

Cura del metabolismo VitaCare

Guida alla cura metabolica



Cari partecipanti,

Siamo lieti di fornirti informazioni sulla cura metabolica di 21 giorni VitaCare. Questo programma offre un modo strutturato per ottimizzare il tuo metabolismo e apportare modifiche mirate alla tua dieta. Di seguito è riportata una guida completa per completare il ciclo metabolico di 21 giorni.

Fase 1: Giorni di carico (giorno 1 e 2)

Il tuo regime metabolico inizia con i primi due giorni mangiando e bevendo quanto più puoi puoi come preferisci. Comprendiamo che questo passaggio potrebbe non essere familiare, ma è fondamentale per fornire al tuo corpo la base ottimale per la fase di dieta futura. Per favore, metti da parte ogni pensiero di aumento di peso temporaneo: questo è l'inizio di un cambiamento positivo.

Nella fase 1, al corpo viene segnalato che deve accelerare il metabolismo per adattarsi a un eccesso di cibo. Dopo i primi due giorni l'apporto alimentare si riduce a 500-700 kcal.

Godetevi questi giorni!

Non dimenticare!

Inizi con i globuli VitaCare in questi due giorni (4 x 5 globuli).

Fase 2: fase dietetica (dal 3° giorno, minimo 21 giorni)

La vera sfida inizia quando si intraprende una dieta ipocalorica.

L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere compreso tra 500 e 700 kcal. Tuttavia, non esserlo scoraggiati: abbiamo una strategia chiara per te!

Colazione:

Prendendo i globuli!

Per colazione, inizia con una colazione ad alto contenuto proteico o con un frullato proteico di alta qualità

Con il tuo frullato proteico per la colazione, prendi VitaCare Complex, Omega 3, OPC e MSM attivi (vedi Elenco di assunzione).

Puoi bere caffè, tè o acqua naturale quanto vuoi.

Bevi almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno. Meglio 35 ml per kg di peso corporeo.

Pranzo e cena:

Prendendo i globuli!

Preparare un piatto con 100 g di carne per pranzo e cena

(manzo o pollame) oppure pesce e verdure oppure insalata (vedi lista degli alimenti).

Consigliamo i seguenti libri: "La

dieta hcg" o "Il libro di cucina hcg" di Anne Hild.

Questi libri contengono piatti deliziosi (caldi e freddi) che possono essere preparati velocemente e che possono essere anche precotti in grandi quantità.

Questi pasti sono importanti e non dovrebbero essere sostituiti solo con cibi crudi.

Solo in casi di estrema emergenza dovresti sostituire questi pasti con un frullato proteico!

Ricordatevi di assumere Omega 3 e MSM la sera secondo la lista di assunzione!

Spuntini al mattino e al pomeriggio: potete

mangiare una mela, un'arancia, mezzo pompelmo o al massimo un pane croccante in mezzo.

EVITARE

ASSOLUTAMENTE!

- grassi, olio, burro • carboidrati come pasta, pane, riso • senza dolcificanti artificiali o miele!
- Alcol
- Latte

Documenta il tuo peso ogni mattina.

Interrompere i globuli due giorni prima della fase di stabilizzazione.

Fase 3: fase di stabilizzazione (al più presto dal 24° giorno, durata 21 giorni)

Sei riuscito a superare la fase della dieta!

Ora inizia la fase di stabilizzazione!

La fase di stabilizzazione è assolutamente necessaria per evitare l'effetto yo-yo!

Ma ora potete integrare nuovamente nella vostra dieta oli di alta qualità, latticini e altri tipi di frutta e verdura e aumentare il numero di calorie ogni giorno. Il numero di calorie dovrebbe essere compreso tra 1200 Kcal e 1500 Kcal.

Ora puoi bere di nuovo un bicchiere di vino.

Continua a controllare il tuo peso ogni giorno e se guadagni più di 1 kg, aggiungi un giorno di mele.

L'esperienza dimostra che la maggior parte delle persone evita permanentemente troppi carboidrati, zuccheri e cibi grassi dopo la dieta.

Ti auguriamo molto successo!!!

Perché i globi VitaCare?

I globuli VitaCare sono informati bioenergeticamente con l'ormone HCG.

L'ormone HCG - gonadotropina corionica umana si forma in piccole quantità nella ghiandola pituitaria (ghiandola pituitaria) e negli uomini nei testicoli, in caso di gravidanza nella placenta (placenta).

All'inizio, il valore dell'HCG nel sangue raddoppia ogni due giorni.

Dalla 12a settimana di gravidanza diminuisce nuovamente, ma è nettamente superiore al valore normale. Il corpo non immagazzina l'ormone. Viene eliminato dopo solo pochi giorni.

- L'HCG stimola la ghiandola tiroidea a produrre più ormoni =>

Stimolare l'intero metabolismo =>

Il corpo consuma più energia =>

I depositi di grasso vengono sciolti.

- L'HCG ha un'influenza positiva sulla formazione degli androgeni, che promuovono la mobilitazione dei depositi di grasso immagazzinati e allo stesso tempo supportano lo sviluppo del tessuto muscolare=>

Rassodamento delle forme, riduzione della cellulite

Gli androgeni hanno un effetto positivo sulla volontà di esibirsi e sulla motivazione.

- L'HCG mobilita specificamente i depositi di grasso sull'addome, sulle gambe, sui fianchi e sulle cosce.
- L'HCG stimola l'ormone leptina nell'ipotalamo e quindi lo inibisce sentirsi affamato.
- L'HCG aiuta a mantenere i livelli di zucchero nel sangue a livelli normali durante una dieta.

La dieta ipocalorica nel programma di perdita di peso HCG segnala al corpo che si trova in una fase di grave carenza di cibo. Gli ormoni simulano una sorta di "gravidanza". Ciò porta l'ipotalamo a mobilitare le riserve di grasso immagazzinate e a renderle disponibili per l'approvvigionamento energetico quotidiano =>

Perdita di peso rapida fino a mezzo chilo al giorno.

- Ti senti pieno di energia
- dovrebbe fare sport
- Il metabolismo è stimolato
- influenza positiva sull'umore
- così come sentimenti di sazietà e fame
- L'ipotalamo viene riprogrammato

Le abitudini alimentari cambiano

- Disintossicazione e purificazione dell'organismo

Elenco degli alimenti adatti per la cura del metabolismo

Insalata e Verdure:

Lattuga iceberg, lattuga, bietola, rucola, cicoria, cavolo cinese, finocchio, cipollotto, Peperoni, ravanelli, cavolo rosso, cetrioli, asparagi (bianchi o verdi), spinaci, Sedano, pomodori (no pomodorini cocktail), cavolo bianco, cipolle, melanzane, cavolfiore, fagiolini, cavoli, porri, sedano rapa, cavolo rapa, pak choi, radice di prezzemolo, Funghi (funghi, shiitake, funghi cardoncelli), cavoletti di Bruxelles, verza, zucchine

Frutta:

Mela (crostata), arancia, pompelmo, fragola, mirtillo, ribes rosso, papaya, Rabarbero

Spezie:

Aceto di mele, aceto balsamico (senza zucchero), pepe di cayenna, curry, senape di Digione, garam masala, Curcuma, brodo vegetale (senza grassi), erbe verdi (fresche o secche), zenzero, cumino, Rafano, paprika in polvere, pepe, zafferano, sale (sale marino o sale dell'Himalaya), sambal oelek (senza zucchero), salsa di soia, stevia, saccarina, tabasco, concentrato di pomodoro (senza zucchero), wasabi, cannella, Pepe Al Limone, Succo Di Limone

Carne:

Vitello, Manzo Magro, Carne Magra Macinata, Petto Di Pollo, Petto Di Tacchino, Tartare, Roast beef (non più di 120 grammi)

Pescare:

Pesci rossi, spigole, foche, pangasio, tonno anche come dose ma non sott'olio. Tutti i frutti di mare come cozze, scampi, calamari, pulpo (non più di 120 grammi)

Prodotti proteici:

Uova (con 2 uova solo 1 tuorlo), quark magro, ricotta, yogurt magro (1 uovo ca. 80 kcal, 1 yogurt magro ca. 60 kcal)

Spuntini

Pane croccante preferibilmente di segale (max. 1-2 fette)
Grissini (max. 1-2 pro Tag)

Prendendo i globuli:

I globuli HCG ti supportano in questo viaggio. Assumere 5 globuli al mattino, a mezzogiorno e alla sera, prima dei pasti e prima di andare a letto. Sciogliere lentamente sotto la lingua, lasciando trascorrere 15-30 minuti tra l'ingestione ed i pasti.

Ci auguriamo che questa guida al Programma Metabolico di 21 Giorni VitaCare ti abbia fornito una panoramica chiara. Se hai ulteriori domande o dubbi siamo a tua disposizione. La vostra salute è la nostra principale preoccupazione. Ti auguriamo ogni successo nell'implementazione di questa dieta e speriamo che sperimenterai cambiamenti positivi nel tuo benessere.

Buona fortuna!

Il tuo team VitaCare

VitaCare cura del metabolismo di 21 giorni

regole sul reddito

Al mattino, a mezzogiorno e alla sera prima di mangiare e prima di andare a letto 5 globuli ciascuno (4 X 5 globuli al giorno). Lasciare sciogliere i globuli sotto la lingua o sul palato. Mantenere una distanza di circa 15 - 30 minuti tra lavarsi i denti, bere il caffè e mangiare.

	Vitamine	proteina	MSM	OPC	Omega 3	Globuli
La mattina	3 Acconciatura	1 misurino	2 capsule 30 gr.	2 Acconciatura	1 acconciatura	5 pezzi
mezzogiorno	--	--	--	--	--	5 pezzi
Di sera	--	--	2 capsule	--	1 acconciatura	5 pezzi
Di notte	--	--	--	--	--	5 pezzi

Controllo del peso con successo nella dieta HCG

data del giorno		kg	variazione %	grasso
fase di dieta				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
fase di stabilizzazione				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Qualsiasi domanda? Qui troverai le domande più frequenti (FAQ)

Cos'è una cura metabolica e come funziona?

Il Metabolic Cleanse è un programma mirato alla rapida perdita di peso stimolando il metabolismo e purificando il corpo dalle tossine e dagli agenti inquinanti. Ciò include una combinazione di piano alimentare e integratori.

Quanto dura una cura metabolica?

La cura del metabolismo VitaCare dura 21 giorni. I nostri prodotti sono studiati appositamente per questo periodo, in modo da fornirvi gli integratori alimentari necessari durante l'intera cura.

Posso mangiare cibi normali mentre seguo una dieta metabolica?

Per ottenere risultati ottimali è necessario seguire una dieta speciale durante la cura metabolica. Durante la fase di dieta si dovrebbero consumare solo 500-700 calorie in totale e, se possibile, senza carboidrati.

Ci sono effetti collaterali derivanti dall'assunzione di integratori alimentari?

Di norma, gli integratori alimentari sono ben tollerati e hanno effetti collaterali minimi o nulli. In rari casi, però, ci sono anche clienti che hanno problemi con l'assunzione. In questi casi saremo felici di aiutarvi con suggerimenti!

Ho sempre nausea la mattina dopo aver preso i prodotti??

Alcuni utenti avvertono nausea al mattino dopo aver assunto i prodotti. Ciò è solitamente dovuto all'assunzione delle capsule di MSM a stomaco vuoto. Quindi prendi le capsule di MSM a mezzogiorno dopo pranzo. A quel punto la nausea dovrebbe essere passata.

Non riesco a ingoiare le capsule grandi, posso aprire le capsule?

Sì, puoi aprire le capsule e mescolarle in un liquido o agitarle. Solo le capsule Omega 3 non possono essere aperte,

La mia urina è tutta gialla, perché?

L'assunzione di vitamina B2 (riboflavina) può far sì che l'urina diventi di un sorprendente colore giallo. La vitamina B2 è una vitamina idrosolubile che aiuta il corpo a produrre energia dai nutrienti. Tuttavia, parte di questa vitamina non viene utilizzata dall'organismo e viene invece escreta nelle urine.

Quando il corpo espelle la vitamina B2 in eccesso, l'urina può assumere un colore giallo brillante. Questo è innocuo e non c'è nulla di cui preoccuparsi. Il cambiamento del colore delle urine causato dalla vitamina B2 può essere osservato più frequentemente, soprattutto durante l'assunzione di integratori alimentari

Posso fare esercizio mentre seguo una dieta metabolica?

Sì, è possibile fare attività fisica durante una dieta metabolica. Tuttavia, dovresti assicurarti di non sforzarti troppo e di fare abbastanza pause di riposo. Nella fase di dieta consigliamo l'allenamento della forza rispetto all'allenamento cardio.

Raccomandazioni sul prodotto

Nel nostro negozio online offriamo altri integratori alimentari di alta qualità. I nostri prodotti possono aiutarli a migliorare la salute e il benessere a lungo termine.



Vitamine

Gli integratori vitaminici sono un integratore utile per garantire all'organismo tutte le vitamine e i minerali necessari .

sostanze vitali

Le sostanze vitali sono nutrienti importanti che ottimizzano il metabolismo e migliorano il benessere generale.

Supercibo

Superfood descrive alimenti particolarmente ricchi di sostanze nutritive. La speciale miscela con ad esempio semi di chia, bacche di goji e spirulina fornisce al corpo energia extra per la vita di tutti i giorni.

salute dell'intestino

La salute dell'intestino gioca un ruolo importante nel benessere generale. I batteri probiotici e le fibre alimentari contenuti contribuiscono allo sviluppo di una flora intestinale sana .

Desiderate riordinare la cura metabolica o i singoli prodotti della cura?

Il codice QR ti porterà direttamente al prodotto nel nostro negozio e potrai ordinare comodamente il trattamento a casa. Se avete domande o dubbi, non esitate a contattarci. Il team VitaCare è sempre a tua disposizione.



Condividi i tuoi successi!

Adoriamo ricevere feedback dai nostri clienti e celebrare i tuoi risultati con te. Raccontaci quindi i tuoi successi e le tue esperienze e lascia una recensione su Trusted-shop o su Google. Questo aiuterà altri clienti e allo stesso tempo ci darà feedback su cosa possiamo migliorare. Aspettiamo con ansia la tua recensione e lo scambio!