

## 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](http://www.foodyfit.it)  
[info@foodyfit.it](mailto:info@foodyfit.it)



10 giorni per dimagrire!

**FoodyFIT**

**BOX DIMAGRIMENTO SOFT**

✓ Rimodellamento armonioso ✓ Riattivazione metabolica ✓ Equilibrio alimentare



PACCHETTO D'URTO CHE COMPRENDE COLAZIONE, PRANZO, SNACK SOSTITUTIVI E DOPO CENA GOLOSO + 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 3,5 kg in 10 giorni.

La sostituzione dei pasti avviene solo per la colazione, il pranzo e lo snack. Ogni giorno mangerai comunque un pasto naturale "libero" a cena con proteine e verdure che ti verranno indicate in dieta. Per il dopo cena è compreso nel pacchetto uno snack goloso. E' adatto a chi deve perdere peso rapidamente ma non vuole sostituire tutti i pasti, mantenendo un pasto naturale e a chi non vuole rinunciare al dolcino serale nel dopo cena, appagando la voglia di dolce con uno snack sfizioso.

QUALI ALIMENTI SONO CONCESSI OLTRE A QUELLI INDICATI IN TABELLA?

**Verdure gruppo 1 (a volontà):** a pranzo e a cena puoi aggiungere sempre le verdure, senza pesarle. Le verdure concesse sono: lattuga, valeriana, insalata belga, cicoria, indivia, rucola, scarola, trevisana, radicchio rosso e verde, bietole, spinaci, sedano, cime di rapa, peperoni verdi, ravanelli, champignon, ovuli, porcini, zucchine, fiori di zucca. **NESSUN ALTRO TIPO DI VERDURA E' CONCESSA.**  
**Verdure gruppo 2 (massimo 150gr):** germogli di soia, broccoli, cavolfiore, cavolo, tipi di cavoli: broccolo verde ramoso, romano, cappuccio, verza e cinese, asparagi, finocchio, carciofi, cavolini di bruxelles, fagiolini, pomodori, pepereoni gialli e rossi, rape, zucca gialla, cetriolo, tarassaco, cardi, melanzane. **NESSUN ALTRO TIPO DI VERDURA E' CONCESSA.**

*N.B. Piselli, carota, cipolla non devono essere mai mangiati. Per ogni pasto è quindi possibile associare 150gr di verdure del gruppo 2 + quantità libere del gruppo 1.*

**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.

Una capsula di SAZIANTE  
30 minuti prima di pranzo

Una capsula di SAZIANTE  
30 minuti prima di cena

|                 | 1° GIORNO                              |                              | 2° GIORNO                 |                               | 3° GIORNO                                       |                           | 4° GIORNO                           |                                  | 5° GIORNO                              |                               | 6° GIORNO                          |                            | 7° GIORNO                                                                            |                                 | 8° GIORNO                             |                                  | 9° GIORNO                                                          |                              | 10° GIORNO                         |                                        |
|-----------------|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
| COLAZIONE       |                                        | BISCOTTI ALL'ARANCIA         |                           | YOGURT ALLA STRACCIATELLA     |                                                 | CRÊPES AL LIMONE          |                                     | BISCOTTI AI FRUTTI DI BOSCO      |                                        | BEVANDA AL CAPPUCCINO         |                                    | CRÊPES AL CIOCCOLATO       |                                                                                      | YOGURT ALLA VANIGLIA            |                                       | BISCOTTI MELA E CANNELLA         |                                                                    | BEVANDA AL CACAO             |                                    | 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            | 150-180 GR DI MANZO + VERDURE CONCESSE |                              | 3 UOVA + VERDURE CONCESSE |                               | 150-180 GR DI SALMONE FRESCO + VERDURE CONCESSE |                           | 150 GR DI ARISTA + VERDURE CONCESSE |                                  | 180-200 GR DI SEPIE + VERDURE CONCESSE |                               | 200 GR DI POLLO + VERDURE CONCESSE |                            | 100 GR DI AFFETTATO (BRESAOLA, CRUDO SGRASSATO, FESA DI TACCHINO) + VERDURE CONCESSE |                                 | 200 GR DI TACCHINO + VERDURE CONCESSE |                                  | 180 GR DI TONNO FRESCO O IN SCATOLA SGOCCIOLATO + VERDURE CONCESSE |                              | 200 GR DI POLLO + VERDURE CONCESSE |                                        |
| SNACK DOPO CENA |                                        | MINIWAFER AL CIOCCOLATO      |                           | MINIWAFER AL LIMONE           |                                                 | MINIWAFER AL CIOCCOLATO   |                                     | MINIWAFER AL LIMONE              |                                        | MINIWAFER AL CIOCCOLATO       |                                    | MINIWAFER AL LIMONE        |                                                                                      | MINIWAFER AL CIOCCOLATO         |                                       | MINIWAFER AL LIMONE              |                                                                    | MINIWAFER AL CIOCCOLATO      |                                    | MINIWAFER AL LIMONE                    |

**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!