

# Promemoria Consumatore



## ALCUNE RICETTE DELIZIOSE

<p><b>FRAGOLA</b> 250 ml. succo d'ananas non zucch. e 1 frutto a piacere 250 ml. latte di soia, 1/2 frutto a piacere 125 ml. yogurt magro, 1/2 frutto a piacere + acqua</p> <p><b>CACAO &amp; CAPPUCCINO</b> 250 ml. latte di soia, 1/2 banana o 1 pera 250 ml. succo di pera non zuccherato 250 ml. latte di soia, 1 cucchiaino di caffè solubile</p>	<p><b>VANIGLIA</b> 250 ml. succo d'arancia non zucch. e 1 frutto a piacere 250 ml. latte di soia, 1/2 frutto a piacere 125 ml. yogurt magro, 1/2 frutto a piacere + acqua</p> <p><b>FRUTTI TROPICALI</b> 250 ml. succo d'ananas non zucch. e 1 frutto a piacere 250 ml. latte di soia, 1/2 pesca o 1/2 banana 250 ml. yogurt magro, 1/2 frutto a piacere + acqua</p>
--	--

**Frullato:** Miscelare la Formula 1 e la Formula 3 con 250 ml di liquido (latte parzialmente scremato, latte di soia, acqua, succhi di frutta o verdura) con lo shaker o il frullatore, se previsto aggiungere anche frutta, yogurt, muesli, cornflakes, biscotti, etc.

**Compresse:** Circa mezz'ora prima dei pasti o del frullato con tanta acqua

**Thermojetics Tè:** Sciogliere 1/2 cucchiaino da tè in 250 ml di liquidi (acqua calda o fredda.)

Mangiare quello che più ci piace, nel pasto libero, aumentando verdura e frutta fresca e di stagione. Un piatto molto colorato corrisponde a molte vitamine. Per migliorare la perdita di peso limitare il consumo di dolci, alcool, fritti e grassi.

**Aloe:** 1/2 tappini con acqua per colazione/a sera

### Dosaggio per Bambini

<b>0-4 anni</b>	1 cucch. Da tè di F1 ogni 20kg di peso. No compresse o tè
<b>4-8 anni</b>	1/3 della quantità di un adulto. Niente tè
<b>8-12 anni</b>	2/3 della quantità di un adulto
<b>dopo 12 anni</b>	Normale quantità da adulto

# Promemoria Consumatore



Cognome		Nome	
Data inizio		Durata programma	
Altezza	Peso	BMI	Fatt. Proteico
Calorie	Grasso %	Acqua %	Obiettivo

## CONGRATULAZIONI

Hai appena fatto il primo passo per uno stile di vita più sano ! Grazie per la fiducia che stai dimostrando, vedrai che con il tuo impegno e un costante incoraggiamento, otterremo il tuo risultato nel tempo utile che abbiamo visto insieme.

Per favore segui questi piccoli passi:

- Chiama ogni qualvolta hai bisogno;
- Segui bene la scheda assistenza e rispetta le date riporta e;
- Rispondi alle telefonate del tuo Coach per monitorare i tuoi progressi e aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo.

Voglio ricordarti che.

Dal 1980 aiutiamo milioni di persone in tutto il mondo a migliorare la propria vita seguendole con un'assistenza personalizzata e:

- Una gamma di prodotti vasta e completa
- Ingredienti completamente naturali di alta qualità
- Avanguardia nella ricerca e alta credibilità scientifica
- Prodotti nutrizionali e prodotti per la cura della persona
- Associati in Italia ad Avedisco e Federsalus

*Il tuo personal coach del benessere*

*Il tuo corpo è "unico" e tu sei "unico", perché non dovrebbe essere il tuo stile di vita e la tua nutrizione ?*

<http://www.genau.org>

## PROGRAMMA ADOTTATO



Mesi programma	Dal	Al
Numero frullati	Cucchiari Formula 3	Tipo latte
Esercizio fisico		
Quantità di acqua al giorno		

### PRODOTTI FORNITI

Data	F1	F2	F3	M F	M C	C A	G u	HL	Ye	TC	Ox	P6	Al	A m	Tè

### CONTROLLI PERIODICI

giorno	data	peso	vita	fianchi	petto				
1°									
7°									
14°									
21°									
1 mese									
2 mese									
3 mese									
4 mese									
Note e osservazioni:									

## PROMEMORIA CONSUMATORE



**Bere almeno 2/3 litri di acqua al giorno!!**

(regola: 1 litro di acqua ogni 20 kg di peso corporeo)

	Integrazione	Perdita	Aumento
Quanti pasti liberi Colorati	2 volte	1 volta	3 volte
Quanti frullati	1 volta	2 volte al posto di colazione e 1 pasto	3 volte, dopo il pasto libero
Cucchiari di F1			
Cucchiari di F3 Integratore Proteico			
		compresse	Volte
Multivitaminico Formula2		1	3
Multifibre		2	
RoseOx		1	
Mineral Complex		1	
Herbalife line		1	
CellActive		1	
Guaranà		1	
Thermo Complete		1	
Yellow		1	
Prelox Blue		1	
Aloe Bevanda		1/2/2 tapp	1 o 2
Thermojetics Tè		1/2 cucchiaino	2