

TIP

# OBIETTIVI

Dr Cristina Tomasi



## GLI OBIETTIVI

Low carb sta per ridotto apporto di carboidrati.

Negli ultimi 6-7 decenni l'eccesso di carboidrati raffinati e di oli vegetali polinsaturi ha scatenato un'escalation tragica di malattie metaboliche (resistenza insulinica, diabete), malattie tumorali, malattie cardiovascolari (infarto e ictus) e neurodegenerative (Demenze e Mb di Alzheimer) senza precedenti nella storia dell'umanità.

Imparare a gestire i carboidrati e i grassi adeguati può assolutamente risolvere molti problemi di salute alla radice ed aiutarvi a riacquistare la salute psico-fisica alla quale avete diritto.

L'obiettivo di questa challenge è quello di spiegarvi come seguire un'alimentazione LOW CARB ma soprattutto anche come avere uno **stile di vita** nel rispetto dei nostri **ritmi circadiani** con l'adeguata **esposizione alla luce naturale** e il giusto **movimento** per cui siamo stati concepiti.

La challenge si articola in video, PDF, e webinar in cui sarà possibile confrontarsi con noi docenti ponendoci direttamente le domande per il vostro benessere.

Per chi ha problemi metabolici ed è in sovrappeso, **questa challenge è quell'inizio per cambiare vita e girovita** di cui avevate bisogno!

La dieta low carb è ottima per chi è affetto da **resistenza insulinica, sovrappeso e obesità, sindrome dell'ovaio policistico, endometriosi, depressione, poliartralgie.**

Nella challenge troverete tutte le ricette per i vostri menu quotidiani, e la griglia di due settimane concepita dalla nutrizionista Dottoressa Imperato strutturata in pasti per colazione, pranzo, cena: in questo modo sarete accompagnati passo dopo passo in questo nuovo stile alimentare. Le ricette le vedrete anche sottoforma di video con la nostra Claudia Perbellini e la figlia Giulia, che con la loro originalità hanno concepito delle ricette per chiunque e per tutti i giorni, senza crearvi stress.

**L'e-book** accompagnatorio (acquisto scontato) contiene tutte le ricette e tutti i contenuti che stanno alla base di un'alimentazione low-carb.

Il **personal trainer Paolo Ceccato** vi spiegherà con due moduli con super-serie e fattibilissimi, come muovervi nel quotidiano: **zero scuse!** Abbiamo pensato a lungo col Paolo quale forma di movimento sarebbe andata meglio per questa challenge, e siamo convinti che il format che troverete sarà di vostro gradimento e anche una sfida personale.

Io, dal canto mio, vi spiegherò la distribuzione di grassi, proteine e carboidrati, vi insegnerò a fare la spesa, a regolare il vostro ritmo circadiano e a mettere a posto il vostro metabolismo.

Perché l'**obiettivo è farvi raggiungere il benessere psico-fisico all'insegna dell'Healthevity.**