

# L'Agenda del Benessere

**Attività Brucia Grassi ed Alimenti Detox:  
il giusto equilibrio per ritrovare la linea**



**MET**  
BodyZone

[www.metbodyzone.it](http://www.metbodyzone.it)



[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

# 1

## **ATTIVITA' BRUCIA GRASSI** *Gli sport più efficaci eliminare pancia e fianchi*

Un'attività fisica finalizzata al dimagrimento deve essere principalmente focalizzata sull'esercizio aerobico, ovvero su quel tipo di esercizio fisico che permette di stimolare l'attività del cuore e del sistema cardiovascolare e bruciare più calorie. Ecco alcuni consigli utili.

## Uno

*Scegli lo sport che più ti piace ed evita di saltare gli allenamenti*

Le discipline sportive e le attività fisiche che impegnano il sistema cardiovascolare sono innumerevoli. Per questo, prima di tutto, pensa a quale tipologia di esercizio fisico potrebbe essere più piacevole da svolgere, così da garantire al tuo piano di allenamento una certa continuità e non trovare mille scuse per saltarlo!

## Due

*Alcune tipologie di attività sono più idonee per perdere peso.*

Accanto alla scelta di una disciplina che ti attrae però, tieni anche conto del fatto che alcuni sport permettono una stimolazione più intensa del sistema cardio-circolatorio e quindi un maggiore consumo energetico, due fattori fondamentali per aiutarti a perdere peso. Tra le attività più funzionali per bruciare calorie, ci sono le citare le arti marziali e la fit boxe, tutte discipline che permettono di bruciare fino a 700 calorie ad allenamento, e in più di migliorare la forza e la resistenza, grazie alla ripetizione di una serie di movimenti utili a sviluppare la muscolatura. Se non sei molto portato per queste attività dinamiche ed estreme anche gli sport di squadra sono molto efficaci come calcio, basket, pallavolo e tennis.

## Tre

*Preferisci attività fisiche dove sei seguito costantemente da personale tecnico qualificato e raggiungere subito i risultati che vuoi? Scegli un Allenamento Metabolico VIP Center o MET in un centro esclusivista e i risultati arrivano prima!*

**Consiglio della Nonna: risultati rapidi e mirati con VIP Center e MET!**

Scegli un percorso di allenamento VIP Center o MET e smaltisci velocemente tutte le calorie accumulate con le abbuffate natalizie. Basta poco per tornare in forma! Ti bastano 2 sedute a settimana in un **Centro di Physiofitness Metabolico VIP Center o un Centro METbodyzone** dove tecnici qualificati ti guideranno al raggiungimento veloce dei tuoi risultati e ti aiuteranno a sentirti bene e in forma!

*Scegli tu dove perdere i chili o rassodare...  
a farlo rapidamente ci pensa VIP Center o MET!*



# 2

## ALIMENTI DETOX Consigli Alimentari post abbuffate



Durante le festività natalizie sono state tante le occasioni che hanno messo a dura prova tutti anche i più attenti alla linea e alle sane abitudini alimentari. Come fare allora per riprendersi dalle abbuffate natalizie? La scelta migliore è **evitare il digiuno e scegliere alimenti Detox e leggeri per depurarsi.**

### La Frutta da preferire

La frutta garantisce vitamine, sali minerali, acqua, fibre e una certa percentuale di proteine. Dopo un periodo di abbuffate puntiamo su **frutta di stagione**, consumandola già al mattino a colazione per trarne al meglio tutti i benefici. I frutti migliori. **Mele:** regolano la glicemia, sono molto adatte a chi ha bisogno di controllare i livelli di zuccheri nel sangue, inoltre sono alcaline e aiutano a tamponare l'acidità corporea. **Arance e Kiwi:** sono un mix di vitamine C e B, risultando utili strumenti nel rafforzamento delle difese immunitarie e nell'azione antiossidante.

### Gli Ortaggi più indicati

Così come per la frutta, anche la verdura è un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e fibre. **Lattuga:** ricca di fibre, sali minerali e vitamine facilita la digestione e combatte i radicali liberi. **Finocchio:** è noto soprattutto per le sue capacità digestive, evitando la formazione dei gas intestinali, ha proprietà depurative sia del sangue che del fegato. **Carciofi:** sono i principali cibi protettori del fegato, favoriscono la diuresi e stimolano l'eliminazione delle tossine.

### I Cereali Integrali migliori

**Riso:** digeribile e disintossicante. È a basso contenuto glicemico e contiene molti minerali e vitamine del gruppo B. L'assenza di glutine lo rende edibile per i celiaci come anche il **Miglio** che è diuretico, energizzante, adatto in caso di stanchezza fisica e anemia. Molto ricco di proteine e acidi grassi insaturi. **Farro:** povero di grassi, ma ricco di vitamine e sali minerali, il farro è particolarmente indicato anche nelle diete dimagranti perchè ha un elevato potere saziante.

### I Legumi più adatti

Sono un'ottima fonte di proteine e di fibre alimentari. **Il loro abbinamento perfetto è quello con i cereali integrali**, dando così vita ad un gustoso e salutare piatto unico. I Migliori: **Ceci, Lenticchie e Fagioli** x maggiore apporto di proteine, sali minerali e vitamine.

DEPURATI  
ANCHE  
CON

1) **Zuppe e passati di verdura** 2) **Un litro e mezzo/due litri al giorno di acqua** contribuisce ad eliminare le tossine dall'organismo. N.B. Comincia la giornata con 1 bicchiere d'acqua con il succo di mezzo limone, a digiuno. 3) **Tisane** specialmente quelle a base di semi di finocchio, di radice di tarassaco, betulla e ortica.

# PROMOZIONE GENNAIO 2016

Porta un amico ad allenarsi con te.

Una seduta in Omaggio per lui. Se si iscrive 5 Sedute OMAGGIO per TE\*.



PROVA VIP CENTER:  
METODO MIRATO  
SU PANCIA,  
GLUTEI E GAMBE  
CHE ACCELERA  
I TUOI RISULTATI

VIP CENTER TI CAMBIA...DAL 1996

\* Promozione valida solo  
nei centri che aderiscono  
all'iniziativa.



Via La Pancia



Segui il 1° WebFaceContest su Facebook e vota il tuo preferito!

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)