



KIT DIMAGRIMENTO RAPIDO

**Protocollo intensivo
per perdere fino a 1 kg al giorno**

Benvenuto nel rivoluzionario programma per ritrovare il tuo peso ideale!

Se hai lottato fino ad ora per perdere peso, se hai poca forza di volontà, se il desiderio di zucchero e una costante fame insaziabile, uniti alla mancanza di esercizio ti hanno fino ad ora bloccato e impedito di avere la forma che desideravi, oggi finalmente grazie all'LDD il tuo sogno diventerà realtà.

Condizioni come metabolismo lento, squilibri ormonali o menopausa non saranno più un ostacolo o una scusa.

Questa speciale formulazione in gocce, unita ad un programma nutrizionale, ti fa perdere peso così velocemente che sarai letteralmente sbalordito dai risultati.

Risultati che sono diversi individualmente, a seconda delle situazioni personali, ma in ogni caso rapidi ed interessanti.

Ma andiamo a vedere come funzionano le gocce LDD e lo speciale programma nutrizionale.

COME FUNZIONANO LE GOCCE DI LDD?

Le gocce LDD sono una formulazione sicura e completamente naturale a base di amminoacidi essenziali che ti aiutano a fare un completo "Reset" dell'ipotalamo inviandogli il segnale di distruggere le riserve di grasso nel corpo.

Questo fa sì che il tuo corpo usi le riserve di grasso accumulate negli anni, come fonte primaria di energia, eliminando accumuli adiposi che difficilmente vai ad intaccare con i normali regimi dietetici ipocalorici.

Il regime con LDD è particolarmente efficace contro le zone già attaccate dalla cellulite e i depositi di grasso molto vecchi, perché rinnova la pelle donandoti una forma fisica che non credevi più possibile.

Le gocce lavorano contribuendo a bilanciare la delicata rete endocrina del corpo, squilibrata da un'eccessiva assunzione di zuccheri e carboidrati.

Questa rete include le principali ghiandole:

CERVELLO	CORPO
ipotalamo e ipofisi	ghiandole surrenali, tiroide, ovaie, testicoli

Il protocollo congiunto con le gocce LDD si è dimostrato utile anche in condizioni di metabolismo lento, gonfiore da menopausa e disordini ormonali da sindrome metabolica. Non è un protocollo curativo di patologie ormonali (es.tiroidee).

Le gocce contengono: L-Ornithine, L-Carnitine, L-Arginine, L-Glutamine, Maca, Beta-Alanine, Rhodiola, Astragalus, acqua e aromi naturali.

GOCCE PIÙ DIETA IPOCALORICA

Questo programma combina l'assunzione delle gocce con una dieta nutriente e a basso contenuto calorico, chiamata Protocollo LDD. Questo regime ipocalorico, conosciuto come LDD VLC protocol (Liquid Diet Drops Very Low Calorie Diet), è già molto seguito e conosciuto in USA e UK.

Con un migliore equilibrio endocrino, la dieta e la supplementazione, si può aumentare la combustione dei grassi e l'energia del corpo, e preservare la massa magra.

Le gocce lavorano contemporaneamente a ridurre l'appetito e a rinforzare l'energia fisica e ci consentono di seguire con successo questa dieta ipocalorica per il tempo sufficiente a raggiungere i risultati che desideriamo.

Le gocce LDD vanno usate SOLO in accompagnamento al regime dietetico specifico, con un basso tenore di calorie e con assenza assoluta di grassi e carboidrati.

La dieta consiste in un regime ricco di proteine sane, privo di carboidrati e grassi e basato su 500 calorie giornaliere.

Questa combinazione consente di ripristinare il corretto funzionamento dell'ipotalamo in modo che il naturale controllo dell'appetito possa essere ripristinato e mantenuto.

Inoltre questo messaggio al corpo è inviato in modo da non intaccare la massa muscolare e il tono dei tessuti, ma va a stanare solo gli antiestetici depositi di grasso che ti "fanno compagnia da tempo".

In questo modo ritroverai la forma di un tempo con una qualità e un tono della pelle molto salutari.

Esistono due tipi di Protocollo LDD, quello BASE, indicato per una perdita di peso fino a 10kg totali, e quello STRONG, adatto ad una perdita di peso fino a 20 kg totali.

PERCHÉ SOLO 500 CALORIE AL GIORNO?

Perché le restanti 2000 calorie giornaliere, che servono per assicurare un buon livello energetico e vitale, il corpo le prende dai depositi di grasso presenti al suo interno, in modo da garantire sia energia e tono che eliminazione quotidiana di grasso in eccesso con un buon ritmo temporale quotidiano.

Quindi non ottieni solo una perdita di liquidi, come durante le normali diete ipocaloriche, ma grazie alla presenza delle gocce, ottieni una costante combustione dei grassi presenti che vengono utilizzati per vivere, lasciando intatti tutti i muscoli.

La presenza nella dieta delle proteine sane garantisce che il normale tono muscolare sia preservato.

Come devi assumere le gocce?



Le gocce vanno assunte direttamente in bocca, prendendole dalla pipetta e versandole sotto la lingua.

Vanno prese nella quantità di 20 gocce per volta e trattenute nella bocca per 20-30 secondi prima di deglutirle.

Vanno assunte 2 volte al giorno, al mattino e al pomeriggio 30 minuti prima dello spuntino.

Le tre fasi del Protocollo LDD base

La dieta LDD si compone di quattro fasi ben distinte e si adatta ad una perdita di peso fino a 10 chili totali.

I primi due giorni sono detti FASE di ATTIVAZIONE. In questa fase si iniziano a prendere le gocce (2 volte al giorno) e si segue un regime dietetico normale, ad alto contenuto di carboidrati e grassi.

Dal giorno 3 al 23, ci sarà la FASE di MANTENIMENTO della durata di 21 giorni. In questa fase si continuano a prendere le gocce 2 volte al giorno in abbinamento alla speciale dieta ipocalorica di 500 calorie giornaliere.

Successivamente comincia la FASE di TRANSIZIONE per due giorni (24 e 25), nella quale viene interrotta l'assunzione delle gocce e si continua con un regime ipocalorico che prevede 500 calorie giornaliere per due giorni, ancora privo di carboidrati e grassi.

Dal giorno 26 inizia la FASE di STABILIZZAZIONE, che dura 21 giorni, nella quale non assumerai le gocce e proseguirai con un regime ipocalorico che prevede 800 calorie giornaliere. terminate le tre fasi, si ricominci a mangiare, con un regime dietetico bilanciato, che prevede tutti e tre i macro nutrienti in modo equilibrato e sano, in stile Energy Training.

Le tre fasi del Protocollo LDD base (-10 Kg)

GIORNI	FASE
1-2	ATTIVAZIONE
3-23	MANTENIMENTO
24-25	TRANSIZIONE
26-46	STABILIZZAZIONE

Le tre fasi del Protocollo LDD Strong

La dieta LDD strong si compone di quattro fasi ben distinte e si adatta ad una perdita di peso fino a 20 kg totali.

I primi due giorni sono detti FASE di ATTIVAZIONE. In questa fase si iniziano a prendere le gocce (2 volte al giorno) e si segue un regime dietetico normale, ad alto contenuto di carboidrati e grassi.

Dal giorno 3 al 44, inizia la FASE di MANTENIMENTO della durata di 42 giorni. In questa fase si continuano a prendere le gocce 2 volte al giorno (mattina e pomeriggio) in abbinamento alla speciale dieta ipocalorica di 500 calorie giornaliere.

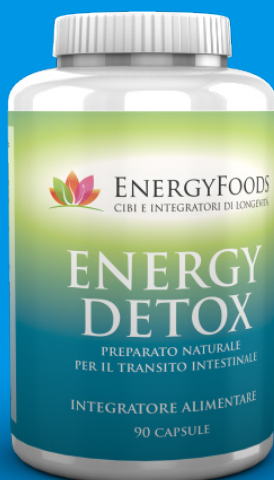
Successivamente comincia la FASE di TRANSIZIONE per 2 giorni (45 e 46), nella quale viene interrotta l'assunzione delle gocce e si continua con un regime ipocalorico che prevede 500 calorie giornaliere per 2 giorni, ancora privo di carboidrati e grassi.

Dal giorno 47 inizia la FASE di STABILIZZAZIONE che dura 21 giorni nella quale non assumerei le gocce e proseguirai con un regime ipocalorico che prevede 800 calorie giornaliere. Terminate le tre fasi, si ricominci a mangiare, con un regime dietetico bilanciato, che prevede tutti e tre i macro nutrienti in modo equilibrato e sano, in stile Energy Training.

Le tre fasi del Protocollo LDD strong (-20 Kg)

GIORNI	FASE
1-2	ATTIVAZIONE
3-44	MANTENIMENTO
45-46	TRANSIZIONE
47-67	STABILIZZAZIONE

Prodotti che puoi abbinare per un migliore effetto



ENERGY DETOX

Favorisci il transito intestinale assumendo Energy Detox quotidianamente.

Come scelgo la mia posologia ideale?

Devi completamente svuotare l'intestino senza crampi, ma anche senza difficoltà, quindi dosale fino a raggiungere questo obiettivo.

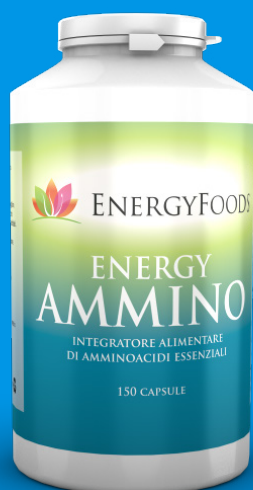
Devi evacuare completamente e quotidianamente, senza creare feci liquide o crampi. Inizia dalla dose minima (una capsula la sera con acqua prima di dormire) e aumenta gradualmente fino a trovare quella ideale per te che continuerai per tutto il periodo della cura.

Puoi arrivare fino a un massimo di 4 capsule al dì, 2 la sera e 2 la mattina al risveglio.

Tieni presente che se anche una sola fosse troppa per te puoi sempre prenderla a giorni alterni.

<https://www.energyfoods.it/prodotto/energy-detox/>

Posologia: assumi da un minimo di 1 capsula una volta al giorno prima di andare a dormire, ad un massimo di 4 capsule al giorno: 2 prima di dormire e 2 al risveglio. Le capsule vanno prese sempre con una tazza di acqua calda.



ENERGY AMMINO

Sostieni l'energia durante la giornata e favorisci il senso di sazietà assumendo Energy Ammino durante la giornata. Energy Ammino contiene amminoacidi essenziali ed è perfetto abbinato ai 2 spuntini di frutta che farai quotidianamente a metà mattina e metà pomeriggio.

L'abbinamento di Ammino alla dieta LDD ha anche un'importante funzione per la tua pelle, perché essendo ricco di collagene permette di assicurare il tono durante la perdita di peso.

<https://www.energyfoods.it/prodotto/energy-ammino/>

Posologia: assumi nella posologia di 2 capsule 2 volte al giorno abbinato ai due spuntini con frutta.

Protocollo LDD di Base

Fase di attivazione

GIORNI 1 E 2

Inizia a prendere le gocce, 20 gocce 2 volte al giorno, mattina e pomeriggio 30 minuti prima di uno spuntino.

Questi primi due giorni sono chiamati “FASE di ATTIVAZIONE” e in questa fase dovrai mangiare cibi molto nutrienti con un alto contenuto di grassi e zuccheri.

Questo per attivare l'effetto brucia-grassi dell'LDD.

Se segui bene queste istruzioni, non sentirai fame o la sentirai poco nei giorni successivi, quando assumerai poche calorie.

I cibi migliori per questa fase di “carico” sono cibi sani ad alto contenuto di grassi come l'avocado, semi oleosi, burro, ghi, olio di cocco.

Ovviamente verdura (anche ortaggi e verdure amidacee + verdure in insalata e a foglia verde) in buona quantità, proteine, frutta fresca e carboidrati completi come pane, pasta o cereali.

Non hai restrizioni in questi 2 giorni e puoi assumere circa 2500-3000 calorie. Questo serve per attivare l'azione delle gocce e non puoi saltare questa fase.

Forse questo carico ti spaventerà, ma non preoccuparti se prenderai un pochino di peso durante questi due giorni, lo perderai immediatamente, quando inizierai la fase di MANTENIMENTO.

Inizia con una buona colazione, ricca, dolce o salata a seconda delle tue abitudini.

Prosegui con due pasti a base di verdura, proteine e cereali integrali.

Negli spuntini concediti pure i dolci.

La quantità di grassi sani che assumi in questa fase è fondamentale quindi privilegia olio e burro di cocco, burro di mucca, ghi e creme di semi oleosi. Poi olio extravergine d'oliva, avocado, semi oleosi, formaggi, pesci grassi come salmone o spigola, ecc.

Mangia cibi sani e togliti tutti gli sfizi (per esempio preparati una buonissima maionese naturale da assumere con il pesce o dei deliziosi cioccolatini).

Dieta indicativa

Colazione: Energy Coffee o Smart Cappuccino + biscotti + burro + marmellata.

Spuntino: dolce o Shake + miele + frutta + olio di cocco.

Pranzo: proteina + verdura + riso/pasta/pane/burro/semi oleosi.

Spuntino: dolce o Shake + miele + frutta + olio di cocco.

Cena: zuppa + verdura + semi oleosi.

Menù consigliato LDD BASE fase attivazione

	GIORNO 1	GIORNO 2
COLAZIONE	2 Uova + Verdure + Ghi	Salmone Affumicato + Avocado + Ghi
SPUNTINO	Mini Energy Coffee + Brownie Di Cocco + Mirtilli + Miele + Olio Di Cocco	Shake + Macedonia Frutta + Miele + Olio Di Cocco
PRANZO	Polette Di Manzo + Verdure + Ghi + Riso + Mix Semi Oleosi	Pollo Alla Senape + Verdure + Ghi + Riso + Crakers Di Mandorle + Ghi
SPUNTINO	Muffin Mirtilli E Banana + Mirtilli + Miele + Olio Di Cocco	Brownie Di Cocco + Bacche Di Goji + Bacche Inca + Miele + Olio Di Cocco
CENA	Vellutata Di Zucca + Verdure Saltate + Ghi + Riso + Anacardi	Zuppa Di Lunga Vita + Verdure Saltate + Riso + Noci + Ghi

Fase di mantenimento

GIORNI 3-23

Continua a prendere le gocce, 20 gocce negli spuntini di metà mattina e pomeriggio circa 30 minuti prima di mangiare.

Pesati ogni giorno e annota la perdita di peso quotidiana.

Adesso inizia la speciale dieta ipocalorica che ti accompagnerà per 21 giorni, di 500 calorie giornaliere.

Seguila senza deroghe o strappi.

Contemporaneamente usa Energy Detox al bisogno ed Energy Ammino per completare gli spuntini.

In questa fase i tuoi pasti dovranno essere distribuiti nel modo seguente:

- ✔ **Colazione** - Puoi bere tè verde o Energy Coffee dolcificandoli solo con eritritolo. Non utilizzare nessun grasso per la preparazione dell'Energy Coffee.
- ✔ **Prima dello spuntino (30 minuti prima):** assumi le 20 gocce LDD
- ✔ **Spuntino** - 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtilli. A questi abbina 2 capsule di Energy Ammino.
- ✔ Bevi minimo mezzo litro di acqua calda durante la mattina.

Pranzo: Il tuo pasto dovrà essere composto da:

- ✔ Una tazza di zuppa di verdura con alghe, cipolla, sedano, zucchini e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla ti sentirai più sazio.
- ✔ 100 grammi di vitello, manzo, petto di pollo senza pelle, pesce bianco fresco, aragoste, granchi o gamberetti. Tutto il grasso visibile deve essere accuratamente rimosso prima della cottura e la carne deve essere pesata cruda. Le proteine devono essere stufate con poca acqua o cucinate alla griglia senza l'uso di ulteriori grassi. Salmone, anguilla, tonno, aringhe, pesce secco o in salamoia non sono consentiti in questa fase. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore.
- ✔ Un paio di verdure cotte a scelta per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi.
- ✔ Le verdure devono essere cotte, meglio se al vapore o saltate con acqua o scottate.
- ✔ Non devi usare olio in cottura o a crudo.

Spuntino - Replica lo spuntino di metà mattina.

Cena - A cena (entro le 20) sono consentite le stesse portate del pranzo.

NOTE

- Puoi mangiare le uova (1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti) o ½ tazza di ricotta di capra come proteine solo 1 volta alla settimana.
- E' consentito il succo di un limone al giorno.
- Aceto sale, pepe, senape in polvere, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.
- Non puoi mangiare nello stesso pasto 2 portate dello stesso alimento (ad esempio due frutti o due proteine).
- 2 mele di piccole dimensioni non equivalgono a 1 mela grande.
- L'unico dolcificante approvato dal protocollo è l'eritritolo. Non utilizzare alcun sostituto dello zucchero derivato chimicamente come: aspartame, nutrisweet, acesulfame, sucralosio, splenda, o altri zuccheri prodotti chimicamente.
- Non vi è alcuna restrizione per quanto riguarda il sale.

Fase di transizione

GIORNI 24-25

Il giorno 24 e 25 interrompi l'assunzione delle gocce e continua con un regime ipocalorico per 2 giorni che prevede 500 calorie giornaliere, ancora privo di carboidrati e grassi (come nella fase di mantenimento).

Menù consigliato LDD BASE fase mantenimento

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
PRANZO	Zuppa + 100g bistecca di manzo alla griglia + spinaci e bietole saltate	Zuppa + 100g petto di pollo + finocchi + ravanelli vapore	Zuppa + 100g merluzzo al forno** + insalata + radicchio saltato	Zuppa + 100g involtini manzo + funghi + insalata saltata	Zuppa + 100g straccetti pollo + sedano saltato + ravanelli vapore	Zuppa di pesce + 100g sogliola + finocchi + radicchio saltato	Zuppa + 100g pollo alla senape + bietole + spinaci
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
CENA	Come il pranzo	Come il pranzo	Zuppa + uova* + finocchi + ravanelli vapore	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo

1 * 1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti

2 ** Cottura al forno rigorosamente senza l'uso di grassi

Fase di stabilizzazione

GIORNI 26-4T

Durante questo periodo continuerai a NON assumere le gocce LDD.

Continua la dieta a basso contenuto calorico, ma passa ad 800 calorie al giorno e continua ad assumere gli integratori.

La dieta deve prevedere gli stessi alimenti della fase precedente, ma raddoppia il peso degli alimenti proteici.

In questa fase i tuoi pasti dovranno essere distribuiti nel modo seguente:

Colazione - Puoi bere tè verde o Energy Coffee dolcificandoli solo con eritritolo. Non utilizzare nessun grasso per la preparazione dell'Energy Coffee.

Spuntino - 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtilli. A questi abbina 2 capsule di Energy Ammino.

Bevi minimo mezzo litro di acqua calda durante la mattina.

Pranzo : Il tuo pasto dovrà essere composto da:

- ✔ Una tazza di zuppa di verdura con alghe, cipolla, sedano, zucchini e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla ti sentirai più sazio.
- ✔ 200 grammi di vitello, manzo, petto di pollo senza pelle, pesce bianco fresco, aragoste, granchi o gamberetti. Tutto il grasso visibile deve essere accuratamente rimosso prima della cottura e la carne deve essere pesata cruda. Le proteine devono essere stufate con poca acqua o cucinate alla griglia senza l'uso di ulteriori grassi. Salmone, anguilla, tonno, aringhe, pesce secco o in salamoia non sono consentiti in questa fase. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore.
- ✔ Un paio di verdure cotte a scelta per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi.
- ✔ Le verdure devono essere cotte, meglio se al vapore o saltate con acqua o scottate.
- ✔ Non devi usare olio in cottura o a crudo.

Spuntino - Replica lo spuntino di metà mattina.

Cena: a cena (entro le 20) sono consentite le stesse portate del pranzo.

Continua a non consumare zucchero o amido (riso, pane, patate dolci ecc.) o grassi.

Menù consigliato LDD BASE fase stabilizzazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
PRANZO	Zuppa + 200g bistecca di manzo alla griglia + spinaci e bietole saltate	Zuppa + 200g petto di pollo + finocchi + ravanelli vapore	Zuppa + 200g merluzzo al forno** + insalata + radicchio saltato	Zuppa + 200g involtini manzo + funghi + insalata saltata	Zuppa + 200g straccetti pollo + sedano saltato + ravanelli vapore	Zuppa di pesce + 200g sogliola + finocchi + radicchio saltato	Zuppa + 200g pollo alla senape + bietole + spinaci
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
CENA	Come il pranzo	Come il pranzo	Zuppa + uova* + finocchi + ravanelli vapore	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo

1 * 1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti

2 ** Cottura al forno rigorosamente senza l'uso di grassi

COSA FARE E COSA NON FARE

- ✔ Dormi regolarmente e a sufficienza. Spesso andare a letto tardi e alzarsi troppo presto può portare a una perdita di peso lenta e scarsa.
- ✔ Assicurati che tutti i condimenti/spezie che usi non contengano alcuna forma di zucchero o amido.
- ✔ Controlla le etichette sulla carne per assicurarti che non ci siano zuccheri aggiunti.
- ✔ Controlla le etichette di tutti i tuoi prodotti cosmetici e per il corpo per assicurarti che non contengano grassi e oli.
- ✔ Privilegia sempre ortaggi e legumi freschi.
- ✔ Cammina regolarmente ma non esagerare con l'esercizio fisico.
- ✔ Mantieniti idratato e bevi regolarmente 1 litro e mezzo/due litri di acqua calda.
- ✔ Pesati ogni giorno.
- ✔ Fai una foto ad inizio del Protocollo e una alla fine del programma, così da essere motivato ed apprezzare i risultati.
- ✔ Segui esattamente il protocollo LDD
- ✔ Non usare nessun alcool o zucchero o grasso per tutta la durata del Programma.
- ✔ Non dimenticare di prendere le gocce.
- ✔ Attieniti all'assunzione delle 500 calorie giornaliere.

SE LA PERDITA DI PESO SI BLOCCA

Se accade che per 3 giorni consecutivi non perdi peso, vuol dire che stai facendo degli errori o che hai raggiunto un plateau e devi smuovere il metabolismo.

Controlla la lista precedente e accertati di stare facendo tutto perfettamente.

Esegui una giornata speciale di sblocco del metabolismo.

In questa giornata bevi soli 1 litro di acqua calda e assumi solo 6 mele verdi distribuite durante la giornata, abbinare a 1 capsula di Energy Ammino per ogni mela.

Continua ad assumere le gocce regolarmente 2 volte al giorno e continua ad assumere Detox al bisogno.

COME PROSEGUIRE DOPO IL GIORNO 46 PER NON PERDERE L'OBIETTIVO RAGGIUNTO?

Finito il periodo di stabilizzazione, ricomincia a mangiare, ma in modo naturale.

Questo periodo di dieta ti ha completamente rieducato ed ha eliminato il rapporto di dipendenza che avevi con il cibo nocivo.

Ora non senti più il richiamo dello zucchero ed hai imparato a saziarti con il giusto equilibrio di proteine e verdure.

Ora quello che devi integrare è il giusto apporto di grassi sani, come olio evo, olio di cocco e ghi.

Puoi aggiungere maggiori varietà di frutta negli spuntini o di dolci sani e naturali.

Puoi aggiungere Bevande Energetiche e se lo desideri, piccole porzioni di cereali integrali alla fine del pasto di mezzogiorno.

E' perfetto a questo punto seguire un periodo di Reset <https://www.energyfoods.it/wp-content/uploads/2018/05/Kit-Torna-in-Forma.pdf> o il Programma di Trasformazione <https://www.energytraining.it/presentazione/> perché ti aiuteranno giorno per giorno, a riprogrammare il tuo corpo e la tua mente per il massimo livello di benessere psico-fisico a lungo termine.

Protocollo LDD Strong

Fase di attivazione

GIORNI 1 E 2

Inizia a prendere le gocce, 20 gocce negli spuntini di metà mattina e pomeriggio 30 minuti prima di mangiare.

Questi primi 2 giorni sono chiamati “FASE di ATTIVAZIONE” e in questa fase dovrai mangiare cibi molto nutrienti con un alto contenuto di grassi e zuccheri.

Questo per attivare l'effetto brucia-grassi dell'LDD.

Se segui bene queste istruzioni, non sentirai fame o la sentirai poco nei giorni successivi, quando assumerai poche calorie.

I cibi migliori per questa fase di “carico” sono cibi sani ad alto contenuto di grassi come l'avocado, semi oleosi, burro, ghi, olio di cocco.

Ovviamente verdura (anche ortaggi e verdure amidacee + verdure in insalata e a foglia verde) in buona quantità, proteine, frutta fresca e carboidrati completi come pane, pasta o cereali.

Non hai restrizioni in questi due giorni e puoi assumere circa 2500-3000 calorie. Questo serve per attivare l'azione delle gocce e non puoi saltare questa fase.

Forse questo carico ti spaventerà, ma non preoccuparti se prenderai un pochino di peso durante questi 2 giorni, lo perderai immediatamente, quando inizierai la fase di MANTENIMENTO.

Inizia con una buona colazione, ricca, dolce o salata a seconda delle tue abitudini.

Prosegui con 2 pasti a base di verdura, proteine e cereali integrali.

Negli spuntini concediti dolci.

La quantità di grassi sani che assumi in questa fase è fondamentale quindi privilegia olio e burro di cocco, burro di mucca, ghi e creme di semi oleosi. Poi olio extravergine d'oliva, avocado, semi oleosi, formaggi, pesci grassi come salmone o spigola, ecc.

Mangia cibi sani e togliti tutti gli sfizi (per esempio preparati una buonissima maionese naturale da assumere con il pesce o dei deliziosi cioccolatini).

Dieta indicativa

Colazione: Energy Coffee o Smart Cappuccino+ biscotti+burro+ marmellata.

Spuntino: dolce o Shake+ miele+frutta+olio di cocco.

Pranzo: proteina+verdura+riso/pasta/pane/burro/semi oleosi.

Spuntino: dolce o Shake+ miele+frutta+olio di cocco.

Cena: zuppa+verdura+semi oleosi.

Menù consigliato LDD STRONG Fase attivazione

	GIORNO 1	GIORNO 2
COLAZIONE	2 Uova + Verdure + Ghi	Salmone Affumicato + Avocado + Ghi
SPUNTINO	Mini Energy Coffee + Brownie Di Cocco + Mirtilli + Miele + Olio Di Cocco	Shake + Macedonia Frutta + Miele + Olio Di Cocco
PRANZO	Polette Di Manzo + Verdure + Ghi + Riso + Mix Semi Oleosi	Pollo Alla Senape + Verdure + Ghi + Riso + Crakers Di Mandorle + Ghi
SPUNTINO	Muffin Mirtilli E Banana + Mirtilli + Miele + Olio Di Cocco	Brownie Di Cocco + Bacche Di Goji + Bacche Inca + Miele + Olio Di Cocco
CENA	Vellutata Di Zucca + Verdure Saltate + Ghi + Riso + Anacardi	Zuppa Di Lunga Vita + Verdure Saltate + Riso + Noci + Ghi

Fase di mantenimento

GIORNI 3-44

Continua a prendere le gocce, 20 gocce 20 gocce negli spuntini di metà mattina e pomeriggio 30 minuti prima di mangiare.

Pesati ogni giorno e annota la perdita di peso quotidiana.

Adesso inizia la speciale dieta ipocalorica che ti accompagnerà per 42 giorni, di 500 calorie giornaliere.

Seguila senza mai deroghe o strappi.

Contemporaneamente usa Energy Detox al bisogno e Energy Ammino per completare gli spuntini.

In questa fase i tuoi pasti dovranno essere distribuiti nel modo seguente:

Colazione - Puoi bere tè verde o Energy Coffee dolcificandoli solo con eritritolo.

Prima dello spuntino (30 minuti prima): assumi le 20 gocce LDD

Spuntino - 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtilli. A questi abbina 2 capsule di Energy Ammino.

Bevi minimo mezzo litro di acqua calda durante la mattina.

Pranzo: Il tuo pasto dovrà essere composto da:

- ✔ Una tazza di zuppa di verdura con alghe, cipolla, sedano, zucchini e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla ti sentirai più sazio.
- ✔ 100 grammi di vitello, manzo, petto di pollo senza pelle, pesce bianco fresco, aragoste, granchi o gamberetti. Tutto il grasso visibile deve essere accuratamente rimosso prima della cottura e la carne deve essere pesata cruda. Le proteine devono essere stufate con poca acqua o cucinate alla griglia senza l'uso di ulteriori grassi. Salmone, anguilla, tonno, aringhe, pesce secco o in salamoia non sono consentiti in questa fase. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore.
- ✔ Un paio di verdure cotte a scelta per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi.
- ✔ Le verdure devono essere cotte, meglio se al vapore o saltate con acqua o scottate.
- ✔ Non devi usare olio in cottura o a crudo.

Prima dello spuntino (30 minuti prima): Assumi le 20 gocce LDD

Spuntino: Replica lo spuntino di metà mattina.

Cena: a cena (entro le 20) sono consentite le stesse portate del pranzo.

NOTE

- Puoi mangiare le uova (1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti) o ½ tazza di ricotta di capra come proteine solo una volta alla settimana.
- E' consentito il succo di un limone al giorno.
- Aceto sale, pepe, senape in polvere, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.
- Non puoi mangiare nello stesso pasto 2 portate dello stesso alimento (ad esempio due frutti o due proteine).
- 2 mele di piccole dimensioni non equivalgono a 1 mela grande.
- L'unico dolcificante approvato dal protocollo è l'eritritolo. Non utilizzare alcun sostituto dello zucchero derivato chimicamente come: aspartame, nutrisweet, acesulfame, sucralosio, splenda, o altri zuccheri prodotti chimicamente.
- Non vi è alcuna restrizione per quanto riguarda il sale.

Fase di transizione

GIORNI 45-46

Il giorno 45 e 46 interrompi l'assunzione delle gocce e continua con un regime ipocalorico per due giorni che prevede 500 calorie giornaliere, ancora privo di carboidrati e grassi (come nella fase di mantenimento).

Menù consigliato LDD STRONG fase mantenimento

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
PRANZO	Zuppa + 100g bistecca di manzo alla griglia + spinaci e bietole saltate	Zuppa + 100g petto di pollo + finocchi + ravanelli vapore	Zuppa + 100g merluzzo al forno** + insalata + radicchio saltato	Zuppa + 100g involtini manzo + funghi + insalata saltata	Zuppa + 100g straccetti pollo + sedano saltato + ravanelli vapore	Zuppa di pesce + 100g sogliola + finocchi + radicchio saltato	Zuppa + 100g pollo alla senape + bietole + spinaci
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
CENA	Come il pranzo	Come il pranzo	Zuppa + uova* + finocchi + ravanelli vapore	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo

1 * 1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti

2 ** Cottura al forno rigorosamente senza l'uso di grassi

Fase di stabilizzazione

GIORNI 47-67

Durante questo periodo continuerai a NON assumere le gocce LDD.

Continua la dieta a basso contenuto calorico, ma passa a 800 calorie al giorno e continua ad assumere gli integratori.

La dieta deve prevedere gli stessi alimenti della fase precedente, ma raddoppia il peso degli alimenti proteici.

In questa fase i tuoi pasti dovranno essere distribuiti nel modo seguente:

Colazione: Puoi bere tè verde o Energy Coffee dolcificandoli solo con eritritolo.

Spuntino: 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtilli. A questi abbina 2 capsule di Energy Ammino.

Bevi minimo mezzo litro di acqua calda durante la mattina.

Pranzo: Il tuo pasto dovrà essere composto da:

- ✔ Una tazza di zuppa di verdura con alghe, cipolla, sedano, zucchini e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla ti sentirai più sazio.
- ✔ 200 grammi di vitello, manzo, petto di pollo senza pelle, pesce bianco fresco, aragoste, granchi o gamberetti. Tutto il grasso visibile deve essere accuratamente rimosso prima della cottura e la carne deve essere pesata cruda. Le proteine devono essere stufate con poca acqua o cucinate alla griglia senza l'uso di ulteriori grassi. Salmone, anguilla, tonno, aringhe, pesce secco o in salamoia non sono consentiti in questa fase. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore.
- ✔ Un paio di verdure cotte a scelta per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi.

Le verdure devono essere cotte, meglio se al vapore o saltate con acqua o scottate.

Non devi usare olio in cottura o a crudo.

Spuntino: Replica lo spuntino di metà mattina.

Cena : a cena (entro le 20) sono consentite le stesse portate del pranzo.

Continua a non consumare zucchero o amido (riso, pane, patate dolci ecc.) o grassi.

Menù consigliato LDD STRONG fase stabilizzazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde	Energy Coffee	The verde
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
PRANZO	Zuppa + 200g bistecca di manzo alla griglia + spinaci e bietole saltate	Zuppa + 200g petto di pollo + finocchi + ravanelli vapore	Zuppa + 200g merluzzo al forno** + insalata + radicchio saltato	Zuppa + 200g involtini manzo + funghi + insalata saltata	Zuppa + 200g straccetti pollo + sedano saltato + ravanelli vapore	Zuppa di pesce + 200g sogliola + finocchi + radicchio saltato	Zuppa + 200g pollo alla senape + bietole + spinaci
SPUNTINO	1 Mela verde	1 Kiwi	6 Fragole	6 More	10 Mirtilli	1 Mela verde	1 Kiwi
CENA	Come il pranzo	Come il pranzo	Zuppa + uova* + finocchi + ravanelli vapore	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo	Come il pranzo

1 * 1 tuorlo crudo e 3 albumi cotti

2 ** Cottura al forno rigorosamente senza l'uso di grassi

COSA FARE E COSA NON FARE

- ✔ Dormi regolarmente e a sufficienza. Spesso andare a letto tardi e alzarsi troppo presto può portare a una perdita di peso lenta e scarsa.
- ✔ Assicurati che tutti i condimenti/spezie che usi non contengano alcuna forma di zucchero o amido.
- ✔ Controlla le etichette sulla carne per assicurarti che non ci siano zuccheri aggiunti.
- ✔ Controlla le etichette di tutti i tuoi prodotti cosmetici e per il corpo per assicurarti che non contengano grassi e oli.
- ✔ Privilegia sempre ortaggi e legumi freschi.
- ✔ Cammina regolarmente ma non esagerare con l'esercizio fisico.
- ✔ Mantieniti idratato e bevi regolarmente 1 litro e mezzo/due litri di acqua calda.
- ✔ Pesati ogni giorno.
- ✔ Fai una foto ad inizio del Protocollo e una alla fine del programma, così da essere motivato ed apprezzare i risultati.
- ✔ Segui esattamente il protocollo LDD
- ✔ Non usare nessun alcool o zucchero o grasso per tutta la durata del Programma.
- ✔ Non dimenticare di prendere le gocce.
- ✔ Attieniti all'assunzione delle 500 calorie giornaliere.
- ✔ Se devi mangiare fuori, chiedi un secondo alla griglia senza uso di olio, del peso di 100 gr e due contorni di verdura bolliti o al vapore, senza condimento.

SE LA PERDITA DI PESO SI BLOCCA

Se accade che per 3 giorni consecutivi non perdi peso, vuol dire che stai facendo degli errori o che hai raggiunto un plateau e devi smuovere il metabolismo.

Controlla la lista precedente e accertati di stare facendo tutto perfettamente.

Esegui una giornata speciale di sblocco del metabolismo.

In questa giornata bevi soli 1 litro di acqua calda e assumi solo 6 mele verdi distribuite durante la giornata, abbinate a 1 capsula di Energy Ammino per ogni mela.

Continua ad assumere le gocce regolarmente 2 volte al giorno e continua ad assumere Detox al bisogno.

COME PROSEGUIRE DOPO IL GIORNO 67 PER NON PERDERE L'OBIETTIVO RAGGIUNTO?

Finito il periodo di stabilizzazione, ricomincia a mangiare, ma in modo naturale.

Questo periodo di dieta ti ha completamente rieducato ed ha eliminato il rapporto di dipendenza che avevi con il cibo nocivo.

Ora non senti più il richiamo dello zucchero ed hai imparato a saziarti con il giusto equilibrio di proteine e verdure.

Ora quello che devi integrare è il giusto apporto di grassi sani, come olio evo, olio di cocco e ghi.

Puoi aggiungere maggiori varietà di frutta negli spuntini o di dolci sani e naturali.

Puoi aggiungere Bevande Energetiche e se lo desideri, piccole porzioni di cereali integrali alla fine del pasto di mezzogiorno.

E' perfetto a questo punto seguire un periodo di Reset <https://www.energyfoods.it/wp-content/uploads/2018/05/Kit-Torna-in-Forma.pdf> o il Programma di Trasformazione <https://www.energytraining.it/presentazione/> perché ti aiuteranno giorno per giorno, a riprogrammare il tuo corpo e la tua mente per il massimo livello di benessere psico-fisico a lungo termine.

PROTOCOLLO SPECIALE PER VEGETARIANI

Il Protocollo LDD si fonda su un apporto bilanciato di proteine.

Nel caso di dieta vegetariana, l'apporto giornaliero di proteine, deve derivare da

- albume d'uovo cotto
- formaggio magrissimo (sotto l' 1%)
- 10 capsule di ENERGY AMMINO

Come puoi notare la scelta proteica è molto limitata e monotona, se puoi aggiungere anche solo 2 volte a settimana una piccola porzione di pesce questo potrà esserti utile.

Puoi utilizzare Energy Ammino come un sostituto delle proteine del pasto assumendone 10 capsule alla volta.

Usa il tuorlo solo 1 volta alla settimana mentre gli albumi puoi consumarne 2 alla volta.

Per quanto riguarda il formaggio MAGRISSIMO la porzione per singolo pasto è di 100 gr.

FAQ

Si possono utilizzare oli e creme idratanti durante la fase di mantenimento?

Non puoi usare oli di nessun genere e creme che contengano olio, altrimenti smetteresti di perdere peso. Per tenere comunque idratata la pelle puoi usare gel di aloe vera o olio di vaselina.

Dopo un primo ciclo di LDD di 43 giorni, dopo quanto tempo posso effettuare un successivo?

Devi far passare tre mesi interi prima di rifare un ciclo. In quei mesi puoi seguire il Reset base di Energy training in modo da continuare a perdere peso.

Posso una volta a settimana effettuare una giornata "libera"?

No, non è mai possibile effettuare deroghe a questo menù da 500 calorie privo completamente di grassi e zuccheri e con pasti e gocce ad intervalli regolari. Questo è il segreto della sua efficacia.

Ho la mutazione MTHFR, posso ugualmente seguire il protocollo LDD?

Sì, non ci sono controindicazioni.

Ho paura che un protocollo così restrittivo, agiti il mio sistema nervoso. Cosa posso assumere compatibilmente per rilassarmi?

Le gocce oltre ad attivare il metabolismo, riescono a non creare nervosismo e fame costante. In ogni caso per rilassarti prima di andare a dormire puoi assumere Magnesio Supremo (1 cucchiaino sciolto in un bicchiere d'acqua) e qualche goccia di Passiflora.

Assumo Eutirox per la tiroide, posso seguire il protocollo?

Generalmente la risposta alla dieta è rallentata dall'assunzione del medicinale e non raggiungeresti la perdita di peso che ti aspettavi. Ti consigliamo di seguire il parere del tuo medico.

Seguo una terapia farmacologica (es. antidepressivi o antiaritmici), posso seguire il protocollo?

In questi casi il protocollo LDD è sconsigliato.