

Consigliato per un utilizzo ottimale dei risultati, in combinazione con i prodotti per il sostegno del peso di "Vida Divina", associato ad una dieta equilibrata ed un programma di esercizio fisico.

CIBI DA EVITARE

FRUTTA

Arancia
Banana
Ananas
Pesca
Mango
Mirtillo Rosso
Fico Fresco
Blackberry
Gelso
Cachi
Guava
Crema di mele
Albicocca
Papaya
Mandaranci
Uva
Fragola
Lamponi

BEVANDE

Alcol
Birra
Succi di Frutta con
zucchero raffinato

LATTE DERIVATI

Formaggio
Ricotta
Gelato
Yogurt
Formaggio di capra
Formaggio di Soia
Siero del Latte
Caseina

SEMI

Noci Brasiliane
Nocciole
Noci Pecan

GRASSI

Olio di Girasole
Olio di Uva
Olio di Canola
Margarina
Burro
Olio di Colza

CONDIMENTI

Ketchup
Maionese
Senape
Aceto
Salsa di soia
Salsa di riso
Noce moscata
Vaniglia
Lievito

DOLCIFICANTI

Dolcificanti Artificiali
Miele
Saccarina
Sciroppo di Mais
Sciroppo di malto d'orzo
Melassa
Zucchero Raffinato
Fruttosio

LEGUMI

Ceci
Fagioli Neri

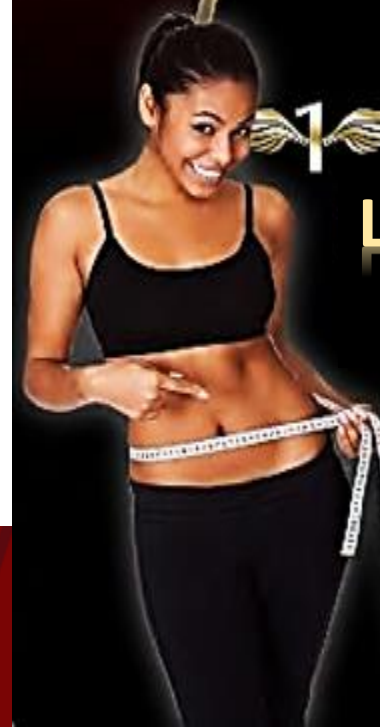


LIFE
CAPSULES

SCHEDE PRATICHE PER IL SOSTEGNO
DEL PESO

SISTEMA VIDA DIVINA PER IL
SUPPORTO DEL PESO

**LISTA ALIMENTI
APPROVATI**



**ESERCIZIO FISICO ALMENO 30 40 MINUTI
AL GIORNO NON MOLLARE !!!!**

PESO SISTEMA DI SUPPORTO

ALIMENTI APPROVATI



LA DIREZIONE DEL SUCCESSO

1. Bere molta acqua ed evitare l'eccesso di sale. Bevi 2 o 3 tazze di tè nella tua dieta quotidiana.
2. Esercizio: recupero. Esci all'aperto. Fallo per 30-45 minuti al giorno. E' possibile Camminare, Pilate, Yoga, Tai Chi, Ciclismo, Nuoto, Corsa Etc.
3. E' molto importante consumare solo cibi consentiti. Se non sono sulla lista non è possibile chiedere di mangiare qualsiasi altra cosa. Preparare il cibo in tempo in modo da non cadere in tentazione.
4. Fai scelte alimentari diverse ad ogni pasto e ogni giorno per la migliore perdita di peso; conservare registrazioni accurate del cibo che ingerisci.
5. Se vai a una festa. porta con te il cibo per la serata onde evitare di cadere in tentazione.
6. Evitare qualsiasi tipo di carne poiché questa è una dieta alcalina.
7. Registra le tue misurazioni settimanalmente. Potresti ridurre in misura maggiore i centimetri più dei chili: Quindi tieni un diario alimentare per vedere quali alimenti sono un problema per la tua perdita di peso.

BEVANDE APPROVATE

Consumare almeno tre (3) litri di acqua al giorno, il tuo tè Divina, tè nero o verde oppure tisane di acqua elaborate al momento. Puoi usare stevia per edulcorarle. NON sono ammessi aspartame, sucralosio, saccarine e zucchero normale. Si può aggiungere sapore con un po di succo di limone fresco. Nessun altro sapore o ingredienti aggiuntivi.

SPEZIE E CONDIMENTI

Sale dell'Himalaya, usa solo cibo fresco, niente in scatola e lavorato. Leggi gli ingredienti di tutto ciò che consumi, anche un minor consumo di qualcosa che non è permesso possibile può influire sui risultati.



**CONSUMA
ALMENO
3 LITRI DI ACQUA
OGNI GIORNO**

VERDURE

Germogli di Fagiolo
Dente di Leone
Fico d'india
Cetriolo
Vegetali Marini (Alghe)
Cavolo
Prezzemolo
Pomodoro
Avocado
Fagioli Verdi
Spinaci

GRASSI

Aglione
Sedano
Lattuga
Broccoli
Peperoni
Olio di Oliva
Olio di Cocco
Olio di Avocado
Olio di Lino
Lipidi Marini
(Omega 3)

Senape Verde

Ocra
Cavolo Nero
Cavolini di Bruxelles
Piselli
Asparagi
Cavolfiore
Zucca
Crescione
Porri
Cipolla
Ravanelli

CEREALI

Farina di Scandia
Quinoa
Semi di lino
Grano saraceno



FRUTTA

Noci di Cocco
Limone
Lime
Ciliegia
Uva
Patata



messicana

CONDIMENTI

Peperoncino
Peperoncino di cayenna
Zenzero
Aglione
Cipolla



SEMI

Farina di Scandia
Quinoa
Semi di lino
Grano saraceno

LATTE SOSTITUTI

Latte (fatto in casa) di
Mandorle
Barbabietole
Ravanelli
Zenzero

SCHEDA DEI RISULTATI



“ Non Mollare In Principio è sempre più Difficile ”

	DATA	COMMENTI	KG PERSI
1 SETTIMANA			
2 SETTIMANA			
3 SETTIMANA			
4 SETTIMANA			



“ Non Andrà lontano, chi non si sente Stanco ”

“ Miguel De Unamuno ”

SCHEDA PER LE MISURE



DATA _____

MISURE

Collo: Misurate intorno alla circonferenza del collo.

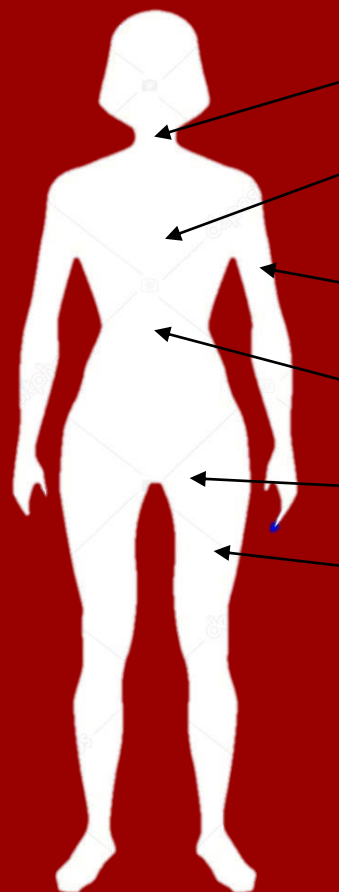
Petto: Misurate, sopra la parte più sporgente del seno, tutt'intorno al torace

Fianchi: Misurate attorno al punto più sottile della vita

Bacino: Misurate la parte più ampia del bacino

Braccio: Misurate la parte alta del braccio alla posizione del muscolo

Gamba: Misurate la gamba sulla coscia circa 25 cm sopra il ginocchio



COLLO:

PETTO:

BRACCIO :

FIANCHI :

BACINO :

GAMBA :

PESO

CENTIMETRI

*Ricordati perderai
Peso e Centimetri*



INUTI

SCHEDA PER LE MISURE



DATA _____

MISURE

Collo: Misurate intorno alla circonferenza del collo.

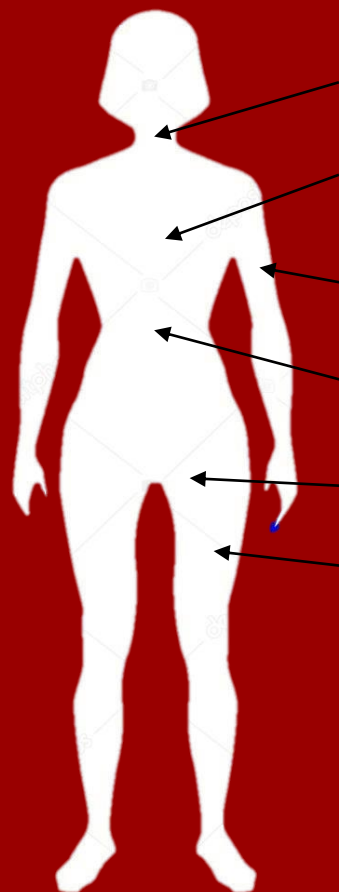
Petto: Misurate, sopra la parte più sporgente del seno, tutt'intorno al torace

Fianchi: Misurate attorno al punto più sottile della vita

Bacino: Misurate la parte più ampia del bacino

Braccio: Misurate la parte alta del braccio alla posizione del muscolo

Gamba: Misurate la gamba sulla coscia circa 25 cm sopra il ginocchio



COLLO:

PETTO:

BRACCIO :

FIANCHI :

BACINO :

GAMBA :

PESO

CENTIMETRI

*Ricordati perderai
Peso e Centimetri*



INUTI

SCHEDA PER LE MISURE



DATA _____

MISURE

Collo: Misurate intorno alla circonferenza del collo.

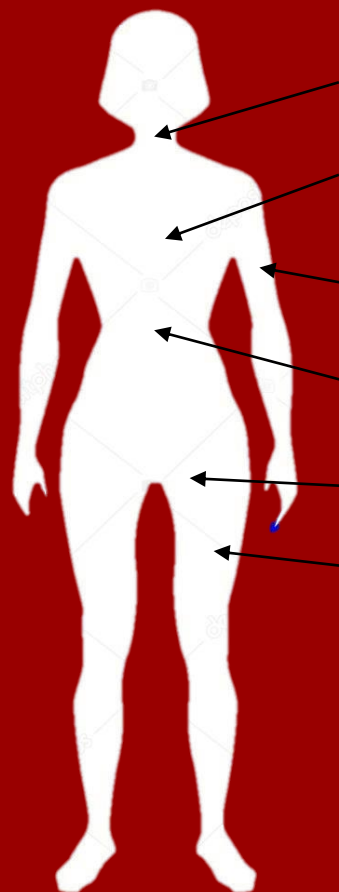
Petto: Misurate, sopra la parte più sporgente del seno, tutt'intorno al torace

Fianchi: Misurate attorno al punto più sottile della vita

Bacino: Misurate la parte più ampia del bacino

Braccio: Misurate la parte alta del braccio alla posizione del muscolo

Gamba: Misurate la gamba sulla coscia circa 25 cm sopra il ginocchio



COLLO:

PETTO:

BRACCIO :

FIANCHI :

BACINO :

GAMBA :

PESO

CENTIMETRI

*Ricordati perderai
Peso e Centimetri*



INUTI

SCHEDA PER LE MISURE



DATA _____

MISURE

Collo: Misurate intorno alla circonferenza del collo.

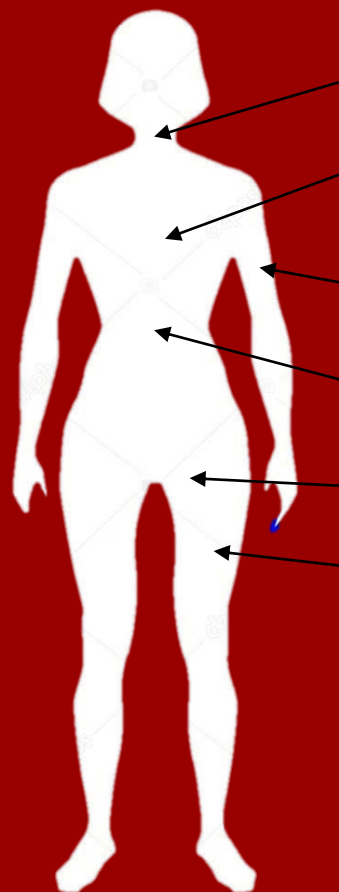
Petto: Misurate, sopra la parte più sporgente del seno, tutt'intorno al torace

Fianchi: Misurate attorno al punto più sottile della vita

Bacino: Misurate la parte più ampia del bacino

Braccio: Misurate la parte alta del braccio alla posizione del muscolo

Gamba: Misurate la gamba sulla coscia circa 25 cm sopra il ginocchio



COLLO:

PETTO:

BRACCIO :

FIANCHI :

BACINO :

GAMBA :

PESO

CENTIMETRI

*Ricordati perderai
Peso e Centimetri*



INUTI

SCHEDA PER LE MISURE



QUI PUOI PROGRAMMARE IN ANTICIPO I TUOI PASTI GIORNALIERI RICORDATI VARIA GLI ALIMENTI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE!!!

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PRANZO							
CENA							
PRANZO							
CENA							
PRANZO							
CENA							
PRANZO							
CENA							
PRANZO							
CENA							

ESERCIZIO
AL GIORNO