

LE REGOLE PER IL SUCCESSO

Rispettare i tempi e le regole correlate per la buona riuscita del programma.

Pietanze proteiche ETHICALFIT: Non sono da utilizzare come pasti sostitutivi ma abbinati ad alimenti comuni. La dose giornaliera come indicata in ciascuna fase **non può essere ridotta**

Cotture: Alla griglia o al vapore per i piatti di carne o pesce.

Condimenti consigliati: Sale, pepe, spezie, erbe aromatiche, salsa di soia salata, aceto di mele (evitare quello di vino), limone, olio extra vergine di oliva, olio di girasole o di sesamo ma sempre da spremitura a freddo (2 cucchiaini da minestrina al giorno).

Bere: 1,5 litri di acqua al giorno miscelata ai multi concentrati ETHICALFIT. Il caffè deve essere espresso o di moka e il tè o le tisane in filtro o in foglia. Evitare caffè, tè e bevande solubili o in lattina o dai distributori automatici perché spesso contengono zucchero.

Dolcificare se serve con sucralosio compresse o liquido.

Il centro medico ETHICALFIT è a disposizione per consigli e chiarimenti scrivendo a: centromedico@ethicalbeauty

ORGANIZZA I TUOI PASTI CON QUESTI ALIMENTI

VERDURE (senza limiti quantitativi)

Asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cavolfiore, cavolo bianco, cavolo verde, cetrioli, crauti, finocchi, funghi, germogli di soia, insalate (tutti i tipi di verdure a foglia), melanzane, porri, radichio verde, peperoni verdi, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, tartufi, verza, zucchine

Verdure di colore rosso, giallo o arancione

Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave ...)

Patate

PASTA o RISO INTEGRALI (60 gr max 2v. la settimana)

Riso o pasta (anche di kamut o farro) integrali

Minestrone (senza patate)

CARNE 80-120 gr meglio se privata del grasso

Carne bianca: Pollo, tacchino, anatra, coniglio, gallina, faraona, agnello, vitello

Carne rossa: Cavallo, maiale magro, manzo

Affettati (50-60 grammi): Bresaola, prosciutto crudo, prosciutto cotto

PESCE 200 gr circa senza scarti fresco o in scatola (non sott'olio)

Pesci d'acqua salata: Alici, sardine, sgombro, tonno, merluzzo, nasello, sogliola, cernia, spigola, scorfano, seppia, razza, rombo, polipo, palombo, orata, triglia, dentice

Pesci d'acqua dolce: Carpa, luccio, salmone, trota

Molluschi: Cozza, vongola, ostrica, calamaro

Crostacei: Aragosta o astice, gambero, granchio

UOVA (l intero)

gallina, anatra, tacchiana, oca

FORMAGGI 50-80 gr max

Grana, parmigiano reggiano (vietati gli altri formaggi)

FRUTTA

Frutta di ogni tipo

BEVANDE

Caffè espresso o moka, tè e tisane in foglia o in filtro

Alcolici, succhi di frutta, bevande zuccherine e bevande solubili bevande light o zero

Bevande light o zero (con moderazione durante i pasti)

● Consentito ● Vietato

FAST
LIGHT

KIT DETOX

*Forma fisica e perfetto equilibrio organico.
Breve la durata, grande il risultato!*

torna in
forma

Fino a
-3 kg
in 7 giorni

slimfit
DETOX



ethicalFit

ETHICAL
Beauty
natural
professional
cosmetics

info@ethicalbeauty.it
www.ethicalbeauty.it



ethicalFit

ethicalFit

Il KIT Slimfit Detox ETHICALFIT, può essere considerato il pronto soccorso della forma fisica e del benessere fisiologico.

Può accadere che, durante le vacanze, le festività o in altre situazioni personali e prolungate nel tempo, si ecceda un pò con alimenti magari ricchi in carboidrati e grassi. Il nostro fisico "accusa" sempre questa nostra condotta e ce lo segnala in vari modi: **aumento del peso, pelle impura o spenta e poco luminosa, problemi di gonfiori addominali, mancanza di energia, ritenzione idrica, affaticamento mentale.**

Puoi affrontare e risolvere queste problematiche con uno dei 2 protocolli Slimfit Detox di ETHICALFIT:

PROTOCOLLO FAST, per un'azione più rapida ed "Extra-Strong", della durata di 7 giorni.

PROTOCOLLO LIGHT, per un'azione profonda e riequilibrante, della durata di 15 giorni.

Puoi anche abbinarli, eseguendo così il percorso Total Detox ETHICALFIT: Protocollo FAST 7 giorni + Protocollo LIGHT 15 giorni per riarmonizzare completamente la tua forma fisica e tutto il tuo organismo.

Risultato garantito!

- PESO
- TOSSINE
+ FORMA FISICA
+ EQUILIBRIO E BENESSERE



E S E M P I Q U O T I D I A N I

Fast

7 GIORNI

Preparare 1.5 Lt di acqua possibilmente a basso residuo fisso (<100) aggiungendo i **multi concentrati ETHICALFIT Depur + Slim (20 ml + 20 ml)**. Bere il preparato nel corso della giornata

COLAZIONE

Una porzione di **pietanza proteica ETHICALFIT** + una bevanda senza zuccheri o con dolcificante a scelta tra: tè, latte parzialmente scremato/soja/riso/avena + 1 caffè se gradito

SNACK METÀ MATTINA

Verdura fresca di stagione oppure **½ snack sfizioso ETHICALFIT**

PRANZO

Una porzione di **pietanza proteica ETHICALFIT** più un abbondante contorno di verdure cotte/grigliate o insalata

SNACK METÀ POMERIGGIO

Uno yogurt magro bianco o alla frutta o uno **snack sfizioso ETHICALFIT**

CENA

Una porzione di carne/pesce/uova tra quelli consentiti più verdure cotte/grigliate o insalata.



Light

15 GIORNI

Preparare 1.5 Lt di acqua possibilmente a basso residuo fisso (<100) aggiungendo i **multi concentrati ETHICALFIT Depur + Slim (20 ml + 20 ml)**. Bere il preparato nel corso della giornata

COLAZIONE

Una porzione di **pietanza proteica ETHICALFIT** + una bevanda senza zuccheri o con dolcificante a scelta tra: tè, latte parzialmente scremato/soja/riso/avena + 1 caffè se gradito + 1 fetta di pane 100% integrale o 2 fette biscottate 100% integrali con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti

SNACK METÀ MATTINA

Un frutto di stagione o uno **snack sfizioso ETHICALFIT**

PRANZO

una porzione di carne/pesce/uova tra quelli consentiti più un abbondante insalata o verdure cotte/grigliate

SNACK METÀ POMERIGGIO

uno yogurt magro bianco o alla frutta o uno **snack sfizioso ETHICALFIT**

CENA

una porzione di carne/pesce/uova tra quelli consentiti più verdure cotte/grigliate o insalata.