

AMISLIM

14 bustine da 15 g

Amislim è un integratore alimentare a base di aminoacidi essenziali, utilizzato come coadiuvante nelle diete proteiche alimentari, indicato sia per la perdita di peso che in regimi di aumentato fabbisogno proteico. Gli aminoacidi contenuti sono ricavati da proteine del siero del latte nobili. Il prodotto è addizionato con Ananas E.S. e Citrus E.S. per aiutare la lipolisi dell'organismo. Un'integrazione aminoacidica è di aiuto per preservare la massa muscolare e sostenere il metabolismo; ciò è particolarmente importante per le persone che hanno uno stile di vita particolarmente attivo e/o seguono una dieta povera di cibi proteici, come carne, pesce, uova, legumi e formaggi. Aminoacidi specifici intervengono inoltre, in processi fondamentali, del nostro organismo, ad es. l'ornitina favorisce l'attività cerebrale, l'accumulo di massa magra e lo smaltimento del tessuto adiposo in eccesso; la taurina contrasta il processo di invecchiamento grazie alla sua azione anti-radicali; il triptofano ha un'azione rilassante alleviando l'insonnia, l'ansia e la depressione; la prolina è fondamentale per la rigenerazione dei muscoli; l'isoleucina aumenta la resistenza muscolare e il recupero da uno sforzo; la leucina aumenta il dispendio energetico e migliora la tolleranza al glucosio. Il Citrus garantisce un effetto termogenico grazie al quale l'energia introdotta non viene convertita in grasso ma in calore, coadiuvando la perdita di peso. L'ananas interviene nella diminuzione della ritenzione idrica, maggiore causa degli inestetismi della cellulite.

CONTROINDICAZIONI

Il prodotto è controindicato in caso di patologia renale, epatica, in gravidanza, allattamento e nei bambini con età inferiore ai 12 anni.

AVVERTENZE

Non utilizzare per periodi prolungati (oltre le 6-8 settimane) senza il parere del medico. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata. Conservare in luogo fresco e asciutto evitando l'esposizione a fonti di calore. La data di scadenza si riferisce al prodotto correttamente conservato in confezione integra. Il prodotto contiene latte e prodotti derivati.

INGREDIENTI

Siero proteine del latte idrolizzate da isolato, Aroma, ananas e.s., citrus aurantium e.s., Edulcoranti: Sucralosio, Sodio ciclamato, Acesulfame potassio.

MODALITÀ D'USO

Una bustina da 15 g diluita in una quantità di acqua o latte delattosato, commisurata alla consistenza desiderata. Affinché Amislim possa favorire una buona perdita di peso corporeo è fondamentale migliorare il proprio stile di vita e abbinare una corretta alimentazione, supportata da attività fisica.

ESEMPI DI DIETE CONSIGLIATE CON L'UTILIZZO DI AMISLIM

- DIETA DI STABILIZZAZIONE

Questo tipo di dieta è fondamentale dopo l'utilizzo del KETOS, essa prevede un'alimentazione con reintegro graduale dei carboidrati che consente di stabilizzare il peso perso. Questa prevede cinque pasti (colazione, 2 spuntini, pranzo e cena) nei quali sono previsti, con attenzione alla quantità, l'utilizzo graduale dei carboidrati, yogurt, formaggi e salumi. Per i carboidrati (pasta, pane, riso), prediligere quelli integrali o basso indice glicemico (farro, orzo, legumi, frutta poco matura). Questa fase ha la durata di minimo 2 settimane.

COLAZIONE

- 1 tazza di latte parzialmente scremato senza zucchero oppure 1 tazza di tè senza zucchero oppure una spremuta di arancia
- 1 bustina di AMISLIM

SPUNTINO

- 1 yogurt magro

PRANZO

- Salumi (bresaola, fesa di tacchino oppure prosciutto crudo) oppure latticini/formaggi magri (fiordilatte, ricotta, philadelphia light oppure flocchi di formaggio magro) oppure pesce conservato (tonno sott'olio sgocciolato, salmone affumicato oppure sgombro)

MERENDA

- 1 frutto

CENA

- Carne magra oppure pesce fresco oppure 2 uova (max 2 a settimana)

1° settimana: E' possibile introdurre il pane integrale 2 volte, nella settimana, e 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno.

2° settimana: E' possibile introdurre: a colazione 2 fette biscottate o flocchi di frumento a giorni alterni; pane integrale 2 volte, nella settimana, e 1 volta nella settimana, pasta o riso con verdure oppure legumi; sono consentiti 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

- DIETA PROTEICA MISTA

Questa dieta è costituita da 2 fasi: la prima fase prevede l'assunzione di proteine a pranzo e a cena, introducendo i carboidrati solo a colazione in una quantità tale da garantire all'organismo di entrare in chetosi: questa fase ha una durata di 7 giorni. La seconda fase consiste nell'alternare giorni proteici a giorni con introduzione dei carboidrati (pasta, pane, riso, legumi) ed ha la durata di 7 giorni. Seguendo tali consigli alimentari consente uno sblocco del metabolismo e ottenere quindi una soddisfacente perdita di peso.

1° FASE PROTEICA

COLAZIONE

- Una tazza di latte scremato oppure 1 vasetto di yogurt magro oppure 1 porzione di frutta poco matura (mele, pere, arance, ananas, ciliegie, kiwi, fragole, cocomero, clementine, melone, prugne, pesche)
- 1 bustina di AMISLIM

PRANZO

- 1 porzione di carne magra o pesce fresco oppure scegliere tra i seguenti alimenti: tonno sgocciolato, fesa di tacchino, prosciutto crudo magro, 1 uovo intero + 1 albume, simmenthal.
- 1 porzione verdure/ortaggi evitando carote, patate e pomodori rossi.

CENA

- 1 porzione di carne magra (pollo, vitello, tacchino, coniglio, bovino) oppure 1 porzione di pesce fresco (alici, pesce spada, calamari, polpi, seppie, orata, spigola, gamberi, cernia, merluzzo, platessa, salmone, sgombro, sarde, sogliola)
- 1 porzione di verdure/ortaggi evitando carote, patate e pomodori.
Utilizzare 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

2° FASE

- 1° GIORNO (introduzione carboidrati)

COLAZIONE

- 1 tazza di latte scremato oppure 1 yogurt magro oppure 1 porzione di frutta poco matura (mele, pere, kiwi, fragole, cocomero, clementine, melone, prugne, pesche)
- 2 fette biscottate integrali oppure 1 porzione di cereali integrali
- 1 bustina di AMISLIM

MERENDA

- 1 frutto

PRANZO

- 1 porzione limitata di farro con verdure o riso integrale con verdure oppure legumi all'insalata o a zuppa
- 1 porzione di verdure/ortaggi

SPUNTINO

- 1 yogurt greco

CENA

- 1 porzione di carne magra (pollo, vitello, tacchino, coniglio, bovino) oppure 1 porzione di pesce fresco (alici, pesce spada, calamari, polpo, seppie, orata, spigola, gamberi, cernia, merluzzo, platessa, salmone, sgombro, sarde, sogliola)
- 1 porzione di verdure/ortaggi
Utilizzare 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

- 2° e 3° GIORNO (proteico)

COLAZIONE

- 1 tazza di latte scremato oppure 1 vasetto di yogurt magro oppure 1 porzione di frutta poco matura (mele, pere, arance, ananas, ciliegie, kiwi, fragole, cocomero, clementine, melone, prugne, pesche)
- 1 bustina di AMISLIM

PRANZO

- 1 porzione tra i seguenti alimenti: tonno sgocciolato, fesa di tacchino, prosciutto crudo magro, 1 uovo intero + 1 albume, simmenthal, carne magra, pesce fresco.
- 1 porzione di verdure/ortaggi evitando patate, carote e pomodori rossi.

CENA

- 1 porzione di carne magra (pollo, vitello, tacchino, coniglio, bovino) oppure 1 porzione di pesce fresco (alici, pesce spada, calamari, polpo, seppie, orata, spigola, gamberi, cernia, merluzzo, platessa, salmone, sgombro, sarde, sogliola)
- 1 porzione di verdure/ortaggi evitando patate, carote e pomodori rossi.
Utilizzare 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Questa fase prevede l'alternanza di giorni con introduzione di carboidrati a giorni proteici (ad ese. 1° giorno carboidrati, 2° e 3° giorno proteici, 4° giorno carboidrati, 5° e 6° giorno proteine, ecc.).