

**Conservazione della terapia fresca:** consigliamo di consumare la terapia Dietox nei 10 giorni successivi alla consegna, per godere di tutta la sua freschezza. Per mantenere i centrifugati e le creme più freschi possibile, ti consigliamo di selezionare il livello più basso della temperatura del tuo frigorifero. Potrai conservarli così fino alla data della scadenza indicata su ogni bottiglia.

Il giorno in cui sceglierai di fare la terapia detox non ingerirai alimenti solidi. Puoi consumare acqua, tè e infusi.

Rispetta l'ordine e la fascia oraria in cui devi consumare ogni prodotto (sono indicati su ogni etichetta).

**1** Tra le 7h e le 9h della mattina, prendi il centrifugato n°1, il più detox di tutti.

**4** Ora della merenda! Tra le 16h e le 18h, prendi il centrifugato n°4, il nostro centrifugato top, che ti toglierà la voglia di mangiucchiare tra un pasto e l'altro.

**2** Tra le 10h e le 12h è l'ora del centrifugato 2, il cui ingrediente top è la spirulina azzurra, ricca di ferro e con gran potere saziante.

**5** Oggi bisogna cenare presto. Prendi la crema n°5 e vai all'attacco con cucchiaino in mano. Leggera e saporita, molto facile da mangiare.

**3** A pranzo, tra le 13h e le 15h, è il momento del gazpacho detox n°3. Ti consigliamo di consumarlo in un piatto fondo e con cucchiaino.

**6** Stai per terminare la tua giornata Dietox e ti rimane da prendere il centrifugato che è il secondo dei preferiti dai nostri clienti: il centrifugato n° 6, ideale per terminare la giornata e favorire un riposo riparatore.



# CONSIGLI

## Fame o ansia?



Se senti che la tua forza di volontà comincia a cedere e credi di aver bisogno di mangiare qualcosa, ricordati che spesso è la tua mente che ti sta traendo in inganno, poiché il tuo organismo è già perfettamente nutrito a quest'ora. Prova a verificare se si tratta di fame vera bevendo un bicchiere d'acqua: se la sensazione scompare, allora è fame emotiva. Se invece si tratta di fame reale potresti concederti una carota cruda o una mela piccola.

## Addio al caffè



Evita di prendere caffè, meglio sostituirlo con un tè verde. Se sei abituata a bere sempre caffè, è possibile che ti venga un po' di mal di testa, un sintomo di astinenza da caffeina che il tuo corpo può manifestare. Se il mal di testa è insopportabile, prendine una tazzina e poi continua la tua giornata Dietox come era previsto.

## Continua a muoverti



Se pratichi sport abitualmente, allora continua a realizzare degli esercizi fitness e trarre il massimo del beneficio dall'autofagia per bruciare i grassi di troppo.

# COMPLIMENTI!

---

Ce l'hai fatta. Oggi il tuo corpo riposa un po' più sano, più pulito, più leggero.

Se sei stata capace di arrivare fino a qui, allora non ti può fermare niente, né nessuno.

