

www.dietaaddio.com



# Dimagrire All'Impazzata con i Frullati

**30 RICETTE**

di Sara e Marco Corsetti

Sara e Marco  
Corsetti

---

Dimagrire  
All'Impazzata Con I  
Frullati: La Sua  
Strategia d'Attacco

# Al Grasso Per Una Dieta Perdi Peso e Detox

## 2a Edizione

**Copyright © 2016**

**Sara e Marco Corsetti**

**DISCLAIMER:** Queste indicazioni non sono proposte da un medico; sono soltanto note a scopo educativo e informativo. Il contenuto

non è inteso come un sostituto di consigli medici, diagnosi o trattamenti. Se hai domande su una patologia medica, cerca sempre il consiglio dal tuo medico o di altri operatori sanitari qualificati. Mai ritardare o ignorare la consulenza medica professionale a causa di qualcosa che hai letto.



# Sugli Autori

**Sara Corsetti** - Personal trainer, ricercatore medico, consulente nutrizionale.

Venendo da una famiglia con una storia di diabete e malattie cardiache la lotta per una salute ottimale è sempre stata la sua priorità sia nella vita personale che lavorativa.

Sara ha dedicato i passati 10 anni ad aiutare le persone a migliorare la loro salute, forma fisica, e a dimagrire.

Tutte le strategie che Sara raccomanda ai suoi clienti le pratica lei stessa.

**Marco Corsetti** - Appassionato ciclista,  
personal trainer, consulente nutrizionale.

I Corsetti condividono più di ventimila  
ore di esperienza combinata nel settore  
sanitario. Insieme sono gli Autori del  
sistema Dieta Addio

<http://dietaaddio.com>



# Introduzione

La ragione principale per cui la maggior parte delle persone faticano a perdere peso è perché i loro corpo è saturo di tossine. Queste tossine vengono memorizzate nelle cellule adipose, e fino a quando non si eliminano, cercare di bruciare il grasso corporeo in più, sarà una battaglia in salita.

La disintossicazione con il frullati normali e verdi è un'ottima strategia per la perdita di peso sana e veloce ma, ancora più importante, aiuta a impostare nuove routine e abitudini che vi aiuteranno a mantenere uno stile di vita più sano a lungo termine.

Mentre una disintossicazione con i frullati per alcuni può sembrare drastica, è in realtà incredibilmente nutriente, saziante e deliziosa. Inoltre, la maggioranza delle persone scoprono di avere più energia e si sentono meglio durante la disintossicazione.

Questo è importante perché vogliamo che continuiate a godere dei frullati anche dopo aver completato la pulizia in modo che diventi una parte del vostro stile di vita.

Inizieremo con l'introduzione alle varie ricette (prendete nota delle preferite) e poi alla fine del libro riceverete una dieta di 7 giorni che vi aiuterà a pianificare i pasti durante la

disintossicazione e la perdita di peso.

# Contenuti

[Sugli Autori](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo 1 – I benefici del Detox con i Frullati](#)

[Capitolo 2. Il Detox, la scelta migliore](#)

[Capitolo 3 – Ingredienti importanti](#)

[Capitolo 4. Dieci Spezie ed Erbe che Aiutano a Perdere Peso](#)

[Capitolo 5. Trenta Ricette Che Bruciano i Grassi, Puliscono l'Apparato Digerente e Accelerano Il Metabolismo](#)

[Frullato Triatlon](#)

[Frullato Energizzante](#)

[Frullato Purificante](#)

[Frullato al Cioccolato](#)

[Frullato Banana e Kiwi](#)

[Frullato alle Prugne](#)

[Frullato allo Yogurt di Mirtilli](#)

[Frullati per Merenda: Frullato Rosso](#)

[Frullato al Mango](#)

[Frullato alle Pere](#)

[Frullati per pranzo: Frullato caldo alla zucca](#)

[Frullato Verde Salato](#)

[Frullato Verde Energetico](#)

[Frullato di Pomodoro](#)

[Frullato di Broccoli](#)

[Frullato Speziato](#)

[Frullati per Dessert: Frullato Dolce Tentazione](#)

[Frullato di Zucca](#)

[Frullato al Cioccolato](#)

[Frullato di Mirtilli](#)

[Frullato Verde: Hulk](#)

[Frullato di Insalata Verde e Ciliegia](#)

[Frullato Rosa Verde](#)

[Frullato di banane e cavolo al cioccolato](#)

[Frullato Tramonto](#)

[Frullato di Bacche & Rucola](#)

[Frullato di lattuga romana e cannella](#)

[Frullato Verde di Ceci e Cannella](#)

[Frullato Verde di Uva Passa e Mandorle](#)

[Frullato Tropicale di Cavolo](#)

[Frullato di Avocado Cremoso](#)

[Capitolo 6. Le Ricette Bonus – Frullati Verdi](#)

[Frullato di Mirtilli e Lattuga Romana](#)

[Frullato di Pesca, Uva e Cocco](#)

[Coriandolo Piccante e Lattuga Romana](#)

Piña Colada

Avocado, Frutti di Bosco e Kiwi

Frullato di Pesche e Spinaci

Frullato di Lattuga e Ananas

Frullato di Mandorla, Cocco & Cantalupo

Frullato di Fragola, Uva e Lattuga Romana

Frullato di Ananas, Coriandolo & Mango

Frullato di Mela, Pera e Banana

Frullato di Zenzero, Coriandolo & Lime

Frullato di Fragola e Mela

Frullato di Spinaci e Papaya

Frullato di Succo d'arancia e Frutti di Bosco

Carica di Proteine

Frullato di Zenzero, Limone e Mango

Frullato di Frutta Tropicale

Frullato Arancia, Melograno & Banana

Frullato di Spinaci e Noce di Cocco

Frullato di Banana & Ciliegia di Cioccolato

Frullato di Pesche e frutti di bosco

Frullato di Noce di Cocco, Ananas e Avocado

Frullato di Frutta Tropicale e Semi di Chia

Frullato di Mandorle e frutti di bosco

Frullato di Arancia e Mirtilli

Frullato di Mirtillo, Basilico e Prezzemolo

Booster Antiossidante

Capitolo 7. Il suo programma alimentare di sette giorni

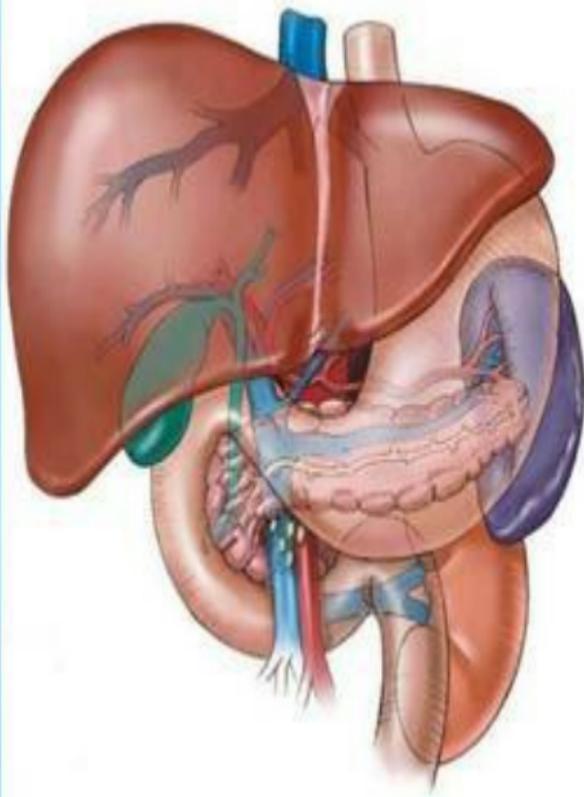
Conclusione



# Capitolo 1 – I benefici del Detox con i Frullati

Se l'intenzione principale è quella di perdere peso, allora vi potreste chiedere perché è una buona idea iniziare con una disintossicazione con frullati e se questo programma sarà effettivamente efficace al momento di perdere peso ostinato quando altre diete non hanno funzionato.

La realtà è che nella nostra vita moderna siamo esposti a molte tossine sia per l'ambiente che per gli alimenti che mangiamo. Tali tossine si accumulano nel corpo e nel tempo possono causare un aumento di peso.



Se il carico di tossine diventa troppo per il corpo, quest'ultimo crea delle cellule di grasso aggiuntive dove va a memorizzare le tossine di troppo. Anche il fegato passa la maggior parte del suo

tempo a cercare di elaborare queste tossine invece di concentrarsi a bruciare i grassi e le calorie.

Una volta eliminate queste tossine, molti degli organi del corpo possono tornare alle loro funzioni primarie cioè bruciare i grassi.

La disintossicazione con i frullati verdi funziona in modo diverso dalle altre diete. Questa affronta la causa principale dell'aumento di peso ed inizia da subito la pulizia e ad eliminare le tossine accumulate.

A seguire sono solo alcuni benefici che il programma di disintossicazione con i frullati verdi è in grado di offrire.

## **1. Perdita di peso sostenibile a lungo termine**

Mentre l'alto contenuto di fibra sazia, migliora la digestione e la circolazione, le sostanze nutrienti aggiunte contribuiscono ad eliminare il desiderio di cibo spazzatura, il beneficio più importante è che si stanno apprendendo tecniche importanti che vi aiuteranno con la perdita di peso a lungo termine.



## **2. Aggiungere più sostanze nutrienti importanti al vostro stile di vita**

I frullati contribuiscono ad aumentare la nostra assunzione di sostanze nutritive importanti. Dal momento che le verdure e la frutta sono nella loro forma naturale, sono ricche di antiossidanti, vitamine,

fibre, fitonutrienti e minerali che aiutano il tuo corpo a funzionare in modo ottimale.

### **3. Aspetto più giovane e più sano**

La pelle è il più grande organo del corpo e man mano che le tossine verranno eliminate, questa guadagnerà elasticità, migliorerà il tono, alcuni segni e rughe si ridurranno o scompariranno del tutto e gli occhi saranno più vividi. Non avrete solo un aspetto più giovane e più sano, ma il miglioramento nelle funzioni del vostro corpo vi permetterà anche di sentirvi più giovani e più sani.

#### **4. Idratare il corpo per le migliorare le funzioni corporee**



Molte persone lasciano che i loro corpo funzioni solo parzialmente idratato. Poiché la maggior parte delle attività corporali richiede acqua, la disidratazione può causare molti problemi di salute. Quando il corpo è

idratato, si assicura che il sistema immunitario, il cervello, l'apparato digerente, i muscoli e gli altri organi funzionino come dovrebbero.

Se l'urina non è chiara o di un giallo pallido, allora è più probabile che siate disidratati.

Importante: Non bisogna pensare alla disidratazione semplicemente come una 'mancanza di *liquidi* nel corpo' in realtà è la mancanza di *acqua* nel corpo. Solo perché si bevono liquidi (caffè, tè, bibite etc.) questo non significa che il vostro corpo sia idratato.

## **5. Il miglioramento del sistema**

## **digerente**

Mangiare troppo glutine, cibi fritti o trasformati, e grandi quantità di grassi malsani può portare a problemi digestivi.

Gli alimenti in forma liquida sono facilmente metabolizzati e digeriti. Migliorano la funzione del sistema digestivo, rendono più facile al vostro corpo estrarre le sostanze nutritive importanti, e aiutano a trattare alcuni problemi digestivi.

## **6. Gustosi e veloci da preparare**

Molte persone sono sorprese dal fatto

che le ricette siano tanto buone, e che l'intero processo così conveniente. I frullati sono veloci da preparare e l'aggiunta di frutta li rende molto gustosi.

Ci sono molte ricette saporite che potete modificare leggermente per arrivare al vostro gusto desiderato.

È possibile effettuare frullati freddi e rinfrescanti congelando alcuni degli ingredienti prima del tempo, ed è possibile aggiungere noci, semi e avena per creare frullati ancora più sazianti.

## **6 Cose Fantastiche sui Frullati:**

1. Si possono mangiare una grande varietà di alimenti nutrienti con un tempo di preparazione limitato e questo è fondamentale per chi va sempre di fretta!
2. Si mangiano molte più verdure di quanto si farebbe normalmente mangiandole durante i pasti. Questo è uno dei vantaggi dei frullati: i sapori sembrano essere attenuati e si amalgamano meglio in un frullato.
3. Si mangiano molte più verdure crude e questo è molto importante per una corretta nutrizione e per la

perdita di peso.

Corretta alimentazione e perdita di peso vanno mano nella mano.

4. I Frullati saziano e aiutano a perdere la voglia di spuntini malsani.
5. È possibile aggiungere erbe naturali e spezie ai frullati ed è risaputo che molte di queste attivano il metabolismo e aiutano a perdere peso.
6. I frullati possono essere utilizzati in quasi tutti i tipi di diete e soprattutto in quelle disintossicanti.



## Capitolo 2. Il Detox, la scelta migliore

Ci si potrebbe chiedere se il programma disintossicante con frullati possa essere giusto per lei. Come fa a sapere se il suo corpo è carico di tossine?

A seguire alcuni dei segnali che una disintossicazione è la scelta giusta per voi:

Fuma o vive con un fumatore

Soffre di frequenti mal di testa

Non dorme abbastanza

Ha eccesso di grasso sul giro Vita e Fianchi

Ha costantemente voglia di dolci

Ha ritenzione di liquidi

Alitosi

Bruciore di stomaco o indigestioni frequenti

Soffre spesso d'infezioni da lievito (tipo la Candidosi)

Diabete, glicemia o problemi di tiroide

Consuma carni, frutta e verdura che contengono sostanze chimiche

Fatica e letargia

Difficoltà respiratorie come asma o sinusite

Cambia d'umore Frequentemente

Prende farmaci come antidepressivi o antibiotici

Soffre di Gas e gonfiore, soprattutto dopo i pasti

Non beve abbastanza acqua durante il giorno

Stitichezza o diarrea

Consuma regolarmente alimenti trasformati

Movimento intestinale Irregolare o insufficiente

Si ammala spesso

Problemi cutanei come l'eczema, l'acne,

orticaria, psoriasi

Soffre di allergie alimentari o ambientali

Si sente affaticato spesso

Feci maleodoranti o molli

Utilizza prodotti di bellezza o per la casa che contengono sostanze chimiche.

Se si identifica con uno o più punti, c'è una buona possibilità che il suo corpo ha a che fare con un sovraccarico di tossine.

## **Come funziona la Disintossicazione**

La disintossicazione dura 7 giorni

durante i quali si dovrebbero bere frullati durante tutta la giornata.

Insieme con i frullati verdi si dovrebbero bere almeno 6 bicchieri di acqua al giorno.

E' bene avere piccoli snack durante il giorno, se e quando ne avete bisogno, ma si dovrebbe evitare di mangiare o bere alimenti trasformati, carboidrati raffinati, cibi con zucchero raffinato, salumi, bevande alcoliche, prodotti lattiero-casearii e cibi fritti.

Spuntini che sono consentiti comprendono semi o noci crude, verdure croccanti come i cetrioli, sedano e carote, mele e avena.

**Questo programma vi darà energia  
sufficiente per tutto il giorno?**



Per darvi un esempio concreto, mio marito fa spesso uscite lunghe in bicicletta (> 100 km) e si prepara uno dei frullati dalla lista qui sotto. Triplica gli ingredienti, aggiunge una grande manciata di avena e nocciole, beve metà del composto circa 45 minuti prima di partire e l'altra metà con la sua acqua durante il giro.

Questo gli dà energia sufficiente per uscite rigorose in bicicletta e spesso montuose da 3 a 5 ore.

Mentre altri ciclisti prendono barrette energetiche, gel e soluzioni speciali da mescolare con l'acqua, questo è tutto quello di cui mio marito ha bisogno.

Mangiare bene vi darà l'energia

sufficiente senza aver bisogno  
d'integratori.



# Capitolo 3 – Ingredienti importanti

Le verdure verdi sono gli ingredienti essenziali ed è una buona idea diversificare in modo da ottenere una più ampia varietà di sostanze nutritive.



Ecco alcune delle migliori verdure che è

possibile utilizzare nei vostri frullati.

**Spinaci**. Gli spinaci sono uno degli ortaggi verdi dalle foglie scure più nutrienti e più facili da trovare. Hanno un gusto sorprendentemente mite se usati nei frullati e rilasciano molte sostanze nutrienti, tralle quali le vitamine K, E, A e C, così come magnesio, omega-3 acidi grassi e calcio.

**Cavolo**. Il cavolo ha un sapore meraviglioso in frullati. Le delicate foglie arruffate sono pieni di vitamina K, C e A. Alcuni studi hanno dimostrato che il cavolo può contribuire a ridurre il rischio di alcuni tipi di tumori.

**Rucola**. Le foglie pepate sono eccellenti

per il cervello e la salute delle ossa. La rucola offre importanti sostanze nutritive, tra cui vitamine K, C, A e acido folico.

**Lattuga**. E 'meglio scegliere foglie di lattuga verde scuro. La lattuga romana è popolare e contiene acido folico e vitamine K, A e C.

**Bietola**. La bietola ha una bella consistenza e un sapore un po' come le barbabietole. Aiuta a pulire il sistema digestivo, e gli studi hanno dimostrato che può aiutare a prevenire alcuni tipi di cancro.

**Cime di rapa**. Mentre le cime di rapa hanno un sacco di sapore, questo è

amaro. Avrete bisogno quindi di combinarle con frutta dolce. Offrono ottimi benefici per la salute sotto forma di anti-ossidanti.

**Bietoline**. Studi hanno dimostrato che le bietoline conferiscono una spinta al sistema immunitario, migliorano la visione e prevengono l'Alzheimer. Sono anche un'ottima fonte di vitamina K e ferro.

**Prezzemolo**. Non è solo un contorno ma è anche ricco di valori nutritivi. Il prezzemolo contiene un sacco di fibre, minerali, vitamine e antiossidanti. Questi ultimi combattono i segni dell'invecchiamento e studi dimostrano che il prezzemolo fa un ottimo lavoro

nel mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Nota: Il Prezzemolo, utilizzato in piccole dosi non ha controindicazioni, pero utilizzato a livelli medicinali può causare problemi di salute, e le donne incinte non dovrebbero utilizzarne alte dosi.

**Bok Choy o Cavolo Cinese.** È croccante e ha un sapore a latte che si combina bene con i frullati. E' ricco di antiossidanti, calcio e vitamine.

**Altri alimenti da includere nei Frullati**

Mentre le verdure a foglia verde sono alla base dei nostri frullati, è anche possibile includere molti altri alimenti che aiutano a migliorare il sapore ed il contenuto nutrizionale.



La frutta può migliorare il gusto però non si dovrebbe esagerare.

Nota: A causa delle elevate quantità di zuccheri presenti nella frutta è preferibile limitarne l'assunzione a un massimo di 3 o 4 porzioni al giorno.

**Dare la preferenza a frutta a basso livello di zucchero come:**

Fragole

Uva

Avocado

Lamponi

More

Mele

Pesche

Arance

## **Altri frutti da includere sono:**

Ananas

Mango

Mirtilli

Banane

Limoni

Ciliegie

Lime

Mirtilli

Kiwi

Papaia

Uva

Anguria, Pompelmo, Pera, Ananas,

Prugne.

L'acqua depurata aiuta a migliorare l'idratazione e diluisce la consistenza dei frullati. Usare acqua purificata, filtrata o naturale.

Proteine. Se si lavora fuori casa o si ha bisogno di qualche energia in più, si possono aggiungere al frullato un po' di proteine.

Quelle sane e naturali sono la polvere di canapa e proteina di riso, ma anche le noci ed i semi naturali fanno comunque un buon lavoro se non migliore.



-

## Altre verdure

Si può anche prendere in considerazione l'aggiunta di altre verdure come:

Cetrioli

Pomodori

Carote

Zucchine

Sedano  
Finocchio  
Ravanelli  
Zucca.

## **Cibi da evitare**

Creare un elenco di cibi da evitare è un buon modo per non consumarli accidentalmente durante la disintossicazione.



Gli alimenti che si dovrebbero evitare sono:

Le verdure ricche di amido, come mais e patate

I carboidrati raffinati (ciambelle, pasta bianca, pane bianco)

La carne

Latticini (formaggi, latte, yogurt, gelati)

Bibite gassate

Zucchero raffinato

Alcol

Cibi fritti

Caffè

Alimenti trasformati



# Capitolo 4. Dieci Spezie ed Erbe che Aiutano a Perdere Peso



Spezie squisite e brucia grassi da aggiungere ai frullati:

1. **La Cannella**, una volta ingerita, ha caratteristiche simili all'insulina.

Aumenta la metabolizzazione del glucosio e riduce quindi i livelli di zucchero nel sangue. Migliora il processo di digestione ed aiuta ad assimilare più sostanze nutritive che, di conseguenza vi faranno sentire sazi più a lungo (il contrario di quello che fa il “fast food”).

2. **Lo Zenzero** aumenta la termogenesi - il processo attraverso il quale il corpo brucia i grassi per produrre calore.

Lo zenzero è un vasodilatatore (dilata i vasi sanguigni), aumenta il flusso sanguigno e accelera il metabolismo del 20%. E' anche un disintossicante, buono per la circolazione e brucia grassi. Si possono consumare radici di zenzero

fresche o secche, l'effetto è lo stesso.

3. **La Noce moscata** aiuta con molti problemi digestivi come la diarrea, stipsi, meteorismo (accumulo di gas nello stomaco e intestino) e flatulenza (miscela di gas formata da aria ingerita e gas prodotti da batteri e da lieviti).

Può aiutare ad alleviare il mal di stomaco, rimuovendo l'eccesso di gas dall'intestino. La noce moscata è un potente disintossicante, aiuta a pulire il fegato e i reni eliminando le tossine. È anche efficace nel prevenire e sciogliere i calcoli renali.

#### 4. **Il Cacao Crudo**

Tutte le cose negative che sono di solito

associate alle barrette di cioccolato lavorato, quali le carie, l'aumento di peso e il diabete, sono causate dal latte, dallo zucchero ed da altri prodotti aggiunti al cioccolato fondente.

In effetti, Il cacao crudo (e senza aggiunta di latte, yogurt o latticini) è una fonte di magnesio. Quest'ultimo aiuta a rafforzare il sistema cardiovascolare, a conservare le ossa forti ed a rilassare i muscoli.

Il cacao crudo è anche la fonte più ricca di antiossidanti esistente sulla terra. E' stato scientificamente dimostrato che **questi antiossidanti letteralmente dissolvono la placca che si forma nelle arterie**, contribuiscono a combattere le

malattie del cuore e ad abbassare naturalmente la pressione sanguigna!

**Il cacao crudo equilibra anche il livello dello zucchero nel sangue, aiuta a prevenire i picchi di insulina ed a perdere peso.**

(Altri Minerali essenziali presenti nel cacao sono calcio, zinco, ferro, rame, zolfo e potassio.)

5. Invece di utilizzare solo l'acqua per mescolare gli ingredienti è possibile utilizzare anche:

a) **Tè verde**. Il tè verde contiene antiossidanti che aiutano l'organismo a bruciare i grassi.

b) **Succo di Aloe Vera** aiuta la

digestione e depura il corpo e questo è molto importante per favorire la perdita veloce di peso.

6. Anche **il Ginseng** è utile per la perdita di peso in quanto ha la capacità di accelerare il metabolismo, stabilizzare lo zucchero nel sangue e ridurre la voglia di cibi dolci.

7. **Pepe di Caienna**, o più precisamente il suo ingrediente principale la Capsaicina, aumenta il metabolismo stimolando l'organismo a bruciare più calorie.

8. **La curcuma** aiuta a bruciare il grasso e regola il metabolismo del corpo; può anche contribuire a ridurre il rischio di

diabete.

9. **Cardamomo** aumenta il metabolismo e favorisce la digestione.

10. **Cumino** aiuta il processo digestivo e la produzione di energia, mentre migliora il sistema immunitario.

**I miei ingredienti “top secret” che distruggono le voglie di cibo:**

**Psillio**. Psillio è un disintossicante potente. Aiuta a migliorare la regolarità intestinale ed a ripulire il sistema digestivo.



Il Psillio (semi di Plantago) è ricco di fibre, contiene grassi quasi pari a zero, è un ottimo disintossicante ed è molto buono per la pulizia del sistema digestivo. È possibile aggiungere un cucchiaino di bucce di psillio a qualsiasi frullato. (Un cucchiaino al

giorno è sufficiente.)

Infatti, non solo il Psillio, ma praticamente tutti i semi si gonfiano quando vengono bagnati. Nei frullati si possono anche utilizzare i semi di lino basta immergerli previamente in acqua.

I semi agiscono come una massa nello stomaco che provoca una sensazione di sazietà, migliorando la digestione e aiutando a depurare il sistema digestivo.

Il nostro semplice metodo in 3 passi, “Dieta Addio”, contiene molte altre ricette e ingredienti che aiutano a disintossicare e perdere peso.

**Sperimenta con queste spezie, erbe e semi per ottenere dai tuoi frullati**

**nuovi e interessanti sapori.**

## **Capitolo 5. Trenta Ricette Che Bruciano i Grassi, Puliscono l'Apparato Digerente e Accelerano Il Metabolismo**

Queste ricette sono semplici e molto veloci da realizzare - Ideali per persone con poco tempo a disposizione.

### **Consigli utili Prima di iniziare a fare i Frullati:**

1. Cerchi sempre di utilizzare frutta e verdura biologica e acqua filtrata o purificata.  
Io Utilizzo un filtro BRITA MAXTRA che elimina cloro,

metalli pesanti e altre impurità, ma mantiene i minerali essenziali.

2. Lavare tutti gli ingredienti prima dell'uso.
3. Per ridurre l'IG (indice glicemico) dei frullati si possono utilizzare avena cruda, cereali di fibre naturali, ceci (si ceci!), semi e nocciole (o altri tipi di noci a basso contenuto di indice glicemico).
4. Gli alimenti con un basso IG rilasciano la loro energia in modo lento e costante rispetto ai cibi ad alto IG (carboidrati raffinati come le torte, pane, biscotti e zuccheri) che danno picchi di energia (e d'insulina) per poi lasciarci giù di

corda una mezz'ora più tardi.

E' per questo motivo che dovrete evitare di usare troppa frutta nei vostri frullati.

5. Congelare le verdure può aiutare a mitigare un sapore forte.

Regolare le ricette in base alle proprie esigenze di gusto, orario di lavoro, fame ed energia.

Chi ha un programma di lavoro impegnativo o uno stile di vita attivo avrà bisogno di incorporare una generosa porzione di noci, semi e avena con i propri frullati.

## **Quanto peso si può perdere bevendo frullati?**

Da quello che ho visto con i miei clienti, amici e parenti, può perdere almeno da 1.5 a 4 chili a settimana. Molto dipende del suo peso corporeo e dal suo livello di motivazione, pero se segue il piano che diamo alla fine del libro perderà in media 2.5 chili a settimana.

Quanto peso in più si sta' portando dietro? Tanto più si è in sovrappeso, tanto più peso si perderà all'inizio.

La perdita di peso varia anche a seconda di quante verdure si utilizzano per i frullati. Se si utilizza più frutta che verdura allora probabilmente la perdita

di peso sarà più lenta.

Quando la gente vuole perdere peso, il mio consiglio è di concentrarsi non sull'eliminazione di cibi della dieta ma piuttosto sull'aggiunta di sane abitudini. Queste poi si sostituiranno alle cattive abitudini.

Quanto meglio si nutre il corpo, tanto più troverà più facile resistere al desiderio di dolci e cibo spazzatura.

Non ci si deve concentrare solo sulla perdita di peso. Bevendo frullati otterrà molti benefici per la sua salute!

Nota: Si prega di fare esperimenti con le spezie e le erbe che ho menzionato in precedenza. Non c'è bisogno di aspettare

fino a quando sono indicate nelle ricette per utilizzarle.

Buon Appetito!



# Frullato Triatlon



Questo frullato è perfetto la mattina se sai che avrai una giornata impegnativa.

E' anche ideale prima di eseguire gli esercizi di routine.

Mio marito ne beve circa un litro durante la mattinata, nei giorni in cui fa lunghi percorsi di allenamento in bicicletta (100 km o più).

**Nota:** Non temere neanche per un attimo che i frullati non possano fornire tanta energia quanto un pasto normale. In realtà, essi possono fornire molta più energia ma ciò che è veramente importante e utile è il modo in cui l'energia è rilasciata ...

A differenza dei pasti normali, dai quali si può ottenere una sferzata di energia per un periodo che va da mezz'ora a un'ora, un mix di frullato sano può liberare energia lentamente e in modo efficiente e costante per molte ore.

## Ingredienti per 2 persone:

- 2 Carote
- 1/2 banana
- 1/2 mela
- 1/2 bicchiere di avena crudo
- Acqua q.b.
- 2 cucchiaini di cacao crudo in polvere
- 1/2 cucchiaino di cannella
- Una decina di nocciole (opzionale)

## Preparazione

Tagliate la banana e la mela, mettetele nel frullatore con gli altri ingredienti e frullate con acqua fino a quando il composto non sarà quasi liquido.



# Frullato Energizzante



Ingredienti per 1 persona:

- 2 kiwi
- 1/2 banana

- Acqua q.b.
- 1 cucchiaino di miele (opzionale)
- Una decina di nocciole (opzionale)
- un po' di polvere di zenzero (opzionale)

## Preparazione:

1. Tagliate la banana e i kiwi, metteteli nel frullatore con gli ingredienti opzionali se volete, e frullate con acqua e miele fino a quando il composto non sarà quasi liquido.
2. Può essere consumato sia freddo sia a temperatura ambiente ed è

ottimo per una colazione proteica  
ma leggera.



# Frullato Purificante



Ingredienti (1 persona):

- 2 tazze di acqua
- Succo di un limone

- 1/2 mela
- 1/4 avocado
- 1 cucchiaino di prezzemolo
- 1 cucchiaino di menta

## Preparazione:

Versate l'acqua seguita dalla mela tagliata a pezzi, il limone, l'avocado, il prezzemolo e la menta.

Frullate per circa 2 minuti e servite.



# Frullato al Cioccolato



## Ingredienti (2 persone):

- 1 cucchiaino di cacao puro in polvere (senza zucchero)
- 2 banane
- 2 carote larghe
- 1 mela
- 1/2 bicchiere di fiocchi d'avena
- Cannella in polvere q.b.

- Alcune nocciole (opzionale)
- Alcune bacche goji (opzionale)
- 1/2 latte di cocco per cambiarne la consistenza (opzionale.)
- Acqua

## Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e aggiungere acqua a piacimento per ottenere il livello di consistenza che più preferisci.



# Frullato Banana e Kiwi



Ingredienti (2 persone):

- 2 banane

- 2 kiwi
- 1 mela
- 2 cucchiaini di yogurt di soia
- 1 cucchiaino di cacao puro in polvere (senza zucchero)
- Noccioline (opzionale)
- 1/2 latte di soia per cambiarne la consistenza (opzionale.)
- Acqua

## Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e aggiungere acqua a piacimento per ottenere il livello di consistenza che più preferisci.

# Frullato alle Prugne



## Ingredienti (2 persone):

- 8 prugne secche senza nocciolo
- 2 kiwi
- 2 bicchieri di succo di mela

trasparente

- Cannella in polvere q.b.

## Preparazione:

Frullare gli ingredienti per due minuti e bere subito.



# Frullato allo Yogurt di Mirtilli



## Ingredienti (2 persone):

- 250 gr di yogurt ai mirtilli
- 1 bicchiere di latte di soia
- 2 kiwi
- fiocchi d'avena
- Acqua

## Preparazione:

1. Pelare e tagliare a pezzi il kiwi.
2. Frullare kiwi, yogurt, fiocchi d'avena e latte con l'acqua per circa 1 minuto.



# Frullati per Merenda: Frullato Rosso



## Ingredienti (2 persone):

- 2 arance, pulite e senza semi, tagliate a pezzi
- 1 tazza di mirtilli congelati
- 1 tazza di lamponi congelati

## Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare per un minuto.





# Frullato al Mango



## Ingredienti (2 persone):

- 2 manghi
- 1½ tazza di 100% succo di mango, tropicale, o d'arancia
- 1 yogurt magro alla vaniglia

## Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare per 2 minuti.



# Frullato alle Pere



## Ingredienti (2 persone):

- 4 Pere
- Il succo di 3 arance rosse
- 3 Kiwi
- Un cucchiaino di concentrato di succo di mirtilli
- Un pizzico di zenzero (opzionale)

## Preparazione:

1. Pelare e tagliare a pezzi i kiwi e le pere.
2. Frullare tutti gli ingredienti per circa 1 minuto.



# Frullati per pranzo: Frullato caldo alla zucca



Ingredienti (per 2 persone):

- 200g di zucca
- 2 carote grandi
- Nocciole
- Zenzero

## Preparazione:

1. Tagliare la zucca e le carote a pezzi grossi e mettere a cuocere nel microonde per 5 - 7 minuti alla massima potenza. Altrimenti mettere a bollire per una decina di minuti.
2. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e aggiungere le nocciole e lo zenzero in polvere.

3. Allungare con acqua arrivando al livello di consistenza che più preferisci.



# Frullato Verde Salato



Ingredienti (per 2 persone):

- 4 - 5 pomodori
- 3 gambi di sedano

- 1/2 peperoncino (opzionale)
- 1/2 avocado
- 1/2 mazzetto di prezzemolo fresco
- 2 - 3 manciate di spinaci
- 1/2 succo di un limone
- 1L d'acqua

### Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore iniziando con i pomodori, seguiti dagli spinaci e da tutto il resto.

1. Allunga con acqua a piacimento per raggiungere il livello di consistenza che più preferisci.
2. Frulla e servi.

**Nota:** a questa ricetta base si possono aggiungere altre spezie o altre verdure a piacimento. L'importante è ricordarsi di

utilizzare almeno mezzo avocado per dare consistenza e il succo di mezzo limone per l'aroma.

# Frullato Verde Energetico



Ingredienti (per 1 persona):

- 1 tazza di spinaci
- 1 tazza di bietola
- 1 tazza di cavoli
- 1 gambo di sedano con le foglie

verdi

- 1 banana
- 1/2 avocado
- 1 pesca
- 1 pera
- 4 datteri snocciolati
- 1 tazza di mirtilli freschi congelati
- 2 cucchiaini di polline d'api  
(opzionale)
- 1 tazza di acqua

## Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore iniziando con i pomodori, seguiti dagli spinaci e da tutto il resto.



# Frullato di Pomodoro



Ingredienti (4 persone):

- 5 pomodori di medie dimensioni, tagliati
- Sale q.b.
- 1 gambo di sedano tritato
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 10 cubetti di ghiaccio
- 3 cucchiaini di succo di limone fresco

## Preparazione:

1. Congelare i pomodori tagliati a pezzetti per 20 minuti.
2. Mettete i cubetti di pomodoro congelati in un frullatore e frullate.
3. Aggiungere i pezzi di sedano, sale

e pepe e frullare.

4. Aggiungere i cubetti di ghiaccio e succo di limone e mescolare nuovamente.
5. Frullare per circa 2 minuti

# Frullato di Broccoli



Ingredienti (per 2 persone):

- 1 - 2 cucchiari di succo di limone fresco o aceto balsamico

- 4 cucchiaini di salsa piccante
- 1 tazza di broccoli crudi
- 1 pomodoro crudo, tagliato
- 1/2 carota cruda, tagliata a pezzettini
- 1 tazza di cavolo crudo, o qualsiasi pianta a foglia verde
- 1 - 2 spicchi d'aglio crudi
- 1/2 tazza di semi di girasole
- 1/2 tazza di semi di sesamo
- 1 - 2 fette di cipolla

## Preparazione:

Iniziate versando gli ingredienti liquidi (succo di limone, salsa) nel frullatore. Aggiungete gli altri ingredienti e frullate

fino a ottenere un frullato cremoso.

# Frullato Speziato



## Ingredienti:

- 1/2 tazza di succo di mela

trasparente

- 1 tazza di verdura cotta
- 1 tazza di carote tritate
- 1/4 tazza di salsa di mele
- 1/4 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1/4 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/4 cucchiaino di sale, o a gusto
- 1/8 cucchiaino di pepe di cayenna, o a gusto

## Preparazione:

1. Unire carote, succo di mela, zenzero e cannella e mescolare dal basso verso l'alto fino a ottenere un

frullato cremoso.

2. Condire con sale e pepe di cayenna a vostro gusto.



# Frullati per Dessert: Frullato Dolce Tentazione



Ingredienti (per 2 persone):

- 1 banana

- 1 pera
- Molte nocciole
- 2 datteri secchi
- puro cacao in polvere senza zucchero
- 1 bicchiere di latte di soia
- Acqua

## Preparazione:

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e aggiungere acqua a piacimento fino a raggiungere il livello di consistenza preferito.



# Frullato di Zucca



Ingredienti (per una porzione abbondante):

- 1/2 tazza di latte di cocco
- 1 tazza di zucca, cotta
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino noce moscata in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 8-10 cubetti di ghiaccio

## Preparazione:

Frullare il latte di cocco, la zucca, la cannella, lo zenzero, la noce moscata, il miele e la vaniglia fino a quando il composto è completamente liscio.

Aggiungere il ghiaccio e frullare di nuovo.



# Frullato al Cioccolato



Ingredienti (per 2 porzioni):

- 1/3 tazza mandorle (o nocciole) crude

- 10 datteri snocciolati
- 2 tazze di acqua o latte di soia
- 1 cucchiaino di cacao puro senza zucchero
- 5- 6 cubetti di ghiaccio

## Preparazione:

Frullare bene tutti gli ingredienti.  
Aggiungere il ghiaccio e frullare di nuovo.



# Frullato di Mirtilli



Ingredienti (per 1 persona):

- 2 tazze di latte di mandorle senza zucchero
- 1 tazza di mirtilli

Preparazione:

Frullare gli ingredienti e servire



# Frullato Verde: Hulk



Quando ho iniziato a provare i frullati verdi ho usato molto spesso questa ricetta.

Poiché in precedenza avevo bevuto per lo più frullati a base di frutta sentivo che questa era un'introduzione più graduale

ai nuovi sapori.

Dopo essermi abituata ai diversi gusti, ho avuto il coraggio di aumentare un po' le quantità e gli ingredienti “verdi”.

### Ingredienti per 1 porzione:

- 1/2 banana
- 1 tazza di mirtilli, congelati
- 1/2 tazza di fragole, congelate
- 150 grammi di spinaci freschi
- 1, 1/2 tazze di acqua pura

### Preparazione:

1. Versare prima l'acqua.
2. Porre la banana sul fondo del

frullatore vicino alle lame con il resto degli ingredienti sopra.

3. Frullare fino a che il composto risulta liscio.

# Frullato di Insalata Verde e Ciliegia



## Ingredienti per 1 porzione:

- 1 cespo piccolo d'insalata verde, tritato
- 50 grammi di spinaci freschi (opzionale)
- 3/4 tazza di mirtilli, congelati
- 1/2 tazza di mango
- 1/2 tazza di ciliegie, congelate
- 1, 1/2 tazza di acqua

## Preparazione:

1. Versare l'acqua nel frullatore con l'insalata.
2. Miscelare.
3. Aggiungere la frutta congelata e frullare fino a quando il frullato è completamente liscio.





# Frullato Rosa Verde



Ingredienti per 1 porzione:

- 3 tazze di cavolo

- 1 banana tagliata a pezzi, congelata
- 1 tazza di fragole, congelate
- 1/2 tazza di lamponi, congelati
- 1, 1/2 cucchiaino di Stevia
- 2 cubetti di ghiaccio
- 1, 1/2 tazza di acqua

## Preparazione:

1. Mescola l'acqua e il cavolo.
2. Aggiungi il resto degli ingredienti e mescola fino a che il frullato non è diventato liscio.

SUGGERIMENTO: Congelare il cavolo può aiutare a mitigare il sapore forte.



# Frullato di banane e cavolo al cioccolato



Ingredienti per 2-3 persone:

- 2-3 tazze di cavolo
- 2 cucchiaini di Stevia
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1, 1/2 cucchiaini di cacao crudo in polvere
- 2 tazze di acqua
- 1 banana tagliata a pezzi, congelata
- 7 cubetti di ghiaccio

## Preparazione:

1. Frullare tutto tranne i cubetti di banana e ghiaccio fino a quando la miscela è liscia.
2. Aggiungere la banana congelata e il ghiaccio e miscelare di nuovo.





# Frullato Tramonto



Ingredienti (per 1-2 persone):

- 3-4 tazze di cavolo, verde
- 1 taglio di banana a pezzi, congelata
- 100 grammi di spinaci freschi (opzionale)
- Mirtilli 1-2 tazze, congelati
- 1 tazza di more, congelate (opzionale.)
- 1/2 cucchiaino di Stevia
- 4 cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 4 datteri secchi, snocciolati
- 1, 1/2 tazze di acqua

## Preparazione:

1. In primo luogo miscela l'acqua, i datteri e il cavolo.
2. Aggiungi il resto degli ingredienti

e mescola fino a che non diventi  
liscio.



# Frullato di Bacche & Rucola



Ingredienti (per 3-4 tazze di frullato):

- 1 banana
- 1 manciata di rucola fresca
- Mezza testa di lattuga romana (o insalata verde)
- 100 grammi di spinaci freschi (opzionale)
- 1 arancia sbucciata e senza semi
- 3/4 tazza di mango
- 3/4 tazza di mirtilli, congelati
- 1/2 tazza di lamponi, congelati
- 1/2 cucchiaino di Stevia (opzionale)
- 1, 1/2 tazze di acqua

## Preparazione:

Frullare tutti gli ingredienti insieme fino a che il frullato è liscio.





# Frullato di lattuga romana e cannella



Ingredienti:

1 cespo di lattuga romana, tritato  
100 grammi di spinaci freschi  
(opzionale)  
1-2 mele, tritato  
1 banana  
1/2 cucchiaino di cannella in polvere  
1 tazza di acqua  
1 tazza di ghiaccio

## Preparazione:

In un frullatore, unire la lattuga romana, mela, banana, cannella, ghiaccio e acqua.

Frullare fino a che il composto risulti liscio e cremoso.



# Frullato Verde di Ceci e Cannella



## Ingredienti:

100 grammi di spinaci freschi

1 banana

1 tazza di acqua

1 manciata di semi di chia (o semi a tua scelta)

1 mazzetto di ceci

1/4 cucchiaino di cannella

1/4 cucchiaino di zenzero

## Preparazione:

Frullare tutti gli ingredienti insieme fino

a ottenere un composto omogeneo.



# Frullato Verde di Uva Passa e Mandorle



Ingredienti

- 2 cucchiaini di uvetta
- 2 cucchiaini di semi di lino (o semi di tua scelta)
- 1 banana
- 1 manciata di cavolo (o spinaci)
- 1 manciata di mandorle
- 3 datteri secchi
- 1 tazza di latte di mandorla
- 5 cubetti di ghiaccio

## Preparazione:

1. Aggiungere l'uvetta e il lino e frullare grossolanamente.
2. Aggiungere gli altri ingredienti

e mescolare fino a ottenere un composto liscio.



# Frullato Tropicale di Cavolo



Ingredienti (per 1-2 porzioni):

1 banana

10 foglie di cavolo

1 tassa di ananas fresco

3 datteri secchi, snocciolati

1 tazza di mango congelato

3 cubetti di ghiaccio

1, 1/2 tazza di acqua pura

### Preparazione:

Mescola acqua, banana, cavolo verde, ananas e datteri e frulla.

Aggiungi il mango e il ghiaccio e frulla ancora fino a ottenere un frullato liscio.



# Frullato di Avocado Cremoso



Ingredienti (per 1-2 porzioni):

1 banana

8 grandi foglie cavolo

Mezza polpa di avocado

3/4 tazza di mirtilli, congelati

1/2 tazza di fragole, congelate

1 cucchiaino di Stevia (opzionale)

1, 1/2 tazze di acqua pura

### Preparazione:

Mescola acqua, banane, cavoli, avocado e frulla.

Aggiungi i mirtilli, le fragole e la Stevia e miscela ancora una volta fino a che il

composto è liscio e cremoso.



# Capitolo 6. Le Ricette Bonus – Frullati Verdi

A seguire **28 ricette** **addizionali** di solo frullati verdi per una perdita di peso ottimale e una carica ricca di energia.

Ci sono una buona selezione di sapori diversi, tra cui piccante e dolce, e alcune ricette sono ricche di proteine **II** extra.



# Frullato di Mirtilli e Lattuga Romana

I Mirtilli e la lattuga romana sono pieni di antiossidanti sani e nutrienti. La mela aggiunge più fibre e il lime dà un bel pugno di sapore.



## Ingredienti

$\frac{3}{4}$  di tazza di mirtilli congelati

1 mela verde

2 tazze d'acqua

1 cespo di lattuga romana

$\frac{1}{4}$  di lime, pelati

## **Istruzione**

Tagliare la mela a pezzetti. Sbucciare il lime.

Aggiungere l'acqua alla lattuga romana nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere i lime, i pezzi di mele ed i mirtilli congelati e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Pesca, Uva e Cocco

Questa combinazione di Acqua di cocco, pesche e uva fa due porzioni, in modo da poterne godere di uno per la prima colazione e un altro come spuntino. Se lo si desidera, è possibile aggiungere una banana per aumentare il contenuto di potassio e volume.



## **Ingredienti**

2 tazze di spinaci

2 pesche

2 tazze di uva verde

1 tazza di acqua di cocco

## **Istruzione**

Sbucciare le pesche e togliere il nocciolo. Togliere i gambi dagli spinaci.

Aggiungere l'acqua di cocco e gli spinaci freschi nel frullatore.

Amalgamare bene. Aggiungere l'uva e le pesche e, se necessario, un po' più di acqua di cocco e miscelare fino alla consistenza desiderata.

(Aggiungere i cubetti di ghiaccio per una delizia fredda e rinfrescante.)

# Lampone, Mirtillo e Ciliegia

I frutti di bosco e ciliegie garantiscono una buona dose di vitamina C, fibre e antiossidanti importanti. Si tratta di un frullato che si vuole mangiare di nuovo.

## Ingredienti

2 tazze di foglie di spinaci

½ tazza di mirtilli

½ tazza di lamponi

1 tazza di ciliegie

2 tazze di acqua

1 banana

## **Istruzione**

Togliere i noccioli delle ciliegie.

Tagliare la banana a pezzi.

Aggiungere l'acqua e gli spinaci al frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere i pezzi di banana e frullare di nuovo. Mettere i frutti di bosco e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Versare il frullato in un bicchiere grande e gustare.



# Coriandolo Piccante e Lattuga Romana

Si tratta di un frullato vegetale puro. Il jalapeño, coriandolo e zenzero si combinano per fare una bevanda gustosa e piccante che dà una spinta al vostro metabolismo.

## **Ingredienti**

½ cespo di coriandolo

¼ cipolla

½ jalapeño, senza semi

2 cm di zenzero fresco

1 tazza di acqua

1 cetriolo

½ limone

½ cespo di lattuga romana

2 gambi di sedano

## **Istruzione**

Tagliare il cetriolo, gambi di sedano, la cipolla e lo zenzero a pezzi. Tagliare il jalapeño finemente. Togliere la buccia di limone.

Aggiungere l'acqua, coriandolo e lattuga romana e amalgamare bene. Aggiungere il limone, sedano, cetrioli, cipolla,

jalapeño e zenzero e miscelare fino alla consistenza desiderata.

# Pompelmo e Cavolo Verde

Il lime, mela verde e pompelmo offrono un bel sapore aspro. Si tratta di un frullato per la colazione che offre una carica di energia.

## Ingredienti

½ cetriolo, a fette

4 gambi di sedano

1 cespo di cavolo, senza gambi

1 mela (Granny Smith o Fuji)

1 pompelmo pelato

1 lime sbucciato

1 tazza di acqua

## **Istruzione**

Rimuovere il torsolo di mela. Sbucciare il pompelmo, mela e lime. Tagliare la mela a pezzetti. Mettere nel frullatore le foglie di cavolo, fette di cetriolo e l'acqua. Amalgamare bene. Aggiungere il sedano e mescolare di nuovo.

Aggiungere i pezzi di mela, pompelmo e lime al frullatore e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Aggiungere più acqua se il frullato è troppo denso.



# Piña Colada

Se vi piace la piña colada e si ha bisogno di qualcosa di dolce, allora questo è un delizioso e divertente frullato verde.



## **Ingredienti**

2 tazze di foglie di spinaci

2 cucchiaini di scaglie di cocco non zuccherato

3 tazze di ananas

½ tazza di acqua di cocco

1½ tazze di latte di mandorle non zuccherato

## **Istruzione**

Tagliare l'ananas a pezzi.

Aggiungere l'acqua di cocco, latte di mandorla e spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene. Aggiungere i fiocchi di cocco e l'ananas e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Cospargere alcune scaglie di cocco come decorazione.



# Avocado, Frutti di Bosco e Kiwi

Potrà sorprendervi ma gli avocado danno ai frullati una consistenza piacevole e sono ricchi di fibre, potassio, vitamina E, vitamine del gruppo B, e acido folico. Permettono anche al corpo di assorbire meglio le sostanze nutritive derivate da altri alimenti.

## **Ingredienti**

2 tazze di spinaci freschi

1 banana

1 kiwi

2 tazze di acqua

½ avocado

1 tazza di mirtilli

1 tazza di lamponi o fragole congelate

## **Istruzione**

Sbucciare la banana e tagliare a pezzi.  
Tagliare il kiwi e l'avocado.

Aggiungere gli spinaci e l'acqua nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere i kiwi, avocado, mirtilli, lamponi surgelati e banane al frullatore e miscelare fino alla consistenza

desiderata.

[www.dietaaddio.com](http://www.dietaaddio.com)



# Frullato di Pesche e Spinaci

Una semplice ricetta deliziosa che richiede poco tempo di preparazione.

## Ingredienti

½ tazza di acqua

2 tazze di foglie di spinaci

1 tazza di succo d'arancia fresco

2 pesche

## Istruzione

Spremere l'arancia. Sbucciare le pesche, rimuovere il nocciolo e tagliare a pezzi.

Aggiungere l'acqua, succo d'arancia e foglie di spinaci, nel frullatore.

Amalgamare bene.

Aggiungere i pezzi di pesca e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Lattuga e Ananas

Aggiungere un po' di cavolo, se volete.  
L'ananas fornisce dolcezza al frullato e  
la banana dà una consistenza piacevole.



## Ingredienti

1 tazza di cavolo crudo

1 tazza di lattuga giovane

1/4 tazza di ananas

1/4 tazza di prezzemolo

1/2 banana

1 tazza di acqua

## **Istruzione**

Tagliare le banane, l'ananas ed il cavolo a pezzi.

Aggiungere l'acqua, cavolo, lattuga e prezzemolo nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità. Aggiungere i pezzetti di banana e ananas e miscelare fino alla consistenza desiderata.

# **Frullato di Burro di Mandorle e Uva rossa dolce**

## **Consigliato.**

Il burro di mandorle ha un sapore meraviglioso e aggiunge proteine e grassi sani al vostro frullato. L'uva e gli spinaci contengono fitonutrienti e antiossidanti importanti. Il latte di mandorle e banane danno una consistenza cremosa e morbida.

## **Ingredienti**

2 tazze di foglie di spinaci

2 banane

2 tazze di latte di mandorle non  
zuccherato

2 tazze di uva rosse dolci

4 cucchiaini di burro di mandorle

## **Istruzione**

Aggiungere il latte di mandorle e gli spinaci nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità.

Aggiungere l'uva, banane e il burro di mandorle. Aumentare la velocità e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Degustate!

Nota: Congelare l'uva in anticipo per un frullato rinfrescante.

# Frullato di Mango, Banane e Spinaci

Il mango è una splendida aggiunta alla maggior parte dei frullati.

In questa ricetta si usano gli spinaci, ma è possibile sostituire con altre verdure a foglia verde scura.

## Ingredienti

2 tazze di foglie di spinaci

1 tazza di acqua

2 grandi manghi

1 banana

## **Istruzione**

Aggiungere l'acqua e le foglie di spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere la banana e mango e miscelare fino alla consistenza desiderata.

# Il Frullato del Potere

Quando avete bisogno di una spinta di energia, allora queste Proteine e il Chia frullato è quello che vi serve. Non utilizzare polvere di proteine del siero in quanto contiene sostanze lattierocasearii. Utilizzare polvere di canapa o semi e noci.

Questo è ideale se avete davanti una lunga giornata.

## Ingredienti

3 tazze di foglie di spinaci

1 cucchiaino di proteine in polvere di canapa (o una manciata di noci)

1 cucchiaino di semi di chia

2 banane

2 tazze di acqua di cocco

Optional: Una manciata di Avena

## **Istruzione**

Aggiungere l'acqua di cocco e foglie di spinaci nel frullatore. Amalgamare bene. Aggiungere la banana, proteine in polvere e semi di chia e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Versare in un bicchiere e spargere con

alcuni semi di chia.



# Frullato di Mandorla, Cocco & Cantalupo

Il melone contiene folato (parte de gruppo B), vitamina C, potassio, carotenoidi e sostanze nutritive importanti. L'olio di cocco contiene grassi sani che sono importanti per il cuore. La combinazione di olio di cocco, melone e uva offre un sapore delizioso e delicato.

## Ingredienti

½ melone

2 tazze di foglie di spinaci

2 cucchiaini di olio di cocco

½ tazza di acqua

1 tazza di uva rossa

1 tazza di latte di mandorle non  
zuccherato

## **Istruzione**

Aggiungere il latte di mandorla, olio di cocco, acqua e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità.

Aggiungere i pezzi di melone e uva e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Fragola, Uva e Lattuga Romana

Per questo frullato è possibile utilizzare fragole congelate.

In estate è possibile anche congelare i pezzi di banana.

Questa è una bella bevanda rinfrescante che si gode molto tempo dopo aver completato la disintossicazione.



## **Ingredienti**

1 tazza di fragole congelate

½ cespo lattuga romana

1 banana

1 tazza di uva rossa senza semi

## **Istruzione**

Congelare le fragole in anticipo.

Miscela dell'uva per creare un liquido.

Aggiungere la lattuga romana e

Amalgamare bene. (Aggiungere acqua se necessario). Aggiungere le fragole e pezzi di banana congelati e miscelare fino alla consistenza desiderata.

# Frullato di Ananas, Coriandolo & Mango

Ananas, Coriandolo & Mango?

Questi sapori funzionano molto bene. Il coriandolo e avocado aggiungono un sapore unico che combina bene con la frutta. Se lo si desidera, è possibile sostituire l'acqua con acqua di cocco.



## **Ingredienti**

$\frac{1}{2}$  avocado

$\frac{1}{2}$  tazza di coriandolo fresco

1 tazza di ananas

1  $\frac{1}{2}$  tazza di spinaci

2 tazze di acqua

1 ½ tazze di mango

## **Istruzione**

Sbucciare il mango e ananas e tagliare a pezzi.

Aggiungere il coriandolo, spinaci e acqua nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità. Aggiungere l'avocado, ananas e mango, e miscelare fino alla consistenza desiderata.

# Frullato di Mela, Pera e Banana

Insieme con i frutti dolci, questo frullato contiene sedano, coriandolo, lattuga romana, spinaci e prezzemolo. Questa ricetta fa 5 porzioni, quindi questo vi valdrà per tutta la giornata.

## Ingredienti

1 cespo lattuga romana

½ limone

4 gambi di sedano

1 banana

2 foglie di spinaci

½ mazzetto di coriandolo

½ mazzetto di prezzemolo

1 pera

1 mela

2 tazze di acqua

## **Istruzione**

Tagliare la lattuga romana e il sedano. Rimuovere i torsoli di mela e di pera e tagliare a pezzi. Sbucciare il limone e togliere i semi.

Aggiungere l'acqua, sedano, lattuga, coriandolo, prezzemolo e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere il limone, banana, pera e

mela e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Zenzero, Coriandolo & Lime

Il lime combinato con lo zenzero ed il coriandolo crea un frullato rinfrescante e gustoso. E' facile da preparare e ricco di fibre e potassio.

## Ingredienti

2 tazze di acqua

1 lime

1 ½ tazze foglie di spinaci

3 banane

2 cm di zenzero

½ tazza di coriandolo

## **Istruzione**

Sbucciare il lime, tagliare a pezzi, e togliere i semi. Tagliare lo zenzero a pezzi.

Aggiungere l'acqua, spinaci e coriandolo nel frullatore. Amalgamare bene a bassa velocità. Aggiungere il lime, banane e zenzero e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Fragola e Mela

Congelare alcune fragole fresche in anticipo.

Questa è una ricetta molto adattabile, ed è possibile aggiungere varie proteine e spezie per ottenere i sapori ed i benefici desiderati.

## **Ingredienti**

2 cucchiaini di semi di lino

2 mele

1 tazza di foglie di spinaci

1 tazza di rucola

1 tazza di lattuga romana

1 banana

2 tazze di acqua

1 ½ tazze di fragole

1 cucchiaino di proteine in polvere, o  
noci

## **Istruzione**

Rimuovere torsolo di mela e tagliare la mela a pezzetti.

Aggiungere l'acqua, spinaci, rucola e lattuga nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere i semi di lino, mela, banana, fragole congelate e proteine in polvere e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Spinaci e Papaya

La papaya contiene importanti antiossidanti e beta-carotene, e aggiunge un bel sapore tropicale al frullato. Il succo di lime è un buon complemento alla papaya.



## **Ingredienti**

3 tazze di foglie di spinaci

2 tazze di germogli di girasole (o steli di broccoli)

1 tazza di acqua

2 lime

2 tazze di papaya

## **Istruzione**

Sbucciare le papaie e tagliarlo a pezzi.  
Spremere i lime.

Aggiungere l'acqua i germogli di girasole (o gli steli di broccoli) e foglie

di spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere il succo di papaya e lime e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Succo d'arancia e Frutti di Bosco

Una dose potente di vitamina C, antiossidanti, potassio e ferro. Ideale per dare una spinta al sistema immunitario per combattere raffreddori, influenza e altre malattie. E molto più sano e gustoso dei medicinali dalla farmacia.

## **Ingredienti**

2 tazze di foglie di spinaci

2 banane

$\frac{3}{4}$  tazza di succo d'arancia

$\frac{3}{4}$  tazza di acqua

1 tazza di mirtilli congelati

1 tazza di lamponi surgelati

## **Istruzione**

Spremere il succo d'arancia.

Aggiungere l'acqua, succo d'arancia e foglie di spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene a bassa velocità.

Aggiungere i mirtilli congelati, lamponi e la banana e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Carica di Proteine

Aggiungere mirtilli, banane, mele, con un mix di insalata primavera per fare un ottimo frullato di disintossicazione. I semi di lino aiutano a pulire il sistema digestivo e le proteine vi daranno la forza e l'energia per affrontare una giornata impegnativa.

## **Ingredienti**

2 tazze di foglie di spinaci

1 banana grande

2 tazze di acqua

1 tazza di mirtilli

¼ tazza di proteine di canapa o ½ tazza di noci

1 mela grande

1 tazza di insalata di primavera

2 cucchiaini di semi di lino

½ tazza uva rossa senza semi

## **Istruzione**

Rimuovere il torsolo di mela e tagliare a pezzi.

Aggiungere l'acqua, insalata e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere la mela, semi di lino, uva, pezzi di banana, mirtilli congelati e proteine in polvere e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Zenzero, Limone e Mango

Quando il sistema immunitario ha bisogno di una spinta, provate a fare questo frullato delizioso con zenzero, mango e limone. Questa ricetta è a basso contenuto di zuccheri, calma lo stomaco e ripulisce i seni nasali.

## Ingredienti

2 tazze di acqua

3 tazze di mango

1 tazza di prezzemolo

1 limone

1 tazza di sedano

1 pollice di zenzero fresco

1 tazza di foglie di spinaci

1 cetriolo

## **Istruzione**

Tagliare il sedano e cetriolo a pezzi.  
Sbucciare il limone e togliere i semi.

Aggiungere l'acqua, prezzemolo, sedano, cetrioli e spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene. Aggiungere il mango, limone e zenzero e miscelare fino alla consistenza desiderata.





# Frullato di Frutta Tropicale

Se vi piace la frutta tropicale, allora potrete godere dei sapori che questo frullato fornisce, e quasi non si nota che sia presente la lattuga.



## Ingredienti

1 banana grande

1 cespo di lattuga a foglio verde

½ ananas

2 tazze di acqua

## **Istruzione**

Rimuovere il torsolo dell'ananas e tagliare l'ananas a pezzetti.

Aggiungere la lattuga e l'acqua nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere la banana e l'ananas e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato Arancia, Melograno & Banana

Il melograno è un frutto sano e delizioso, ma la maggior parte delle persone raramente mangiano i semi. I semi del melograno sono ricchi di sostanze fitochimiche, potassio, vitamina C, B-6, K, e fibra. La combinazione dei sapori di questo frullato è buonissima e piena di antiossidanti.

## Ingredienti

1 ¼ tazze d'acqua

1 banana

$\frac{3}{4}$  tazza di succo d'arancia

1 tazza di semi di melograno

2 tazze di spinaci

## **Istruzione**

Aggiungere l'acqua, succo d'arancia e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene. Aggiungere la banana e i semi di melograno e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Aggiungere più succo d'arancia o acqua per diluire il composto.



# Frullato di Spinaci e Noce di Cocco

Le noci di cocco sono ricche di elettroliti, potassio e acido laurico, che migliora la salute della tiroide. Il cocco ringiovanisce anche la pelle.

Questo è una ricetta semplice con solo due ingredienti.



## **Ingredienti**

3 tazze di foglie di spinaci

1 noce di cocco

Opzionale: 1 mela

## **Istruzione**

Aggiungere l'acqua di cocco e la polpa di cocco nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere gli spinaci e miscelare fino alla consistenza desiderata.

[www.dietaaddio.com](http://www.dietaaddio.com)



# **Frullato di Banana & Ciliegia di Cioccolato**

La combinazione di ciliegie e polvere di cacao produce un delizioso frullato che ha un sapore quasi come un dolce decadente. Questo è il frullato perfetto per chi ha voglia di zuccheri.



## **Ingredienti**

2 tazze di foglie di spinaci

2 banane

2 tazze di latte di mandorle non  
zuccherate

1 cucchiaino di cannella in polvere

2 tazze di ciliegie

3 cucchiaini di cacao in polvere

## **Istruzione**

Togliere i noccioli dalle ciliegie.

Aggiungere il latte di mandorle e le foglie di spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene.

Aggiungere la polvere di cacao, le ciliegie, banane e polvere di cannella e miscelare fino alla consistenza desiderata.

Buon appetito!

# Frullato di Pesche e frutti di bosco

I frutti di bosco, le mele, le verdure miste e i semi di lino sono ottimi per la prima colazione perchè danno una botta di energia per la vostra giornata.

## Ingredienti

1 mela

2 tazze di acqua

1 cucchiaino di semi di lino

1 grande pesca (o  $\frac{3}{4}$  tazza pesche congelati)

1 ½ tazze frutti di bosco congelati

1 tazza foglie di spinaci

1 cucchiaino di proteine in polvere  
(canapa) o ½ tazza noci

2 tazze di cavolo verde

## **Istruzione**

Rimuovere il torsolo di mela e il nocciolo della pesca e tagliare a pezzi. Tagliare il cavolo e gli spinaci in pezzi.

Aggiungere l'acqua, cavoli e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere le mele, semi di lino, pesche, frutti di bosco e proteine e

miscelare fino alla consistenza  
desiderata.



# Frullato di Noce di Cocco, Ananas e Avocado

I nutrienti presenti in questo frullato sono eccellenti per la salute della pelle.

Si tratta di un frullato sorprendentemente delizioso e adattabile.

## **Ingredienti**

2 tazze di acqua di cocco

1 avocado

2 tazze di foglie di spinaci

2 tazze di ananas congelate

## **Istruzione**

Frullare l'acqua di cocco fresco e spinaci fino a ottenere una consistenza fluida. Aggiungere l'avocado e l'ananas congelato e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Frutta Tropicale e Semi di Chia

Questa ricetta tropicale è deliziosa, nutriente e dà una buona carica di energia.

## Ingredienti

1 gambo di sedano

3 tazze di ananas

1 cucchiaino di semi di chia

1 tazza di banane congelate

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

½ di lime

3 tazze di spinaci

## **Istruzione**

Frullare il succo di lime e spinaci fino a ottenere una consistenza fluida (aggiungere acqua se necessario).

Aggiungere il sedano, ananas, semi di chia, banana congelata e zenzero fresco e miscelare fino alla consistenza desiderata. (Aggiungere succo o acqua per diluire la consistenza).



# Frullato di Mandorle e frutti di bosco

L'aggiunta di proteine alla vostro frullato è importante in quanto contribuisce a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue, e contribuisce ad evitare il desiderio di cibo. Il latte di mandorla è saporito e dà una consistenza ricca e cremosa al frullato.

## **Ingredienti**

1 banana

2 tazze di foglie di spinaci

½ tazza di mandorle

2 tazze di latte di mandorle non  
zuccherato

1 tazza di mirtilli congelati

1 tazza di fragole congelate

## **Istruzione**

Immergere le mandorle in acqua per qualche ora in anticipo, in questo modo si miscela meglio con gli altri ingredienti.

Frullare gli spinaci e latte di mandorla fino a ottenere una consistenza fluida. Aggiungere le banane, mandorle, mirtilli

e fragole e miscelare fino alla consistenza desiderata.

# Frullato di Zenzero, Ananas & Spirulina

Il cavolo e gli spinaci aiutano a regolare il pH del vostro corpo, e l'ananas contiene bromelina, vitamina C ed enzimi digestivi importanti. La spirulina è ricco di potassio, ferro, calcio e magnesio, e l'acqua di cocco e cetrioli purificano il corpo dalle tossine.

Ancora più importante, questo frullato ha un sapore davvero ottimo!

## **Ingredienti**

½ limone

3 grandi foglie di cavolo

1 cucchiaino di Spirulina

1 tazza di foglie di spinaci

1 tazza di acqua di cocco

½ cetriolo

1 tazza di ananas congelata

2 cm di zenzero

## **Istruzione**

Sbucciare il limone e togliere i semi.

Tagliare il cetriolo a pezzi, e tagliare a dadini lo zenzero.

Aggiungere il limone, acqua di cocco, cavoli rapa e spinaci nel frullatore.

Amalgamare bene. Aggiungere la spirulina, cetrioli, ananas e lo zenzero, e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Frullato di Arancia e Mirtilli

I mirtilli sono nutrienti, ma un pò aspri. Le arance e le banane aiutano a bilanciare i sapori. Questo frullato offre un sacco di fibre e vitamina C, ed è eccellente per la digestione e la salute della vescica.



## **Ingredienti**

2 arance

1 tazza di acqua

2 banane

1 tazza di mirtilli rossi

2 tazze di foglie cavolo verde

## **Istruzione**

Sbucciare le arance e banane e tagliare a pezzi.

Aggiungere il cavolo e l'acqua nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere l'arancia, banana e mirtilli freschi e miscelare fino alla consistenza desiderata.

NOTA: Congelare i mirtilli in anticipo per rendere il frullato freddo e rinfrescante.

# Frullato di Mirtillo, Basilico e Prezzemolo

I Cetrioli aiutano a ricostituire le vitamine essenziali, e il prezzemolo contiene importanti antiossidanti.

L'avocado fornisce grassi sani per le articolazioni, e migliora la salute della pelle. Il basilico aiuta a ridurre l'infiammazione e guarisce il sistema digestivo.

## **Ingredienti**

2 tazze di acqua

15 foglie di basilico

1 banana

3-4 cubetti di ghiaccio

1 tazza di prezzemolo

1/2 cetriolo con la pelle

3/4 di tazza mirtilli congelato

1/2 limone

1/2 avocado

## **Istruzione**

Tagliare il cetriolo a pezzi (con la pelle) e spremere il limone.

Aggiungere l'acqua, succo di limone, basilico e prezzemolo nel frullatore.

Amalgamare bene.

Aggiungere la banana, ghiaccio, cetrioli, mirtilli congelati, e avocado e miscelare fino alla consistenza desiderata.



# Booster Antiossidante

Questo frullato è ricco di antiossidanti che combattono il cancro. Il melone ha vitamina C, A e beta-carotene, per rafforzare il sistema immunitario. I mirtilli aggiungono altri antiossidanti, e la menta migliora la salute dell'apparato digerente.

Si tratta di una deliziosa ricetta ricca di nutrienti.

## Ingredienti

2 tazze di melone

½ lime

1 tazza di acqua

2 tazze di foglie di spinaci

1 mela

1 rametto di menta

½ tazza mirtilli congelati

## **Istruzione**

Togliere la buccia dal melone e tagliare a pezzi. Spremere il lime. Rimuovere il torsolo di mela e tagliare a pezzi.

Aggiungere l'acqua e spinaci nel frullatore. Amalgamare bene.

Aggiungere il melone, lime, mela,  
rametto di menta e mirtilli congelati e  
miscelare fino alla consistenza  
desiderata.



# Capitolo 7. Il suo programma alimentare di sette giorni

Con questa vasta offerta di ricette di frullati, sarete pronti ad iniziare il vostro programma di disintossicazione e perdita di peso.

Per aiutarvi, abbiamo messo insieme un programma alimentare di 7 giorni. Non è necessario seguire tutto esattamente alla lettera, ma può rivelarsi utile se si ha uno stile di vita impegnativo.

**Nota:** Non dovrebbe sentirsi sempre

affamato, questa non è una dieta. Se si è ancora affamati dopo un frullato, vuol dire che si devono aggiungere altri ingredienti, o fare uno spuntino.



Il fatto è che è difficile mangiare di più del necessario con questo programma.

Il motivo principale per cui abbiamo fame per tutto il tempo è perché non diamo al nostro corpo dei nutrienti necessari.

**Importante:** Bisogna entrare in una routine e mantenerla.

Se un sera si deve andare a cena fuori con amici, non c'è problema. Bere un frullato prima di uscire (non rompere la routine) e per cena cercare di attenersi ad alimenti consentiti nel eBook.

**Giorno 1:**

Colazione: Frullato di Frutta Tropicale

Pranzo: Frullato di Banana & Ciliegia di Cioccolato

Cena: Frullato di Mirtilli e Lattuga Romana

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

-

## **Giorno 2:**

Colazione: Frullato di Succo d'arancia e Frutti di Bosco

Pranzo: Frullato di Lampone, Mirtillo e Ciliegia

Cena: Frullato di Pompelmo e Cavolo

Verde

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

### **Giorno 3:**

Colazione: Frullato di Avocado, Frutti di Bosco e Kiwi

Pranzo: Il Frullato del Potere

Cena: Frullato di Lattuga e Ananas

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

### **Giorno 4:**

Colazione: Frullato di Pesca e Spinaci

Pranzo: Frullato di Burro di Mandorle e Uva rossa dolce

Cena: Frullato di Fragola, Uva e Lattuga romana

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

## **Giorno 5:**

Colazione: Frullato di Arancia, Melograno & Banana

Pranzo: Frullato di Mandorle e frutti di bosco

Cena: Frullato di Carica di Proteine

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

## **Giorno 6:**

Colazione: Frullato di Fragola, Uva e Lattuga Romana

Pranzo: Frullato di Piña Colada

Cena: Frullato di Mango, Banane e Spinaci

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

## **Giorno 7:**

Colazione: Il Frullato del Potere

Pranzo: Frullato di Pesca, Uva e Cocco

Cena: Frullato di Spinaci e Papaya

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

# Conclusione

Dopo aver seguito la disintossicazione è necessario tornare lentamente a mangiare cibi interi. Utilizzare 2-3 giorni per integrare alla vostra dieta cibi interi facili da digerire come insalate, verdure saltate, pesce etc.

Continuate a bere frullati, almeno due volte al giorno (per la prima colazione, la merenda, il pranzo, uno snack, etc..)

Per godere dei risultati ottenuti dalla pulizia, assicurarsi di continuare a incorporare le ricette che avete appreso qui, nei vostri pasti giornalieri.

Provate a sostituire un pasto al giorno

con un frullato verde. Questo vi darà le sostanze nutritive di cui avete bisogno aiutandovi allo stesso tempo con la perdita di peso.

Devo dire però che il solo leggere questo libro non vi aiuterà con i vostri sforzi di perdita di peso ...

**TIME FOR  
ACTION**

## **Una parola sulla procrastinazione**

A differenza dei posti di lavoro con orari prestabiliti e scadenze chiare, le diete sono notoriamente difficili da iniziare, continuare e finire.

Non ci sono capi ai quali dobbiamo rispondere, solo noi stessi.

Possiamo essere i critici più severi di noi stessi, eppure ancora prima di iniziare qualcosa andiamo alla ricerca di missioni perditempo e completamente inutili che ci distraggono per giorni interi con banalità, fino a quando perdiamo completamente la voglia di iniziare.

Proverbio cinese: "Il momento migliore per piantare un albero era 20 anni fa, il secondo miglior tempo è adesso."

Volevo ringraziarvi per aver acquistato il nostro eBook sperando di avervi fornito lo stimolo e la motivazione necessarie per incorporare nuove abitudini sane al vostro stile di vita.

Aiutare le persone a migliorare la loro vitalità, benessere, e felicità è immensamente gratificante.

Se vi è piaciuto il nostro ebook, vi preghiamo di spendere un momento per condividere i vostri pensieri e mettere una recensione su Amazon. Sarà molto

apprezzato perché amiamo sentire da nostri lettori! Scriviamo per voi, e quindi se potete dedicare anche solo qualche secondo del vostro tempo per postare uno o due frasi e far sapere agli altri ciò che pensate, onestamente ci farete felici.

Ci piacerebbe anche sentire da voi su eventuali miglioramenti che potremmo fare al libro o se avete domande. È possibile scrivere a Sara e Marco a [dietaaddio@gmail.com](mailto:dietaaddio@gmail.com)

Vi auguriamo buona fortuna, salute, ed il meglio a tutti coloro che amate.

Sara e Marco Corsetti

[www.dietaaddio.com](http://www.dietaaddio.com)