

CONSIGLI NUTRIZIONALE

Alimenti consigliati

- ✓ Tanta frutta e verdura (notare le eccezioni!)
- ✓ Formaggio magro (ad es. formaggio Harzer, ricotta)
- ✓ Carni magre e pesce (alla griglia, bollito o al forno)
- ✓ Pane di farina di frumento (una fetta di dimensioni normali, circa 40-50g)
- ✓ Bere tanto, soprattutto acqua e tè
- ✓ Per addolcire utilizzare dolcificanti senza calorie
- ✓ Per condire utilizzare pepe o spezie

Alimenti da evitare

- ✗ Ortaggi grassi altamente energetici (ad es. melanzane, mais)
- ✗ Frutta molto dolce ed energetica (ad es. banane, uva)
- ✗ Noci o semi
- ✗ Zucchero, sale e alcolici

La sua porzione individuale di amino4u

PESO CORPOREO	DOSE
Fino a 60kg	7 compresse
61-75kg	9 compresse
76-90kg	11 compresse
91-105kg	13 compresse
106-120kg	15 compresse

SPORT E MOVIMENTO

Se si pratica sport di resistenza 4-7 volte a settimana nuoto, bicicletta, camminata, jogging o allenamento cardio in palestra - in base alle proprie condizioni fisiche. Non iniziare l'allenamento a stomaco vuoto ma mangiare della frutta.

✓ PESCE

aringa*, tonno*, salmone, sgombro, sardine, halibut, trota, rombo, luccio, perca, pesce persico

*max. 100g per pasto

✓ CARNE

pollame (pollo, tacchino) senza pelle, carne di manzo e di maiale magra maiale e manzo o selvaggina

✓ PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

200g di latte scremato
200g di yogurt bianco
200g di latticello
200g di siero naturale
200g ricotta magra

I VOSTRI VANTAGGI

Perdere grasso corporeo in eccesso nel giro di poche settimane, senza bruciare e quindi perdere muscoli importanti.

Il programma ottimale per l'atleta che è aumentato di parecchi chili in una fase di non allenamento fino a diventare un ai pantofolaio per il quale pesa qualche chilo di troppo. Il modo più semplice e veloce per raggiungere il peso desiderato.

Assumendo amino4u eviterà la mancanza di sostanze importanti e il temuto effetto yo-yo.

Panoramica

- ✓ Per tutti coloro che vogliono tornare rapidamente in forma
- ✓ Nessun effetto yo-yo, grazie al mantenimento della preziosa muscolatura
- ✓ Solo grasso in eccesso bruciato
- ✓ Non assumere calorie inutili
- ✓ Perdere chili in modo naturale, senza additivi
- ✓ Assumere una dieta normale, nessun preparato prodotto chimicamente
- ✓ Facile da integrare nella vita di tutti i giorni - nessuna miscelazione di bevande necessaria

I vantaggi di amino4u

- ✓ Quasi senza calorie (solo 0,04kcal/compressa)
- ✓ Valore strutturale 99% - Può essere rapidamente assimilato dal corpo
- ✓ Nessun metabolita che può intossicare fegato e reni
- ✓ 10g di amino4u forniscono lo stesso apporto di 350g di carne
- ✓ Senza additivi, in questo modo amino4u può essere usato anche in caso di allergie
- ✓ Ricavo di aminoacidi da legumi - Ideale per dieta vegana e vegetariana



Formula naturale. Forma perfetta.

amino4u®

UN CORPO DA SOGNO IN QUATTRO SETTIMANE

„Perdere grasso corporeo in eccesso, senza dover ridurre la muscolatura importante“



IL VOSTRO PROGRAMMA DI DIETA

TABELLA NUTRIZIONALE

Fase I: Preparazione

Per preparare in modo ottimale lei te e il tuo corpo, il programma di dieta parte con una settimana di introduzione. Qui trovate la sua dieta già predisposta e l'introduzione della quantità della regolare attività fisica da seguire. La perdita di peso non è al primo posto, ma il suo metabolismo sarà accelerato, rafforzando l'organismo.

Fase II: Dieta principale

Durante questa fase, si brucia la maggior parte di grassi. Più si segue scrupolosamente il programma prescritto, maggiore sarà il successo al termine di questa fase. Importante: Dosare **amino4u** come indicato per bruciare esclusivamente il grasso corporeo e non la preziosa muscolatura.

Fase III: Normalizzazione

Ora il corpo sarà riportato all'assunzione di cibi a base di alimenti integrali. Rispetti rigorosamente il piano prestabilito per assicurare un successo ottimale e duraturo.

Peso		Giorno																					Peso								
kg		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	kg	
COLAZIONE	1 compressa di multivitaminico ca. 400g di frutta fresca 1 latticino ¹								1 porzione di amino4u (vedi la tabella delle porzioni) 1 compressa di multivitaminico 3 cucchiaini o di olio di noce ² Frutta e verdura in caso di bisogno ³																						COLAZIONE
MERENDA	Frutta e verdura in caso di bisogno								Frutta e verdura in caso di bisogno ³																						MERENDA
PRANZO	150g di pesce/pollame o formaggio 1 latticino ¹ 200g di verdure opzionale: 200g di patate o 1 fetta di pane								1 porzione di amino4u (vedi la tabella delle porzioni) Frutta e verdura in caso di bisogno ³																						PRANZO
MERENDA	Frutta e verdura in caso di bisogno								Frutta e verdura in caso di bisogno ³																						MERENDA
CENA	1 compressa di multivitaminico 150g di pesce/pollame o formaggio 250g di frutta/verdure fresca opzionale: 1 fetta di pane								1 porzione di amino4u (vedi la tabella delle porzioni) 1 compressa di multivitaminico 2 cucchiaini o di olio di noce ² Frutta e verdura in caso di bisogno ³																						CENA

¹Latticini possono anche essere abbinati con frutta fresca.

²La quantità giornaliera di olio di noce può essere utilizzata in una porzione come condimento per l'insalata.

³Mangiare almeno 800-1000 g di frutta e verdura al giorno, quando lo si desidera!