

3 Days start

TISANOREICA®



La Tisanoreica® per iniziare

Suggerimenti validi per tutti e 3 giorni.

Durante **tutto** il programma Tisanoreica® Start non assumere:

- alcolici di qualsiasi tipo
- zuccheri di qualsiasi tipo: bianco, di canna, dolcificanti contenenti carboidrati, miele e simili
- snack, merendine, dolci, crackers, pane, grissini...
- frutta (contiene zuccheri)
- qualsiasi tipo di carboidrato
- Leggere attentamente le etichette nutrizionali degli alimenti per accertarsi che siano effettivamente privi di zuccheri.

Estratti Tisanoreica® Funzionali.

Durante **tutto** il programma Tisanoreica® Start si devono assumere i seguenti estratti:

- 5 misurini di **Diur-Mech** miscelati in un litro d'acqua da bere durante il giorno.
- A colazione: 2 misurini di **Vigor-Mech** in un bicchiere d'acqua
- A pranzo: 1 misurino di **Vigor-Mech** in un bicchiere d'acqua

Avvertenze.

Sconsigliato a soggetti con diabete di tipo 1 insulinodipendenti e con nefropatie gravi. Sconsigliato in gravidanza e allattamento.

I PAT Tisanoreica® vanno assunti come segue:

1° GIORNO:

Colazione 1 Preparato Tisanoreica® Cappuccino (1 PAT)

Spuntino del pomeriggio 1 Preparato Tisanoreica® Cappuccino (1 PAT)

Pranzo o Cena da alternare come da consigli alimentari

2° GIORNO:

Colazione 1 Preparato Tisanoreica® Cappuccino (1 PAT)

Pranzo o Cena da alternare come da consigli alimentari

3° GIORNO:

Colazione 1 Preparato Tisanoreica® Cappuccino (1 PAT)

Pranzo o Cena da alternare come da consigli alimentari

Inizia da qui il Metodo Tisanoreica® di Gianluca Mech.

Consigli alimentari:

COLAZIONE

- una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

PRANZO (*invertire a piacere pranzo e cena*)

- tonno (1 scatoletta piccola) oppure un uovo (eventualmente da abbinare alla verdura per formare un'insalatona) oppure 60 grammi di affettato (bresaola, carpaccio, prosciutto crudo sgrassato).
- verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine, ecc.

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA (*invertire a piacere pranzo e cena*)

- verdura cotta o cruda a volontà (vedi pranzo)
- un piatto a scelta tra:
 - 100 g di carne privata del grasso visibile a scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, puledro, rana, quaglia, fagiano, anatra, agnello, faraona, cavallo.
 - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti a scelta fra: merluzzo o nasello, tonno (fresco, sott'olio, al naturale) sgombro, carpa, sogliola, luccio, cernia, spigola, scorfano, calamaro, seppia, razza, dentice, salmone, orata, aragosta, triglia, rombo, palombo, polpo, acciuga o alice, vongola, granchio, gamberi, cozza, ostrica.
 - 1 uovo (intere di gallina, di anatra, d'oca, di tacchina).

Ti sei trovato bene?

**Vuoi stabilizzare
i risultati ottenuti?
Passa subito
al kit Tisanoreica®
Stabilizzazione**

**Vuoi continuare?
Consulta il tuo medico
e il tuo Centro Qualificato
Tisanoreica® e passa
a Tisanoreica Original®**

