

DIETA DETOX



SCEGLI DI AMARTI

Purificati e Perdi Peso in
modo Naturale
- Percorso di 9 Giorni -

John Edward William

DIETA DETOX

Purificati e Perdi Peso in
modo Naturale

John Edward William

©copyright©

-Tutti i diritti Riservati-

John Edward William

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

Il programma **Detox 9G** è un programma **Detox** ma anche **dimagrante** e **depurativo** che ha una durata di 9 giorni, nel quale utilizzeremo un'alimentazione prevalentemente composta da cibi che ci offre la natura.

Frutta e verdura saranno quindi i componenti fondamentali di questo percorso che ci accompagnerà per 9 lunghi giorni.

Piacerà tanto anche al tuo corpo e al tuo organismo che ti ringrazieranno.

Da questo programma ti puoi aspettare

di:

- 1. Perdere Peso*
- 2. Aumentare i tuoi livelli di energia*
- 3. Ridurre la tua fame compulsiva*
- 4. “Pulire” la tua mente*
- 5. Migliorare la tua digestione*
- 6. Migliorare la tua salute in generale*

E' un esperienza che ti cambierà la vita se avrai la pazienza e la voglia di seguire la mia strategia step by step.

Perché depurativo per il corpo?

Ci sono molti fattori che determinano l'aumento di peso, e uno dei più sottovalutati è quello dovuto alle tossine presenti nel corpo.

Quando il tuo corpo è sovraccarico di tossine le energie vengono canalizzate nello smaltimento delle stesso tossine, anziché essere impiegate per bruciare calorie.

In parole semplici il corpo non ha abbastanza energia per consumare le calorie che assumi, e queste vengono depositate sotto forma di grasso.

Se impari come eliminare tutte queste tossine il corpo può riprendere a bruciare calorie e il grasso sparisce. Nella maggior parte dei casi le diete

tradizionali non funzionano perché non tengono in considerazione delle tossine presenti all'interno del corpo.

Risulta quindi obbligatorio depurare completamente il corpo per permettere al tuo organismo di metabolizzare il cibo che mangi affinché questo non si trasformi in grasso.

Alcuni dei sintomi della presenza di tossine sono i seguenti:

- Gonfiore
- Indigestione
- Bassi livelli di energia
- Stanchezza mentale
- Depressione
- Aumento di peso
- Infezioni

- Allergie
- Mal di testa
- E molti altri...

Hai bisogno del programma detox?
Scoprilo subito rispondendo a questo
Quiz!

Fai questo quiz per capire se il tuo
corpo è sovraccarico di tossine che è il
principale responsabile di aumento di
peso e poca salute.

Leggi ogni domanda e ogni risposta
affermativa equivale per te ad 1 punto.

- *Senti il bisogno di mangiare*

pane, pasta, riso o patate ad ogni pasto?

- *Mangi tanti cibi “porcheria” o vai al fast food almeno 1 volta a settimana?*
- *Bevi almeno 2 volte al giorno caffè o bevande con caffeina?*
- *Usi dolcificanti (molto comuni nei bar al posto dello zucchero) almeno una volta al giorno?*
- *Dormi meno di 8 ore al giorno?*
- *Bevi meno 2 litri di acqua al giorno?*
- *Sei molto sensibile al fumo di sigaretta o all'inquinamento ambientale?*
- *Usi cosmetici deodoranti o altri prodotti chimici?*

- *Hai infezioni frequenti nel corpo?*
- *Fumi o sei spesso esposta al fumo passivo?*
- *Sei sovrappeso?*
- *Abiti in una grande città?*
- *Ti senti spesso stanca o affaticata?*
- *Hai difficoltà di concentrazione?*
- *Hai spesso gonfiori nello stomaco o indigestioni?*
- *Hai spesso alito cattivo?*
- *Hai spesso le occhiaie?*
- *Sei spesso arrabbiata o depressa?*
- *Ti senti ansiosa o stressata?*

- *Hai acne o altri sfoghi sul corpo?*
- *Soffri di insonnia o dormi male?*
- *Ti bruciano spesso gli occhi?*

Risultati

- **Se il tuo punteggio è 14 o più:** Avrai numerosi benefici nel depurare il tuo corpo, perderai peso e migliorerai la tua salute e la tua vitalità.
- **Se il tuo punteggio è tra 4 e 14:** Avrai benefici in termini di miglioramento della salute e della vitalità.

- **Se il tuo punteggio è minore di 4:** Hai già un corpo privo di tossine che ti permette di vivere bene e di essere perfettamente in salute. Sono contento per te!

Il corpo umano ha la capacità di eliminare le tossine in automatico, è come se fosse un depuratore. Il vero problema nasce quando c'è un accumulo eccessivo di queste tossine che vengono accumulate prevalentemente nelle cellule adipose (grasse)

E' proprio quando la quantità di cellule "intossicate" è molto alta che è opportuno intervenire subito.

Il programma **detox** è un'esperienza che ti cambia veramente la vita.

Ecco come dovrai fare in parole semplici:

1. Ogni giorno farai il pieno di alimenti naturali e sani, potrai mangiare tutta la verdura e la frutta che vuoi. Facendo così forzi il corpo ad eliminare tutte le tossine che sono accumulate prevalentemente nelle cellule adipose...

Devi sapere che tutte le cellule grasse che hai nel tuo corpo sono composte prevalentemente da

tossine, che causano malessere e squilibri nel tuo organismo. Questo percorso è nato con l'obiettivo di depurare il tuo corpo da tutte queste sostanze maligne e riportare l'armonia al suo interno.

2. Puoi fare dei piccoli snack completamente naturali mangiando mela o altre verdure. Sono ammessi anche spuntini proteici naturali come ad esempio uovo o mandorle(al massimo una manciata)
Tieni presente che il giusto equilibrio tra frutta e verdura dovrebbe essere di circa 50 e

50, ovvero 50% derivante dalla frutta e 50% dalla verdura.

3. Bevi ALMENO 2 litri d'acqua al giorno

Ricorda che il corpo umano è composto da almeno il 70% di acqua, è importante dare un ricircolo continuo di questa sostanza fantastica per permettere a tutte le cellule di rigenerarsi e svolgere pienamente le loro funzioni.

4. NON MANGIARE

ASSOLUTAMENTE zucchero raffinato, carne, latte, formaggio, birra, liquori, cibi raffinati, cibi

fritti, carboidrati complessi
(pane, pasta, pizza ecc), **no caffè**

Non sono ammesse distrazioni,
questa regola va rispettata in
modo ferreo.

Sono proprio questi alimenti la
causa del 99% delle tossine nel
tuo corpo.

5. Scrivimi per mail per avere un
assistenza a 360 gradi per
assicurarti un giusto supporto e
incoraggiamento e per chiarire
ogni tuo dubbio.

ioiotas@yahoo.it

CAPITOLO 2

CONSIGLI PRIMA DI INIZIARE IL PERCORSO

Questo manuale deve rappresentare il tuo compagno di viaggio verso questo nuovo percorso che hai deciso di intraprendere.

Prima di iniziare è importante stabilire un obiettivo.

Ovvero: Perché hai deciso di iniziare questo percorso?

Scrivi la motivazione su un biglietto e tienilo sempre con te.

E' importantissimo per mantenere la motivazione e trovare i giusti stimoli a

continuare, trovare dei compagni di viaggio che facciano questo percorso con te.

Quindi prova a pensare alle persone che conosci che hanno queste caratteristiche:

- Sono sempre stanche
- Sono sovrappeso
- Sono senza vitalità
- Sono sempre ammalate
- Hanno spesso mal di testa
- Sono mentalmente stanche

Spiega loro che questo programma **detox** le aiuterà a migliorare la loro salute e le aiuterà a stare meglio.

Prima di iniziare ogni percorso è necessario fare qualche misurazione.

Quindi:

- *Pesati (sempre al mattino appena sveglia dopo aver fatto pipì)*
- *Fai una foto del tuo corpo (fronte e retro in intimo)*
- *Se possibile prendi le misure di Giro vita (all'altezza dell'ombelico)*
- *Se possibile prendi le misure della Coscia*
- *Se possibile prendi le misure del Braccio*

Queste misurazioni saranno indispensabili per valutare i tuoi progressi durante il percorso.

Ps. Per quanto riguarda il beneficio del dimagrimento ci tengo a fare una precisazione.

Se sei molto sovrappeso puoi aspettarti di perdere veramente tanti kg in pochi giorni ma se sei vicino al tuo peso ideale avrai pochissima riduzione del peso ma manterrai completamente i benefici depurativi del programma detox.

CAPITOLO 3

IL PERCORSO

GIORNO 1 e 2

I primi 2 giorni saranno molto impegnativi, ma sono fondamentali per avviare il processo depurativo all'interno del tuo organismo.

Durante questi primi 2 giorni è normale sentirsi più stanchi e meno energetici del solito.

Nei primi 2 giorni è consigliato di praticare attività fisica a basso impatto. Questo è necessario per riuscire a

seguire il piano alimentare senza nessun problema.

Attività fisiche consentite:

- Camminata 30 minuti
- Yoga
- Attività fisica molto moderata

Cibi consentiti:

| FRUTTA | VERDURA |
|---------------|----------------|
| Albicocche | Carciofi |
| Mele | Rucola |
| More | Asparagi |
| Mirtilli | Insalata |
| Ciliegie | Broccoli |
| Fichi | Cavolfiore |

| | |
|-----------|-----------|
| Uva rossa | Sedano |
| Pompelmo | Cetriolo |
| Kiwi | Melanzane |
| Arancia | Cipolla |
| Pesca | Porri |
| Pere | Lattuga |
| Prugne | Peperoni |
| Lamponi | Piselli |
| Fragole | Pomodori |
| | Fagiolini |
| | Carote |

Mi raccomando di mangiare esclusivamente questi cibi nella tabella. Durante questi giorni non è assolutamente possibile mangiare altro.

Puoi mangiare tutti gli alimenti della tabella nella quantità che ti serve per affrontare al meglio la giornata.

Alla mattina del giorno n.3 ripeti le misurazioni che hai fatto all'inizio. Quindi fatti le foto, pesati e prendi le misure.

GIORNO da 3 a 9

Trascorsi i primi 2 giorni di “botta” metabolica possiamo completare il percorso con altri 7 giorni di detox più moderato.

Durante questi giorni ti sarà permesso di fare dei piccoli spuntini a base di frutta e verdura (quelle presenti nella tabella dei giorni 1 e 2) durante la giornata e verrà aggiunto un singolo pasto a **cena di 600 kcal**.

Cerca di non esagerare con gli spuntini durante il giorno per non diminuire i benefici del percorso detox.

Per capire le calorie degli alimenti consiglio di utilizzare un semplice app

che funziona sia su pc che su telefono che rappresenta un vero e proprio diario alimentare in cui è possibile registrare gli alimenti che mangiamo giorno per giorno.

L'applicazione ti permette ad esempio di inserire che hai mangiato una mela e automaticamente ti calcola le calorie e i macro nutrienti di cui è composta.

L'app di cui sto parlando si chiama **My Fitness Pal** e si trova gratuitamente sul web.

Riepilogando durante questi 7 giorni dovrai fare spuntini completamente naturali e concentrarti su un unico pasto di 600 kcal che dovrà essere fatto a cena.

Vediamo alcuni esempi di pasti da 600 kcal:

Pasta, insalata e frutta

80gr di pasta al pomodoro con 1
cucchiaino di olio di oliva

Insalata mista con 1 cucchiaino di olio di
oliva

200gr di frutta fresca

Risotto, verdure e frutta

80gr di risotto con i funghi

Zucchine e finocchi bolliti con 1
cucchiaino di olio di oliva

200gr di frutta fresca

Pollo, patate e frutta

250gr di pollo ai ferri o allo spiedo

250gr di patate al forno

200gr di frutta fresca

Insalata di mare e frutta

200gr di pesce misto (merluzzo, branzino o orata) al forno

Insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva

200gr di frutta fresca

Uova, verdure e frutta

3 uova medie in frittata

Melanzane e zucchine grigliate

50gr di pane

200gr di frutta fresca

Questi sono solo degli esempi pratici, tieniti libero di creare le tue ricette in base alle tue preferenze anche grazie all'utilizzo di my fitness pal.

Mi raccomando di stare assolutamente su circa 600 kcal.

Da un punto di vista di attività fisiche è possibile aumentare gradualmente l'intensità e la difficoltà in seguito all'aumento dell'apporto calorico.

Senza esagerare è possibile svolgere qualsiasi tipo di attività con un ritmo medio.

Attività fisiche consigliate:

- Camminata veloce 30 minuti
- Nuoto
- Bici
- Escursioni
- Yoga
- Attività fisica molto moderata

Al termine del 9 giorno e quindi del programma **detox** ripeti tutte le misurazioni.

CAPITOLO 4

CONCLUSIONE E RACCOMANDAZIONI

Segui il programma **DETOX** in modo rigoroso per tutti **9 giorni** e ti prometto che i risultati saranno incredibili a prescindere dal tuo livello di allenamento attuale.

E' un investimento che fai per te stesso!

NO EXCUSES

Avrai tutti i benefici di avere un preparatore atletico sempre al tuo fianco ma facendo completamente tutto a casa

tua.

Mi auguro che tu segua esattamente tutte le mie indicazioni e che tu abbia appreso qualcosa di nuovo e innovativo che puoi estendere al tuo modo di allenarti.

Impara ad ascoltare il tuo corpo e i tuoi muscoli, concentrati e stai focalizzato e dai il 100% giorno dopo giorno.

Se vuoi sviluppare un piano di allenamento personalizzato ti invito a contattarmi su ioiotas@yahoo.it

Buon allenamento!!!

John Edward William

CAPITOLO 5

BONUS SPECIALE

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio e book **DETOX**

Sono sicuro che sarà l'arma in più che ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi in modo semplice e veloce.

Ti chiedo solo un ultimo favore....

- Ho in regalo per te un **REGALO**, si tratta di un libro che fa da supplemento a questo manuale per migliorare ulteriormente la tua forma fisica.

Se vuoi averlo ti basta **scrivere una recensione a questo libro e mandare uno screenshot a ioiotas@yahoo.it** , mi occuperò personalmente dell'invio del libro nella tua mail.

Bastano solamente 3 minuti del tuo tempo per scrivere una recensione...

Ed è proprio grazie alle recensioni che i giovani editori come me hanno modo di avere nuovi clienti e migliorare continuamente i propri contenuti.

Enjoy.

J.E.W.