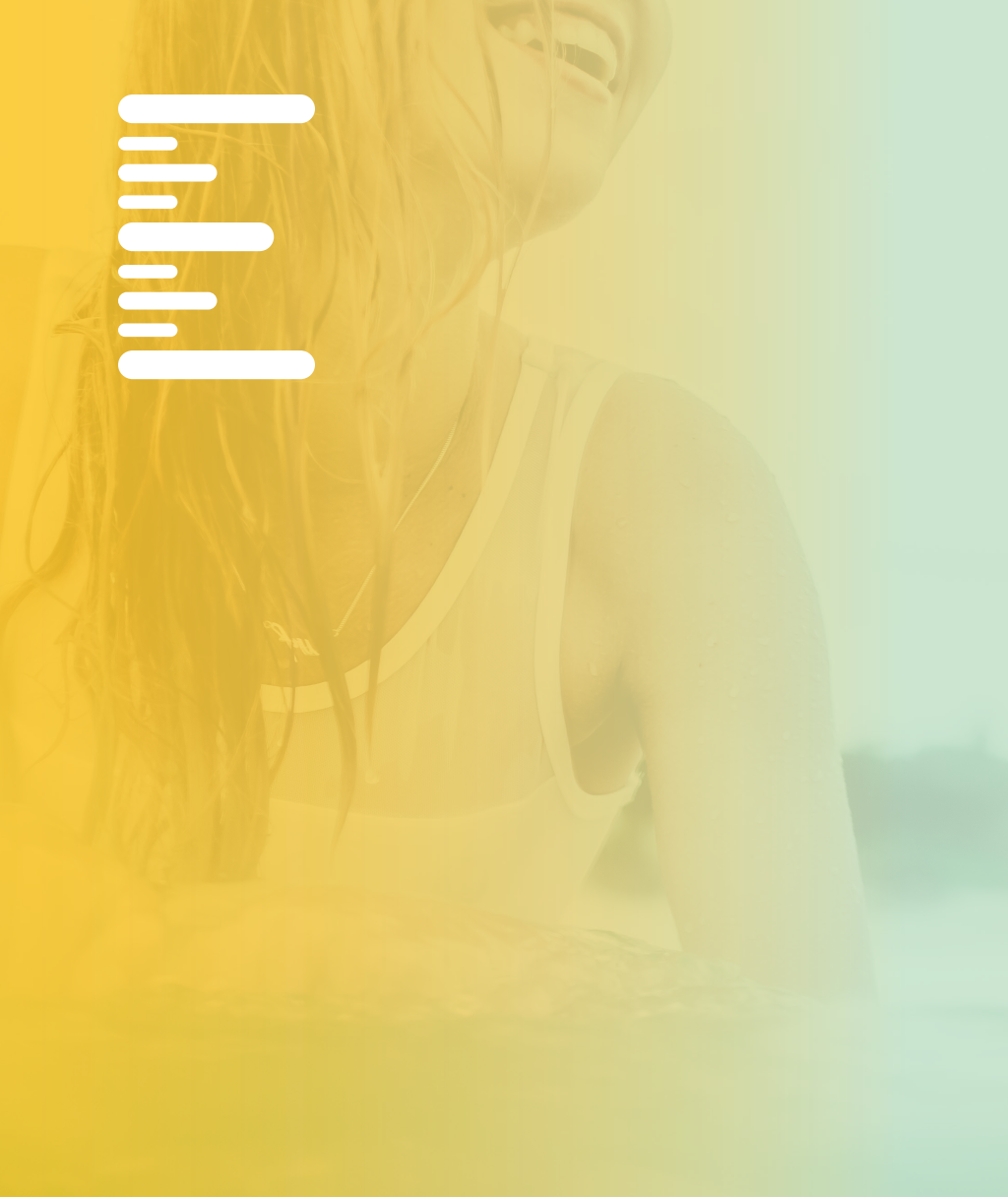




PREPARAZIONE

DITE NO AI FAST FOOD

Iniziate il vostro programma Slenderiiz dicendo addio ai fast food. Non a caso viene chiamato “cibo spazzatura”. Si tratta di alimenti altamente trasformati che annientano i vostri sforzi per dimagrire aumentando la glicemia e rallentando il metabolismo.

RISULTATI OTTIMALI



PREPARATE IL VOSTRO CORPO

Prendetevi due giorni per preparare il corpo alla Fase bruciagrassi mangiando in modo normale, ma eliminando completamente il cibo dei fast food. Per ottenere risultati ottimali, iniziate ad aggiungere alla vostra alimentazione dei grassi buoni come avocado, frutta a guscio cruda e semi, e assumete le Gocce Giorno e Notte come indicato.

CONSIGLIO UTILE: Durante la partecipazione al programma Slenderii, l'aggiunta degli integratori Nutrifii di ARIIX al regime alimentare quotidiano può contribuire all'assunzione di vitamine e minerali necessaria durante il vostro percorso per la perdita del peso.

FASE UNO

FASE UNO: BRUCIAGRASSI

Prima di iniziare la Fase bruciagrassi, aprite la dispensa e il frigorifero e gettate via biscotti, merendine, caramelle, carni lavorate, patatine, bevande gassate, cibi surgelati carichi di sodio, cibi confezionati e zuppe in scatola.

CONSIGLIO UTILE: Rejuveniix è un integratore molto potente e una dose vi darà la carica fornendovi il sostegno e l'energia di cui avete bisogno per dimagrire. Vi consigliamo di prendere in considerazione l'aggiunta di una dose di Rejuveniix alla vostra routine quotidiana.

A close-up, vertical photograph of a person's leg in a black cycling shoe, pedaling a white bicycle. The leg is muscular and tanned. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery and a clear sky.

TENETE UN DIARIO ALIMENTARE

Durante la partecipazione al programma Slenderiiz, è importante scegliere i cibi più sani e carichi di nutrienti. Per aiutarvi a rimanere sulla strada giusta, assicuratevi di monitorare ciò che consumate ogni giorno.

Tenendo un diario alimentare, sarete in grado di iniziare a capire la differenza tra i cibi che sono sani e nutrienti, e quelli che invece sono altamente trasformati, hanno tante calorie e offrono scarsi nutrienti. Presto scoprirete i cibi che vi danno energia più a lungo grazie alla loro densità nutrizionale. Ovviamente, sarà meglio scegliere quelli che potenziano i vostri sforzi per perdere peso e che vi mantengono sazi ed energici per più tempo.

MONITORARE I PASTI È MOLTO SEMPLICE, BASTA:

- + Consumare regolarmente tre pasti sani al giorno scegliendoli esclusivamente tra quelli dell'elenco di Alimenti approvati.
- + Se preferite, potete suddividere i pasti in snack più piccoli e consumarli periodicamente durante tutta la giornata.
- + Tenete nota delle vostre abitudini alimentari con una app sul cellulare, come CalorieCounter, MyFitnessPal o Lose It!
- + Iniziate la giornata con il pasto più calorico e terminatela con quello più leggero. Questo permetterà al vostro corpo di digerire e bruciare le calorie prima di andare a dormire.

Anche se contare le calorie può essere difficile, è fondamentale per una perdita di peso ottimale, oltre che per il suo mantenimento. Per sfruttare al massimo il programma Slenderiiz, è importante tenere traccia dell'assunzione di cibo e consumare meno di 1.250 calorie. Mangiando in modo sano sarà più facile e naturale limitare le calorie a 1.250 al giorno per via della densità di nutrienti dei cibi assunti.

Il programma Slenderiiz non è studiato per avere fame, ma per imparare a consumare cibi sani e nutrienti che forniscono maggiore energia, aiutano a sentirsi meglio, soddisfano l'appetito, mantengono sotto controllo la glicemia, e quindi aiutano a perdere i chili di troppo.

CONSIGLIO UTILE: Per iniziare bene la giornata, miscelate una porzione di PureNourish con acqua o latte di cocco o di mandorla non zuccherato e una manciata di frutti di bosco o noci.

BEVETE ACQUA PURIFICATA

Per ottenere risultati ottimali, bevete almeno 8 bicchieri (da 250 ml) di acqua purificata ogni giorno. In questo modo il vostro corpo eliminerà le tossine mentre iniziate a bruciare i depositi di grasso.

CONSIGLIO UTILE: Il Sistema di filtrazione dell'acqua Puritii di ARIIX è una scelta eccellente per avere acqua purificata sempre a portata di mano.



PIÙ
ENERGIA

6

ESERCIZIO FISICO

Un programma di esercizio fisico aerobico moderato fa bene alla salute. Potete camminare, fare escursioni, nuotare, correre, andare in bicicletta, ecc., per 20-30 minuti cinque volte alla settimana.

Se non facevate sport prima di entrare in questo programma, ricordatevi di iniziare lentamente e aumentare per gradi fino al livello di esercizio raccomandato nelle prossime settimane. Non cercate di arrivare al traguardo in breve tempo, ma aumentate il livello dell'attività in modo costante e sicuro.

NOTA: Quando fate attività fisica, la massa muscolare magra del corpo aumenta. Dal momento che i muscoli pesano più del grasso, potreste restare delusi dal peso indicato dalla bilancia, credendo di essere arrivati a una fase di stallo. Tuttavia, i muscoli hanno anche un volume minore del grasso, quindi ricordatevi di misurarvi regolarmente per vedere i risultati del dimagrimento anche quando la bilancia dice il contrario.

CONSIGLIO UTILE: Usate un contapassi e cercate di raggiungere o superare i 10.000 passi al giorno.

AVERE UNA ROUTINE QUOTIDIANA AIUTA

Consumate il pasto più calorico la mattina e quello più leggero la sera per consentire al vostro corpo di bruciare le calorie ingerite.

Non mangiate niente dopo le 19.00 per permettere al corpo di bruciare le calorie del giorno prima di andare a letto. Per risultati ottimali, non consumate alcun cibo dopo aver preso le Gocce Notte.

PIANIFICATE I PASTI IN ANTICIPO.

Riducete le tentazioni di cibi inutili facendo la lista della spesa e restando nelle corsie del supermercato degli alimenti freschi che sono più equilibrati dal punto di vista nutritivo e aumentano il vostro metabolismo.

CONSIGLIO UTILE: Non abbiate paura dei grassi! I grassi sani fanno bene alla salute!

ELENCO DEGLI ALIMENTI APPROVATI

Concentratevi sugli alimenti freschi per riuscire a evitare il sodio, i grassi malsani e i cibi confezionati che aumentano velocemente la glicemia e rallentano la perdita di peso.

PROTEINE

Pollo allevato
all'aperto,
possibilmente senza
l'uso di ormoni
Uova da allevamento
all'aperto
Manzo allevato al
pascolo macinato,
bistecca, arrosto
Tacchino fresco, non
salume da gastronomia
Bacon di tacchino
senza nitrati
Vitello
Pesce bianco meglio
se pescato e non di
allevamento
Halibut
Merluzzo
Passera pianuzza
Salmone
Tonno
Astice

Granchio
Gamberi

TUTTE LE PROTEINE VEGETALI VANNO BENE PER QUESTO PROGRAMMA

Quinoa
Tofu biologico
Frutta a guscio cruda
o germogliata non
a contenuto così
basso di calorie o così
saziante quanto la
quinoa e il tofu
Tempe
Fagioli ad alto
contenuto calorico per
una piccola quantità
Ceci *Cicer arietinum* L.
Lenticchie

VERDURE

Le verdure biologiche

e di stagione sono le
migliori.

Quelle verdi vanno
benissimo, quindi
perché non provare
qualcosa di nuovo?
Carciofi
Asparagi
Rucola
Germogli di soia
Foglie di barbabietola
Cavolini di Bruxelles
Broccoli
Germogli di bambù
Peperoni
Bok choy
Cavolo
Carote
Cavolfiore
Cicoria
Peperoncino
Cavolo nero
Zucchine

Cetrioli
Tarassaco
Aneto sottaceto
Indivia
Scarola
Fagiolini verdi
Lattuga
Cavolo verza
Funghi
Senape indiana
Cipolle
Piselli
Radicchio
Ravanelli
Lattuga rossa
Lattuga romana
Spinaci
Germogli
Zucca estiva
Bietola

ALGHE, TRA CUI:

Nori
Dulse

Hijiki
Kelp
Kombu
Wakame

TERZA SCELTA:

Arance
Mandarini
Albicocche

FRUTTA

La frutta biologica e di stagione è la migliore.

PRIMA SCELTA PER CONTENUTO RIDOTTO DI ZUCCHERI:

Mele
Avocado
Fragole
Mirtilli
More
Ciliegie
Lamponi
Pomodori

SECONDA SCELTA:

Pere
Pesche
Prugne
Fichi freschi
Kiwi

GRASSI SANI

Questi grassi sono fondamentali per sostenere un buon sistema immunitario. Circa 250-300 calorie al giorno devono essere riservate a questi grassi.

Olio di cocco (*può essere usato in modo sicuro per cucinare: 1 cucchiaino = 100 calorie*)
50 mg di semi di chia, semi di canapa, semi di zucca crudi, noci crude, o 2 cucchiaini del loro olio pressato a crudo (*può essere usato per condire l'insalata*)
Avocado
Olio di avocado

Evitate completamente gli oli vegetali, di canola, mais, semi di soia, girasole, cartamo e semi di cotone. Usate invece olio di cocco, un sostituto sano degli oli vegetali e di altri semi.

ERBE AROMATICHE

Basilico
Foglia di alloro
Erba cipollina

CONSIGLIO UTILE:

i cibi biologici sono sempre preferibili. Sono un modo efficace per evitare prodotti chimici nocivi, pesticidi, erbicidi, ormoni e antibiotici.

NOTA:

+ Mangiate solo cibi dall'elenco di Alimenti Approvati
+ Tenete traccia di ciò che mangiate
+ Ricordatevi di bere molto

FASE UNO

Coriandolo

Menta

Origano

Prezzemolo

Rosmarino

Timo

Salvia

SPEZIE

Le spezie senza aggiunta di sale o zucchero sono un'ottima opzione per ravvivare le vostre pietanze nel programma Slenderiiz.

Aceto di mele

Pepe nero

Pepe di Cayenna

Cumino

Curry in polvere

Fiocchi di alghe dulse

Aglio

Fiocchi di alghe kelp

Limone

Lime

Senape

Cipolla in polvere

Sale marino

Curcuma

DOLCIFICANTI

Gocce di stevia o stevia in polvere senza maltodestrina.

CONDIMENTI

I condimenti fermentati come il kimchi o i crauti sono particolarmente utili per il metabolismo e possono rendere la carne più digeribile. Non consumate condimenti che contengano dolcificanti artificiali o zuccheri come il saccarosio, l'aspartame, Equal o Splenda.

Rafano (*puro, non salsa al rafano*)

Ketchup (*biologico senza zucchero o saccarosio*)

Senape

Olive (*essiccate o sotto aceto*)

Salsa piccante

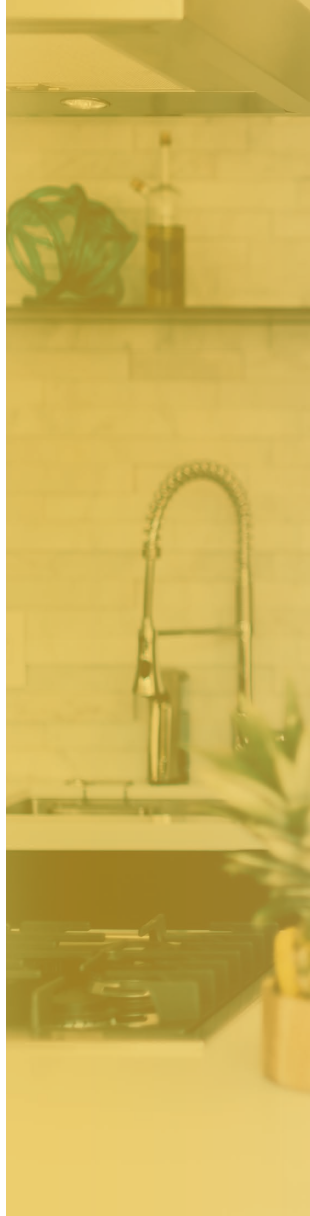
Salsa (*leggere gli ingredienti, spesso contengono zucchero*)

Salsa di soia (*senza frumento e basso contenuto di sodio*)

Tabasco

DA EVITARE:

Pane, patatine fritte, pretzel, farina, riso, cereali, pasta, patate, zucchero, edulcoranti chimici, sale da tavola iodato, patatine in busta, arachidi tostate e salate, prodotti caseari commerciali, oli vegetali, cibi ricchi di sodio come zuppe in scatola, carni lavorate e grassi trans.





FASE DUE: MANTENIMENTO

Congratulazioni per aver raggiunto il vostro obiettivo! Ora è importante mantenere uno stile di vita sano, con una dieta bilanciata ed esercizio fisico regolare.

Ormai vi saranno chiari i rischi dei cibi lavorati per la vostra salute e per il controllo del peso. Finora avete sostenuto un'alimentazione a basso contenuto glicemico, ma è giunto il momento di reintrodurre gradualmente i carboidrati complessi.

EVITATE LE TRAPPOLE

Per evitare le trappole più comuni, createvi uno stile di vita che ruoti attorno a scelte alimentari sane tra quelle della Fase bruciagrassi. Tenete sotto controllo a che ora del giorno consumate i pasti, quante calorie introducete e la qualità di quelle calorie.

Ricordatevi di evitare il pane bianco, la farina bianca, la pasta e le patate, insieme a tutti gli altri amidi altamente raffinati e alimenti trasformati. Prestate particolare attenzione a evitare i prodotti che sono etichettati come “arricchiti”. Invece, scegliete quelli che indicano “cereali integrali”, “farina integrale” e “grano germogliato” come ingredienti. Anche per quanto riguarda il riso è meglio preferire le varietà integrali, come il riso basmati, il riso lungo, il riso selvatico e il riso germogliato. Per quanto riguarda le patate, meglio scegliere quelle dolci o rosse.

Seguendo queste linee guida, avrete un'alimentazione che evita gli sbalzi di glicemia e che sostiene la vostra nuova forma.

Infine, assicuratevi di assumere gli integratori Nutrifii di ARIIX. Questi prodotti forniscono grassi buoni, donano energia extra e sono importanti per la nutrizione, così da mantenere un corpo sano.

CONSIGLIO UTILE: Il termine “integrale” non significa sempre che il prodotto sia composto da frumento integrale. Il pane nero non è necessariamente migliore. Assicuratevi di leggere l'intero elenco degli ingredienti prima di acquistare qualsiasi prodotto.

GIORNATA ESEMPIO

COLAZIONE

Assumere le Gocce Giorno come indicato.

Assumere gli integratori Nutrifii di ARIIX.

Scegliere uno tra:

Shake PureNourish (due cucchiaini) miscelato con spinaci, acqua e latte di cocco o mandorla non zuccherato (ghiaccio facoltativo).

3 uova di allevamento a terra con una manciata di frutti di bosco

Omelette con 3 uova e una manciata o più di verdure (no formaggio)

Tofu strapazzato con spinaci, aglio, curcuma e olio di cocco

1 ciotola di frutta fresca con 10-20 mandorle crude. In alternativa, frullare il tutto in uno smoothie usando un po' di latte di cocco.

PRANZO

Assumere le Gocce Giorno come indicato.

Fino a 250 gr di proteine dall'elenco di Alimenti approvati
(pesati a crudo)
450 gr, o più, di verdure
75 gr di frutta (facoltativa)

SPUNTINO

Scegliere uno tra:
Sottaceti non dolcificati e petto di tacchino
Una mela con 1 cucchiaino di burro di mandorle
Uno shake PureNourish

CENA

Assumere le Gocce Giorno come indicato.
Assumere gli integratori Nutrifii di ARIIX.
Fino a 200 gr di proteine dall'elenco di Alimenti approvati
(pesati a crudo)
300 gr di verdure crude o cotte
150 gr di frutta
SERA
Assumere le Gocce Notte come indicato, una o due ore prima
di andare a dormire. Non mangiare dopo averle prese.



IL PIATTO DI SLENDERIIZ

Il piatto di Slenderiiz vi aiuta a visualizzare le porzioni di un pasto bilanciato.



BEVETE ALMENO 8-10 BICCHIERI DA
250 ML DI ACQUA PURIFICATA
AL GIORNO

MANGIATE
QUANTE VERDURE
VOLETE

GRASSI BUONI

PROTEINE

FRUTTA



DOMANDE E RISPOSTE

D: Cosa devo aspettarmi all'inizio del programma?

R: Potreste essere soggetti ad astinenza da cibi trasformati se la vostra dieta in precedenza era ricca di cibi da fast food, surgelati e prodotti in scatola o precotti. Mentre queste sostanze chimiche lasciano il vostro organismo, potreste avere delle voglie, ma è importante resistere per queste prime 48 ore così da ottimizzare gli sforzi. Per dimagrire, dovete consumare una grande quantità di ortaggi fibrosi, come broccoli, cavolfiore, spinaci, cetrioli, peperoni rossi e cavolo.

Se avete davvero fame e non siete solo in astinenza dalle sostanze chimiche contenute nei cibi trasformati, dovete mangiare più verdure ricche di fibre e bere più acqua. L'assunzione di fibre e acqua è estremamente importante per il successo di questo programma.

D: Devo fare attività fisica mentre partecipo a questo programma?

R: L'esercizio fisico è importante per mantenersi in salute. Anche una piccola quantità ogni giorno vi farà bene. L'esercizio fisico vi aiuterà a perdere centimetri quando il peso indicato sulla bilancia non scenderà perché starete aumentando la massa muscolare magra.

D: Cosa succede se sgarro?

R: Se proprio dovete sgarare, cercate di mangiare più proteine magre o verdure verdi e grassi sani. Evitate il più possibile i dolci! Mangiare

dolci, amidi e oli vegetali può farvi riprendere peso e interrompere il bruciamento di grassi per tre o quattro giorni.

Alcune piccole deviazioni solitamente non causano un aumento improvviso del peso, ma rallentano il dimagrimento nel tempo. Noi vi chiediamo di non discostarvi troppo dal programma, ma se proprio dovete farlo, cercate di farlo in modo intelligente. Assicuratevi di sgarrare con moderazione. Non lasciate che un passo falso vi porti ad abbandonare del tutto il programma.

D: Cosa devo fare se raggiengo un plateau (stallo)?

R: È normale raggiungere un plateau per un periodo compreso tra 2 e 5 giorni. Se dura per più di 6 giorni, dovete prendere una delle due misure seguenti per dare una spinta al metabolismo e riprendere quindi a perdere peso:

OPZIONE 1: Per un giorno intero, consumate solo proteine, acqua e le Gocce Giorno e Notte.

OPZIONE 2: Bevete tre shake PureNourish al giorno con due mele come spuntino, assumete le Gocce Giorno e Notte, e tanta acqua.

*Gli shake possono essere preparati con l'aggiunta di due tazze di spinaci novelli biologici.

GOCCE GIORNO

Con estratti di piante, cromo e biotina
INTEGRATORE ALIMENTARE

con edulcoranti

PESO NETTO: 60 ml

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Per dose giornaliera (45 gocce) %V.R.*

Estratto di fagioli bianchi	150 mg	-
Estratto di semi di cacao	85,2 mg	-
Estratto di chicchi di caffè verde	49,5 mg	-
Estratto di foglia di tè verde	19,8 mg	-
Estratto di semi di guaranà	15,9 mg	-
Estratto di scorza di cannella	7,95 mg	-
Biotina	390 µg	780%
Cromo	39 µg	98%
Eritritolo	80,4 mg	-

*V.R. = valori di riferimento

INGREDIENTI:

Agente umidificante: glicerolo, acqua, estratto di fagioli bianchi (*Phaseolus vulgaris* L., frutto), estratto di semi di cacao (*Theobroma cacao* L., seme), edulcorante: eritritolo, aroma naturale di vaniglia, estratto di chicchi di caffè verde (*Coffea arabica* L., seme), acidificante: acido citrico, estratto di foglia di tè verde (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze, foglia), estratto di semi di guaranà (*Paullinia cupana* Kunth, seme), estratto di scorza di cannella (*Cinnamomum cassia* (Nees & T.Nees) J.Presl, scorza), edulcorante: glicosidi steviolici, biotina, cromo.

Prodotto negli Stati Uniti.

Distribuito da:

ARIIX ITALY S.R.L.

VIA DELL'OSPEDALETTO GIUSTINIANI, 14

00189 ROMA (RM) ITALIA

Contiene caffeina. Non raccomandato per i bambini, in gravidanza o durante l'allattamento, e alle persone sensibili alla caffeina (56 mg/45 gocce).

La biotina contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti e al normale metabolismo energetico.

Il cromo contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti e al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue.

L'assunzione di alimenti contenenti eritritolo anziché zucchero induce un minore aumento del glucosio ematico dopo la loro assunzione rispetto agli alimenti contenenti zucchero.

DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA E MODALITÀ

D'USO: Prendere 15 gocce prima di colazione, pranzo e cena (2 ml al giorno). Non superare la dose giornaliera raccomandata.

AVVERTENZE: GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NON DEVONO ESSERE INTESI COME SOSTITUTIVI DI UNA DIETA VARIATA E EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO.

Conservare fuori dalla portata dei bambini piccoli. Non raccomandato per i bambini, in gravidanza e durante l'allattamento.

LOTTO N°/ DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO FINE: vedi fondo.

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE: Conservare in un luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce.

GOCCE NOTTE

Con estratti di piante
INTEGRATORE ALIMENTARE
con edulcoranti

PESO NETTO: 60 ml

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Per dose giornaliera (50 gocce)

L-teanina	100 mg
L-glutammina	25 mg
Frutto-oligosaccaridi	10 mg
Estratto d'acerola	5 mg
Basilico sacro in polvere	5 mg
Cordyceps in polvere	5 mg
Radice d'astragalo in polvere	5 mg

INGREDIENTI:

Acqua, agente umidificante: glicerolo, L-teanina, L-glutammina, aroma naturale di lampone, aroma naturale di menta, acidificante: acido citrico, frutto-oligosaccaridi, estratto di frutto d'acerola (Malpighia glabra L., frutto), basilico sacro in polvere (Ocimum tenuiflorum L., erba), cordyceps in polvere (Cordyceps sinensis (B.) Saccardo, fungo), radice d'astragalo in polvere (Astragalus membranaceus Moench, radice), edulcorante: glicosidi steviolici.

Prodotto negli Stati Uniti.

Distribuito da:
ARIIX ITALY S.R.L.
VIA DELL'OSPEDALETTO GIUSTINIANI, 14
00189 ROMA (RM) ITALIA

L'astragalo è un tonico che contribuisce all'attività adattogena e al benessere fisico e mentale. Gli adattogeni contribuiscono al mantenimento dei processi fisiologici normali.

Il basilico sacro contribuisce al mantenimento della resistenza allo stress.

DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA E

MODALITÀ D'USO: Prendere 50 gocce una o due ore prima di coricarsi. Non superare la dose giornaliera raccomandata.

AVVERTENZE: GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NON DEVONO ESSERE INTESI COME SOSTITUTIVI DI UNA DIETA VARIATA E EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO. CONSERVARE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI PICCOLI. NON SOMMINISTRARE SOTTO I 12 ANNI. NON ASSUMERE IN GRAVIDANZA. NON ASSUMERE PER PERIODI PROLUNGATI SENZA L'OPINIONE DI UNO SPECIALISTA.

LOTTO N°/ DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO FINE: vedi fondo.

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE: Conservare in un luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce.



ARIIX Seal of Approval
Superior Quality & Authentic

© 2019 All Rights Reserved

258.131201