti malnutriti, come ad esempio in alcuni casi di tumore o in caso di situazioni che comportano ingente perdita di peso, come anoressia cachessia e soggetti che hanno o hanno avuto carenza di proteine. Pazienti con condizioni mediche molto serie o terminali, come ad esempio in caso di diabete, patologie cardiache, tumore, o disordini metabolici, **NON** possono seguire il programma ProLon® a meno che non siano autorizzati da un medico/nutrizionista. Vedere le ulteriori avvertenze e precauzioni in basso.
I consumatori devono consultare il proprio medico e cercare cure mediche opportune in caso di malessere durante il programma.

Precauzioni

Il programma ProLon® può comportare stordimento, vertigini o sonnolenza, quindi è opportuno valutare la propria condizione prima di iniziare qualsiasi attività che richieda una completa attenzione come ad esempio guidare o usare macchinari pesanti.

Durante il programma ProLon® è consigliato dedicarsi al riposo ed evitare le seguenti attività in quanto possono causare effetti collaterali:

- Consumo di bevande alcoliche
- Consumo di bevande a base di caffeina o gassate e zuccherate
- Attività intense e stancanti, incluso esercizio fisico e nuoto
- Esposizione alle alte temperature, come sauna, spiaggia, bagno turco e idromassaggio; esposizione alle basse temperature
- Fumo

Bere la giusta quantità di acqua aiuta a prevenire la disidratazione e può alleviare qualcuno di questi effetti.