

Guida alla corretta alimentazione



www.vipcenter.it



Vip Center è l'applicazione di una metodologia che trova manifestazione con il marchio, basato su contenuti tecnico-scientifici consolidati che vengono inseriti in un contesto ed un percorso personalizzato. Lo scopo è quello di dare risposte concrete alle esigenze e alle richieste con un percorso di trattamenti altamente evoluti ed efficaci. Un metodo che inizia con un'attenta analisi del cliente e che programma un percorso personalizzato costantemente monitorato da rilevazioni grafiche computerizzate che indicano i risultati ottenuti. È l'importanza del soggetto, nella sua unicità, che ancora una volta, riemerge e si pone come base della nostra attività. Raggiungiamo i desideri delle persone che ci frequentano, ponendole al centro della nostra attenzione, applicando con professionalità il metodo Vip Center. È proprio così che otteniamo risultati straordinariamente veloci.

COME USARE IL DIARIO ALIMENTARE CON SUCCESSO

Come possiamo nutrirci in maniera sana ed equilibrata e stare bene con noi stessi?

Il primo segreto sta in **una corretta alimentazione** che puoi seguire facilmente, rispettando le semplici regole di questa **guida alimentare**. Tutto questo **senza dover stravolgere le tue abitudini alimentari**.

Come si può dimagrire senza patire la fame e senza rinunciare completamente ai dolci?

Il secondo segreto è quello di **scrivere** sempre sul tuo **diario alimentare** tutto ciò che mangi durante la giornata. Solo in questo modo imparerai a riconoscere insieme allo staff del tuo centro, gli eventuali errori. Il diario serve anche ad evitare le solite tentazioni senza controllo.

Lo scopo è quello di trovare un modo **sano ed equilibrato** per nutrirti ma anche per dimagrire e tenere un **peso stabile** nel tempo, evitando così i continui sbalzi di peso creati dal tipico effetto “yo-yo”. Utilizza questo diario alimentare e scrivi **giorno per giorno** tutto quello che mangi. Il semplice gesto di scrivere tutto quello che mangi sul diario, **raccomandato dal Dott. Luca Deidda e condiviso da specialisti dell'alimentazione**, ti permette di controllare e di gestire meglio le tue abitudini.

Per raggiungere con successo un equilibrio alimentare ti raccomandiamo di scrivere le seguenti indicazioni:

- la quantità di cibo
- il tipo di cibo
- l'orario
- il luogo dove mangi

Se hai l'impressione di aver esagerato con il cibo metti un asterisco nella riga, scrivi che cosa ti spinge a farlo e il tipo di stato d'animo in cui ti trovi. Tristezza, noia, nervosismo, ansia, etc. possono provocare grandi abbuffate. Una volta superati questi momenti di crisi è fondamentale riflettere con calma e tranquillità, trovare quei gesti e quei cibi sani che avrebbero potuto sostituire quelle famose mangiate pericolose. Per esempio occupati del tuo benessere fisico e mentale, fai una bella passeggiata all'aria aperta, telefona ad un'amica oppure reagisci semplicemente facendo qualsiasi altra cosa pur di non lasciarti tentare e divorare quello che ti capita tra le mani.

Ti consigliamo di lasciarti guidare dalle responsabili del **VIP Center** che saranno a tua disposizione per aiutarti ed assisterti durante questo cammino. Insieme verificherai i tuoi progressi che saranno testimoniati dai **tui miglioramenti** e dalle **analisi corporee computerizzate periodiche**.

Ricordati di portare sempre con te il diario anche quando frequenti il centro!

Per qualsiasi disturbo alimentare o consiglio personalizzato raccomandiamo sempre di rivolgerti solo ai medici specializzati di fiducia.



www.vipcenter.it
info@eurofit.biz

In collaborazione con il

Dott. Luca Deidda

Chinesiologo - Fisioterapista - Posturologo - Osteopata
Specialista in Chinesiologia Preventiva e Rieducativa

sommario

- 05 il nostro metodo
- 06 da evitare
- 07 buone regole per tutti
- 09 differenza tra alimento e nutriente
- 10 i nostri consigli
- 11 classificazione degli elementi
- 12 caratteristiche degli elementi
- 13 combinazioni alimentari
- 14 programma alimentare ideale
- 15 costruiamo la nostra alimentazione
- 17 risultato e mantenimento
- 18 cambiare per migliorare
- 19 la cellulite: linee guida
- 21 acqua: fonte di vita
- 22 diario alimentare

Tutti i diritti sono riservati alla EUROFIT srl.

È severamente vietata la riproduzione anche parziale di quest'opera.

Nei paesi industrializzati, registriamo un notevole aumento delle persone insoddisfatte del proprio aspetto fisico. Questo disagio porta ad una conseguente disarmonia con se stessi e con gli altri.

Le cause? Stress, vita sedentaria, cattiva informazione alimentare. Le conseguenze? Arteriosclerosi, colesterolo alto, infarto, artrosi, problemi psicologici e depressione. Svariati metodi sono stati utilizzati per ridurre la cellulite e il grasso localizzato, ad esempio: la mesoterapia, l'idromassaggio, l'ossigeno/ozono terapia, la cosmetica, le diete drastiche, la pressoterapia, le saune prolungate, la farmacoterapia talvolta a base di dannose pillole dimagranti. Tutte queste metodiche non sempre danno risultati duraturi, a volte sono dei veri e propri palliativi. Per questo è nato il metodo **Eurofit** che con i centri benessere **VIP Center** viene incontro ai soggetti che vogliono migliorare la propria salute e forma fisica.

Alla base del successo del nostro metodo, resta l'interesse e la profonda determinazione dei nostri clienti a voler cambiare e ricercare uno stile di vita diverso.

Con il check up e la valutazione corporea computerizzata e termografica, "vi misuriamo per costruirvi l'abito più adatto" e vi assicuriamo, con l'esperienza maturata, risultati evidenti e tangibili per mezzo dei grafici comparitivi.

Il nostro programma riesce a coinvolgere e motivare soprattutto grazie ai risultati straordinari.

Questi sono i passaggi ed i momenti, attraverso i quali il nostro metodo è in grado di raggiungere gli obiettivi programmati e poterli mantenere.

- **Valutazione corporea computerizzata e termografica**
- **Programmazione personalizzata dei trattamenti**
- **Calcolo del somatotipo (metabolismo)**
- **Rilevazioni grafiche computerizzate dei risultati**
- **Trattamenti con il metodo VIP Center**
- **Leggera attività fisica**
- **Equilibrio alimentare**
- **Integrazione e supplementazione**
- **Armonia interiore e sostegno psicologico**



DA EVITARE

Non saltare i pasti. I risultati ottenuti troppo rapidamente non durano. Infatti recenti esperimenti hanno dimostrato che molti chili di peso corporeo persi in breve tempo con una dieta troppo rigida, vengono non solo riguadagnati, ma i soggetti arrivano a pesare in breve tempo molto più che all'inizio del trattamento.

Saltare i pasti = rallentare il metabolismo basale = non dimagrire

Il lavoro digestivo inizia con la visione del cibo che un soggetto si appresta ad ingerire.

Ciò avviene grazie alla presenza di stazioni del sistema nervoso centrale (cervello viscerale = ipotalamo), che controllano la liberazione di determinate sostanze atte a stimolare la secrezione

di succhi gastrici ed intestinali. La liberazione di determinate sostanze e lo svolgimento di alcune funzioni digestive comportano un dispendio energetico chilocalorico, che può essere superiore al quantitativo di calorie ingerite.

Questo favorisce il dimagrimento.

Non mangiare o saltare i pasti mette in crisi questo sistema; di conseguenza l'organismo decide di consumare meno calorie

rallentando il metabolismo basale.



DIMAGRIRE = PERDERE GRASSO

(diminuzione della percentuale di tessuto adiposo)

PER DIMAGRIRE OCCORRE TEMPO

Dalla 1^a alla 2^a settimana = perdita di acqua
Dalla 2^a alla 4^a settimana = perdita di acqua e massa magra
Dalla 4^a in poi = perdita di grasso



BUONE REGOLE PER TUTTI

- non mangiare insieme tipi di proteine diverse.
- evitare i legumi e i cereali nel pasto serale.
- evitare l'associazione di formaggi e insalate con i pomodori nei pasti serali.
- evitare gli alcolici e le bevande gassate.
- limitare il sale, meglio utilizzare aromi naturali.



- È consigliabile consumare **gli agrumi**, ossia la frutta acida, **solo a digiuno** preferibilmente in succo e mai associati ad altra frutta o cibi in genere.

- **gli zuccheri o carboidrati** si devono mangiare da soli quindi la frutta, il miele, i dolci, etc. non si devono mai associare con altri alimenti. Mai consumarli a fine pasto; in particolare, la frutta va mangiata un'ora e mezza prima dei pasti, oppure due o tre ore dopo.



- **associare alle proteine in genere delle insalate o verdure cotte.**

- **bere molta acqua nell'arco della giornata e lontano dai pasti.**
Durante il pasto bere il meno possibile e preferibilmente succhi o centrifughe.



- **evitare le fritture** con la cottura, l'olio libera una sostanza tossica: l'acroleina. **olio crudo ed extravergine di oliva è meglio.**

- **utilizzare pentole, padelle e ingredienti di buona qualità.**



- **mangiare sempre in uno stato di tranquillità e serenità.**
Masticare ed insalivare molto i cibi.

Una volta la settimana è consigliabile seguire una dieta disintossicante, ad esempio:

- Colazione:** g. 125 di yogurt magro alla frutta
g. 20 di cereali o 3 gallette di riso
- Spuntino:** 1 frutto a scelta
- Pranzo:** 1 frutto a scelta
g. 200 di yogurt magro alla frutta
- Spuntino:** 1 frutto a scelta
- Cena:** 1 frutto a scelta
Verdura cruda o cotta con condimenti non grassi

ESEMPIO DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

- Appena svegli:** 1 o più bicchieri di acqua naturale con qualche goccia di limone
- Colazione:** Latte magro
1 frutto a scelta (non acido)
- Spuntino:** 1 frutto a scelta + biscotti al riso soffiato o gallette di riso
- Pranzo:** Minestrina con pasta o riso in bianco con olio extravergine di oliva o patate lesse con verdura cotta o cruda
Pane integrale
- Spuntino:** 1 frutto
- Cena:** Pesce o carne
Verdura o insalata
- Spuntino:** *(almeno 1 ora prima di dormire)*
1 frutto



DIFFERENZA FRA ALIMENTO E NUTRIENTE

Definiamo **“alimento”** ogni cibo di origine animale o vegetale utilizzato allo stato naturale o manipolato dall'uomo a fini alimentari.

Definiamo **“nutriente”** il principio alimentare contenuto negli alimenti. I nutrienti si dividono in: **calorici ed acalorici**.

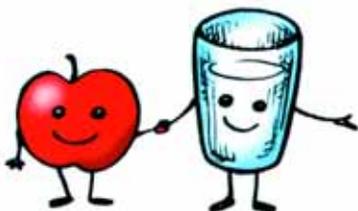
ALIMENTO = pane, pasta, carne, pesce, frutta etc.



NUTRIENTI CALORICI = proteine, carboidrati e grassi



NUTRIENTI ACALORICI = vitamine, sali minerali ed acqua



Le associazioni alimentari risultano di fondamentale importanza per raggiungere l'obiettivo di: **“DIMAGRIRE in MODO DURATURO”**.



CARNE SI

Petto di pollo, manzo, bue affumicato, bresaola, cavallo, tacchino, vitello, coniglio e prosciutto crudo *(con poco grasso)*.



PESCE SI

Nasello, merluzzo, sogliola, branzino, nocciolino, orata, polipo, gamberetti e tonno al naturale *(senza olio)*.



FORMAGGI SI

Mozzarella, ricotta romana e tutti i formaggi magri.

NO

Maiale, salsiccia, frattaglie, trippa, selvaggina, prosciutto cotto e salame.

NO

Salmonе affumicato, tonno sott'olio, sardine inscatolate, anguilla, aringa e frutti di mare.

NO

Tutti i formaggi grassi es: parmigiano, pecorino, provolone etc...



VERDURE SI

Tutte

NO

I legumi *(ceci, lenticchie, piselli, fagioli, fave, si possono assumere le patate invece della pasta o del pane)*



FRUTTA SI

Pesca, anguria, melone, pera, mela, kiwi, prugna, arancia, pompelmo, mapo, ananas, albicocca, ciliegia, banana *(in modo limitato)* e fragola.

NO

Frutta secca, uva, datteri, cachi, fichi e tutte le associazioni.



UOVA SI

Solo l'albume (il bianco)

NO

Il tuorlo (il rosso)

CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

Ben pochi alimenti sono costituiti da un solo tipo di nutriente (l'olio, ad esempio, è composto solo da grassi, il saccarosio esclusivamente da zuccheri), generalmente però nel nostro cibo, sono presenti nutrienti di ogni tipo. Per questo gli alimenti si classificano in **sette gruppi differenti**, ognuno con sue caratteristiche specifiche.



GRUPPO I proteine
Carni, pesci, uova e derivati.

GRUPPO II latticini
Latte e derivati come i formaggi, gli yogurt e latticini.



GRUPPO III cereali
Cereali e tuberi (*farine, pasta, pane, riso, mais, patate, pizza, biscotti, crackers, grissini*).

GRUPPO IV legumi
Legumi (*fagioli, piselli, fave, ceci, lenticchie, soia, lupini*).



GRUPPO V grassi
Grassi vegetali (*olio d'oliva, di mais, di archide, di girasole, di soia e margarina*) e grassi animali (*burro, strutto e lardo*).

GRUPPO VI verdure
Ortaggi e frutta, ricchi di sali minerali e fonti di provitamina A (*carote, zucche, peperoni, bieta, indivia, cicoria, lattuga, spinaci, albicocca, nespole, cachi, pesche e melone giallo*).



GRUPPO VII frutta
Ortaggi e frutta, ricchi di sali minerali e fonti di vitamina C (*peperoni, cavolfiori, pomodori, arance, mandarini, limoni, mandarance, pompelmi, ananas, kiwi, lamponi, fragole e mirtilli*).

CARATTERISTICHE DEGLI ELEMENTI

Ogni alimento possiede quindi caratteristiche differenti, tra le quali ricordiamo:

PROTEINE GRUPPO I

Forniscono un notevole carico proteico ad elevato valore biologico e minerali quali ferro, rame, zinco e iodio.



LATTICINI GRUPPO II

Forniscono un notevole carico proteico ad elevato valore biologico, calcio e soprattutto Vit. B12.



CEREALI GRUPPO III

Forniscono proteine vegetali, carboidrati, vitamine del gruppo B e fibra vegetale (soprattutto se consumati integrali).



LEGUMI GRUPPO IV

Forniscono proteine, amidi, alcune vitamine del gruppo B, fibra e minerali quali ferro, rame e calcio.



GRASSI GRUPPO V

Forniscono energia sotto forma di grasso.



VERDURA GRUPPO VI

Forniscono carotenoidi, poi trasformati in Vit. A, acqua, sali minerali, fibra e zuccheri in particolare modo il fruttosio.



FRUTTA GRUPPO VII

Forniscono vitamina C, sali minerali e fibra.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

Rifacendosi alla classificazione degli alimenti secondo i gruppi in precedenza descritti è possibile consigliare le seguenti combinazioni alimentari:

LATTICINI con VERDURE

(esclusa la frutta che deve essere consumata da sola lontano dai pasti).

GRUPPO II + GRUPPO VI



PROTEINE con VERDURA

(esclusa la frutta che deve essere consumata da sola lontano dai pasti).

GRUPPO I + GRUPPO VI



CEREALI

da soli soprattutto dopo 2 ore dal trattamento personalizzato.

GRUPPO III



PROTEINE

da sole soprattutto nelle ore serali da metà pomeriggio in poi.

GRUPPO I



LATTICINI

da soli soprattutto nelle ore mattutine.

GRUPPO II



LEGUMI

da soli soprattutto nelle ore del pranzo e non la sera.

GRUPPO IV

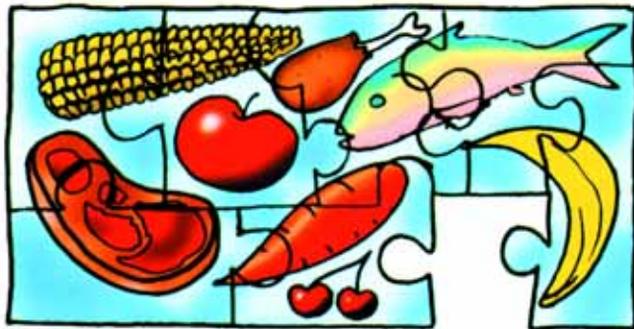


FRUTTA

da soli soprattutto negli spuntini.

GRUPPO VII





È importantissimo costruire un programma alimentare personalizzato in base alle proprie caratteristiche fisiche ed esigenze.

le cinque regole base:

- 1 Rispettare le associazioni alimentari (pag. 10)
- 2 Rispettare le combinazioni alimentari (pag. 13)



3 Ricordare che gli alimenti che forniscono maggiore **energia a lungo termine** sono gli amidacei del GRUPPO III (pasta, patate, pane, riso etc.) e GRUPPO IV (legumi in genere quali fagioli, piselli, fave, lenticchie etc.); gli amidacei se consumati in eccesso si trasformano in grassi.



4 Ricordate che gli alimenti che forniscono elementi di **costruzione** sono le proteine del GRUPPO I (carne, pesce, uova e derivati) e del GRUPPO II (latte e derivati) e che devono essere limitati soprattutto i formaggi e gli insaccati per il loro elevato contenuto di grassi saturi e sale; le proteine presentano proprietà plastiche.



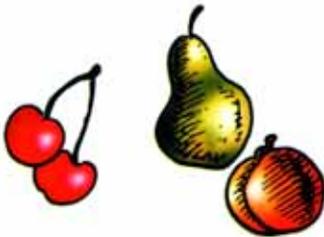
5 Ricordate che gli alimenti che forniscono **energia a breve termine** e che saziano sono gli zuccheri semplici o monosaccaridi del GRUPPO VI - VII (ortaggi e frutta). Gli zuccheri semplici possono essere preferibilmente assunti dopo lo sforzo fisico.

COSTRUIAMO LA NOSTRA ALIMENTAZIONE



a colazione

- Appena svegli, bere 1 o 2 bicchieri di acqua naturale con un po' di limone spremuto, aiuta a regolare il pH gastrointestinale, svolge un'azione depurativa, disintossicante, antiflogistica e lassativa
- a seguire un frutto (non mischiare frutta acida con altri tipi di frutta, esempio l'arancia con l'albicocca) con fette biscottate o pane tostato e miele o marmellata con tè o latte scremato o caffè non zuccherato o con dolcificante ipocalorico *oppure*
- frutta fresca di un solo tipo con un po' di tè o caffè o orzo *oppure*
- yogurt magro alla frutta con cereali e con un po' di tè o caffè o orzo *oppure*
- 2 bianchi d'uovo (senza il rosso) con pane tostato ed un frutto non acido (no cedro, no mandarino, no ananas etc.) con un po' di tè o caffè o orzo *oppure*
- prosciutto crudo senza grasso o bresaola con pane tostato, un frutto con un po' di tè o caffè o orzo



negli spuntini

- riso *oppure*
- yogurt magro alla frutta *oppure*
- frutta *oppure*
- spremute *oppure*
- frullati di frutta, centrifughe di frutta e ortaggi

a pranzo

- verdura cotta con pasta *oppure*
- verdura cruda con pasta *oppure*
- verdura cotta con riso (al forno o al vapore) *oppure*
- verdura cruda con riso *oppure*



- verdura cotta con pane *oppure*
- verdura cruda con pane *oppure*
- verdura cotta con patate lesse *oppure*
- verdura cruda con patate lesse



Utilizzare pochissimo sale da cucina. Condire con spezie e aromi naturali (es. timo, basilico, prezzemolo, limone, etc). Evitare temperature troppo alte perché distruggono alcune vitamine, cuocere a fuoco lento e per tempi brevi. Preferire cotture a vapore e al forno.

a cena

- verdura cotta con pesce *oppure*
- verdura cruda con pesce *oppure*
- verdura cotta con carne bianca *oppure*
- verdura cruda con carne bianca *oppure*
- verdura cotta con carne rossa *oppure*
- verdura cruda con carne rossa *oppure*
- verdura cotta con uova *oppure*
- verdura cruda con formaggio



È consigliabile abbondare con le verdure soprattutto crude ed è necessario utilizzare poco olio meglio se crudo (evitare i soffritti) e poco condimento. È inoltre importante non abbinare due tipi di proteine diverse nello stesso pasto.



Il successo del nostro metodo è dato dall'unione di questi fattori:



1 Il check up e l'analisi corporea computerizzata sono necessari per valutare lo stato psicofisico della persona.

La **valutazione termografica** ci permette di riconoscere lo stadio della cellulite (infiammazione della cellula).

Queste valutazioni corporee vengono effettuate ogni dieci trattamenti per poi evidenziare i risultati con dei grafici comparativi.



2 Il VIP Center utilizza per i suoi trattamenti apparecchiature innovative con la **ORIGINAL WAVE SISTEM** con brevetto internazionale per le sue forme d'ondata specifiche.

È un metodo scientifico consolidato che permette di ottenere la riduzione del grasso localizzato, la tonificazione e la riduzione della cellulite in tempi brevissimi.



3 Una leggera attività fisica aumenta il metabolismo basale (maggior consumo energetico) e ci consente così di migliorare i risultati.



4 La conoscenza delle caratteristiche **degli alimenti** e dei loro abbinamenti ci permette di costruire l'alimentazione ideale per raggiungere e mantenere il risultato ottimale.



5 L'uso di integratori drenanti naturali LINEA PLUS facilita l'eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso favorendo la diuresi e migliorando il microcircolo.



6 L'armonia e il benessere (atmosfera piacevole, musica rilassante e trattamenti relax) migliorano i risultati con il rilassamento mentale e fisico.

Con il VIP Center migliora la qualità della vita.

Impariamo ad amare noi stessi cambiando le nostre abitudini alimentari.

Le prime regole da seguire sono:

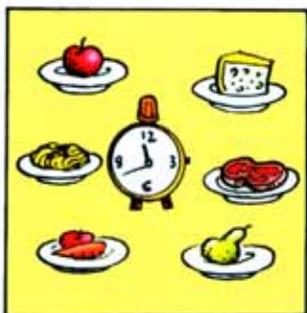
- non eccedere nel quantitativo e nelle portate degli alimenti.
- combinare in un pasto i giusti alimenti che possiedono le stesse modalità digestive.
Mangiare nello stesso pasto cibi troppo diversi rallenta la digestione, crea pesantezza, sonnolenza e nei casi peggiori favorisce l'acidità.
- mangiare spesso nell'arco della giornata (5 - 6 pasti al dì) a distanza di 2 - 3 ore.



Non eccedere nel quantitativo e nelle portate degli alimenti



Cibi troppo diversi rallentano la digestione



Mangiare spesso nell'arco della giornata



Bere molta acqua lontano dai pasti

Per soddisfare l'aspetto psicologico, una volta la settimana è consentito mangiare ciò che si vuole.

LA CELLULITE: LINEE GUIDA

La denominazione scientifica della cellulite è:

DERMO-IPODERMO PANNICULOPATIA EDEMATO-FIBROSA-SCLEROTICA.

È una malattia di origine vascolare.

È importante precisare che è un'alterazione della circolazione linfatica e venosa e non arteriosa.

La cellulite è quindi una malattia che va curata con intelligenza visto e considerato che non è:

- un eccesso di grasso
- solamente un accumulo di liquidi
- possibile scioglierla, spezzarla o ammorbidirla

Esistono diversi tipi di cellulite:

- a. Cellulite dura o compatta:
la pelle si presenta ispessita con smagliature e dolorosa alla palpazione.
- b. Cellulite molle o flaccida:
è la forma più diffusa e colpisce soggetti per lo più sedentari ed obesi.
- e. Cellulite edematosa:
è una variante della cellulite molle ed è sempre presente la buccia d'arancia.
- d. Cellulite degenerativa: è di difficile recupero.

I più predisposti:

- i soggetti con precedenti familiari (eredità genetica)
- i soggetti che hanno assunto farmaci cortisonici, anoressizzanti e diuretici
- i soggetti che per trascuratezza della propria persona diventano obesi
- i soggetti che soffrono di scoliosi importanti
- i soggetti che non presentano un ciclo mestruale regolare
- i soggetti che sono sedentari
- i soggetti che sono stressati
- i soggetti che terminano bruscamente un'attività sportiva agonistica condotta intensamente da ragazzi
- soggetti che bevono bibite gassate ed eccedono nell'assunzione di zuccheri semplici
- soggetti che indossano indumenti troppo stretti



da evitare:

- **lo stress** che porta al funzionamento errato del nostro sistema endocrino (ormonale) con l'eccessiva produzione di ormoni catabolizzanti
- **calze strette, autoreggenti, slip stretti, pantaloni aderenti, tacchi a spillo** per tutto l'arco della settimana
- **la sedentarietà**
- **massaggi inadeguati, vibromassaggiatori manuali e con cinghia**
- **la sauna**, in quanto il calore induce vasodilatazione, causa del primo processo di stasi e conseguentemente di quello cellulitico
- **diete dimagranti inadeguate** con la eliminazione totale dei carboidrati semplici e complessi
- **l'uso dei diuretici e degli anoressizzanti**
- **l'uso di farmaci dannosi con false proprietà dermocosmetiche**
- **pasti veloci** caratterizzati da **poca masticazione**

Il metodo **VIP Center** è una soluzione innovativa per combattere la cellulite anche nelle sue forme più avanzate. Differenti trattamenti vengono alternati per ottenere la massima soddisfazione dei clienti.





In un trattato apocrifo del medico - filosofo Ostante (maestro ed iniziatore di Democrito) e citato da Plinio il Giovane, Ippocrate ed Erodoto si parla di un'Acqua Divina dotata di meravigliose proprietà:

“Essa guarisce tutte le malattie; con essa gli occhi dei ciechi vedono, le orecchie dei sordi odono, i muti parlano”.

BERE E MANGIARE IN MODO ADEGUATO UNISCE CORPO E SPIRITO.

Il corpo umano è formato per il **70%** di acqua. L'essere umano nell'arco di tutta la sua vita beve mediamente 600 volte circa il suo peso corporeo. Ciò che è scarsamente diffuso nelle popolazioni anche e soprattutto industrializzate, è la **qualità dell'acqua ingerita**.

Pasteur disse: **“Noi beviamo il 90% delle nostre malattie”**.

È importante bere acqua che possiede grandi qualità di potabilità.

Da uno studio, condotto da uno studioso idrologo francese Prof. Louis - Claude Vincent, è stato dimostrato che: più pura è l'acqua potabile ingerita più basso è il tasso di mortalità.

Quali sono quindi le caratteristiche di purezza dell'acqua nella nostra dieta?

- 1** I nitrati (sono NO₂ e derivano dai nitrati NO₃) non devono essere presenti al di sopra di 50 mg/litro.
- 2** L'acqua che beviamo non contiene sali a potere rotatorio ovvero sali assimilabili per cui i sali minerali ivi contenuti provocano un sovraccarico nel sangue di elettroliti che devono successivamente essere eliminati con la filtrazione renale. L'azione calcarea permanente degli elettroliti inassimilabili turba la fisiologia del nefrone (unità anatomico funzionale del rene), la cui inevitabile conseguenza è l'epurazione incompleta del sangue che apre la strada alle malattie degenerative. Così facendo si provocano precipitazioni elettrolitiche le quali formano depositi di sale che rappresentano l'origine dei depositi di minerali, di calcificazioni, con conseguente invecchiamento tissutale (tra le malattie più comuni ricordiamo: la litiasi renale e biliare, le calcificazioni alle articolazioni, l'artrite, l'arteriosclerosi, la sordità, la cataratta etc.).
- 3** Deve provenire dalla profondità della terra garantendo un pH leggermente acido compreso fra 6 - 6.8, un Rh compreso fra 25 - 28 ed un r > di 6000 W.
La mineralizzazione dell'acqua deve essere molto bassa (acqua oligominerale).



Linea Plus

Integratori drenanti naturali

Linea Plus è un'eccezionale gamma di prodotti del tutto naturali che inseriti nel **Metodo VIP Center** e in un corretto stile di vita alimentare riescono a migliorare ancora di più risultati concreti e duraturi. Le piante sono un ottimo aiuto naturale per Rigenerarsi, Depurarsi, Riattivarsi e Disintossicarsi.

Linea Plus...gli Amici del tuo Benessere!



Calo Plus

Regolarizza il metabolismo dei grassi ed è un aiuto fondamentale nel processo di dimagrimento



Snella Plus

Utile per la regolarizzazione del transito intestinale, riduce la sensazione di fame e limita l'assorbimento degli zuccheri nel sangue



Drena Plus

Ha un'efficace azione drenante per la depurazione di tutto l'organismo



Lynfa Plus

Utile per migliorare la circolazione linfatica, combatte la ritenzione idrica e quei fastidiosi inestetismi della cellulite



S

entirsi in forma ... secondo natura!

Il tuo diario alimentare



www.vipcenter.it

COME USARE IL DIARIO ALIMENTARE CON SUCCESSO

Come si può dimagrire senza patire la fame e senza rinunciare completamente ai dolci?

Il segreto è quello di **scrivere** sempre sul tuo **diario alimentare** tutto ciò che mangi durante la giornata. Solo in questo modo imparerai a riconoscere insieme allo staff del tuo centro, gli eventuali errori. Il diario serve anche ad evitare le solite tentazioni senza controllo.

Lo scopo è quello di trovare un modo **sano ed equilibrato** per nutrirti ma anche per dimagrire e tenere un **peso stabile** nel tempo, evitando così i continui sbalzi di peso creati dal tipico effetto “yo-yo”. Utilizza questo diario alimentare e scrivi **giorno per giorno** tutto quello che mangi. Il semplice gesto di scrivere tutto quello che mangi sul diario, **raccomandato dal Dott. Luca Deidda e condiviso da specialisti dell'alimentazione**, ti permette di controllare e di gestire meglio le tue abitudini.

Per raggiungere con successo un equilibrio alimentare ti raccomandiamo di scrivere le seguenti indicazioni:

- la quantità di cibo
- il tipo di cibo
- l'orario
- il luogo dove mangi

Se hai l'impressione di aver esagerato con il cibo metti un asterisco nella riga, scrivi che cosa ti spinge a farlo e il tipo di stato d'animo in cui ti trovi. Tristezza, noia, nervosismo, ansia, etc. possono provocare grandi abbuffate. Una volta superati questi momenti di crisi è fondamentale riflettere con calma e tranquillità, trovare quei gesti e quei cibi sani che avrebbero potuto sostituire quelle famose mangiate pericolose. Per esempio occupati del tuo benessere fisico e mentale, fai una bella passeggiata all'aria aperta, telefona ad un'amica oppure reagisci semplicemente facendo qualsiasi altra cosa pur di non lasciarti tentare e divorare quello che ti capita tra le mani.

Ti consigliamo di lasciarti guidare dalle responsabili del **VIP Center** che saranno a tua disposizione per aiutarti ed assisterti durante questo cammino. Insieme verificherai i tuoi progressi che saranno testimoniati dai **tuoi miglioramenti** e dalle **analisi corporee computerizzate periodiche**.

Ricordati di portare sempre con te il diario anche quando frequenti il centro!

Per qualsiasi disturbo alimentare o consiglio personalizzato raccomandiamo sempre di rivolgerti solo ai medici specializzati di fiducia.

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



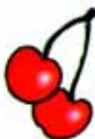
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



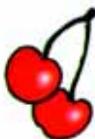
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



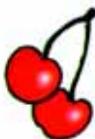
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



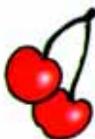
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



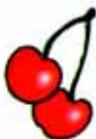
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



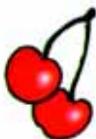
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



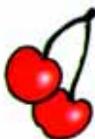
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



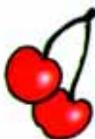
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



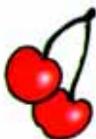
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

giorno _____



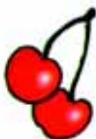
colazione



spuntino



pranzo



spuntino



cena

note e consigli

assistente

VIP CENTER: impariamo insieme a dimagrire mangiando.
Un grande viaggio inizia sempre con un piccolo passo.
Nel percorso per riscoprire l'armonia e la gioia di vivere,
VIP CENTER è il tuo centro benessere dove trovi disponibilità, cortesia e professionalità. Lasciati guidare dal team ed insieme raggiungeremo il tuo successo.

Con VIP CENTER ritrovi:

- salute
- benessere
- relax
- armonia con te stesso,
con il partner e con gli altri
- successo personale
- autostima e soddisfazione
- motivazione interiore
- equilibrio mente-corpo

“Riscopri il piacere di piacerti”



www.vipcenter.it