

## Dieta metabolica

Fase 1 Giorni di Caricamento	Giorno	Dieta	grasso corporeo in % Misure in cm	Assunzione giornaliera raccomandata
Caricamento	1	il più possibile		5x VitEffect21, Daily/TVM (opzionale), 2 OPC,
Caricamento	2	il più possibile		2 capsula OMEGA (*Gold*), 2x 4-5 pillole MSM

Fase 2	Giorno	Dieta	grasso corporeo in % // Misure	Assunzione giornaliera raccomandata
Dieta	1	<p><b>! evitare :</b></p> <p>grasso, olio, burro</p> <p>carboidrati: pasta, pane</p> <p>riso, zucchero, farina</p> <p>dolcificanti artificiali</p> <p>alcol, latte</p> <p><b>! permesso :</b></p> <p>ved. Libro di cucina</p> <p>per ricette</p> <p>vedere lista di alimenti</p> <p>permessi</p>		<p>5x VitEffect21</p> <p>1-2x frullato Daily o 6 pillole TVM</p> <p>1-3x frullato proteina tripla</p> <p>2x 1 pillola OPC-Proanthanol</p> <p>2x 1 capsula OMEGA (*Gold*)</p> <p>2x 4-5 pillole MSM (o di più se necessario)</p> <p>Opzionale: 1x X-Cell</p> <p>bere minimo 3 litri di acqua liscia</p> <p>in caso di malessere, prendere ulteriore MSM e possibilmente aumentare assunzione in acqua</p> <p>in caso di malessere più forte, consultare un terapeuta specialista</p>
Dieta	2			
Dieta	3			
Dieta	4			
Dieta	5			
Dieta	6			
Dieta	7			
Dieta	8			
Dieta	9			
Dieta	10			
Dieta	11			
Dieta	12			
Dieta	13			
Dieta	14			
Dieta	15			
Dieta	16			
Dieta	17			
Dieta	18			
Dieta	19			
Dieta	20		<b>Smettere</b> l'assunzione di VitEffect 21, ma	
Dieta	21		continuare con integratori alimentari	

Fase 3 – Stabilizzazione: 21 giorni senza VitEffect21 – Importante: continuare con gli integratori alimentari

Fase 4 – Verifica: 21 giorni – Importante: continuare con gli integratori alimentari

Raccomandazione: Dopo la fase 3, continuare con gli integratori alimentari per **almeno** 6 mesi (per evitare l'effetto Jo-Jo)

### VitEffect21 – sale del Himalaia

Assunzione raccomandata: 5 volte al giorno, circa 1 punta di spatula  
Migliore effetto se assunto indipendentemente o circa 5 minute prima dei pasti.