

PhenQ

Detox di 3-Giorni

*Per perdere qualche chilo in più,
più velocemente*

Tabella dei contenuti

Introduzione.....	2
Pulire la credenza	2
3-Giorni Detox in Corso	3
Giorno 1.....	3
Giorno 2.....	4
Giorno 3	5
Conclusione	6

Introduzione

Dedicarsi al detox fa bene al tuo corpo e alla tua mente per molte ragioni. Elimina le tossine dal tuo corpo in preparazione di un evento o di un piano alimentare, riavvia la tua salute, resetta le tue energie, ma, soprattutto, ti aiuta a perdere più velocemente qualche chilo in più, soprattutto prima di iniziare una dieta che include delle pillole.

Lo scopo di questo piano detox di 3 giorni è resettare il tuo corpo, la tua mente e il tuo metabolismo per farli funzionare bene. La perdita di peso è più efficace se ti prepari in anticipo, ed è proprio questo ciò che faremo. Abbiamo incluso anche qualche fatto che potrebbe aiutarti sul tuo cammino per farti comprendere perché determinati elementi sono stati inclusi.

Completare un piano detox non è mai troppo semplice: è una vera e propria sfida, ma questo piano è stato studiato sia per gli uomini che per le donne, in modo da fornire a tutti un metodo efficace per perdere fino a 2,5 kg in 3 giorni. Attieniti al piano e stai lontano dalla bilancia fin quando non avrai completato i tre giorni; pesati il 4° giorno, al mattino prima della colazione. Cominciamo.

Pulire la credenza

Prima di cominciare dovrai eliminare un po' di cose e questo è un passaggio chiave per i tuoi 3 giorni di detox. Dovrai eliminare:

Alcool – Troppo catabolico, e inibisce il consumo calorico.

Bevande zuccherate – Troppo zucchero non ti farà perdere peso.

Cioccolato – Dolci e biscotti: di nuovo, inibiscono la tua perdita di peso. Sbarazzati delle tentazioni!

“Lo scopo di questo piano detox di 3 giorni è resettare il tuo corpo, la tua mente e il tuo metabolismo per farli funzionare meglio’.

3-Giorni detox in Corso

Giorno 1

Durante la giornata assicurati di bere almeno 3 litri d'acqua.

L'acqua inganna il tuo corpo, elimina l'acqua in eccesso e ti fa perdere peso. Investi in una bottiglia grande e assicurati che i 3 litri siano finiti prima della fine della giornata.

COLAZIONE

- Una tazza di acqua e limone con 2-3 fette di limone fresco (usa un dolcificante se ne hai bisogno). Questo ti aiuterà a lavare l'apparato digerente e a reidratarti, dandoti un sacco di energia.
- Smoothie di cavolo verde
 - Una manciata di cavolo
 - Mezzo avocado
 - Una manciata di mirtilli
 - 20 g di fiocchi d'avena
 - 1 tazza di acqua

Mischia tutto e servilo con una cannuccia.

Questo smoothie è ricchissimo di antiossidanti! Contiene un sacco di vitamine e minerali, acidi grassi Omega-3 e carboidrati a basso indice glicemico: lo digerirai lentamente e ti sentirai più pieno per più tempo.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

- Una tazza di tè verde (senza zucchero)



Fatto: il tè verde aiuta ad aumentare la temperatura interna del corpo, cosa che ti farà bruciare più calorie. Prova a sostituire il tè normale con quello verde durante il detox.

PRANZO

- Insalata con noci e mandorle, aceto balsamico e 100 g di proteine a tua scelta, tra:
 - Salmone
 - Pollo
 - Tacchino
 - Tofu
 - Fagioli di soia
- Una tazza di uva fresca

CENA

- 100 g di fagiolini o broccoli serviti con 70 g di proteine a scelta (fai riferimento alle opzioni per il pranzo) e 80 g di riso integrale o riso basmati.



Fatto: i vegetali fibrosi come i fagiolini o i broccoli sono pieni di fibre che ti faranno star bene e ti faranno sentire sazio, mentre staranno aiutando il tuo sistema digestivo.

- Una tazza di tè verde (no zucchero)

Giorno 2

Durante il giorno assicurati di bere 4 litri d'acqua.

COLAZIONE

- 1 tazza di acqua calda e limone (usa un dolcificante se lo preferisci)
- Frullato di spinaci verdi:
 - 2 manciate di spinaci freschi
 - ¼ di cetriolo
 - 1 manciata di frutti di bosco congelati
 - 1 manciata di semi di chia o di lino
 - 1 banana
 - 1 tazza di acqua

Frulla e servi tutto con una cannuccia.

Questo smoothie è ricco di antiossidanti e darà una bella dose di ferro e potassio al tuo corpo! Contiene molte vitamine e minerali, così come acidi grassi Omega-3

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

- Una tazza di tè verde (no zucchero)

PRANZO

- **Insalata** con noci e mandorle, aceto balsamico e 100 g di proteine a tua scelta, tra:
 - Salmone
 - Pollo
 - Tacchino
 - Tofu
 - Fagioli di soia
- Una tazza di uva fresca



Fatto - *l'uva è molto importante nei piani detox perché contiene molti antiossidanti che consentiranno al tuo corpo di eliminare le tossine. L'uva contiene anche Vitamina C che rafforza il tuo apparato digerente.*

CENA

- 100 g di fagiolini o broccoli serviti con 60 g di proteine a scelta (fai riferimento alle opzioni per il pranzo) e 70 g di riso integrale o riso basmati.
- Una tazza di tè verde (no zucchero)

Giorno 3

Durante la giornata assicurati di bere almeno 5 litri d'acqua.

COLAZIONE

- **1 tazza di acqua calda e limone** (usa un dolcificante se lo desideri)
- **Smoothie proteico al burro di arachidi:**
 - 1 cucchiaino di burro di arachidi naturale
 - Cannella
 - 3 bianchi d'uovo
 - 1 banana intera
 - 1 tazza d'acqua

Frulla e servi in un bicchiere con una cannuccia.

Questo frullato è ricco di calorie naturali e salutari e di proteine! Darà una bella spinta al tuo sistema immunitario e ti farà sentire sazio per più tempo, dando una mano anche al tuo tratto digestivo.

PRANZO

- **Insalata** con noci e mandorle, aceto balsamico e 100 g di proteine a tua scelta, tra:
 - Salmone
 - Pollo
 - Tacchino
 - Tofu
 - Fagioli di soia
- **Una tazza di uva fresca**
- **Smoothie dimagrante**
 - 1 tazza di latte di mandorle
 - Un pizzico di estratto di vaniglia
 - 2 bianchi d'uovo
 - 1 cucchiaino di semi di chia
 - 20 g di fiocchi d'avena

Frulla gli ingredienti e servili con una tazza di spinaci e cavolo come contorno.
- **Una tazza di tè verde** (senza zucchero)

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

- **Una tazza di tè verde** (no zucchero)

Conclusione

Alla fine del piano di 3 giorni dovresti sentirti completamente disintossicato. Il tuo sistema digestivo e il metabolismo saranno più veloci e funzioneranno molto meglio. Il tuo corpo sarà libero da tutte le sostanze nocive e si godrà una bella dose di vitamine, minerali, grassi sani e antiossidanti. L'acqua ti avrà anche aiutato a eliminare le tossine e gli eventuali accumuli d'acqua, facendoti sentire più leggero.



Visita PhenQ Adesso

www.PhenQ.com