

Diete e suggerimenti alimentari Post Feste

Le festività natalizie, pur tentando di essere attenti, ci lasciano con uno stato di gonfiore, e, se siamo fortunati, con un aumento di peso di almeno 2-3 chili. I pasti natalizi, si sa, sono un concentrato di delizie culinarie ed il frutto di ricette ipercondite. Se durante tale periodo si sono assorbite più di tremila calorie giorno, sarà opportuno, nei giorni a seguire, regolamentare al meglio la propria alimentazione seguendo semplici indicazioni e suggerimenti.



“ALIMENTI DA **PREFERIRE**”



“ALIMENTI DA **EVITARE**”

Per disintossicarsi ..

- **La mattina appena svegli**, si comincia con un bicchiere d'acqua tiepida con il succo di mezzo limone e un pizzico di zenzero in polvere.
- **A colazione** una mela cotta, che si può preparare anche il giorno prima, e bere del tè verde. Verso le 10 un succo di verdure miste o aloe.
- **A pranzo** un'insalata mista e un piatto di minestrone con poco sale e un filo d'olio d'oliva.
- **A merenda** bere del succo di mela.
- **A cena**, una zuppa calda di verdura o misto, verdure di stagione al vapore, mele cotte.



Se si intende agire avendo a disposizione solo un paio di giorni, ad esempio un weekend, si può ricorrere a questo ulteriore tipo di dieta:



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl
Via Canazei, 20a, Roma – Tel. (39) 06 5053053 – 50910651

IL PRIMO GIORNO:

- **Al risveglio** un bicchiere d'acqua oligominerale con basso contenuto di sodio e calcio, assunta a temperatura ambiente.
- **A colazione** un vasetto di yogurt con frutta fresca, una fetta di pane tostato integrale con miele.
- **A pranzo** un'insalata mista, 80 grammi di caprino fresco, una fetta di pane integrale tostato e due fette di ananas fresco.
- **A merenda** un centrifugato di carote, sedano, limone e mela verde; oppure, semplicemente una mela verde.
- **A cena** un primo a base di orzo e piselli, poi un carciofo cotto al vapore e un'insalata di stagione.
- **Prima di dormire** una tisana di gramigna insaporita con buccia di arancia o limone, liquirizia e un cucchiaino di miele.

IL SECONDO GIORNO:

.. lo schema è simile; si applicheranno solamente le seguenti varianti:

- **A pranzo** 120 grammi di pesce magro cotto al vapore con una insalata mista.
- **A cena** un passato di verdura con due fette di pane integrale tostato a dadini e 100 grammi di tofu saltato in padella con germogli di soia o crescione con un filo di salsa di soia.

E' importante bere almeno un litro e mezzo d'acqua oligominerale naturale (a basso contenuto di sodio e calcio).

INFINE SE CI SI VUOLE IMPEGNARE E DEPURARSI PER UN'INTERA SETTIMANA SI POSSONO SEGUIRE QUESTE REGOLE GENERALI:

- **A colazione** una spremuta di agrumi, muesli o yogurt naturale con caffè di cereali e una o due fette di pane tostato integrale con un velo di marmellata o miele.
- **A pranzo** pasta o riso integrale con verdure e insalata mista condita con limone e poco olio.
- **A cena** bisogna alternare pesce, carne bianca, legumi o formaggio fresco con verdura alla piastra o a vapore e frutta cotta o fresca.
- **A metà mattina e a metà pomeriggio** un frutto o un centrifugato.
- **Prima di dormire** una tisana a base di tarassaco, carciofo, cardo mariano.

I SUGGERIMENTI DI *ARCADIA*® !!!!!

Per ottimizzare i risultati ed intervenire senza sacrifici e “traumi” alimentari ... si suggerisce l’assunzione di



OPTIMUM HEALTH COMPLEX

CODICE FEDERFARMA 910893433

Indicazioni: prodotto ricco di estratti di piante Brassicacee che contengono in abbondanza glucosinolati, un gruppo di composti contenenti zolfo che con la loro azione antiossidante atta ad aumentare le difese immunitarie, agiscono, anche, regolamentando e depurando l’organismo. Agisce ottimamente nei casi di ritenzione idrica, cellulite, metabolismo lento, gonfiore, ipertensione lieve.

Confezione da 100 compresse da 1,280 gr.
Posologia consigliata 2/4 capsule al giorno.
Prezzo di vendita Euro 22.50

In abbinamento con uno dei seguenti prodotti:

NEW EUROPEAN DIET

Codice Federfarma
910893217

90 cps – Euro 23.00



Componenti: Paullina Cupana, Coccus Nucifera, Magnesio Ossido, Teobromina, Zinco Gluconato, Vitamina E, Glucomannano, Panax Ginseng, Garcinia Cambogia, Capsicum Annum, Alga Spirulina.

Indicazioni: Il prodotto, assunto regolarmente durante il giorno, e seguendo semplici suggerimenti alimentari, agisce validamente sciogliendo la massa grassa

NIGHT TIME WEIGHT LOSS

Codice Federfarma
910893229

60 cps – Euro 21.50



Componenti: L. Arginina, L. Ornitina, L. Glutamina, Colostro Bovino, Lisina, Ornitina Alfa Cheto Glutarato, L. Glicina.

Indicazioni: E’ un prodotto che agisce come termogenico, assunto mattina e sera, grazie ai suoi ingredienti naturali, agisce bruciando la massa grassa

ED INOLTRE :

GEL LIPOLITICO

Codice Federfarma 910896568
250 ml – Euro 22.00

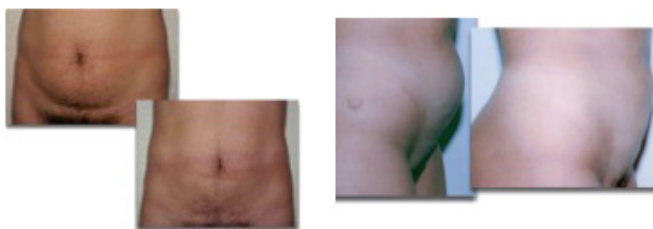
Grazie alla ottima formulazione ricca di ingredienti attivi, ha effetto di una liposuzione naturale e spontanea (ossia senza alcun intervento chirurgico) agisce sciogliendo gli odiatissimi “cuscinetti”, dando risultati ottimali in tempi brevi. Agisce in maniera eccelsa se usato in sinergia con i nostri dietetici.





Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl
Via Canazei, 20a, Roma – Tel. (39) 06 5053053 – 50910651

Esempi di risultati ottenuti usando il
Gel Lipolitico ARCADIA



Non si intende far utilizzare le nozioni contenute in queste pagine per scopi diagnostici o prescrittivi. Le immagini pubblicate hanno puro scopo informativo. Per qualsiasi trattamento o diagnosi di malattia, rivolgetevi ad un medico competente.

*A cura dell'Ufficio Stampa di **ARCADIA®***