



DeepL

Abbonati a DeepL Pro per tradurre file di maggiori dimensioni.
Per ulteriori informazioni, visita www.DeepL.com/pro.

VitaCare Cura del Metabolismo

Guida alla dieta del metabolismo



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

In questi due giorni potete, anzi dovete, mangiare e bere quanto più potete, più grasso è meglio è. Non abbiate paura di ingrassare! Questo è necessario per non avere problemi una volta terminata la dieta. In questo modo, l'organismo riceve il segnale di accelerare il metabolismo per adattarsi a un eccesso di cibo.

Godetevi questi giorni!

Non dimenticatelo!

In questi due giorni si inizia con la preparazione HCG (4 x 5 globuli).

Fase 2: fase di dieta (dal 3° giorno, almeno 21 giorni)

Durante questi 21 giorni, non mangiano più di 500-700 kcal al giorno.

Colazione:

Prendete i globuli!

Iniziate con un frullato proteico di alta qualità a colazione

Con il frullato si assumono le sostanze vitali, omega 3, OPC e MSM (vedi elenco delle assunzioni).

Potete bere caffè, tè o acqua liscia quanto volete.

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

Pranzo e cena:

Prendete i globuli!

Preparare un piatto per il **pranzo** e la cena a partire da 100 g di carne (manzo o pollame) o pesce e verdure o insalata (vedi elenco degli alimenti). Si consigliano i seguenti libri:

"La dieta hcg" o "Il ricettario hcg" di Anne Hild.

Questi libri contengono piatti deliziosi (caldi e freddi) che sono veloci da preparare e possono anche essere cucinati in anticipo in grandi quantità.

Questi pasti sono importanti e non devono essere sostituiti solo da cibo crudo.

Assumere Omega 3 e MSM la sera secondo l'elenco delle assunzioni!

Solo in casi di estrema emergenza è opportuno sostituire questi pasti con un frullato proteico! Allo stesso modo, la sera assumete Omega 3 e MSM secondo l'elenco delle assunzioni!

Spuntini al mattino e al pomeriggio:

Tra un pasto e l'altro potete mangiare una mela, un'arancia, mezzo pompelmo, un pane croccante o dei grissini.

EVITARE ASSOLUTAMENTE

- Grasso, olio, burro
- Carboidrati, ad es. pasta, pane, riso

- senza dolcificanti artificiali o miele!
- Alcool
- Latte

Documentate il loro peso ogni mattina.

Due giorni prima della fase di stabilizzazione, interrompere l'assunzione dei globuli.

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

La fase di stabilizzazione è assolutamente necessaria per evitare l'effetto yo-yo! Tuttavia, ora è possibile mangiare di nuovo oli, latticini e altri alimenti di alta qualità. Includete nella vostra dieta frutta e verdura e aumentate le calorie ogni giorno.

Ora è anche possibile bere di nuovo un bicchiere di vino.

Continuate a controllare il vostro peso ogni giorno e se aumentate più di 1 kg, prendete una mela al giorno.

Il conteggio delle calorie non è più incluso nella fase di stabilizzazione.

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

Vi auguriamo ogni successo!!!

Perché l'HCG?

Ormone HCG- gonadotropina corionica umana

è prodotta in piccole quantità nell'ipofisi e negli uomini nei testicoli; in gravidanza nella placenta.

All'inizio il livello ematico di HCG raddoppia ogni due giorni. Dalla 12a settimana di gravidanza scende di nuovo, ma è notevolmente aumentato rispetto al valore normale.

L'organismo non immagazzina l'ormone. Viene escreto dopo pochi giorni.

- La ghiandola tiroidea è stimolata dall'HCG a produrre più ormoni=> Stimolazione dell'intero metabolismo=> Il corpo consuma più energia=> i depositi di grasso si dissolvono.
- L'HCG influisce positivamente sulla formazione di androgeni, che favoriscono la mobilitazione dei depositi di grasso immagazzinati e allo stesso tempo sostengono la formazione di tessuto muscolare=>. Rassodamento delle forme, riduzione della cellulite Gli androgeni hanno un effetto positivo sulle prestazioni e sulla motivazione.
- L'HCG mobilita in modo specifico i depositi di grasso su addome, gambe, fianchi e cosce.
- L'HCG stimola l'ormone leptina nell'ipotalamo e quindi inibisce la sensazione di fame.
- L'HCG aiuta a mantenere i livelli di zucchero nel sangue a livelli normali durante la dieta.

La dieta ipocalorica del programma di dimagrimento HCG segnala all'organismo che si trova in una fase di grave carenza alimentare. Le dosi di ormone simulano una sorta di "gravidanza". Questo porta l'ipotalamo a mobilitare le riserve di grasso immagazzinate e a renderle disponibili per l'apporto giornaliero di energia necessario =>.

rapida perdita di peso, fino a mezzo chilo al giorno.

- ci si sente pieni di energia
- dovrebbe fare sport
- Il metabolismo è stimolato
- Influenza positiva sull'umore
- e le sensazioni 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, cetriolo, asparagi (bianchi o verdi), spinaci, sedano, pomodori (non quelli da cocktail), Cavolo bianco, cipolle, melanzane, cavolfiore, fagiolini, cavolo, porri, sedano rapa, pak choi, radice di prezzemolo, funghi (champignon, shitake, funghi ostrica), cavolini di Bruxelles, verza, zucchine.

Frutta:

Mela (aspra), arancia, pompelmo, fragola, mirtillo, ribes rosso, papaia, rabarbaro

Spezie:

Aceto di mele, aceto balsamico (senza zucchero), pepe di Caienna, curry, senape di Digione, garam masala, curcuma, brodo vegetale (senza grassi), erbe verdi (fresche o secche), zenzero, cumino, rafano, paprica 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 di limone, succo di limone.

Carne:

Vitello, manzo magro, manzo macinato magro, petto di pollo, petto di tacchino, tartara, roast beef (non più di 120 grammi)

Pesce:

Anche le dorate, le lubinas, i merluzzi, i panga, i tonni sono inscatolati 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), formaggio cagliato magro, ricotta, yogurt magro (1 uovo circa 80 kcal, 1 yogurt magro circa 60 kcal).

Spuntini

Pane croccante preferibilmente di segale (max. 1-2 fette) Grissini (max. 1-2 al giorno)

Raccomandazioni sui prodotti

www.vitacare-europe.com



VitaCare 21 giorni di cura metabolica

Regole di reddito

Al mattino, a mezzogiorno e alla sera prima dei pasti e prima di coricarsi 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 dal lavaggio dei denti, dal caffè e dai pasti.

	Vitamine	Proteine	MSM	OPC	Omega 3	Globuli
Mattina	3 capsule	1 cucchiaio da cucina 30 Gr.	2 capsule	2 capsule	1 capsula	5 pezzi
Mezzogiorno	--	--	--	--	--	5 pezzi
Sera	--	--	2 capsule	--	1 capsula	5 pezzi
Di notte	--	--	--	--	--	5 pezzi

Dieta HCG Controllo del peso

Gio rno	Data	kg	Cambiamento	% 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				