

# Speciale feste

INSERTO MAGAZINE IN LINEA DONNA

DICEMBRE 2021



**COME AFFRONTARE LE  
FESTE A TAVOLA**

# AFFRONTIAMO INSIEME, GIORNO PER GIORNO, LE FESTE A TAVOLA

VEDIAMO INSIEME COME  
AFFRONTARE LE FESTIVITÀ  
CERCANDO DI ALTERNARE:

-DIGIUNO INTERMITTENTE  
-GIORNATE DI SCARICO

-PRANZI E CENE LIBERE  
ORGANIZZATE IN MODO  
CHE NON VANIFICHINO GLI  
SFORZI FATTI

-INTEGRATORI E DECOTTI



## GIORNATA DI SCARICO 0 CARBOIDRATI

### MATTINO

Una bustina di Flor Mech, 2 Misurini di decotto 2 depurante in un bicchiere d'acqua, cell sod in 200 ml di acqua e un pasto proteico liquido

### SPUNTINO mattina

Verdure crude e 10 mandorle o 3 noci e 1 cps di Adipat Plus

### PRANZO

Prima di pranzo 1 cps di Slim Kal (pancia piatta)

Verdure crude o cotte (verdure verdi) con pollo o pesce o 2 uova

Subito dopo pranzo 30 ml di decotto 28 in un bicchiere d'acqua

### SPUNTINO pomeriggio

Verdure crude, un pasto proteico liquido e 1 cps di metabolic plus

### CENA

Verdure preferibilmente crude e proteine alternate rispetto al pranzo.

Dopo cena 30 ml di decotto 28 in un bicchiere d'acqua

### DURANTE LA GIORNATA

Bevi 2 litri di acqua aggiungendo 30 ml di decotto 21 snellente, 30 ml di decotto 12 drenante e 30 ml di decotto a scelta in base al proprio inestetismo

## GIORNATA DI DIGIUNO INTERMITTENTE

### MATTINO

Una bustina di Flor Mech, 2 Misurini di decotto 2 depurante in un bicchiere d'acqua, cell sod in 200 ml di acqua e un pasto proteico liquido

### SPUNTINO mattina

Verdure crude e 10 mandorle o 3 noci e 1 cps di Adipat Plus

### PRANZO

Prima di pranzo 1 cps di Slim Kal (pancia piatta)

Verdure crude o cotte (verdure verdi) con pollo o pesce o 2 uova

Subito dopo pranzo 30 ml di decotto 28 in un bicchiere d'acqua

DALLE 15:00 ALLE 7:00 DEL MATTINO SUCCESSIVO DIGIUNO CON DECOTTI IN 2 LITRI DI ACQUA

PER LE PIU' ESPERTE E ABITUARE SI PUO' PROTRARRE FINO ALLE 14 DEL 24 DICEMBRE, RIPARTENDO CON 2 LITRI D'ACQUA CON L'AGGIUNTA DI DECOTTI



**24, 25 E 26 GIORNATE LIBERE**  
**DOPO OGNI PASTO RICORDA DI ASSUMERE 30 ML DI DECOTTO 28,**  
**PER LIMITARE I DANNI**



26 DICEMBRE

## DOPO L'ULTIMO PASTO INIZIA IL DIGIUNO INTERMITTENTE

TERMINA L'ULTIMO PASTO ENTRO LE ORE 17:00

DIGIUNA FINO ALLE ORE 9:00 DEL 27 DICEMBRE

Come sempre, per le più esperte si consiglia di digiunare anche 24 ore, bevendo tanta acqua, con l'aiuto dei decotti

27, 28, 29, 30 DICEMBRE

## GIORNATA DI SCARICO 0 CARBOIDRATI

VEDI GIORNATA TIPO 22 DICEMBRE

TERMINA IL PRANZO DEL 30 DICEMBRE INTORNO ALLE ORE 15:00 E DIGIUNA FINO ALLE ORE 14 DEL GIORNO 31 DICEMBRE

# **31 DICEMBRE E 1 GENNAIO GIORNATE LIBERE**

**DOPO OGNI PASTO RICORDA DI ASSUMERE 30 ML DI DECOTTO 28,  
PER LIMITARE I DANNI**



1 GENNAIO

## DOPO L'ULTIMO PASTO INIZIA IL DIGIUNO INTERMITTENTE

TERMINA L'ULTIMO PASTO ENTRO LE ORE 17:00

DIGIUNA FINO ALLE ORE 9:00 DEL 27 DICEMBRE

Come sempre, per le più esperte si consiglia di digiunare anche 24 ore, bevendo tanta acqua, con l'aiuto dei decotti

DAL 2 AL 5 GENNAIO

## GIORNATA DI SCARICO 0 CARBOIDRATI

VEDI GIORNATA TIPO 22 DICEMBRE

TERMINA IL PRANZO DEL 5 GENNAIO INTORNO ALLE ORE 15:00 E DIGIUNA FINO ALLE ORE 9:00 DEL GIORNO 6 GENNAIO

**6 GENNAIO ULTIMO GIORNO LIBERO**  
**DAL 7 GENNAIO CI RIMETTIAMO IN RIGA PER LA PROVA COSTUME**

