

# PREPARAZIONE

## ELIMINA I FAST FOOD

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

RISULTATI  
OTTIMALI

# PREPARA IL TUO CORPO

Prenditi 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, inizia ad aggiungere alla tua alimentazione dei grassi buoni come avocado, frutta a guscio cruda e semi, e assumi le Gocce Giorno e Notte come indicato.

**CONSIGLIO UTILE:** Durante la partecipazione al programma Slenderiiz, l'aggiunta degli integratori Nutrifiji al regime alimentare quotidiano può contribuire all'assunzione di vitamine e minerali necessaria durante il vostro percorso di trasformazione.

# FASE UNO

## BRUCIAGRASSI

Prima di iniziare la Fase bruciagrassi, apri la dispensa e il frigorifero e getta 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 ti darà la carica fornendoti il sostegno e l'energia di cui hai bisogno in questo percorso di trasformazione. Ti consigliamo di prendere in considerazione l'aggiunta di una dose di Rejuveniix alla tua routine quotidiana.

## TIENI UN DIARIO ALIMENTARE

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

Tenendo un diario alimentare, presto inizierai a capire la differenza tra i cibi che sono sani e nutrienti, e quelli che invece sono altamente trasformati, con tante calorie e offrono scarsi nutrienti. Presto scoprirai i cibi che ti danno energia più a lungo grazie alla loro densità nutrizionale. Ovviamente, sarà meglio scegliere quelli che potenziano i tuoi sforzi per perdere peso e che ti mantengono sazio ed energico 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 preferisci, puoi suddividere i pasti in snack più piccoli e consumarli periodicamente durante tutta la giornata.
- + Tieni nota delle tue abitudini alimentari con una app sul cellulare, come CalorieCounter, MyFitnessPal o similari!
- + Inizia la giornata con il pasto più calorico e terminala con quello più leggero. Questo permetterà al tuo 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, miscela una porzione di PureNourish con acqua o latte di cocco o di mandorla non zuccherato e una manciata di frutti di bosco o noci.

## BEVI ACQUA PURIFICATA

Per ottenere risultati ottimali, bevi almeno 8 bicchieri (da 250 ml) di acqua purificata ogni giorno. In questo modo, il tuo corpo resterà idratato mentre inizi a bruciare i depositi di grasso.

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

# PIÙ ENERGIA

# ESERCIZIO FISICO



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

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

**NOTA:** Quando fai attività fisica, la massa muscolare magra del corpo aumenta. Dal momento che i muscoli pesano più del grasso, potresti pensare che i tuoi progressi siano arrivati ad una fase di stallo. Tuttavia, i muscoli hanno anche un volume minore del grasso, quindi ricordati di misurarti regolarmente per vedere i risultati del dimagrimento anche quando la bilancia dice il contrario

**CONSIGLIO UTILE:** Usa un contapassi e cerca di raggiungere o superare i 10.000 passi al giorno.

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

# AVERE UNA ROUTINE QUOTIDIANA AIUTA

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

Non mangiare niente dopo le 19.00 per permettere al corpo di bruciare le calorie del giorno prima di andare a letto. Mangiare anche una cena leggera e poi restare fuori per il resto della notte è altrettanto dannoso per il metabolismo ed interferisce con la digestione e la qualità del sonno. Per risultati ottimali, non consumare alcun cibo dopo aver preso le Gocce Notte.

## PIANIFICA I PASTI IN ANTICIPO.

Riduci 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.

# ELENCO DEGLI ALIMENTI APPROVATI

Concentrati sugli alimenti freschi per riuscire ad evitare il sodio, i grassi malsani e i cibi confezionati che aumentano velocemente la glicemia e rallentano la tua trasformazione. Inoltre, suggeriamo alcune ricette speciali perchè ti servano di ispirazione per cucinare sano, disponibili separatamente.

## PROTEINE

Pollo allevato all'aperto  
(*possibilmente senza l'uso di ormoni*)  
Anatra  
Uova da allevamento all'aperto  
Manzo allevato al pascolo (*macinato, bistecca, arrosto*)  
Agnello  
Tacchino (*fresco, non salume da gastronomia*)  
Bacon di tacchino (*senza nitrati*)  
Vitello  
Bufalo  
*Pesce bianco meglio se pescato in mare aperto e non di allevamento*  
Halibut  
Spigola  
Acciughe

Merluzzo  
Granchio  
Platessa  
Nasello  
Sgombro  
Cozze  
Triglia  
Salmone  
Sardine  
Pesce spada  
Tonno  
Trotta  
Astice  
Gamberi  
d'acqua dolce  
Gamberi

## PROTEINE VEGETALI\*

Quinoa  
Tofu (*biologico*)  
*La frutta a guscio cruda o germogliata non ha un contenuto*

*di calorie così basso o saziante come la quinoa e il tofu*  
Tempè  
Fagioli (*ad alto contenuto calorico per piccole quantità - fagioli rossi, fagioli neri, fagioli cannellini, fagioli di Lima*)  
Ceci  
(*Cicer arietinum L.*)  
Lenticchie

## FRUTTA SECCA E SEMI

(*con moderazione perché sono calorici*)  
Mandorle  
Noci del Brasile  
Anacardi  
Castagne  
Semi di chia  
Semi di lino

Semi di canapa  
Semi di girasole  
Semi di zucca  
Noci

\*Si prega di prestare attenzione alle alternative vegane della carne e dei frutti di mare in quanto sono normalmente altamente elaborati con sale, conservanti, frumento e zucchero per esaltarne il sapore. Il programma Slenderizz\* prevede il consumo di alimenti naturali. **NOTA:** Leggere sempre le etichette e scegliere alternative alla carne che non contengano frumento, soia o sostanze artificiali aggiunte.

## VERDURE

*Le verdure biologiche e di stagione sono le migliori. Quelle verdi vanno benissimo, quindi perché non provare qualcosa di nuovo?*

Carciofi  
Asparagi  
Rucola  
(*foglie di rucola*)  
Germogli di soia  
Foglie di barbabietola  
Cavolini di Bruxelles  
Broccoli  
Germogli di bambù  
Barbabietola\*  
Peperoni  
(*verdi, rossi e gialli*)  
Bok choy  
(*cavolo cinese*)  
Cavolo verza  
Carote  
Cavolfiore  
Cavolo verza nero  
Sedano  
Sedano rapa  
Bietole  
Verdure Choi Sum  
Cicoria  
Peperoncino  
Cavolo nero  
Zucchine  
Crescione  
(*crescione di senape, semi germogliati*)  
Cetrioli  
Tarassaco  
Aneto sottaceto  
Ravanello bianco  
(*mouili*)  
Indivia  
Scarola (*lattuga frisè*)  
Fagiolini verdi

Lattuga  
Porri  
Mangostano  
Funghi  
Senape indiana  
Gombo  
Cipolle  
Piselli (*piselli a foglia, piselli da giardino*)  
Pastinaca  
Zucca moscata  
di Provenza\*  
Radicchio  
Ravanello  
Cavolo rosso  
Lattuga rossa  
Lattuga romana  
Rabarbaro  
Fagiolo scarlatto  
Spinaci  
Germogli  
Scalognò  
Zucca (*butternut, estiva e spaghetti*)  
Mais dolce\*  
Patate dolci (batate)\*  
Bietola  
Zucca gialla  
Crescione  
\*Con moderazione a causa dell'indice glicemico medio/alto. Può aumentare i livelli di zucchero nel sangue, rallentando i progressi.  
**VERDURE DI MARE**  
Nori  
Palmaria palmata

Hijiki  
Laminaria  
Kombu  
Wakame

## FRUTTA

*La frutta biologica e di stagione è la migliore.*

## PRIMA SCELTA

(*contenuto ridotto di zuccheri*)  
Mele  
Avocado  
Fragole  
Mirtilli  
More  
Ciliegie  
Lamponi  
Pomodori

## SECONDA SCELTA

Mirtilli rossi  
Pompelmo  
Frutto della passione  
Pere  
Pesce  
Cachi  
Melograno  
Prugne  
Fichi freschi  
Kiwi

## TERZA SCELTA

Arance  
Papaya  
Mandarini

Mango  
Melone (*melone cantalupo solo con moderazione a causa dell'indice glicemico medio/alto*)  
Mandarini  
Albicocche

## GRASSI SANI

*Questi grassi sono fondamentali per sostenere un buon sistema immunitario. Riserva circa 250-300 calorie al giorno a questi grassi.*  
Olio di cocco\* (*può essere usato in modo sicuro per cucinare: 1 cucchiaino = 100 calorie*)  
\*L'olio da cucina migliore per l'utilizzo in cottura è l'olio di cocco extravergine crudo.  
Olio pressato a crudo di semi di chia\*\*  
Olio di semi di canapa pressato a crudo\*\*  
Olio di semi di zucca cruda pressato a crudo\*\*  
Olio di noce cruda pressato a crudo\*\*  
\*\*2 cucchiaini da tavola, possono essere usati per condire l'insalata. Se si usano ingredienti crudi, si possono usare 50 grammi.

Oli da spruzzare sui cibi  
*Non surriscaldare questi oli perché producono fumo, tossine e irrancidiscono.*  
Avocado  
Olio di avocado  
Olio extravergine di oliva pressato a crudo  
Olio di semi di lino  
Olio di borragine  
*Evita completamente gli oli vegetali, di canola, mais, semi di soia, girasole, cartamo e semi di cotone. Usa invece olio di cocco.*

#### ERBE AROMATICHE

Basilico  
Alloro in foglie  
Semi di cumino  
Cardamomo  
Pepe di Cayenna  
Erba cipollina  
Cannella  
Chiodi di garofano  
Peperoncino  
Coriandolo  
Foglie di curry  
Aneto  
Finocchio  
Aglio  
Zenzero  
Foglie di lime Kafir  
Citronella  
Menta  
Origano  
Paprica  
Prezzemolo  
Rosmarino  
Dragoncello

Timo  
Curcuma  
Salvia  
Zafferano  
Baccello di vaniglia (non l'essenza a base alcolica)  
*Nota: il lievito alimentare può essere utilizzato come condimento.*

#### SPEZIE

*Le spezie senza aggiunta di sale o zucchero sono un'ottima opzione per ravvivare le tue pietanze nel programma Slenderiz.*  
Aceto di mele  
Aceto balsamico  
Pepe nero/bianco  
Pepe di Cayenna  
Cumino  
Curry in polvere (in tutte le sue varietà ma controlla che non ci siano zuccheri)  
Fiocchi di palmaria palmata  
Aglio  
Fiocchi di lamarie  
Limone  
Lime  
Senape  
Cipolla in polvere  
Sale marino  
Curcuma

#### DOLCIFICANTI

Gocce di stevia  
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 consumare condimenti che contengano dolcificanti artificiali o zuccheri come il saccarosio, l'aspartame, Equal o Splenda. Evita la salsa chili agrodolce e la salsa brown perché contengono zucchero. Leggi anche gli ingredienti dei dadi da brodo e scegli le versioni a basso contenuto di sale.*  
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  
Tamari (salsa di soia

senza glutine)  
Wasabi

#### CARBOIDRATI

*(usare con moderazione, solo una volta alla settimana)*  
Avena, segale, grano saraceno, soba, pane di segale, lievito madre, farina di grano.

#### DA EVITARE

Pane (bianco, integrale e a base di frumento), orzo, patatine fritte, pretzel, farina (bianca, di frumento, integrale), riso, cereali, couscous, 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, cioccolata, tortilla chips, marmellata e grassi trans.



#### CONSIGLIO UTILE:

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

#### NOTA:

+ Mangia solo cibi dall'elenco di alimenti approvati  
+ Tieni traccia di ciò che mangi  
+ Ricordati di bere molto

# FASE DUE MANTENIMENTO

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

Ormai ti saranno chiari i danni dei cibi lavorati per la tua salute e per la tua trasformazione. Hai assunto cibi a basso contenuto glicemico e ora è il momento di reinserire gradualmente i carboidrati complessi.

## EVITA LE RICADUTE

Per evitare le ricadute più comuni, creati uno stile di vita che ruoti attorno a scelte alimentari sane. Tieni sotto controllo a che ora del giorno consumi i pasti, quante calorie introduci e la qualità di quelle calorie.

Ricordati di evitare il pane bianco, la farina bianca, la pasta e le patate, insieme a tutti gli altri amidi altamente raffinati e alimenti trasformati. Presta particolare attenzione a evitare i prodotti che sono etichettati come “arricchiti”. Invece, scegli 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, avrai un'alimentazione che evita gli sbalzi di glicemia e che sostiene la tua nuova forma. Infine, assicurati di assumere gli integratori Nutrifii. 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. Assicurati di leggere l'intero elenco degli ingredienti prima di acquistare qualsiasi prodotto.



# GIORNATA ESEMPIO

## COLAZIONE

Assumi le Gocce Giorno come indicato.  
Assumi gli integratori Nutrifii.

Scegli uno tra:

- Shake PureNourish (due misurini) 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, frulla il tutto in uno smoothie usando un po' di latte di cocco.

## PRANZO

Assumi le Gocce Giorno come indicato.

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

## SPUNTINO

Scegli uno tra:

- Sottaceti non dolcificati e petto di tacchino
- Una mela con 1 cucchiaino di burro di mandorle
- Uno shake PureNourish

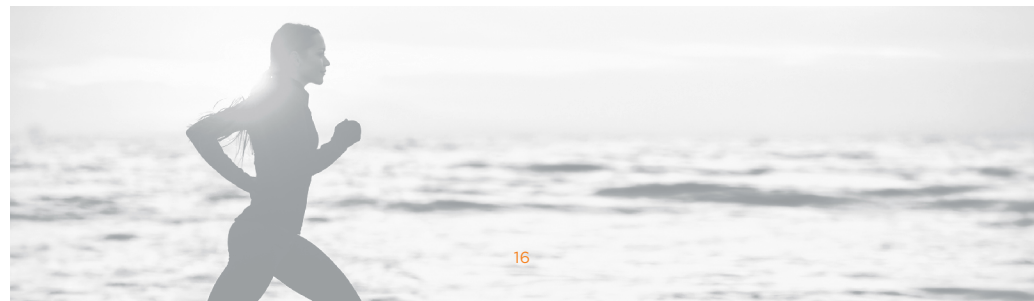
## CENA

Assumi le Gocce Giorno come indicato.  
Assumi gli integratori Nutrifii.

Fino a 200 g di proteine dall'elenco di Alimenti approvati (pesati a crudo)  
300 g di verdure crude o cotte  
150 g di frutta

## SERA

Assumi 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 ti aiuta a visualizzare le porzioni di un pasto bilanciato.

MANGIA QUANTE VERDURE VUOI

GRASSI BUONI

PROTEINE

FRUTTA



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

# DOMANDE E RISPOSTE

**D:** Cosa devo aspettarmi all'inizio del programma?

**R:** Potresti essere soggetto ad astinenza da cibi trasformati se la tua dieta in precedenza era ricca di cibi da fast food, surgelati e prodotti in scatola o precotti. In una prima fase, potresti avere delle voglie, ma è importante resistere per queste prime 48 ore così da ottimizzare gli sforzi. Per essere sicuro di ottenere il massimo risultato, devi consumare una grande quantità di ortaggi fibrosi, come broccoli, cavolfiore, spinaci, cetrioli, peperoni rossi e cavolo. Se hai davvero fame e non sei solo in astinenza dalle sostanze chimiche contenute nei cibi trasformati, devi 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 ti farà bene. L'esercizio fisico ti aiuterà a perdere centimetri quando il peso indicato sulla bilancia non scenderà perché starai aumentando la massa muscolare magra.

**D:** Cosa succede se sgarro?

**R:** Se proprio devi sgarrire, cerca di mangiare più proteine magre o verdure verdi e grassi sani. Evita il più

possibile i dolci! Mangiare dolci, amidi e oli vegetali può interrompere il tuo percorso di trasformazione e diminuire la capacità del tuo corpo di bruciare i grassi per tre o quattro giorni. Alcune piccole eccezioni solitamente non causano un aumento improvviso del peso, ma rallentano il dimagrimento nel tempo. Ti chiediamo di non discostarti troppo dal programma, ma se proprio devi farlo, cercate di farlo in modo intelligente. Assicurati di sgarrire con moderazione. Non lasciare che un passo falso ti porti ad abbandonare del tutto il programma.

**D:** Cosa devo fare se raggiungo 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, devi prendere una delle due misure seguenti per dare una spinta al metabolismo e riprendere quindi la tua trasformazione fisica:

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

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

\*Gli shake possono essere preparati con l'aggiunta di 60 g di spinaci novelli biologici.

## GOCCE GIORNO PREPASTO

Con estratti vegetali, cromo e biotina

INTEGRATORE ALIMENTARE

Contenuto netto: 60 ml

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Dose giornaliera (45 gocce)		RDA%*
Estratto di fagiolo bianco	150 mg	-
Estratto di semi di cacao	85,2 mg	-
Estratto di chicco di caffè verde	49,5 mg	-
Estratto di foglie di tè verde	19,8 mg	-
Estratto di semi di guaranà	15,9 mg	-
Estratto di corteccia di cannella	7,95 mg	-
Biotina	390 µg	780%
Cromo	39 µg	98%
Eritritolo	80,4 mg	-

\*RDA non stabilita

### INGREDIENTI:

Glicerolo (umettante), acqua, estratto di fagiolo bianco (*Phaseolus vulgaris* L.), estratto di fagiolo di cacao (*Theobroma cacao* L.), eritritolo (edulcorante), aroma naturale di vaniglia, estratto di chicco di caffè verde (*Coffea arabica* L.), acido citrico (regolatore di acidità), Estratto di foglie di tè verde (*Camellia sinensis*), Estratto di semi di Guarànà (*Paullinia cupana* Kunth), Estratto di corteccia di cannella (*Cinnamomum cassia*), Glicosidi steviolici (edulcorante), D-biotina, Cloruro di cromo.

Contiene caffeina. Non raccomandato per bambini o donne in gravidanza (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 normali livelli di glucosio nel sangue.

L'assunzione di alimenti contenenti eritritolo al posto dello zucchero induce un minor aumento della glicemia dopo la loro assunzione rispetto agli alimenti contenenti zucchero.

### CONSUMO GIORNALIERO CONSIGLIATO

**E MODALITÀ D'USO:** Agita bene prima dell'uso. Assumi 15 gocce (10,5 ml) 20-30 minuti prima di colazione, pranzo e cena. Non superare la dose giornaliera consigliata.

**AVVERTENZE:** GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NON DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN SOSTITUZIONE DI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA E DI UNO STILE DI VITA SANO. TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI. NON USARE DURANTE LA GRAVIDANZA O DURANTE L'ALLATTAMENTO.

## GOCCE NOTTE

Con estratti vegetali

INTEGRATORE ALIMENTARE

Contenuto netto: 60 ml

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Dose giornaliera (45 gocce)	
L-teanina	100 mg
L-glutamina	25 mg
Frutto-oligosaccaridi	10 mg
Estratto di acerola	5 mg
Basilico santo in polvere	5 mg
Cordyceps in polvere	5 mg
Polvere di radice di astragalo	5 mg

### INGREDIENTI:

Acqua, Glicerolo (umettante), L-teanina, L-glutamina, Aroma Naturale di Lampone, Aroma Naturale di Menta Verde, Acido Citrico (regolatore di acidità), Frutto-oligosaccaridi, Estratto di Frutto di Acerola (*Malpighia glabra* L.), Polvere di Basilico Santo (*Ocimum tenuiflorum* L.), Cordyceps in polvere (*Cordyceps sinensis*), Radice di astragalo in polvere (*Astragalus membranaceus*), Glicosidi steviolici (edulcorante).

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

La polvere di basilico santo contribuisce al mantenimento della resistenza allo stress.

### CONSUMO GIORNALIERO CONSIGLIATO

**E MODALITÀ D'USO:** Agita bene prima dell'uso. Assumi 45 gocce (2 ml) da una a due ore prima di coricarti. Per ottenere i migliori risultati, non mangiare dopo aver preso le gocce. Non superare la dose giornaliera consigliata.

**AVVERTENZE:** GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NON DEVONO ESSERE UTILIZZATI IN SOSTITUZIONE DI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA E DI UNO STILE DI VITA SANO. TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

NON ADATTO A BAMBINI SOTTO I 12 ANNI. NON UTILIZZARE PER PERIODI PROLUNGATI SENZA CONSULENZA MEDICA. NON USARE DURANTE LA GRAVIDANZA O DURANTE L'ALLATTAMENTO.