

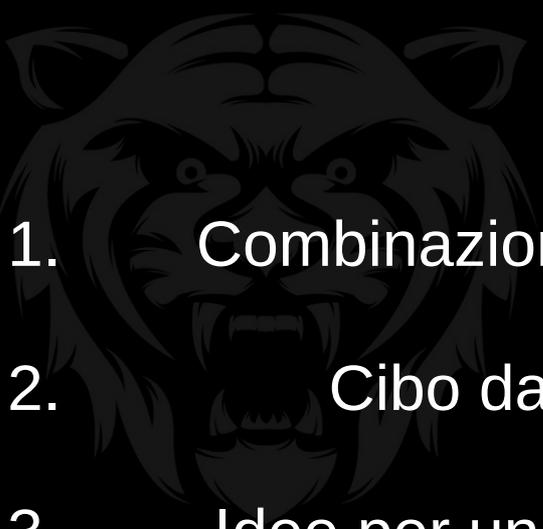


**BLAUBODY**

– The best of fitness –

# PASSAGGI A UN CORPO SANO



- 
1. Combinazioni di alimenti
  2. Cibo da evitare
  3. Idee per un menù sano
  4. Alimenti biologici
  5. Digiuno
  6. Il programma

BLAU BODY  
— The best of fitness —



# **COMBINAZIONI DI ALIMENTI**

**BLAUBOODY**  
— The best of fitness —

# **COSA SONO LE TUTE ALIMENTARI?**

Combinare gli alimenti significa combinare i migliori alimenti per il nostro sistema digestivo, perché quando la digestione è facilitata, l'eliminazione e l'assimilazione dei nutrienti è ottimale.

Infatti, alcune miscele di alimenti prolungano il tempo di digestione e possono portare a una digestione incompleta, indigestione, cattiva assimilazione, con tutte le conseguenze che questo può avere, da un lato, naturalmente sull'apparato digerente, ma anche sull'equilibrio generale!



# CHE COSA DEVI FARE?

- Non mescolare alimenti densi e poveri di acqua, come gli alimenti amidacei provenienti dal basso, con proteine animali.

**Esempi di prodotti** : (riso, pasta, pane, ceci, lenticchie, tofu, yogurt di soia, fagioli secchi, patate, zucca, patate dolci...)

**Esempio di proteine animali** : (uova, carne, pesce, frutti di mare, formaggio, yogurt)

- Inoltre, si dovrebbe evitare di mescolare diverse famiglie di alimenti e proteine.

**Esempio** : niente lenticchie + pane o semolino + ceci

**Esempio** : proteine tra queste: niente carne + formaggio o uova + yogurt

# **I VANTAGGI DELLE GIUSTE COMBINAZIONI ALIMENTARI :**

1. Migliore digestione
2. Mantenere l'equilibrio
3. Effetto disintossicante
4. Più energia e vitalità
5. Nessun senso di fame





# **CIBO DA EVITARE**

BLAUBODY  
— The best of fitness —

# PERCHÉ EVITARE CERTI ALIMENTI?

Se volete avere un corpo e una mente sani, dovete smettere di mangiare certi cibi che sono dannosi per la vostra salute e il vostro benessere.

Questo perché alcuni alimenti possono essere trasformati e consistono di sostanze chimiche, mentre altri possono essere pieni di grassi, il che è dannoso per il corpo umano e il suo funzionamento.

# **PRODOTTI ALIMENTARI DI ESSERE DA ELIMINARE**

- Carne grassa
- Salsicce, hot dog
- Biscotti
- Pasticceria di Vienna
- Torta
- Grano industriale
- Grassi e prodotti fritti
- Formaggio
- Burro
- Crema completa
- Pane bianco
- Soda, sciroppi, alcool
- Fast food

# SOSTITUIRE CON QUESTI ALIMENTI

- Verdure
- Frutta
- Verdure bollite
- Prodotti caseari a basso contenuto di grassi
- I tipi di carne magra
- Pesci
- Grani interi



# I FRUTTI MIGLIORI

Anche se tutti i frutti fanno bene alla salute, alcuni sono **più disintossicanti di altri.**

Ma quali?

Mela, banana, kiwi, ananas, ciliegia, limone e mirtillo.

Tutti sono ricchi di potassio, vitamina C e fibre. Gli antiossidanti aiutano la digestione e le loro proprietà favoriscono l'eliminazione delle tossine dalle urine.



# **IDEE PER UN MENÙ SANO**

**BLAUBOND**  
— The best of fitness —

## **Menù 1 :**

Verdure crude + verdure cotte +  
proteine animali

Per esempio :

Verdure (lattuga, cetriolo, carote,  
barbabietole crude, cavolo, indivia)

+ verdure cotte (zucchine, broccoli,  
carote)

+ pollo o pesce alla griglia o uova o  
formaggio o yogurt alla griglia

## **Menù 2 :**

Verdure crude + verdure cotte +  
amido (una piccola ciotola)

### Esempio :

Verdure crude (lattuga, cetrioli,  
carote, rape crude, cavoli, indivia,  
ecc.)

+ verdure cotte (zucchine, broccoli,  
zucca, patate dolci...)

+ alimenti amidacei (patate, o riso,  
o tofu, o lenticchie...)

## **Menù 3 :**

vegetale crudo + proteine animali +  
yogurt

### Esempio :

Verdure crude (lattuga, cetriolo,  
carota, rapa cruda, cavolo, indivia,  
ecc.)

+ mini-sandwich per accompagnare  
pollo o uova o pesce

+Guacamole

+ yogurt naturale o al miele



# **ALIMENTI BIOLOGICI**

**BLAUBODY**  
— The best of fitness —

# PERCHÉ MANGIARE BIOLOGICO?

1. Gli alimenti biologici ti aiutano a mangiare più sano
2. Meno uso di pesticidi
3. Cibo più gustoso
4. Fa bene all'ambiente
5. Proteggere il pianeta
6. Mangiare meno OGM
7. Conoscere molti alimenti
8. Mangiare in modo biologico significa essere coinvolti (per la nostra salute e per il nostro pianeta)

# **DOVE SI POSSONO TROVARE PRODOTTI BIOLOGICI?**

- I piccoli agricoltori vendono prodotti biologici e spesso i prodotti sono di ottima qualità.
- Negozi specializzati, vedi anche sul sito e su Internet
- Al supermercato

# BIO RIDUCE IL CANCRO

Le persone che mangiano regolarmente alimenti biologici potrebbero ridurre il rischio di cancro del 25% rispetto alle persone che mangiano meno spesso alimenti biologici, secondo i risultati di uno studio epidemiologico condotto su più di 68.000 persone da un team dell'Istituto nazionale francese per la ricerca agricola (INRA).



**DIGIUNO**

BLAUBODY  
— The best of fitness —

# **COSA SIGNIFICA DIGIUNARE?**

- Il digiuno è l'interruzione del consumo di qualsiasi alimento (solido e liquido), eccetto l'acqua, per un periodo di tempo più o meno lungo, al fine di riposare, disintossicare e rigenerare l'organismo.
- Il digiuno, unito a una dieta sana, all'esercizio fisico e all'equilibrio emotivo, contribuisce al mantenimento di una buona salute.

# I PRINCIPI DEL DIGIUNO

- Il giovane è soprattutto un mezzo per disintossicare il corpo. Permette all'apparato digerente di riposare e ad altri organi di purificarsi eliminando le tossine e i grassi cattivi.

- Così, le persone che digiunano spesso lo fanno per "purificare" o per dare al corpo condizioni ottimali per la guarigione.

Trasmette anche un senso di chiarezza mentale e di "svuotamento mentale".

# I VANTAGGI DEL DIGIUNO

1. Alleviare il dolore cronico
2. Sollievo dall'artrite reumatoide
3. Contributo al trattamento dell'ipertensione arteriosa
4. Indurre la perdita di peso
5. Migliore qualità del sonno
6. Contributo al trattamento della pancreatite acuta



# COME SI FA A DIGIUNARE?

Il digiuno sequenziale è molto facile da praticare:

- Smettete di mangiare verso le 20.00 dopo una cena molto leggera e ricominciate a mangiare il giorno dopo verso le 12 o le 13.00.
- Durante questo periodo è consigliabile mantenersi ben idratati bevendo **molta acqua o tisane senza zucchero.**



# IL PROGRAMMA

BLAUBOLD  
— The best of fitness —

# A → CORDA PER SALTARE



AFFERRA LA CORDA PER SALTARE, RISCALDATI E SALTA.

**SESSIONE: 5 MINUTI**

# B → MOUNTAIN CLIMBER



1. RIPORTA IL GINOCCHIO DESTRO AL PETTO
2. FATE LO STESSO CON IL GINOCCHIO SINISTRO
3. RIAVVIARE

**SESSIONE: 1 MINUTO**

# C → BURPEES



1. ALZARSI
2. ACCOVACCIAMENTO
3. POSIZIONARE LA POMPA
4. ACCOVACCIAMENTO
5. SALTARE A BRACCIA ALZATE
6. RIAVVIARE

**SESSIONE: 15 PROVE**

# D → LE GAINAGE



1. SDRAIATI SUL PAVIMENTO
2. SOLLEVATE IL BACINO, SEPARANDO LE GINOCCHIA IN MODO CHE SIANO IN LINEA CON LE SPALLE.
3. CONTRARRE I GLUTEI E GLI ADDOMINALI.

**SESSIONE: 1 MINUTO**

# **ECCO IL PIANO GIORNALIERO PER UN CORPO SANO:**

## 3 SERIE AL GIORNO

1. FAI I 4 ESERCIZI DI FILA
2. PRENDETEVI 5 MINUTI DI PAUSA
3. RIPETERE I 4 ESERCIZI
4. 5 MINUTI DI PAUSA
5. RIPETERE I 4 ESERCIZI
6. RICOMINCIARE IL GIORNO DOPO



SE METTI IN PRATICA TUTTI QUESTI  
CONSIGLI:

VEDRETE RISULTATI BELLISSIMI NEL  
VOSTRO CORPO E NELLA VOSTRA  
VITA IN GENERALE.

SOPRATTUTTO, RICORDATEVI DI  
DORMIRE BENE LA NOTTE, IL  
RIPOSO È MOLTO IMPORTANTE PER  
RICARICARE LE BATTERIE.

BLVD - The best quality



# LEGGERE ATTENTAMENTE QUANTO SEGUE:

PER CONTINUARE AD OFFRIRVI I MIGLIORI PRODOTTI E IL MIGLIOR SERVIZIO CLIENTI ABBIAMO BISOGNO DI CONOSCERVI MEGLIO. QUESTO CI PERMETTERÀ DI ADATTARE LA NOSTRA OFFERTA IN BASE ALLE VOSTRE ESIGENZE E PREFERENZE.

INVIATECI UN SEMPLICE  
MESSAGGIO CON I VOSTRI  
RISULTATI A  
**SUPPORT@BLAUBODY.FR**

DICCELO E BASTA:

- Chi sei tu?
- Siete soddisfatti di BLAUBODY?
- COME POSSIAMO MIGLIORARE?

# GRAZIE