

Risultati e benefici dei nostri prodotti

- ▶ ASSENZA DI FAME E STANCHEZZA
- ▶ DIMAGRIMENTO ARMONIOSO
- ▶ MANTENIMENTO DELLA TONICITA' DELLA PELLE
- ▶ PERDITA DI PESO RAPIDA E MOTIVANTE
- ▶ SBLOCCO DEL METABOLISMO
- ▶ GUSTO APPAGANTE
- ▶ MANTENIMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE
- ▶ RAPIDITA' DEI RISULTATI
- ▶ RISULTATI DURATURI
- ▶ PERDITA DELLE ADIPOSITA' LOCALIZZATE

Con i prodotti FoodyFit potrai:

- ▶ Perdere peso velocemente, stabilmente ed in modo duraturo.
- ▶ Rimodellare la silhouette corporea.
- ▶ Ridurre la massa grassa in eccesso, senza intaccare la massa muscolare, che continua a mantenere la sua tonicità.
- ▶ Sentirti nuovamente a tuo agio con il tuo corpo.
- ▶ Attivare lo sblocco del metabolismo.
- ▶ Mantenere il peso.

E con FoodyFit questo avviene:

- ▶ Senza perdere motivazione nel percorso, perché la significativa perdita di peso incentiva a proseguire.
- ▶ Senza alcuna sensazione di fame e di stanchezza che una restrizione calorica generalmente comporta.
- ▶ Senza dover pesare nulla perché le porzioni sono già definite.
- ▶ Senza rinunciare ai sapori o alle consistenze a cui si è abituati, grazie alla presenza di alimenti gratificanti sia dolci che salati.
- ▶ Senza sbalzi d'umore.
- ▶ In pieno benessere e sicurezza grazie al supporto e al controllo di un nutrizionista esperto.

Tutto questo permetterà di portare a termine il percorso dietetico, raggiungendo gli obiettivi di peso prefissati, migliorando l'autostima, e ottenendo risultati costanti nel tempo e in modo sicuro.



Quando inizi il tuo percorso con le Box FoodyFIT, contattaci tramite Whatsapp al numero 389 2483191 scrivendo il tuo **NOME** e **COGNOME**.

Un nostro nutrizionista ti seguirà per farti raggiungere il tuo obiettivo di dimagrimento e/o remise en forme!



www.foodyfit.it
info@foodyfit.it



PACCHETTO D'URTO CHE COMPRENDE COLAZIONE, PRANZO, SNACK, CENA SOSTITUTIVI + INTEGRATORE SAZIANTE (assumere una capsula 30 minuti prima dei pasti principali ovvero 30 minuti prima di pranzo e prima di cena.)

Perdita di peso stimata 4,5kg in 10 giorni.

La dieta chetogenica è un particolare protocollo che consente di non avere fame. Adatta a chi vuole perdere rapidamente tanti chili ma non se la sente di rinunciare al gusto del dolce o del carboidrato. In questo modo con i pasti medicalizzati riuscirai ad appagarti, portando a termine la dieta e contenendo la fame nervosa. E' una dieta molto motivante ed adatta a chi deve perdere peso rapidamente e a chi ha adiposità localizzate (addome, culotte, fianchi). Ritrova la tua linea e silhouette con gusto e senza sacrifici!

QUALI ALIMENTI SONO CONCESSI OLTRE A QUELLI INDICATI IN TABELLA?

Verdure: a pranzo e a cena puoi aggiungere sempre le verdure, senza pesarle. Le verdure concesse sono: bieta, broccoli, cardi, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo verde, cetrioli, cicoria, cime di rapa, finocchi, zucchine, fiori di zucca, indivia, insalata belga, peperoni verdi, radicchio rosso, rucola, scarola, lattughino, ravanelli, sedano rapa, sedano, spinaci, valeriana, funghi. **NESSUN ALTRO TIPO DI VERDURA E' CONCESSA.**

Bevande: puoi consumare liberamente tè, caffè e tisane durante tutta la giornata, ma senza zucchero: puoi dolcificare solo la prima bevanda del mattino con stevia o aspartame. Se si desidera è concesso bere Coca-Cola zero zuccheri (da consumare a giorni alterni).

CONDIMENTI

- **La pasta si può condire con sugo a piacere:** verdure, pomodoro, ragù, pesto (comunque semplice, non troppo elaborato).
- **Condimento a disposizione per tutta la giornata:** 4 cucchiaini di olio EVO, limone e aceto di mele a piacere ed usare max mezzo cucchiaino di sale, origano, pepe e peperoncino (se gradito) a volontà.

	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO	8° GIORNO	9° GIORNO	10° GIORNO
COLAZIONE	 BEVANDA AL CACAO	 BISCOTTI ALL'ARANCIA	 CRÊPES AL LIMONE	 BISCOTTI AI FRUTTI DI BOSCO	 YOGURT ALLA STRACCIATELLA	 BEVANDA AL CAPPUCCINO	 CRÊPES AL CIOCCOLATO	 BISCOTTI MELA E CANNELLA	 YOGURT ALLA VANIGLIA	 BISCOTTI AL CIOCCOLATO
PRANZO	 WAFER AL FORMAGGIO + verdure	 VELLUTATA AI LEGUMI + verdure	 PASTA 60% PENNE + verdure	 OMELETTE AGLI ASPARAGI + verdure	 VELLUTATA AI PORRI + verdure	 PANE AI CEREALI + verdure	 PASTA 60% FUSILLI + verdure	 OMELETTE AL PROSCIUTTO + verdure	 GRISSINI AL SESAMO + verdure	 VELLUTATA PISELLI E PANCETTA + verdure
SNACK	 BARRETTA ALLA BANANA	 STICK AL CIOCCOLATO	 WAFER ALLA VANIGLIA	 NOCCIOLINE DI SOIA	 BARRETTA CEREALI E CIOCCOLATO	 WAFER CIOCCOLATO E ARANCIA	 NOCCIOLINE AL CIOCCOLATO BIANCO	 CREMA ALLE NOCCIOLE	 BARRETTA AI MIRTILLI	 WAFER AL CIOCCOLATO
CENA	 VELLUTATA DI ASPARAGI + verdure	 RISOTTO AI FUNGHI + verdure	 OMELETTE AL FORMAGGIO + verdure	 VELLUTATA MINISTRONE + verdure	 OMELETTE ALLE ERBETTE + verdure	 VELLUTATA DI POLLO + verdure	 OMELETTE FORMAGGIO E PATATE + verdure	 RISOTTO AGLI ASPARAGI + verdure	 VELLUTATA MINISTRONE + verdure	 OMELETTE AI FUNGHI + verdure

AVVERTENZE: 1) Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. 2) Alimenti da evitare: qualsiasi sostanza zuccherina quali zucchero (qualsiasi tipo), frutta, legumi, miele, dolci e gelati, gomme da masticare e caramelle (attenzione: utilizzare solo gomme da masticare alla menta senza zucchero!), bevande gassate, latte e latticini, succhi di frutta, alcool di ogni tipo compreso vino e birra, pane, pasta, patate, pizza e tutti i carboidrati. 3) Se fatta correttamente la dieta porterà all'assenza di fame. Anche se non si ha fame si devono mangiare ugualmente gli alimenti indicati in tabella! Questo è essenziale per mantenere l'apporto proteico e dei macronutrienti ed il giusto bilancio azotato: fondamentale!