

10 PASSI PER SGONFIARSI E SENTIRSI PIÙ LEGGERI

1.

Il primo, quello più importante è iniziare la giornata con una colazione sana e completa, priva di grassi e zuccheri ma ricca di frutta, fibra e probiotici per riattivare la flora batterica intestinale.

erboristeria il melograno

www.erboristeriailmelograno.it



ENTEROBEN 50 MILIARDI STICK

probiotici + prebiotici

1 tazza di latte vegetale, biscotti, fette biscottate o cereali senza zuccheri aggiunti e 1 frutto medio (arancia o mela)

2.

Il secondo passo è bere 1,5/ 2 litri di acqua aggiungendo un drenante per favorire drenaggio e depurazione del corpo.



ANANAS BROMELINA 5000 STICK

Drenaggio

erboristeria il melograno
www.erboristeriailmelograno.it

DRENLIFE DETOX

Depurazione



3.

Il terzo Passo a metà mattina e metà pomeriggio è consigliabile assumere frutta secca o frutta di stagione per controllare gli attacchi di fame.



erboristeria il melograno
www.erboristeriailmelograno.it

4. Il quarto passo è iniziare ogni pasto con un piatto di verdura cruda o cotta ad effetto saziante

5. Il quinto passo è non eliminare i carboidrati ma prediligere quelli di tipo integrale per un maggiore controllo del picco glicemico.

Pane di segale, farro o kamut.
Cereali: riso, orzo, farro, kamut, miglio, quinoa, avena.
Introdurre proteine magre:
carne bianca, pollo o tacchino
Pesce magro tipo merluzzo, orata, spigola, polpo, seppie,
Formaggi magri tipo ricotta o spalmabili.
Legumi.



erboristeria il melograno
www.erboristeriailmelograno.it

Durante i pasti principali favorisci l'assorbimento dei nutrienti e l'equilibrio del peso corporeo utilizzando estratti vegetali !



BRUCIA GRASSI
TOTAL BDY &
GAMBE E GLUTEI



BRUCIA GRASSI
ADDOME & FIANCHI

6. Il sesto passo è masticare bene e lentamente per non accumulare tensioni a livello addominale e compromettere la digestione

erboristeria il melograno
www.erboristeriailmelograno.it



ENZYM ACTIVE PANCIA PIATTA

Per favorire la funzione digestiva e l'eliminazione dei gas

---

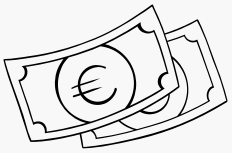
7. Il settimo passo è non saltare i pasti !!!

---

8. L'ottavo passo è iniziare un pò di attività sportiva,
Per iniziare andrebbe bene anche una camminata a passo svelto e senza cellulare, ogni tanto fa bene scollegare il corpo e la mente 😉

erboristeria il melograno
www.erboristeriailmelograno.it

9. Il nono Passo è seguire un piano alimentare equilibrato e ricco di tutti i nutrienti.
Migliora la qualità della vita e del portafogli



10. Il decimo passo è lasciare libero un solo giorno della settimana, evitando abbuffate di pizze, focacce e cornetti per non vanificare i sacrifici fatti in settimana!

ERBORISTERIA
IL MELOGRANO
WWW.ERBORISTERIAILMELOGRANO.IT 1984