

Toplife

Dr Cristina Tomasi

Soft MAP Diet



La guida per diventare protagonista della tua salute

Dr. Cristina Tomasi



INTRODUZIONE

In questo percorso sarete sempre accompagnati:

1) Da me, per tutto ciò che è inerente il percorso

2) Dai miei informatici, per eventuali problemi **TECNICI (solo tecnici!!!)**, a questa email:

support@toplifeproject.com

Benvenuti alla Soft MAP DIET!

Un percorso di 4 settimane che affronteremo insieme pensato e concepito per farvi stare meglio e per liberarvi di qualche chiletto in più.

Faremo in modo che i chili che riuscirete a perdere siano il **numero più alto possibile**.

Il percorso non è difficile, richiede **però la vostra adesione completa** per fare sì che abbia il maggior successo ottenibile.

COME CI TERREMO IN CONTATTO



TRAMITE E-MAIL DEDICATA

Per fare in modo che possiate trarre il maggior vantaggio da questo percorso, mi potrete contattare attraverso la seguente email dedicata a questo percorso:

softmapdiet@toplifeproject.com



TRAMITE TELEFONATA

Attraverso un sistema di appuntamento telefonico **CALENDARIZZATO**, che vi sarà comunicato lunedì 10 Febbraio 2025.

Sarete voi a chiamarmi il giorno e l'ora da voi scelto al seguente numero di cellulare:

+39 331 340 4486

Io per voi ci sono! Ma...

Devo però specificare che questa forma di contatto non equivale ad una consulenza medica privata, *ma è volta a rispondere* ad eventuali quesiti, dubbi e *domande inerenti il percorso della Soft MAP-diet, che vengono in grand parte risolti dai numerosi webinar*. Sarà possibile preontare gli appuntamenti a partire dal 11 Febbraio 2025.



WEBINAR

Al fine di ottimizzare maggiormente la masterclass, ho pensato di organizzarvi svariati webinar, a orari diversi, allo scopo di rispondere alle vostre domande per facilitarvi il percorso e accompagnarvi meglio.

Il 10 febbraio riceverai il calendario con tutti i Webinar.



MINI-Video



Vi ho preparato anche dei MINI-Video, che vi illustrano il percorso Soft MAP-Diet, dandovi delle dritte aggiuntive. L'ultimo video che riceverete è quello che vi spiega per filo e per segno l'uscita, o meglio, i differenti percorsi di uscita dalla Soft MAP diet, a seconda del numero di kg da perdere e delle vostre esigenze.

PDF

A ciò si aggiungono i pdf che contengono svariate informazioni per ottimizzare il percorso, i menù LOW-CARB con **apporto di carboidrati inferiore a 50 grammi o 100 grammi al giorno.**



E-BOOK

Avete l'e-book "Quick" e "La tua colazione Low-carb" per mantenere i vostri risultati raggiunti.

(ebook dedicati alla dieta low-carb).

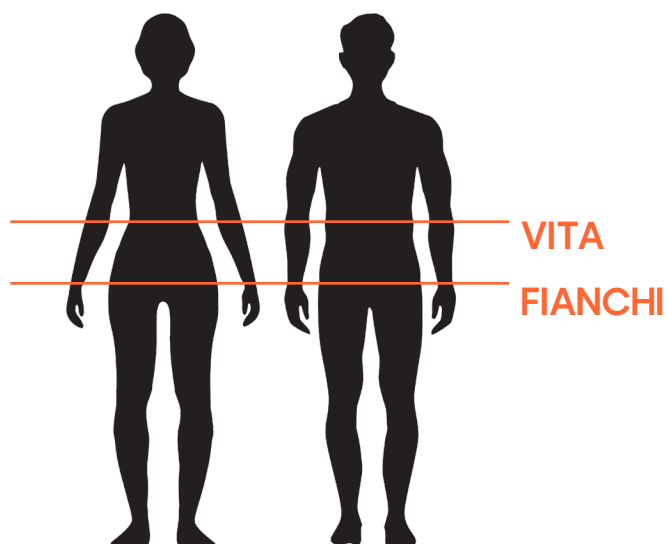


PRIMA DI INIZIARE...

il percorso, prendete la misura del vostro girovita

COME FARE?

La **circonferenza vita** corrisponde al punto più stretto dell'addome e si misura posizionando un metro da sartà nel punto medio tra l'ultima costola e la cresta iliaca (osso dell'anca). Il valore deve essere rilevato alla fine di un'espirazione normale. Così hai un parametro obiettivo e affidabile del tuo percorso.



INIZIAMO LA DIETA

Starting Diet

La starting diet è volta a stimolare e normalizzare il tuo metabolismo. Al fine di ottenere i maggiori vantaggi da questo percorso, la prima settimana seguirete tutti un percorso di STARTING DIET che è illustrato di seguito e che ha l'obiettivo di prepararti alla Soft-MAP diet.

STARTING DIET

COLAZIONE: 450 grammi di frutta

PRANZO: 225 grammi almeno di pesce o pollo (obbligatorio)
450 grammi di frutta (obbligatorio)

CENA: 225 grammi almeno di pesce o pollo (obbligatorio)
450 grammi di frutta (obbligatorio)

SPUNTINI: Frutta fresca, in quantità desiderata

INFORMAZIONE IMPORTANTE

Leggi attentamente

Durante tutta la durata della Soft MAP-diet

L'ATTIVITÀ FISICA È OBBLIGATORIA E VA SVOLTA QUOTIDIANAMENTE.

Dovrebbe essere svolta ad un'intensità tale, da aumentare la frequenza cardiaca del 10-20%.

Vi consiglio, se vi è possibile, di programmarla al mattino, così vi togliete il pensiero e nessun contrattempo ti impedirà di farla la sera: si sa, noi donne abbiamo 101 impegni, vero? L'espletamento dell'attività fisica è assolutamente fondamentale: vi ricordo che il movimento migliora la sensibilità insulinica e per chi fosse nella fase ormonale perimenopausale o menopausale riduce le vampate. Inoltre migliora lo stato d'animo: saremo di umore migliore!!

La forma di movimento più semplice ed economica in termini di tempo e outfit è senza dubbio **una bella camminata a passo veloce con movimento oscillatorio delle braccia.**

Ottima idea sono gli auricolari con audiolibro, magnifico compagno di passi. Come primo libro vi consiglio "Il fattore 1%" di Luca Mazzucchelli: come cambiare la propria vita un passo alla volta: e noi abbiamo iniziato oggi, care DONNE!!!!

Qui di seguito trovate la tabella con le differenti possibili attività da poter fare (vedete che sono tutte aerobiche) e la durata minima per ognuna di esse.

Chi volesse aggiungere anche allenamento di forza, lo può fare ovviamente, ma "on top" ovvero in aggiunta e non in sostituzione.

TIPI DI ATTIVITÀ FISICA	
Attività	DURATA MINIMA *
Power walking	1 ora
Jogging**	30 minuti
Bici o cyclette	1 ora
Saltare la corda	30 minuti
Patinaggio	1 ora
Calcio	1 ora
Nuoto	1 ora
Salire e scendere le scale	30 minuti
Pallavolo	30 minuti
Tennis	30 minuti
Aerobica o zumba	1 ora
Sedersi ed alzarsi	30 minuti 2 volte al giorno

NOTE

*La durata minima è il tempo più corto che deve passare prima di poter definire l'attività conclusa. Meno di quel tempo l'attività sarà incompleta.

**Jogging significa corsetta leggera

LE REGOLE DI SEGUITO VALGONO PER TUTTA LA DURATA DEL PERCORSO SOFT MAP DIET!!!



CONCESSO:

- 1) Acqua naturale, caffè, the o altri infusi e... **BASTA!!!**
- 2) La frutta si può mangiare tutta, Eccetto una che vedete qua accanto. La frutta fresca può essere cotta in padella o al forno senza l'aggiunta di zucchero o grasso. **Mangiatela a tocchi!**
- 3) I condimenti concessi sono il succo di limone, l'aceto, il pepe, le spezie naturali come basilico, rosmarino, timo, etc.



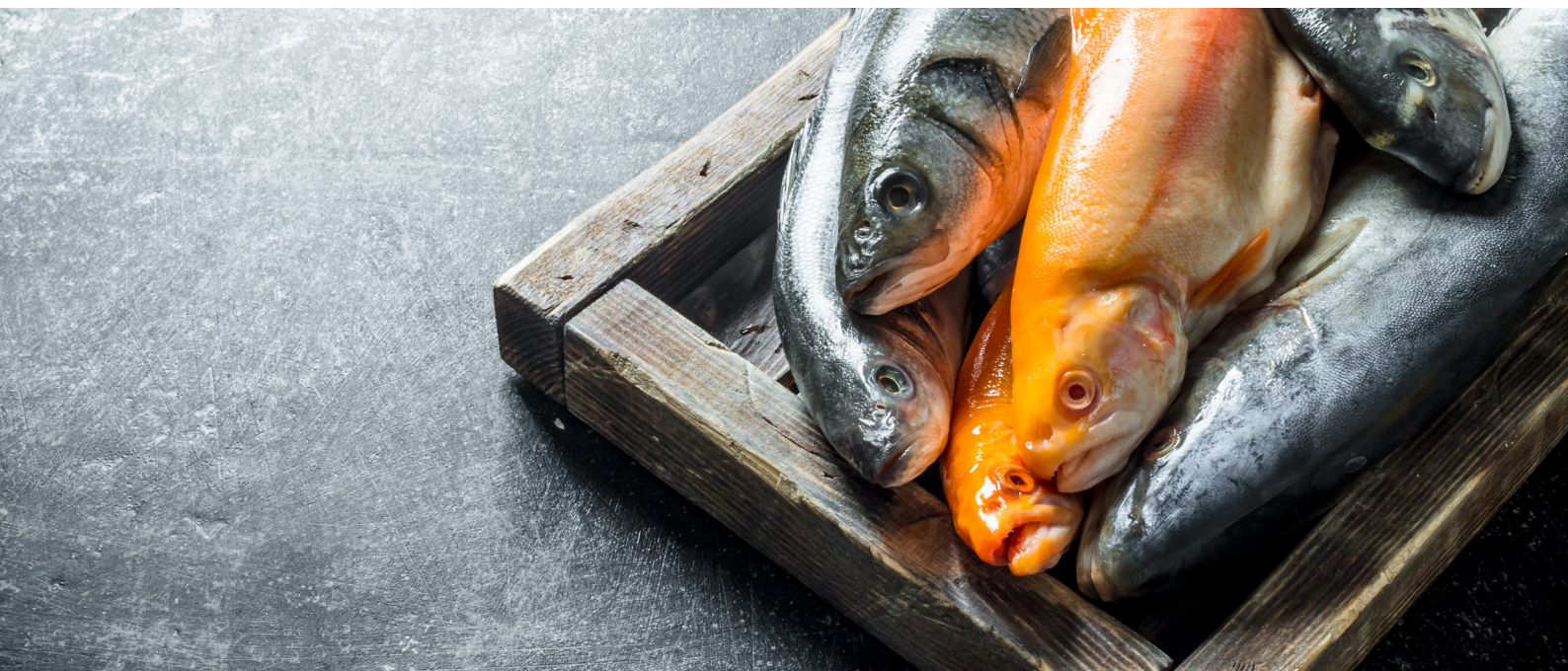
NON CONCESSO:

- 1) Non mangiate la banana!!!
- 2) La frutta secca (noci), semi oleosi o sciroppata NON è permessa. Non mangiate avocado, cocco e pomodori!!!
- 3) No alle centrifughe, no ai frullati e no alle spremute!!!
- 4) I condimenti assolutamente vietati sono il sale, lo zucchero e ai grassi. **Nessun condimento, ne' a crudo ne' per cucinare.**

PESCE & POLLO

Questi due alimenti vanno cotti al vapore, cotti al forno o grigliati senza l'aggiunta di grasso o sale.

La pelle del pollo va rimossa prima della cottura.



Solo il pesce elencato è concesso

- Merluzzo
- Triglia
- Pesce persico
- Trota
- Tonno
- Pesce spada
- Rombo
- Halibut
- Orata

Quale pesce non è concesso!

- Salmone
- Crostacei
- Vongole
- Cozze
- Tonno o altro pesce in scatola!!!

Percorso Soft MAP- Diet

WWW.AMINO-MAP.COM



Dalla seconda settimana, sostituite uno dei pasti, (pranzo o cena a vostra libera scelta), con 10 MAP e fino a 750 grammi di frutta fresca

Vedi tabelle sotto Variante A o B.

VARIANTE A

COLAZIONE:

750 g di frutta fresca (obbligatorio)
Caffè, the o altri infusi (facoltativo)

PRANZO:

10 MAP (obbligatorio)
750 g di frutta fresca (obbligatorio)

CENA:

225 grammi almeno di pesce o pollo (obbligatorio)
450 grammi di frutta (obbligatorio)

SPUNTINI:

Frutta fresca, in quantità desiderata

VARIANTE B

COLAZIONE: 750 g di frutta fresca (obbligatorio)
Caffè, the o altri infusi (facoltativo)

PRANZO: 225 g pollo o pesce (obbligatorio)
450 g di frutta fresca (obbligatorio)

CENA: 10 MAP (obbligatorio)
750 g di frutta fresca (obbligatorio)

SPUNTINI: frutta fresca, in quantità desiderata in ogni momento



Dal 3 febbraio al 10 marzo potrai acquistare *3 confezioni di MAP al prezzo di 70 euro + 10 euro di spedizione*, inserendo il codice sconto:

MAPDIET

Link per l'acquisto: link:

https://www.amino-map.com/it/cart/?add-to-cart=431&coupon_code=softmap

Buon inizio
Dr. Cristina Tomasi