RITROVA

LA TUA FORMA IDEALE CON

Percorso Iperproteico

Stile di vita Iperpro

Ritrovare il benesere ritornando in forma e` possibile .

2 sono le cose importanti da sapere:

Il corpo ha bisogno di un leggero deficit calorico costante e l'apporto di piu proteine durante la giornata. Ti chiederai e come si fa?

Ecco per te una guida pratica con suggerimenti che ti aiuteranno a perdere peso mangiando piu proteine e meno zucchero in modo molto gustoso, senza dover rinunciare ai tuoi cibi preferiti!

Lista della spesa ideale

PROTEINE

POLLO CARNI BIANCHE

PESCE E CROSTACEI

SALMONE 80 GR

UOVA

BRESAOLA E/ O TACCHINO AFFETTATI

AVOCADO

LEGUMI

PROSCIUTTO E MELONE

CARNE ROSSA

Lista della spesa ideale

TRA UN PASTO E L'ALTRO

YOGURTH GRECO

FIOCCHI DI LATTE (JOCCA) GRANA O PARMIGIANO

MIRTILLI- FRAGOLE LAMPONI MORE

NOCI

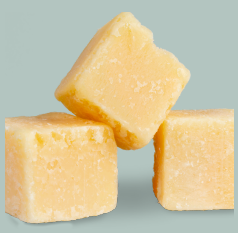
CECI AL FORNO

PROTEINE

MELA VERDE

KEFIR

FINOCCHI



FORMAGGIO GRANA O PARMIGIANO

Lista della spesa ideale

CARBOIDRATI

TANTA VERDURA DI STAGIONE

FRUTTA

PASTA LOW CARB

RISO NERO

LASAGNA LOW CARB

clicca sul link prodotto per scoprirlo

IDEE X COLAZIONE O SPUNTINO

clicca sul link prodotto per scoprirlo

CROISSANT LOW CARB

SPALMABILI LOW CARB

FETTE LOW CARB

PLUM CAKE LOW CARB

BISCOTTI CIOC LOW CARB

FROLLINI LOW CARB

BISCOTTI CIOC ARANCIA LOW CARB

CREMA PISTACCHIO LOW CARB

SHAKE PLUS 8 GUSTI

Shake Plus è un integratore a base di proteine di soia di alta qualità, fibre, vitamine e minerali. Un valido sostitutivo pasto gustoso e facile da preparare

vai allo shop

Idee per colazione

Uova ricotta e carpaccio

Frullato proteico

Mele cnnella panna erittitolo

Uova strapazzate cannella fra e cioccolato fondente

Yogurt greco con mirtilli e fragole cioccolato noci

Idee per pranzo

Bistecca di scamone con senape

Orata in padella

Barrata melone pomodoro rucola

Seppie e piselli

Lenticchie pomodorini cipolla avocado basilico

Idee per cena

Gamberi saltati zucchine e porro

Coppa di maiale + erbette

Merluzzo con pancetta affumicata

Polipo e patate

Treccine di pollo e pancetta

GLI ALLEATI DEL TUO PERCORSO

clicca sul link prodotto per scoprirlo

OLEÓ ACTIVE

Favorisce la funzione digestiva ed epatica, aiuta nell'eliminazione dei gas intestinali, svolge funzioni depurative e supporta il metabolismo dei lipidi. È anche un antiossidante.

CELLU TEA

CelluTea è la scelta ideale per rinnovare il benessere delle tue gambe e combattere la cellulite in modo naturale ed efficace

THE DREN MIX

Tea Dren Mix è ideale per chi cerca un supporto naturale per la gestione della ritenzione idrica e per favorire una corretta funzione delle vie urinarie, con una scelta di gusti che rende il suo consumo piacevole e efficace.

AC PLUS

AC Plus è un integratore innovativo che unisce le potenti proprietà della Vitamina C, Vitamina B3 (Nicotinamide), Taurina e Carnitina. Questa formula avanzata non solo favorisce il metabolismo energetico, ma anche la protezione contro i radicali liberi, contribuendo al benessere generale

CONTROL PLUS

Control Plus è indicato per chi desidera un supporto nella gestione del peso attraverso il controllo dell'appetito e il miglioramento del metabolismo. La combinazione degli ingredienti selezionati mira a favorire un processo digestivo efficiente promuovendo un benessere fisico ottimale

K GEL

K-Gel è la scelta ideale per chi desidera migliorare la salute intestinale e mantenere un peso corporeo equilibrato in modo naturale. Scopri i benefici di K-Gel e aggiungi questo integratore alla tua routine quotidiana per un miglioramento complessivo del tuo benessere

vai allo shop

informazioni utili

Bevi 1,5 litri di acqua al giorno

Per raggiungere un equilibrio tra te e la tua forma ideale sarebbe
consigliabile fare 3 pasti al giorno e 1 spuntino

É bene iniziare la giornata con un pasto low carb, sazia di più
ed aiuta ad evitare attacchi di fame improvvisi durante la giornata.

Mangiare più proteine mantenendo un leggero deficit calorico indurrà il corpo
ad utilizzare più energia per scomporle, di conseguenza attingerà
al grasso parcheggiato in riserva!

Scegli pane proteico, pasta Proteica
abbonda con verdure di stagione.

Se non li hai in casa preferisci pane di segale o di farro integrale,
riso integrale e pasta integrale (modera le quantità) e 2 volte a settimana
scegli per gli altri pasti uova carne o pesce.

Evita i formaggi molto grassi e preferisci quelli stagionati con moderazione

Evita i fritti e cuoci al vapore alla piastra, al forno in padella con un pochino di
olio di cocco o un filo di olio di oliva.

Condisci con olio evo crudo, limone ,lime, curcuma, pepe, spezie ed erbette a volontà,
usa il sale con moderazione!

Grazie di aver scelto Iperproteica

ENTRA GRATUITAMENTE NELLA COMMUNITY