generame
dietagenetica

# DIETA DETOX

## Schema alimentare

# NOTE DEL NUTRIZIONISTA

## PER QUANTO SEGUIRE LA DIETA?

Lo schema dietetico che segue permettere di perdere peso in poco tempo. Questo avviene perché c'è un taglio drastico delle calorie assunte durante la giornata.

Per tale ragione, si raccomanda di seguire questo regime alimentare per un periodo limitato (massimo 10 giorni), per preservare lo stato di buona salute.
Qualora ci siano problemi di salute pregressi è assolutamente sconsigliato adottare tale dieta.

E' buona norma seguire le diete dimagranti sotto controllo di un professionista.

*dott.ssa Annalisa Pediroda,*
*nutrizionista g&life*

generame DIETAGENETICA

# DIETA DETOX DIMAGRANTE

## LA GIORNATA TIPO

### COLAZIONE

| | |
|---|---|
| Latte scremato senza lattosio | 1 tazza |
| Fette biscottate | 3 |
| Miele | 1 cucchiaino |
| Caffè d'orzo | 1 tazzina |

### SPUNTINO MATTUTINO

| | |
|---|---|
| Yogurt magro alla frutta – anche alla soia (1 vasetto) | 125 g |

### PRANZO

| | |
|---|---|
| Pesce o carne bianca o 2-3 uova o tofu oppure legumi | 1 porzione |
| Contorno di verdura con semi di Chia | A volontà |
| Pane | 30 g |

### SPUNTINO POMERIDIANO

| | |
|---|---|
| Centrifuga o frullato detox | 1 |

### CENA

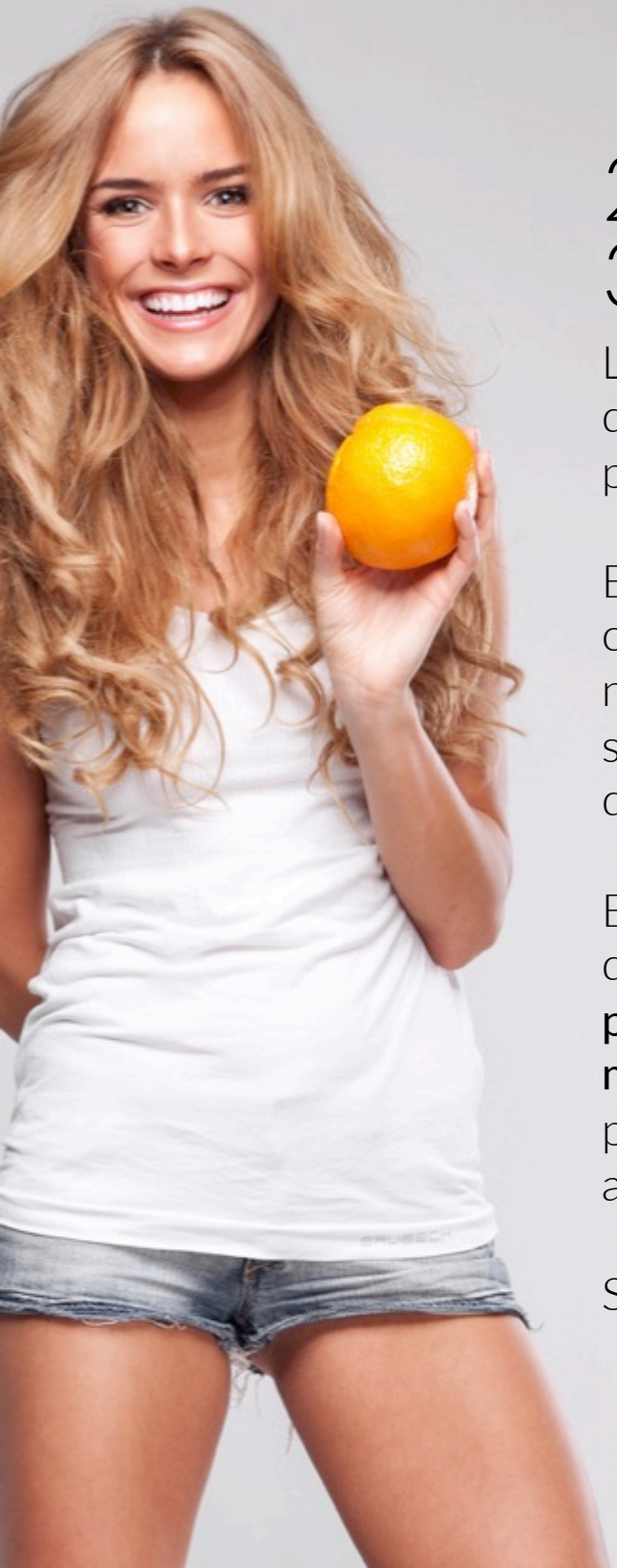
| | |
|---|---|
| Zuppa detox | 1 porzione |
| Contorno di verdura con semi di Chia | A volontà |

### SPUNTINO SERALE

| | |
|---|---|
| Cocomero o altra frutta, o budino di soia oppure 1 bicchiere di latte | 1 porzione |

GENERAME DIETAGENETICA

# ALIMENTAZIONE DI PRECISIONE



## 2x più veloce
## 34% più efficace

Le nozioni contenute in questo documento sono un utile strumento per depurare l'organismo.

E' importante però ricordare che ciò che va bene per una persona può non andare bene per un'altra: lo stesso alimento può avere effetti diversi a seconda di chi lo mangia.

Ecco perché l'approccio brevettato di **Generame-dietagenetica permette di perdere più peso, nella metà del tempo:** perché è personalizzata su ciò che si vede, ma anche su ciò che non si vede.

Scopri di più su **generame.com**

generame dietagenetica