



REPORT

**VAGO
NUTRITION**

REPORT VAGO NUTRITION

Ecco gli alimenti amici del tuo nervo vago!

LEGGI CON ATTENZIONE!



DISCLAIMER MEDICO

Le informazioni presenti divulgate in questo report non sostituiscono il rapporto diretto tra cliente/paziente e medico (di base o specialista) di riferimento. Qualora avessi dei dubbi riguardo quanto divulgato e riportato ti invitiamo a consultare il tuo medico curante.

Ora vai a pagina seguente per consultare i consigli alimentari per trattare con cura e proteggere il tuo nervo Vago!

Come strutturare la tua colazione?

A1 - 1 frutto a scelta (guarda la lista indicata in basso)

A2 - 1 fonte di proteine a scelta tra uova o affettato magro (pollo o tacchino)

A3 – 2 cucchiaini di miele o di marmellata

La tua colazione è composta da A1 + A2 + A3

Come strutturare il tuo spuntino della mattina?

A1 - 1 frutto a scelta (guarda la lista indicata in basso)

A2 – 1 manciata di frutta secca oleosa (guarda la lista indicata in basso)

Il tuo spuntino è composto da A1 + A2

Come strutturare il tuo pranzo?

A1 - 1 fonte di proteine a scelta (guarda la lista indicata in basso)

A2 – 1 fonte di vegetali (guarda la lista indicata in basso)

A3 – Olio Extravergine di oliva (2 cucchiaini)

A4 – Una fonte di carboidrati (riso, patate o patate americane solo nei giorni in cui svolgi attività fisica intensa)

Il tuo pranzo è composta da A1 + A2 + A3 + A4 (solo nei giorni in cui ti alleni)

Come strutturare il tuo spuntino del pomeriggio?

A1 – 1 manciata di frutta secca oleosa (guarda la lista indicata in basso)

Il tuo spuntino è composto da A1.

Come strutturare la tua cena?

A1 - 1 fonte di proteine a scelta (guarda la lista indicata in basso)

A2 – 1 fonte di vegetali (guarda la lista indicata in basso)

A3 – Olio Extravergine di oliva (2 cucchiaini)

La tua cena è composta da A1 + A2 + A3

***Nota Importante:** il seguente schema va iniziato dalla cena per stimolare la fame il mattino seguente soprattutto se hai poca fame al risveglio e se hai l'abitudine di effettuare una cena troppo calorica.*

QUALI INTEGRATORI SONO CONSIGLIATI PER PROTEGGERE IL TUO NERVO VAGO?

LEGGI CON ATTENZIONE!



DISCLAIMER MEDICO

Prima di assumere i seguenti integratori consigliati qualora avessi dei dubbi riguardo quanto divulgato e riportato ti invitiamo a consultare il tuo medico curante.

I1 – Basenpulver (Pascot): li trovi in farmacia.

(1 cucchiaino raso prima di colazione e 1 cucchiaino raso prima di andare a letto)

I2 – Fermenti Lattici (Prolife): li trovi in farmacia.

(1 boccetta subito dopo colazione)

I3 – Alk Albumin (Nutravit): prendila da qui => <http://bit.ly/alk-albumin>

(2 misurini prima di cena)

Ora vai a pagina seguente e consulta la lista degli alimenti suddivisa per categorie.

LISTE DA CONSULTARE

Ecco gli alimenti amici del tuo nervo vago!

Vegetali consigliati

Peperoni

Valeriana (Songino)

Radicchio

Cetrioli

Zucchine

Finocchi

Barbabietola

Melanzane

Indivia Belga

Iceberg

Scarola

Zucca

Carciofi

Cicoria

Ravanelli

Frutti consigliati

Agrumi

Pesche

Banane
Melone
Cachi
Melograno
Mela
Mela cotogna
Anguria
Fragole
Uva
Ciliegie
Amarene
Mango
Papaya
Nespole
Kiwi
Castagne

Frutta secca oleosa consigliata

Nocciole
Noci di Macadamia
Noci Brasiliane
Pistacchi
Mandorle
Pinoli
Noci

Proteine consigliate

Orata

Tonno (fresco o in vetro)

Cernia

Dentice

Pesce Spada

Ricciola

Pagello

Spigola

Branzino

Salmone Selvatico

Rana Pescatrice

Merluzzo

Sgombro (fresco o in vetro)

Pollo

Tacchino

Manzo

Coniglio

Affettati freschi da banco senza additivi aggiunti

Nota Importante: a questi alimenti aggiungi quelli presenti nella sezione alimentazione del libro 'Le Virtù del Vago'

Quanta acqua bere nel corso della giornata?

Moltiplica il tuo peso per 0,040 e stima il quantitativo di acqua da bere.

Tieni a mente che in questo caso stai stimando il tuo livello idrico giornaliero che potrebbe variare in base alla % di massa magra e massa grassa che possiedi nel momento in cui leggi questo report.

Vuoi passare allo step successivo e iniziare a seguire uno dei miei programmi?

Vai ora all'indirizzo che trovi qui in basso e inserisci il codice sconto che hai scoperto con la lettera *'allegata'* al tuo libro:

www.nervovago.it/offerta-libro

(l'offerta che troverai scade il 30 settembre 2020 e non sarà mai più riproposta)

Questo è il modo e il momento migliore per ritrovare salute e benessere in un corpo sano e snello riscoprendo i super poteri nascosti del tuo nervo vago.

Ora sai perché non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma.

O meglio, puoi anche farlo, ma a tuo rischio e pericolo!

A presto

Danilo.