

www.dietaaddio.com

Frullati Verdi Detox

7 Giorni

Sistema Rapido e Sano per Dimagrire



di Sara e Marco Corsetti

**Sara e Marco
Corsetti**

**Frullati Verdi
Detox: Sistema
Rapido e Sano
per Dimagrire
Senza Dieta e**

Sempre Sazia

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.

Contenuti

[Sugli Autori](#)

[Introduzione](#)

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

[Capitolo 2. Il Detox è la scelta giusta per lei?](#)

[Capitolo 3. Ingredienti importanti](#)

[Capitolo 4. Come modificare la Disintossicazione](#)

[Capitolo 5. Dieci Spezie ed Erbe che Aiutano a Perdere Peso](#)

[Capitolo 6. Le Ricette](#)

[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 Due Settimane

Conclusione e motivazione

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, il cercare di bruciare il grasso corporeo in più, sarà una battaglia in salita.

La disintossicazione con il frullati 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 frullati verdi può sembrare drastica per alcuni, 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.

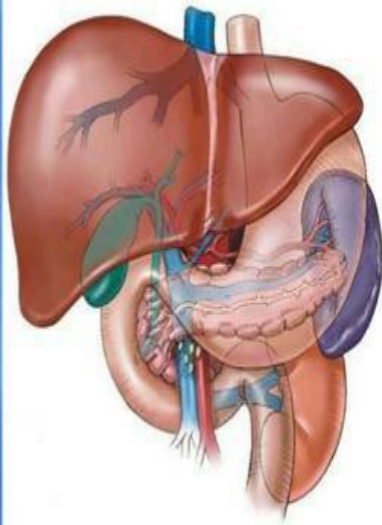
Inizieremo con l'introduzione alle

varie ricette (prendete nota delle preferite) e poi alla fine del libro riceverete una dieta di 7 giorni (ed anche 14 giorni) che vi aiuterà a pianificare i pasti durante la disintossicazione e la perdita di peso.

Capitolo 1. I benefici del Detox con i Frullati Verdi

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.

In solo una settimana la maggior parte delle persone notano una

buona perdita di peso. Cercate di fare una settimana di Detox una volta ogni tre mesi e incorporate quanto più possibile le ricette riportate nell'eBook nella vostra routine quotidiana.

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.

Capitolo 2. Il Detox è la scelta giusta per lei?

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 verdi 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.

Piccoli 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 usato in piccole dosi non ha controindicazioni, però 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.

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

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

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. Come modificare la Disintossicazione

Alcune persone, in particolare quelle con alcuni problemi di salute o impegni di lavoro, non sono in grado di seguire il programma per tutti i 7 giorni. È comunque possibile fare una pulizia modificata che vi permetterà di godere comunque dei benefici della disintossicazione.

Per fare una pulizia modificata è necessario bere 4 o 5 frullati verdi di 500ml l'uno durante il corso della giornata. Poi sostituire un pasto sano e leggero a pranzo o la cena usando solo i cibi che abbiamo suggerito in

questo eBook. In questo caso vi è permessa un po' di carne, per esempio un pesce alla griglia con broccoli ed insalata a lato.

Naturalmente, è ancora necessario eliminare tutti gli alimenti elencati nel precedente capitolo sotto "cibi da evitare".

NOTA: E' più importante che si effettui il passaggio a un mangiare più sano e che si facciano piccoli cambiamenti nello stile di vita, piuttosto che cercare di seguire ogni ricetta alla lettera.

Smetti di Fare Questo Singolo Errore e potrai finalmente perdere il grasso più ostinato intorno al ventre.

www.dietaaddio.com

Capitolo 5. 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 6 . Le Ricette

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

NOTA:

- 1) Lavare tutti gli ingredienti prima dell'uso.
- 2) L'acqua indicata nelle ricette è sempre purificata, filtrata o acqua naturale.

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 loro frullati.

Buon Appetito!

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

¼ 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

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

¼ tazza di ananas

¼ tazza di prezzemolo

½ 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 lattiero-casearii. 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

½ avocado

½ tazza di coriandolo fresco

1 tazza di ananas

1 ½ 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.

www.dietaaddio.com

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

¾ 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

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

½ cetriolo con la pelle

¾ di tazza mirtilli congelato

½ limone

½ 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 Due Settimane

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

Per aiutarvi, abbiamo messo insieme un programma alimentare di 7 + 7 giorni. Potete scegliere uno o l'altro, o anche fare 10 o 14 giorni completi per una perdita di peso ottimale.

Non è necessario seguire tutto esattamente alla lettera, ma può rivelarsi utile se si ha uno stile di vita impegnativo.

Se fate 10 o 14 giorni allora nella seconda settimana si dovrebbe essere più generosi con l'aggiunta ai frullati di noci, semi e avena.

Nota: Non dovrebbe sentirsi sempre affamato, questa non è una dieta. Se si è ancora affamati dopo un frullato, vuol dire che si deve 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.

Seconda scelta o seconda settimana

Giorno 1:

Colazione: Frullato di Carica di Proteine

Pranzo: Frullato di Zenzero, Coriandolo & Lime

Cena: Frullato di Spinaci e Noce di Cocco

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e

frutta.

Giorno 2:

Colazione: Frullato di Fragola e Mela

Pranzo: Frullato di Ananas, Coriandolo & Mango

Cena: Frullato di Zenzero, Limone e Mango

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

Giorno 3:

Colazione: Frullato di Pesca, Uva e

Cocco

Pranzo: Frullato di Banana & Ciliegia
di Cioccolato

Cena: Frullato di Frutta Tropicale e
Semi di Chia

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e
frutta.

Giorno 4:

Colazione: Il Frullato del Potere

Pranzo: Frullato di Arancia, Melograno
& Banana

Cena: Frullato di Spinaci e Papaya

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

Giorno 5:

Colazione: Frullato di Mandorle e frutti di bosco

Pranzo: Frullato di Banana & Ciliegia di Cioccolato

Cena: Frullato di Coriandolo Piccante e Lattuga romana

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

Giorno 6:

Colazione: Il Frullato del Potere

Pranzo: Frullato di Banana & Ciliegia
di Cioccolato

Cena: Frullato di Spinaci e Papaya

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e
frutta.

Giorno 7:

Colazione: Frullato di Carica di
Proteine

Pranzo: Frullato di Zenzero,
Coriandolo & Lime

Cena: Frullato di Spinaci e Noce di
Cocco

Spuntino: Noci, semi, verdure crude e frutta.

Conclusione

Dopo aver seguito la disintossicazione è necessario tornare lentamente a mangiare cibi interi. Utilizzare 3-4 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.

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.

Tale è il potere della procrastinazione.

È necessario concentrarsi e 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! Scrivo 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 mi farete felice.

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

Ti auguro buona fortuna, salute, ed il meglio a tutti coloro che ami.

Sara e Marco Corsetti

www.dietaaddio.com

Tutti i Diritti Riservati

COPYRIGHT © 2016 Sara Corsetti e Marco Corsetti.

Se non diversamente indicato, tutti i materiali su queste pagine sono protetti da copyright da parte degli autori, Sara Corsetti e Marco Corsetti. Nessuna parte di queste pagine, testo o immagine possono essere utilizzate per scopi diversi dall'uso personale. Pertanto, la riproduzione, la modifica, l'archiviazione in un sistema di recupero o di ritrasmissione, in qualsiasi forma e

con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico o di altro tipo, per motivi diversi dall'uso personale, è totalmente vietata senza previa autorizzazione scritta.

Disclaimer

Questo libro non è inteso come un sostituto ad una consulenza medica. Il lettore dovrebbe consultare un medico regolarmente in materia della sua salute e soprattutto per quanto riguarda i sintomi che possono richiedere la diagnosi o le cure mediche.

