GIORNI CHALLENGE	CONTENUTI
1. 12 febbraio 	Contenuti: ☐ **Video** introduttivo challenge keto-life ☐ **Menu** trisettimanale keto-life challenge ☐ **pdf** lista della spesa ☐ **pdf** contenuto macronutrienti negli alimenti ☐ **pdf** codici sconto ☐ **e-book** Keto-LIFE ☐ **Webinar Tutorial ore 21.00**: Vi spiego come funziona la cheto-life-challenge
2. 13 martedì	Contenuti: ☐ **Programma** keto-life challenge ☐ **video** che vi mostra come usare fat-secret ☐ **video:** alleniamoci con Yana ☐ **Webinar ore 21.00**: Entriamo nel mondo keto – Dr Cristina Tomasi – Dr Jessica Imperato
3. 14 mercoledì	Contenuti: ☐ **Video + pdf** effetti collaterali della ketodiet ☐ **video:** alleniamoci con Yana ☐ **Webinar ore 21.00**: Dimmi come respiri e ti dirò chi sei: asmomanzia: come cambiare atteggiamento cambiando modo di respirare per voi Max Damioli
4. 15 giovedì	Contenuti: ☐ **video** di Angelica Amodei sulla corretta idratazione: cosa possiamo bere in alternativa all'acqua? Quali tisane per il gonfiore addominale? Quali tisane per aiutarci con la voglia di dolce dopo cena. Vi consiglio assolutamente il suo libro: "La salute nel bicchiere" ☐ **video:** alleniamoci con Yana ☐ **pdf** cosa bere nel digiuno
5. 16 venerdì	Contenuti: ☐ **Pdf e video:** 8 modi per facilitarti l'entrata in keto ☐ **video:** alleniamoci con Yana ☐ **Video** ricetta di Claudia: salmone al sale
6. 17 sabato	Contenuti: ☐ **Video e pdf**: come faccio a sapere di essere in keto? ☐ **video:** alleniamoci con Yana ☐ **video e pdf** sulle proteine: so per esperienza che molti di voi non coprono il fabbisogno proteico con la

	sola dieta, quindi mi preme spiegarvi bene il calcolo delle proteine giornaliere, ovvero quante proteine per kg di peso, il ruolo dell'integrazione, delle proteine in polvere, degli aminoacidi essenziali e non, dei BCAA ovvero degli aminoacidi a catena ramificata e delle bufale che circolano sull'argomento.
7. 18 domenica	<u>Contenuti:</u> - **video e pdf** sui grassi. Desidero spiegarvi le differenze tra grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, grassi idrogenati, acidi grassi trans, quali grassi usare in cucina, quali spedire su Marte. Poi le menzogne che vi hanno propinato e su cosa si basano realmente - **video:** alleniamoci con Yana - **pdf:** benefici del digiuno - **<u>Webinar</u>** Claudia ore 20,30: ricette sfiziose per voi e trucchi
8. 19 lunedì	<u>Contenuti:</u> - **video**: gli errori più comuni in keto - **video:** alleniamoci con Yana - **video e pdf:** impariamo a contestualizzare il digiuno, a fare un digiuno intermittente, a sfruttare le ore del sonno per imparare a digiunare, a comprendere i benefici del digiuno
9. 20 martedì	<u>Contenuti:</u> - **Pdf**: bevande dietetiche - **Pdf**: perdere peso in cheto - **video:** alleniamoci con Yana - **Video** ricetta di Sisa: Lasagne di rapa - **<u>Webinar ore 21.00</u>**: domande e risposte con la dr Cristina Tomasi
10. 21 mercoledì 	<u>Contenuti:</u> - **Podcast + video + pdf:** Liberarsi dalla amara - **video:** alleniamoci con Yana - dipendenza dai dolci - **<u>Webinar</u>**: Efrem ore 21.00 - Liberarsi dalla amara dipendenza dai dolci
11. 22 giovedì	<u>Contenuti:</u>

	- **Pdf**: è possibile consumare i latticini nella ketogenica? - **pdf**: latticini: guardiamoli da vicino - **video:** alleniamoci con Yana
12. 23 venerdì	Contenuti: - **Pdf**: Quali bevande alcoliche in cheto? - **video:** alleniamoci con Yana - **video**: ricetta di Sisa: petto di tacchino allo yogurt
13. 24 sabato	Contenuti: - **Pdf** I 6 benefici della dieta chetogenica - **video:** alleniamoci con Yana - **video**: quali contenitori per il cibo in cucina? Quali utensili? Perché? Cosa sono li interferenti endocrini?
14. 25 domenica	Contenuti: - **Pdf**: Magnesio: magico, importante e spesso trascurato - **video:** alleniamoci con Yana - **video** sull'importanza dei ritmi circadiani: l'esposizione alla luce naturale, la qualità del sonno, evitare la luce blu la sera, l'importanza degli occhiali blu-blocker (occhiali contro la luce blu) e i filtri luce blu, la contestualizzazione dei pasti durante il giorno e non di notte.....cosa possiamo fare nel quotidiano?
15. 26 lunedì	Contenuti: - **video** che tratta dell'impiego corretto degli integratori con sezione speciale dedicata ai MAP! - **video:** alleniamoci con Yana - **Pdf**: brodo d'ossa - **Webinar ore 21.00**: I mitocondri, questi sconosciuti, con l'ing Alessio Angeleri
16. 27 martedì	Contenuti: - **pdf e video** sul grounding del Dr.Helmuth Ruatti: come farlo, benefici - **video:** alleniamoci con Yana - **Video** ricetta Sisa: Mousse al cioccolato
17. 28 mercoledì	Contenuti: - **Video** ricetta di Claudia: ossobuco di vitello - **Pdf**: HbA1c: emoglobina glicata: guardiamola un po' più da vicino - **video:** alleniamoci con Yana

	- **Webinar ore 21.00**: Respiro e terapia del freddo: quali benefici: Simone Fusco
18. 29 giovedì	Contenuti: - **video:** alleniamoci con Yana - **Video e pdf:** quali esami del sangue sono importanti e come vanno letti. Spesso chiedete sulla ferritina alta, sul tsh alto, ... guardiamo tutto da vicino!
19. 1 marzo venerdì	Contenuti: - **video:** alleniamoci con Yana - **Pdf**: sarcopenia - **Webinar ore 21.00**: il sonno e i suoi benefici: cosa possiamo fare per favorirlo? Debora Polato, sleep coach
20. 2 sabato	Contenuti: - **video:** alleniamoci con Yana - **Video** sui libri che ritengo possano esservi di aiuto: sia in formato cartaceo che in formato digitale ma anche come audiolibri. Vi farò la classifica libri secondo la mia opinione per aiutarvi nel quotidiano, per accompagnarvi nel percorso per diventare i migliori protagonisti della vostra salute
21. 3 domenica 	Contenuti: - **video:** alleniamoci con Yana - **Pdf** sorpresa - **Webinar ore 21.00**: domande e risposte con la dr. Cristina Tomasi