

Girovita Perfetto

*Ogni stagione ha il suo Elisir di
Benessere e Bellezza*



Girovita Perfetto

Introduzione



Introduzione

- Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad uno stile di vita sano per ottenere risultati concreti e duraturi.



Introduzione

- Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad uno stile di vita sano per ottenere risultati concreti e duraturi.
- La tua forma fisica, il tuo aspetto influenzano il tuo stato d'animo, il tuo modo di agire e quindi ogni aspetto della tua vita.



Introduzione

- Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad uno stile di vita sano per ottenere risultati concreti e duraturi.
- La tua forma fisica, il tuo aspetto influenzano il tuo stato d'animo, il tuo modo di agire e quindi ogni aspetto della tua vita.
- Con questo programma non ti dovrai focalizzare su ciò che non puoi o non dovresti mangiare ma ti concentri sui Superfood e sugli alimenti più sani che ti fanno sentire meglio.



Introduzione

- Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad uno stile di vita sano per ottenere risultati concreti e duraturi.
- La tua forma fisica, il tuo aspetto influenzano il tuo stato d'animo, il tuo modo di agire e quindi ogni aspetto della tua vita.
- Con questo programma non ti dovrai focalizzare su ciò che non puoi o non dovresti mangiare ma ti concentri sugli alimenti più sani che ti fanno sentire meglio.
- Mettendo in pratica tutti i consigli che ho il piacere di darti, potrai eliminare una volta per sempre il grasso in eccesso e ritrovare la tua forma fisica e il tuo benessere.



Girovita Perfetto

Capitolo 1

I Superfood del Benessere



I Superfood del Benessere

I Superfood per la colazione e per gli snack

Açai Bacche

Aloe Vera

Avena

Avocado

Frutti Rossi

Frutta Secca

Kefir

Melograno

Yogurt (magro – bianco – naturale)



I Superfood del Benessere

I Superfood per pranzo e per cena

Cibi verdi si

Salmone

Grano Saraceno

Orzo

Quinoa



I Superfood del Benessere

I Superfood per insaporire

Alghe Marine

Limoni e Lime

Peperoncino piccante

Zenzero



I Superfood del Benessere

I Superfood ingannevoli

I cibi verdi no

Legumi (lenticchie – fagioli azuki)

Aglione

Cipolle

Semi oleosi



I Superfood del Benessere

- Questi cibi non dovrebbero mai mancare in un programma alimentare all'insegna del benessere e di un corpo sano e in forma in quanto esercitano molteplici funzioni benefiche.



I Superfood del Benessere

- Questi cibi non dovrebbero mai mancare in un programma alimentare all'insegna del benessere e di un corpo sano e in forma in quanto esercitano molteplici funzioni benefiche.
- I mirtilli rossi sono probiotici naturali ossia microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo.



I Superfood del Benessere

- Questi cibi non dovrebbero mai mancare in un programma alimentare all'insegna del benessere e di un corpo sano e in forma in quanto esercitano molteplici funzioni benefiche.
- I mirtilli rossi sono probiotici naturali ossia microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo.
- Il salmone è un ottimo alimento ricco di proteine, ha moltissime proprietà nutritive e incrementa il metabolismo inoltre contribuisce ad abbassare il livello del colesterolo.



Girovita Perfetto

Capitolo 2

I Superfood del Benessere.
Giorno per Giorno



I Superfood del Benessere. Giorno per Giorno

- E' importante che ogni pasto sia ben bilanciato e che l'alimentazione sia varia e in grado di fornirti tutto ciò di cui il tuo corpo necessita.



I Superfood del Benessere. Giorno dopo Giorno

- E' importante che ogni pasto sia ben bilanciato e che l'alimentazione sia varia e in grado di fornirti tutto ciò di cui il tuo corpo necessita.
- Non mangiare cibi che fanno bene ma che non ti piacciono altrimenti non sarai soddisfatto e sarà più facile la tentazione di mangiare la prima cosa che ti viene in mente.



I Superfood del Benessere. Giorno dopo Giorno

- E' importante che ogni pasto sia ben bilanciato e che l'alimentazione sia varia e in grado di fornirti tutto ciò di cui il tuo corpo necessita.
- Non mangiare cibi che fanno bene ma che non ti piacciono altrimenti non sarai soddisfatto e sarà più facile la tentazione di mangiare la prima cosa che ti viene in mente.
- Per non arrivare troppo affamato ai pasti principali e quindi per evitare di mangiare in maniera disordinata e vorace prendi l'abitudine di fare uno snack a metà mattina e uno a metà pomeriggio.



I Superfood del Benessere. Giorno dopo Giorno

- E' importante che ogni pasto sia ben bilanciato e che l'alimentazione sia varia e in grado di fornirti tutto ciò di cui il tuo corpo necessita.
- Non mangiare cibi che fanno bene ma che non ti piacciono altrimenti non sarai soddisfatto e sarà più facile la tentazione di mangiare la prima cosa che ti viene in mente.
- Per non arrivare troppo affamato ai pasti principali e quindi per evitare di mangiare in maniera disordinata e vorace prendi l'abitudine di fare uno snack a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
- Scopri il vero gusto del cibo, usa le spezie per renderlo più saporito. Se limiti i condimenti ti abitui ad apprezzare meglio il gusto naturale dei cibi.



Girovita Perfetto

Capitolo 3

Il Tè Verde, un Superdrink



Il Tè Verde, un Superdrink

- Il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.



Il Tè Verde, un Superdrink

- Il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.
- L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso.



Il Tè Verde, un Superdrink

- Il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.
- L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso.
- Il tè verde amplifica il senso di sazietà, fungendo da calmante degli organi digestivi favorisce la depurazione ed è ricco di minerali e vitamine.



Il Tè Verde, un Superdrink

- Il tè verde contiene circa il 40% di polifenolo, un composto flavonoide, che lo rende alquanto nutritivo e salutare per il tuo organismo.
- L'epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel tè verde. Questo composto permette la perdita di peso, collabora con il metabolismo nel bruciare calorie e grassi in eccesso.
- Il tè verde amplifica il senso di sazietà, fungendo da calmante degli organi digestivi favorisce la depurazione ed è ricco di minerali e vitamine.
- Per godere appieno di tutti gli effetti benefici, per preservare gli antiossidanti e i valori nutrizionali del tè verde è meglio berlo subito dopo l'infusione.



Girovita Perfetto

Capitolo 4

Suggerimenti in Cucina



Suggerimenti in Cucina

- Mangiando cibi salutari non solo darai al tuo organismo una serie di proteine, grassi e carboidrati di qualità ma anche vitamine, minerali, ed altri micronutrienti di cui il tuo corpo necessita per stare in forma e in salute.



Suggerimenti in Cucina

- Mangiando cibi salutari non solo darai al tuo organismo una serie di proteine, grassi e carboidrati di qualità ma anche vitamine, minerali, ed altri micronutrienti di cui il tuo corpo necessita per stare in forma e in salute.
- Se fornisci al tuo organismo i nutrimenti corretti si manterrà sano e in forma e sarà carico di vitalità.



Suggerimenti in Cucina

- Mangiando cibi salutari non solo darai al tuo organismo una serie di proteine, grassi e carboidrati di qualità ma anche vitamine, minerali, ed altri micronutrienti di cui il tuo corpo necessita per stare in forma e in salute.
- Se fornisci al tuo organismo i nutrimenti corretti si manterrà sano e in forma e sarà carico di vitalità.
- Impara ad ascoltare il tuo corpo e a riconoscere le reazioni a determinati alimenti. Se dopo aver mangiato un certo alimento ti senti fiacco e pigro allora vuol dire che quel particolare alimento non va bene per te.



Suggerimenti in Cucina

- Mangiando cibi salutari non solo darai al tuo organismo una serie di proteine, grassi e carboidrati di qualità ma anche vitamine, minerali, ed altri micronutrienti di cui il tuo corpo necessita per stare in forma e in salute.
- Se fornisci al tuo organismo i nutrimenti corretti si manterrà sano e in forma e sarà carico di vitalità.
- Impara ad ascoltare il tuo corpo e a riconoscere le reazioni a determinati alimenti. Se dopo aver mangiato un certo alimento ti senti fiacco e pigro allora vuol dire che quel particolare alimento non va bene per te.
- Ricorda che se le calorie introdotte sono più di quelle che bruci allora sarà molto difficile perdere peso.



Girovita Perfetto

Capitolo 5

L'importanza del metabolismo



L'importanza del metabolismo

- Il metabolismo è un processo biochimico del corpo tramite il quale le sostanze vengono trasformate in energia.



L'importanza del metabolismo

- Il metabolismo è un processo biochimico del corpo tramite il quale le sostanze vengono trasformate in energia.
- Il corretto funzionamento del metabolismo influisce sul peso corporeo in quanto da esso e in particolare dalla sua velocità dipende lo smaltimento dei grassi e degli zuccheri.



L'importanza del metabolismo

- Il metabolismo è un processo biochimico del corpo tramite il quale le sostanze vengono trasformate in energia.
- Il corretto funzionamento del metabolismo influisce sul peso corporeo in quanto da esso e in particolare dalla sua velocità dipende lo smaltimento dei grassi e degli zuccheri.
- Un corretto piano metabolico prevede il giusto bilanciamento di carboidrati e proteine per ottimizzare il peso, aumentare l'energia e avere un aspetto snello e giovanile.



Girovita Perfetto

Capitolo 6

Alleviare lo stress



Alleviare lo stress

- Molto stress può portare molteplici conseguenze negative come: l'aumento di peso, soprattutto la pancia; insonnia, colorito spento, borse e occhiaie, squilibrio ormonale.



Alleviare lo stress

- Molto stress può portare molteplici conseguenze negative come: l'aumento di peso, soprattutto la pancia; insonnia, colorito spento, borse e occhiaie, squilibrio ormonale.
- L'attività fisica ti permette di scaricare le tensioni e le ansie ed è quindi fondamentale per ridurre lo stress.



Alleviare lo stress

- Molto stress può portare molteplici conseguenze negative come: l'aumento di peso, soprattutto la pancia; insonnia, colorito spento, borse e occhiaie, squilibrio ormonale.
- L'attività fisica ti permette di scaricare le tensioni e le ansie ed è quindi fondamentale per ridurre lo stress.
- Durante la tua settimana ritagliati del tempo per fare le cose che più ti piacciono, ricorda che il tuo corpo va nutrito fisicamente, spiritualmente ed emotivamente.



Girovita Perfetto

Capitolo 7

Le tue abitudini determinano
il tuo stile di vita



Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita

- Con un po' di sforzo e di disciplina puoi creare e mantenere nuove abitudini in modo da farle diventare parte del tuo stile di vita.



Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita

- Con un po' di sforzo e di disciplina puoi creare e mantenere nuove abitudini in modo da farle diventare parte del tuo stile di vita.
- Quando prendi la decisione di assumere una nuova abitudine non cercare scuse e non fare nessuna eccezione.



Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita

- Con un po' di sforzo e di disciplina puoi creare e mantenere nuove abitudini in modo da farle diventare parte del tuo stile di vita.
- Quando prendi la decisione di assumere una nuova abitudine non cercare scuse e non fare nessuna eccezione.
- Prenderti cura di te stesso, quindi della tua alimentazione, della tua salute, del tuo aspetto e del tuo stato mentale è un qualcosa che deve fare parte di te.



Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita

- Con un po' di sforzo e di disciplina puoi creare e mantenere nuove abitudini in modo da farle diventare parte del tuo stile di vita.
- Quando prendi la decisione di assumere una nuova abitudine non cercare scuse e non fare nessuna eccezione.
- Prenderti cura di te stesso, quindi della tua alimentazione, della tua salute, del tuo aspetto e del tuo stato mentale è un qualcosa che deve fare parte di te.
- Devi analizzare le tue abitudini alimentari attuali e scriverle su un quaderno. Crea una programmazione alimentare quotidiana e scrivila.



Girovita Perfetto

Capitolo 8

Se non cambi le cose
le cose non cambiano



Se non cambi le cose le cose non cambiano

- Devi renderti effettivamente conto del tuo aspetto e devi essere perfettamente consapevole delle tue attuali condizioni per poterle modificare e migliorare.



Se non cambi le cose le cose non cambiano

- Devi renderti effettivamente conto del tuo aspetto e devi essere perfettamente consapevole delle tue attuali condizioni per poterle modificare e migliorare.
- Il problema del sovrappeso scatena altri fattori che possono essere causa di depressione, irritabilità, sbalzi di umore, ansia, stress e molti altri sintomi che non ti permettono di sentirti felice e di goderti la vita.



Se non cambi le cose le cose non cambiano

- Devi renderti effettivamente conto del tuo aspetto e devi essere perfettamente consapevole delle tue attuali condizioni per poterle modificare e migliorare.
- Il problema del sovrappeso scatena altri fattori che possono essere causa di depressione, irritabilità, sbalzi di umore, ansia, stress e molti altri sintomi che non ti permettono di sentirti felice e di goderti la vita.
- Circondati di persone positive per superare i momenti di difficoltà, le persone che ti circondano influenzano il tuo modo di pensare.



Se non cambi le cose le cose non cambiano

- Devi renderti effettivamente conto del tuo aspetto e devi essere perfettamente consapevole delle tue attuali condizioni per poterle modificare e migliorare.
- Il problema del sovrappeso scatena altri fattori che possono essere causa di depressione, irritabilità, sbalzi di umore, ansia, stress e molti altri sintomi che non ti permettono di sentirti felice e di goderti la vita.
- Circondati di persone positive per superare i momenti di difficoltà, le persone che ti circondano influenzano il tuo modo di pensare.
- Tramite il pensiero e un atteggiamento mentale aperto e bendisposto troverai la forza e l'energia per raggiungere i tuoi obiettivi.



Girovita Perfetto

Conclusione



Conclusione

- Tutto ciò che immettiamo nel nostro corpo e tutto ciò che pensiamo può avere due effetti: positivo o negativo e tu puoi creare il tuo benessere ogni giorno tramite le scelte che fai.



Conclusione

- Tutto ciò che immettiamo nel nostro corpo e tutto ciò che pensiamo può avere due effetti: positivo o negativo e tu puoi creare il tuo benessere ogni giorno tramite le scelte che fai.
- Comincia oggi e sarai realmente soddisfatto e stupito dei risultati che puoi ottenere assumendo buone abitudini.



Conclusione

- Tutto ciò che immettiamo nel nostro corpo e tutto ciò che pensiamo può avere due effetti: positivo o negativo e tu puoi creare il tuo benessere ogni giorno tramite le scelte che fai.
- Comincia oggi e sarai realmente soddisfatto e stupito dei risultati che puoi ottenere assumendo buone abitudini.
- Ciò che all'inizio ti richiederà un po' di sforzo e di impegno si trasformerà nel piacere di prenderti cura di te e del tuo benessere.