

## Risultati e benefici dei nostri prodotti

- ▶ ASSENZA DI FAME E STANCHEZZA
- ▶ DIMAGRIMENTO ARMONIOSO
- ▶ MANTENIMENTO DELLA TONICITA' DELLA PELLE
- ▶ PERDITA DI PESO RAPIDA E MOTIVANTE
- ▶ SBLOCCO DEL METABOLISMO
- ▶ GUSTO APPAGANTE
- ▶ MANTENIMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE
- ▶ RAPIDITA' DEI RISULTATI
- ▶ RISULTATI DURATURI
- ▶ PERDITA DELLE ADIPOSITA' LOCALIZZATE

## Con i prodotti FoodyFit potrai:

- ▶ Perdere peso velocemente, stabilmente ed in modo duraturo.
- ▶ Rimodellare la silhouette corporea.
- ▶ Ridurre la massa grassa in eccesso, senza intaccare la massa muscolare, che continua a mantenere la sua tonicità.
- ▶ Sentirti nuovamente a tuo agio con il tuo corpo.
- ▶ Attivare lo sblocco del metabolismo.
- ▶ Mantenere il peso.

## E con FoodyFit questo avviene:

- ▶ Senza perdere motivazione nel percorso, perché la significativa perdita di peso incentiva a proseguire.
- ▶ Senza alcuna sensazione di fame e di stanchezza che una restrizione calorica generalmente comporta.
- ▶ Senza dover pesare nulla perché le porzioni sono già definite.
- ▶ Senza rinunciare ai sapori o alle consistenze a cui si è abituati, grazie alla presenza di alimenti gratificanti sia dolci che salati.
- ▶ Senza sbalzi d'umore.
- ▶ In pieno benessere e sicurezza grazie al supporto e al controllo di un nutrizionista esperto.

Tutto questo permetterà di portare a termine il percorso dietetico, raggiungendo gli obiettivi di peso prefissati, migliorando l'autostima, e ottenendo risultati costanti nel tempo e in modo sicuro.



Quando inizi il tuo percorso con le Box FoodyFIT, contattaci tramite Whatsapp al numero 389 2483191 scrivendo il tuo **NOME** e **COGNOME**.

Un nostro nutrizionista ti seguirà per farti raggiungere il tuo obiettivo di dimagrimento e/o remise en forme!

# FoodyFIT

[www.foodyfit.it](http://www.foodyfit.it)  
[info@foodyfit.it](mailto:info@foodyfit.it)



## 7 giorni per dimagrire!

### FoodyFIT

# BOX LIPOSUZIONE ALIMENTARE

✓ Effetto Detox ✓ Anticellulite e drenante ✓ Rimodellamento silhouette

**PACCHETTO D'URTO CHE COMPRENDE COLAZIONE, SNACK E PRANZO SOSTITUTIVI + INTEGRATORE CELLU PRO (1 fiala di cellu pro 15 minuti prima di colazione)**

**Perdita di peso stimata 3/4kg in 7 giorni.**

La colazione e uno dei due pasti a scelta tra pranzo o cena è costituito da due pasti con integratori in polvere che divengono liquidi. Ogni giorno mangerai comunque un pasto naturale "libero" a cena con proteine e verdure che ti verranno indicate in dieta. Il piano Liposuzione Alimentare è una particolare dieta chetogenica a basse kcal e bassissimi grassi. Adatta a chi ha adiposità localizzate (addome, culotte, fianchi), per eliminare la ritenzione idrica e migliorare la cellulite, per detossinarsi dopo un periodo di eccessi eliminando le tossine dal corpo, per rimodellare la silhouette in modo ultra rapido in preparazione di un evento (ad esempio la prova costume o un matrimonio) o per chi non ha tempo o voglia di cucinare e predilige la praticità.

**QUALI ALIMENTI SONO CONCESSI OLTRE A QUELLI INDICATI IN TABELLA?**

**Verdure gruppo 1 (a volontà):** a pranzo e a cena puoi aggiungere sempre le verdure, senza pesarle. Le verdure concesse sono: lattuga, valeriana, insalata belga, cicoria, indivia, rucola, scarola, trevisana, radicchio rosso e verde, bietole, spinaci, sedano, cime di rapa, peperoni verdi, ravanelli, champignon, ovuli, porcini, zucchine, fiori di zucca. **NESSUN ALTRO TIPO DI VERDURA E' CONCESSA.**

**Verdure gruppo 2 (massimo 150gr):** germogli di soia, broccoli, cavolfiore, cavolo, tipi di cavoli: broccolo verde ramoso, romano, cappuccio, verza e cinese, asparagi, finocchio, carciofi, cavolini di bruxelles, fagiolini, pomodori, peperoni gialli e rossi, rape, zucca gialla, cetriolo, tarassaco, cardi, melanzane. **NESSUN ALTRO TIPO DI VERDURA E' CONCESSA.**

**N.B. Piselli, carota, cipolla non devono essere mai mangiati. Per ogni pasto è quindi possibile associare 150gr di verdure del gruppo 2 + quantità libere del gruppo 1.**

**Bevande:** puoi consumare liberamente tè, caffè e tisane durante tutta la giornata, ma senza zucchero: puoi dolcificare solo la prima bevanda del mattino con stevia o aspartame. Se si desidera è concesso bere Coca-Cola zero zuccheri (da consumare a giorni alterni).

**CONDIMENTI**

- **La pasta si può condire con sugo a piacere:** verdure, pomodoro, ragù, pesto (comunque semplice, non troppo elaborato).
- **Condimento a disposizione per tutta la giornata:** 4 cucchiaini di olio EVO, limone e aceto di mele a piacere ed usare max mezzo cucchiaino di sale; origano, pepe e peperoncino (se gradito) a volontà.

1 fiala di cellu pro  
15 minuti prima di colazione

	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
COLAZIONE	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè	BEVANDA AL CAPPUCCINO + tè o caffè
SNACK METÀ MATTINA	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)
PRANZO	BEVANDA AL CACAO + verdure	BEVANDA AL CACAO + verdure	BEVANDA AL CACAO + verdure	BEVANDA AL CACAO + verdure	BEVANDA AL CACAO + verdure	BEVANDA AL CACAO + verdure	BEVANDA AL CACAO + verdure
SNACK METÀ POMERIGGIO	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)	BEVANDA ALL'ARANCIA (mezza dose)
CENA	150-180 GR DI MANZO + verdure concesse	3 UOVA + verdure concesse	150-180 GR DI SALMONE FRESCO + verdure concesse	150 GR DI ARISTA + verdure concesse	180-200 GR DI SEPIE + verdure concesse	200 GR DI POLLO + verdure concesse	100 GR DI AFFETTATO (BRESAOLA, CRUDO SGRASSATO, FESA DI TACCHINO) + verdure concesse

**AVVERTENZE:** 1) Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. 2) Alimenti da evitare: qualsiasi sostanza zuccherina quali zucchero (qualsiasi tipo), frutta, legumi, miele, dolci e gelati, gomme da masticare e caramelle (attenzione: utilizzare solo gomme da masticare alla menta senza zucchero!), bevande gassate, latte e latticini, succhi di frutta, alcool di ogni tipo compreso vino e birra, pane, pasta, patate, pizza e tutti i carboidrati. 3) Se fatta correttamente la dieta porterà all'assenza di fame. Anche se non si ha fame si devono mangiare ugualmente gli alimenti indicati in tabella! Questo è essenziale per mantenere l'apporto proteico e dei macronutrienti ed il giusto bilancio azotato: fondamentale!