



Slăbește rapid
Păstrează noua siluetă
Nu renunța la plăcere!



utrisaveurs[®]
Slăbește cu plăcere!

GHIDUL meu
de slăbit

2x7 Zile



Promisiunea kg pierdute fără a renunța la plăcere!

Te felicităm pentru alegerea programului Nutrisaveurs!

Pentru a te ajuta pe parcursul acestui program, iata aliatul tău: ghidul de slăbit.

În acest ghid, explicăm principiile și procedurile acestui program. Vei găsi de asemenea ponturi și sfaturi despre cum poți ține această dietă cu plăcere pentru a îți stabiliza definitiv greutatea.

Metoda Nutrisaveurs: Un regim hipocaloric și hiperproteic.

Acest program special reduce aportul tău de glucide și lipide, obligându-ți organismul să își preia energia de care are nevoie din rezervele tale de grăsime. Acest proces poartă numele de cetogeneză.

Acest fenomen de consum masiv de grăsimi are loc la 48-72 de ore după începerea programului. Silueta ta se va subția vizibil, iar aportul mare de proteine îți va menține musculatura intactă.

Cetonele rezultate prin arderea grăsimilor din organism au un rol foarte important, facilitând dieta prin efectul lor de eliminare a senzației de foame și prin starea generală de bine pe care o oferă.

FOARTE IMPORTANT DE ȘTIUT ÎNAINTE DE A ÎNCEPE PROGRAMUL

Aceste produse nu trebuie utilizate ca singură sursă de hrană. Ele trebuie consumate în cadrul unui program de nutriție global în care aportul de calorii este controlat.

Alternarea perioadelor de dietă cu perioade de îngrășare este dăunătoare pentru sănătate. Este contraindicată urmarea unei diete de slăbit pentru mai mult de 3 săptămâni fără avizul medicului.

Este puternic recomandat să consumi minim 2 litri de apă/zi și să completezi produsele cu suport de vitamine și minerale.

Nerecomandat copiilor și adolescenților, femeilor însărcinate și celor care alăptează, vârstnicilor, persoanelor cardiace sau persoanelor cu disfuncții ale ficatului sau ale rinichilor.

Programul dietetic Nutrisaveurs este compus din două faze corespunzătoare celor două BOX-uri.



1 BOX Minceur[®] STARTER

Declanșează cetoza pentru o scădere în kg rapidă și eficace.

2 BOX Minceur[®] CONTROL

Continuă slăbirea și oferă soluția pentru controlul rezultatelor obținute.

Înainte să începi:

Pentru a pregăti cât mai bine organismul tău și pentru a începe în cele mai bune condiții, este recomandat să bei ceai Nutrisaveurs cu 2-3 zile înainte să începi dieta, pentru acțiunea sa drenantă și detoxifiantă.

În completarea programului, sunt recomandate următoarele alimente:

BOX Minceur[®] STARTER :

Brânză de vacă 0% grăsime, ouă și legume sau supe (vezi pag. 4).

Aceste produse sunt puternic recomandate pentru aportul de vitamine și minerale și pentru efectul benefic asupra tranzitului intestinal.

BOX Minceur[®] CONTROL :

laurt natural 0% grăsime, legume sau supe (vezi pag. 4) și fructe proaspete (vezi pag. 6).

Și alege cu grijă produsele din bucătărie pentru a limita tentațiile!

BOXMinceur® STARTER

Tout compris



Sfaturi și alimente permise în cadrul programului BOXMinceur® STARTER

LEGUME ȘI FRUCTE PERMISE:

- LEGUME: salată, anghinare, soia, sparanghel, sfeclă, țelină, ciuperci, ridichi, chimen dulce, piper verde, andive, varză, broccoli, castraveți, castraveți acri, dovlecei, spanac, vinete, conopidă, măcriș, fasole verde, napi, praz, salsifi, tomate, dovleac.
- FRUCTE: nici unul.

METODE DE PREPARARE ȘI ASEZONARE PERMISE:

- PREPARARE: la aburi, în folie, la tigaie, înăbușit, fără grăsime!
...pentru preparate, 2 min. la microunde dezlipind folia de deasupra sau 5 min. în apă clocotită în ambalaj propriu.
- ASEZONARE (per masă): o linguriță de ulei de măsline, verdeață, condimente, muștar, usturoi, ceapă, oțet sau suc de lămâie.

BEA MULTĂ APĂ!

Consumul mare de apă ajută la eliminarea cetonelor produse de organism în timpul dietei. De aceea este puternic recomandat să bei minim 2-3 litri pe zi pe parcursul programului.

Pe lângă ceaiul Nutrisaveurs, **care trebuie consumat fără moderație**, poți consuma și cafea, alte ceaiuri și sucuri fără calorii.



Mic dejun	Ceai Nutrisaveurs sau cafea fără zahăr Brânză de vacă 0% grăsime sau 1 ou 1 pachetel de biscuiți Nutrisaveurs*
Prânz	1 preparat STARTER 1 cremă-desert Nutrisaveurs*
Gustare (16 h)	Ceai Nutrisaveurs
Cină	1 preparat STARTER 1 porție de legume permise (100 - 150 g)



*Biscuiții și cremele sunt recomandate la micul dejun sau prânz, însă pot fi servite și la alte mese: gustare, cină.

Atenție! Dacă mănânci alimente nepermise (chiar și o felie de pâine), cetogeneza se oprește și regimul devine ineficient pentru câteva zile!

BENEFICIILE OULUI:

Ouăle sunt bogate în vitaminele A și B și în proteine și trebuie să fie mâncate fierte (moi, cleioase sau tari).

Ouăle tari sunt un excelent aliment pentru reducerea senzației de foame datorită digestiei lente (nu fierbeți mai mult de 10 minute).

ALTE SFATURI:

- Nu sări peste mese.
- Mănâncă respectând un orar regulat.
- Mănâncă încet!
- Renunță la alte gustări!

AI TERMINAT BOXMinceur[®]STARTER

Dacă ți-ai îndeplinit obiectivul de scădere în greutate, poți continua cu BOXMinceur[®]CONTROL pentru a te stabili și a menține rezultatele.

Dacă obiectivul tău nu a fost atins și totodată nu simți oboseală sau vreun alt disconfort, poți continua cu un alt BOXMinceur[®]STARTER.

Este contraindicat să urmezi BOXMinceur[®]STARTER pentru mai mult de două săptămâni fără avizul medicului.

Pentru mai multe informații și sfaturi, vezi **www.nutrisaveurs.ro**

BOXMinceur[®] CONTROL

Tout compris



Sfaturi și alimente permise în cadrul programului BOXMinceur[®] CONTROL

LEGUME ȘI FRUCTE PERMISE:

- LEGUME: aceleași legume ca și la BOXMinceur[®] STARTER.
- FRUCTE: ananas, mandarine, fructe roșii, kiwi, pepene galben, pepene verde, portocale, grapefruit, piersici, rubarbe (1 porție = 100g).

METODE DE PREPARARE ȘI ASEZONARE PERMISE:

- Aceleași metode ca și la BOXMinceur[®] STARTER.

CONSUMĂ ENERGIE, FĂ SPORT!

Sportul favorizează arderea grăsimilor și ajută la dezvoltarea armonioasă a corpului. Mai mult, activitatea fizică crește consumul de energie și combate stresul și oboseala.

Activitatea fizică zilnică este indispensabilă pentru a menține greutatea ideală și o siluetă frumoasă.

ÎNCEPE FAZA DE CONTROL A GREUTĂȚII:

Uită de lifturi, folosește scările! Coboară din autobuz cu o stație înainte de destinație. Fă-ți obiceiul de a face scurte plimbări pe jos sau cu bicicleta. În fiecare weekend, plimbă-te cu familia sau prietenii. Dacă ești o persoană mai aventuroasă, înscrie-te la un club de sport, alergă sau înoată.



Mic dejun	Ceai Nutrisaveurs sau cafea fără zahăr O felie de pâine integrală (max 50g) + 1 vârf de unt, 1 iaurt 0% grăsime sau 125ml de lapte degresat
Prânz	1 preparat CONTROL 1 porție de legume permise (100 - 150 g) 1 cremă-desert Nutrisaveurs*
Gustare (16 h)	Ceai NutriSaveurs 1 pachetel de biscuiți + 1 fruct
Cină	1 preparat CONTROL 1 porție de legume permise (100 - 150g)



*Crema este recomandată la micul dejun, însă poate fi servită și la alte mese: gustare, cină...

Pentru a-ți optimiza pierderea în kg și pentru a te ajuta să controlezi noua greutate, poți continua cu încă un **BOXMinceur CONTROL**.

Cu cât pierderea în greutate este mai semnificativă, cu atât corpul tău are nevoie de mai mult timp pentru adaptare și stabilizare.

Pentru mai multe informații, articole și sfaturi, vizitează:
www.nutrisaveurs.ro

După dietă:

Păstrează-ți bunele obiceiuri. Cu timpul, constrângerile acestui regim vor deveni obiceiuri ale noului tău stil de viață.

- Toate alimentele sunt permise, însă fără excese.
- Evită să asociezi la aceeași masă alimente grase cu alimente dulci.
- Prăjelile, produsele de patiserie, prăjiturile, mezelurile, alcoolul, înghețata, bomboanele, biscuiții trebuie să rămână plăceri excepționale.
- O masă la care mănânci foarte copios trebuie urmată de o masă ușoară.
- Cântărește-te o dată pe săptămână. Evită să iei 1 sau 2 kg în plus.
- Fă-ți cumpărăturile după ce ai mâncat ca să faci față tentațiilor. Fă-ți o listă de cumpărături și respect-o!

Te sfătuim să folosești și preparatele individuale Nutrisaveurs pentru a-ți menține greutatea mai ușor.

Ești mulțumit de rezultatele programului și vrei să îți păstrezi greutatea?

Ți-au plăcut preparatele noastre și ai vrea să le incluzi și de acum înainte în alimentația ta?

Descoperă toată gama Nutrisaveurs disponibilă la punctele de vânzare. Mai multe informații pe **www.nutrisaveurs.ro**

Biscuiți înveliți
în ciocolată



Biscuiți cu
4 fructe esențiale



Crocăntețe
cu ciocolată



Brioșe cu fructe



Ceai de slăbit



Creme
cu vanilie sau ciocolată



 **Nutrisaveurs**[®]

info@nutrisaveurs.ro - www.nutrisaveurs.ro