



TISANOREICA®

STABILIZZAZIONE

La dieta DecoMolecolare.



Gentile Cliente,

grazie per aver scelto di utilizzare il Metodo Tisanoreica®.

Da sempre Balestra&Mech è fautrice dell'alimentazione per il mantenimento del benessere, un percorso atto ad integrare, con prodotti vegetali e naturali, i piccoli squilibri, ancor prima che divengano grandi problemi.

Il Metodo Tisanoreica® comprende tre fasi per formare un vero e proprio percorso, la cui caratteristica più distinta è il tempo che ha un inizio ed una fine. Ogni fase deve essere rispettata in quanto ha uno scopo ben preciso.

1) KIT AlfaTisanoreica® di 6 giorni serve a preparare, depurare il corpo e per lievi dimagrimenti.

2) KIT Tisanoreica® Original Intensiva di 7 giorni serve per attaccare l'adipe in eccesso

3) KIT Tisanoreica® Original Stabilizzazione di 8 giorni serve a stabilizzare il peso raggiunto.

Tutte e 3 queste fasi sono preziose per un risultato che sorprenderà anche i più scettici.

TISANOREICA® è facile da seguire anche da chi ha una vita sociale attiva e dinamica. In ogni ristorante, infatti, si trovano sempre portate adatte a chi segue il programma: un filetto, un carpaccio o del pesce al forno o alla griglia e verdure, fanno parte della nostra tradizione culinaria.

Il programma TISANOREICA® è molto facile da seguire, basta adottare alcune semplici regole, e miscelare i Preparati come indicato.

1. Evitare tutti gli alcolici ed i suoi derivati. Gli alcolici, in quanto zuccheri puri, sono metabolizzati immediatamente dal nostro corpo.
2. Evitare tutti gli zuccheri semplici, tipo zucchero bianco o di canna, fruttosio, miele.
3. Evitare gli spuntini, come pizzette, salatini o dolci.
4. Evitare la frutta. La frutta, salutare e buona abitudine alimentare, in questa fase apporta troppi zuccheri puri. In questi giorni va perciò evitata.
5. Evitare le verdure troppo ricche di carboidrati, seguendo la "regola del semaforo": VERDURA ROSSA, non si utilizza, VERDURA GIALLA, con molta attenzione; VERDURA VERDE, è consentita.
6. Consumare carboidrati solo quando consentiti cioè alla sera come suggerito e solo integrali molto importante in quanto tra il riso e il riso integrale la differenza è abissale.

Le ricordiamo che per seguire ogni dieta, compresa la Tisanoreica®, è consigliabile il parere del medico.

Augurandole un sereno percorso nel benessere con il Metodo Tisanoreica® cordialmente La salutiamo.



TISANOREICA®

STABILIZZAZIONE

Menu tipo per otto giorni

Per tutti gli 8 giorni. Durante la giornata: diluire in un litro e mezzo d'acqua 30 ml di Diur Mech + 30 ml di Depurativo Antartico e bere nell'arco della giornata. **Prima di coricarsi:** bere 20 ml di Lino Rabarbaro diluiti in acqua tiepida.

| | |
|-----------------|---|
| GIORNO 1 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® bevanda al cacao, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Minestrone di verdure con riso semintegrale con un piatto di bresaola con rucola |
| GIORNO 2 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con un piatto di prosciutto crudo MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® bevanda cacao, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Pasta di grano duro con verdure saltate e un petto di pollo alla piastra |
| GIORNO 3 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® al cacao, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Pasta di grano duro con verdura cotta a piacere e un piatto di bresaola con rucola |
| GIORNO 4 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® bevanda pesca e mango, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Minestrone di verdure con riso semintegrale con un piatto di bresaola con rucola |
| GIORNO 5 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® al cacao, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Pasta di grano duro con sogliola al limone e verdura cotta |
| GIORNO 6 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® bevanda pesca e mango, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Verdura cotta a piacere e un piatto di bresaola con rucola |
| GIORNO 7 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® al cacao, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Pasta di grano duro con verdure saltate e un petto di pollo alla piastra |
| GIORNO 8 | COLAZIONE: 1 Preparato Tisanoreica® al cappuccino, 1 tazza di caffè o di tè PRANZO: Insalatona con fettine di manzo magro o petto di pollo alla griglia MERENDA: 1 Preparato Tisanoreica® al cacao, 1 tazza di caffè o di tè CENA: Verdura cotta a piacere e un piatto di bresaola con rucola |

SUGGERIMENTI

- la carne deve essere cotta alla griglia e va eliminata tutta la parte grassa, per i condimenti delle verdure si consiglia di non esagerare con l'olio che deve essere rigorosamente di oliva extra vergine, si possono usare tutte le spezie che si vuole anzi l'aggiunta di pepe nelle pietanze arricchisce il gusto.
- Volendo si può diminuire la dose di acqua per trasformare un frappé in un budino es. cacao o vaniglia.
- Bere durante la giornata i decotti consigliati e alla mattina oltre al caffè assumere un bel bicchiere d'acqua a temperatura ambiente.
- Se si vuole si può bere della coca cola light o coca cola zero ma senza esagerare.
- Dolcificare con l'aspartame non assumere nessun zucchero neanche fruttosio.
- Leggere attentamente le etichette nutrizionali degli alimenti per accertarsi che siano effettivamente privi di zuccheri.



Per ulteriori informazioni dal lun. al ven. dalle 9.00 alle 18.00.
CENTRO STUDI TISANOREICA tel. +39 0444.830747- info@centrostuditisanoreica.it
BALESTRA & MECH tel. +39 0444 874905 - info@balestramech.com

