

Devi Francesca Cillo

THE SAUTÓN APPROACH

PROGRAMMA LDD

COME USARE LE GOCCE E IL REGIME LDD
PER PERDERE FINO A 20 KG IN MODO NATURALE



INDICE

Introduzione

4

Come funzionano le gocce LDD?
Gocce più dieta ipocalorica
Perché solo 500 calorie al giorno?
A chi è rivolto?
Restart o LDD: i due detox a confronto
Le abitudini SAUTÓN da applicare nel Programma LDD

Il programma LDD in pratica

16

Come devi assumere le gocce
Il Programma Basic
Il Programma Advanced

I prodotti del kit

19

Il programma LDD Basic

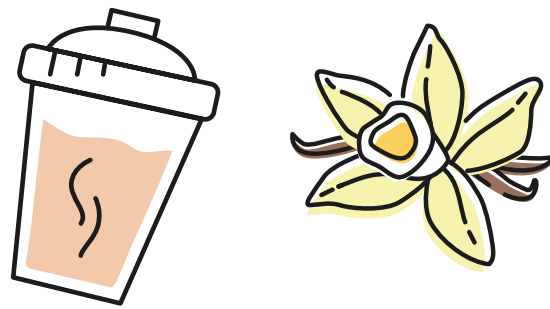
20

Fase di Attivazione
Fase di Mantenimento
LDD e Digiuno Intermittente
Fase di Transizione
Fase di Stabilizzazione
Cosa fare e cosa non fare se la perdita di peso si blocca?
Come proseguire dopo il giorno 46 per non perdere l'obiettivo raggiunto?
Programma speciale per Pescetariani

Il programma LDD advanced

31

Fase di Attivazione
Fase di Mantenimento
LDD e Digiuno Intermittente
Fase di Transizione
Fase di Stabilizzazione
Cosa fare e cosa non fare se la perdita di peso si blocca?
Come proseguire dopo il giorno 67 per non perdere l'obiettivo raggiunto?
Programma speciale per Pescetariani



FAQ

41

Ricettario LDD

42

Protein Shake
Shake ai superfoods
Budino
Piadina
Involtini di manzo
Polpette
Straccetti con funghi
Cotolette
Involtini di pollo o tacchino
Insalata di pollo
Spezzatino di pollo
Calamari con succo di arancia, senape e capperi
Baccalà alla senape
Burger di merluzzo
Brodo di spezie
Zuppa semplice
Vellutata di verdure
Pizza di cavolfiore o broccoli
Chips di verdura
Spaghetti di zucchine nella friggitrice ad aria
Verdure saltate in acqua
Verdure a vapore

INTRODUZIONE

Benvenuto nel rivoluzionario Programma LDD per **ritrovare il tuo peso ideale**.

Se finora hai lottato per perdere peso, se hai poca forza di volontà, se il desiderio di zucchero e una costante fame ti hanno impedito di conquistare 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.

Questa speciale formulazione in gocce, unita a un programma nutrizionale specifico, ti consentirà di **perdere fino a 1 kg al giorno** e di depurarti in profondità.

Come funzionano le gocce LDD?

Le gocce LDD sono una formulazione sicura e completamente naturale a base di amminoacidi essenziali.

Questi amminoacidi producono un **“reset” nel tuo ipotalamo**, inviandogli il segnale di distruggere le riserve di grasso accumulate negli anni.

Il corpo inizia quindi a usare queste riserve come fonte primaria di energia, eliminando accumuli adiposi che di solito non intacchi con i normali regimi dietetici ipocalorici.

Il Programma 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.

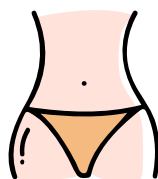
Le gocce lavorano contribuendo a bilanciare la delicata rete endocrina del corpo, squilibrata da un'eccessiva assunzione di zuccheri e carboidrati.

Questa rete include le principali ghiandole:



CERVELLO

ipotalamo e ipofisi



CORPO

ghiandole surrenali, tiroide, ovaio, testicoli

Il regime dietetico 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 però un programma 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.

Quindi è considerato un **supplemento e non un farmaco**.

GOCCE PIÙ DIETA IPOCALORICA

Il Programma LDD combina l'assunzione delle gocce con una dieta nutriente e a basso contenuto calorico.

Questo regime ipocalorico, conosciuto come LDD VLC protocol (Liquid Diet Drops Very Low Calorie Diet), è molto seguito e conosciuto all'estero.

Con un migliore equilibrio endocrino, la dieta e la supplementazione adeguata, 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, consentendoti di seguire con successo questa dieta ipocalorica per il tempo sufficiente a raggiungere i risultati desiderati.

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 circa **500-600 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**, stando 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 Programma LDD:



Programma BASIC

indicato per una perdita
di peso fino a **10 kg totali**



Programma ADVANCED

adatto per una perdita
di peso fino a **20 kg totali**

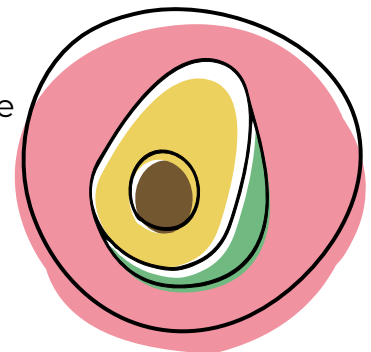
PERCHÉ SOLO 500 CALORIE AL GIORNO?

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.

Questo ti garantisce sia energia e tono che eliminazione quotidiana di grasso in eccesso, con un buon ritmo quotidiano.

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

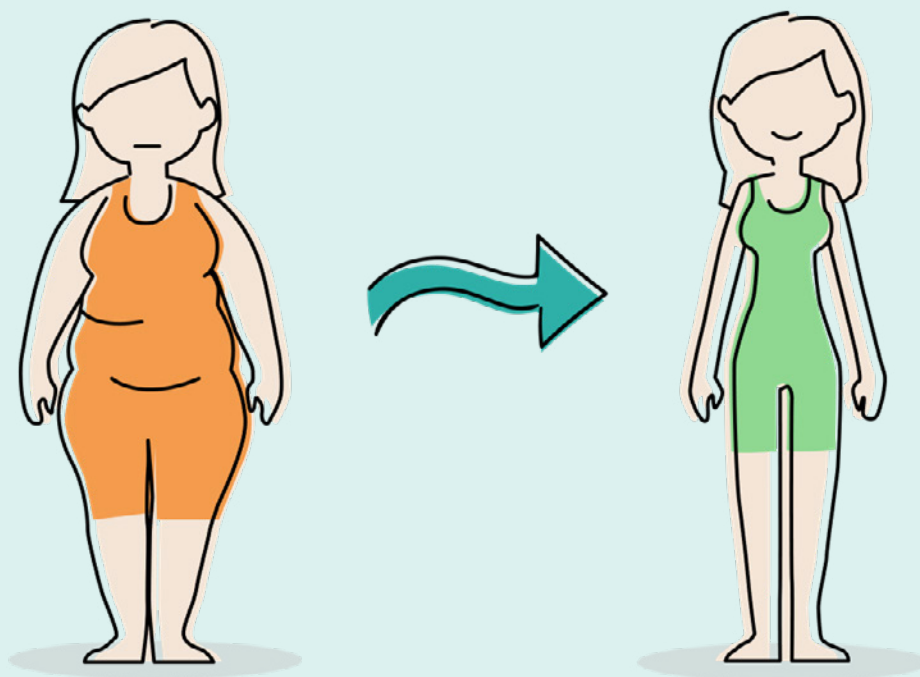
La presenza nella dieta delle proteine sane garantisce che **il normale tono muscolare sia preservato**.



A CHI È RIVOLTO?

Il Programma LDD è perfetto se devi perdere da 5 a 20 kg, soprattutto se hai un metabolismo bloccato da tempo e hai molta difficoltà ad essere disciplinato e costante.

Infatti, oltre a darti un **risultato veloce in poche settimane**, il Programma ti regala una stabilità emotiva e una fame sotto controllo, per cui dopo il Programma risulta molto più facile portare avanti delle sane abitudini quotidiane.



Ma il Programma LDD ha anche altre importanti funzioni che approfondiremo tra poco.

RESTART O LDD?

I DUE DETOX A CONFRONTO

Il **Restart** è lo speciale detox di 28 o più giorni che consigliamo nell'[Online Program](#)

Ha una funzione di riequilibrio antinfiammatorio, favorisce il cambio di carburante (da zuccheri a grassi) e promuove la flessibilità metabolica.

È il cuore del nostro programma ed è sicuramente uno dei cardini del SAUTÓN Approach.

Riequilibra intestino, ormoni, cuore e fegato, riporta alla funzione ottimale il sistema immunitario, e ci consente **di superare la funzionalità di emergenza** che ha bloccato tutti i nostri sistemi interni.

Il Restart riporta l'insulina alla sua quantità ottimale, rendendo nuovamente le cellule sensibili ai suoi comandi.

Ci rende nuovamente sensibili ai comandi della leptina, abbassa e armonizza i livelli di cortisolo e ci consente di tornare a funzionare bene.

Il Restart permette di riportare il microbiota intestinale alla sua funzionalità ottimale e di superare condizioni di gonfiore e reazioni avverse a cibi e bevande.

Si fonda sull'eliminazione di tutti gli alimenti pro-infiammatori, vale a dire:

CARBOIDRATI
ZUCCHERI
FRUTTA ZUCCHERINA
LEGUMI
DERIVATI DEL LATTE
VINO
BIRRA
CAFFÈ
LATTE
SPEZIE PICCANTI
POMODORI

Durante il Restart si potranno consumare, senza alcuna restrizione calorica, proteine fresche, vegetali freschi cotti in modo leggero e soprattutto grassi sani.

Con il Restart torni in forma in modo graduale, disintossicando contemporaneamente il tuo corpo e riportandolo in equilibrio.

Il Restart è una parte dell'Online Program che ti accompagna per 3 mesi ad una completa rinascita e ti fornisce le basi per poter **creare un nuovo stile di vita adatto a te** e che puoi seguire per sempre.

Ecco perché il **Restart** è la perfetta porta d'ingresso per effettuare il Programma LDD con successo ed è anche il perfetto prosieguo successivo, soprattutto se i chili da perdere sono superiori ai 15-20 kg.

Il **Programma LDD** invece è uno speciale regime adatto a smaltire in poco tempo i vecchi depositi di grasso accumulato.

Ripulisce il fegato, calma e regola la fame nervosa e ti consente di raggiungere il risultato in minor tempo, dandoti grandi soddisfazioni e rinforzando la tua motivazione.

Il Programma LDD, inserito in abitudini sane e chetogeniche SAUTÓN:

SVOLGE UN'AZIONE DI DETOX
PROFONDA E RIGENERANTE
RIPORTA ALLA NORMALITÀ IPOTALAMO E IPOFISI
RIATTIVA IL METABOLISMO
TI CONSENTE DI RINNOVARE LE TUE CELLULE,
ELIMINANDO I VECCHI GRASSI OSSIDATI

Infatti i depositi di grasso, soprattutto addominale e sulle cosce, rappresentano un pericoloso serbatoio di infiammazione, ossidazione e tossine.

Il loro smaltimento ha un'importante ricaduta, non solo sulla tua forma e aspetto fisico, ma anche e soprattutto sul tuo benessere e la rigenerazione cellulare.

Dopo il Programma LDD **ti senti ringiovanito**.

Ecco perché il Programma LDD, effettuato una volta l'anno e inserito in abitudini chetogeniche ormai consolidate, risulta particolarmente benefico ed è perfetto nei momenti di passaggio, soprattutto nel periodo primaverile.

Io consiglio, se si può, di effettuare prima un [Restart di 4 settimane](#) e poi proseguire con il regime LDD.

Questo facilita il cambio di abitudini, prepara il corpo al Reset ormonale e metabolico e inizia la fase di detox.

Se però hai fretta, ti consiglio almeno una, se non due, settimane di sane abitudini SAUTÓN prima di effettuare il ciclo con le gocce.



TABELLA DEI CIBI CONSENTITI E VIETATI NEL PROGRAMMA LDD

NO

Grassi e oli:

olio evo, oli polinsaturi, ghi, burro, olio di cocco, olio MCT, avocado, margarina

Carboidrati:

farine, pane, pasta, cereali, con e senza glutine

Zuccheri:

dolcificanti calorici, miele, caramelle, dolci di ogni tipo

Semi oleosi:

semi di chia, zucca, girasole, canapa, mandorle, noci, nocciole, anacardi, noci del Brasile, noci Pecan, cocco

Bevande:

vino, birra, alcolici in generale, succhi, bevande zuccherate

Frutta:

banana, pera, ananas, mango, uva, pesca, melone, anguria

Proteine:

pesce grasso, carne di maiale, pelle e parti grasse di pesce e carne, legumi, formaggi grassi

Verdure:

carota, zucca, patata, sedano rapa, topinambur, batata

SÌ

Carne:

carne rossa e bianca, manzo, vitello, agnello (parti magre), pollo, tacchino, coniglio

Pesce:

baccalà, merluzzo, sogliola, platessa, nasello, gamberetti, scampi, calamari, seppia, branzino (solo se non di allevamento)

Lavorati della carne:

bresaola, fesa di tacchino e pollo

Uova:

solo albume e massimo 2 tuorli a settimana

Formaggi:

solo magro sotto il 2% di grassi, Parmigiano grattugiato (2 C al dì)

Verdure:

tutte, tranne le verdure amidacee

Frutta:

mela verde, mirtilli, lamponi, kiwi, more di gelso, albicocche fresche, fragole

Condimenti:

spezie, erbe aromatiche, aceto di mele o di cocco, succo di limone o arancia, senape, sale

Bevande:

infusi non dolcificati

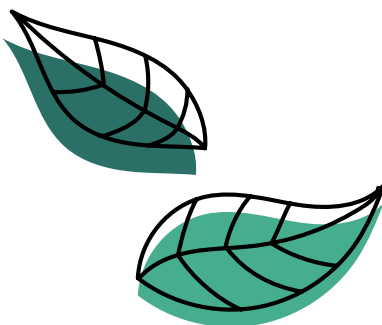


CIBI CONSENTITI DALLO SHOP

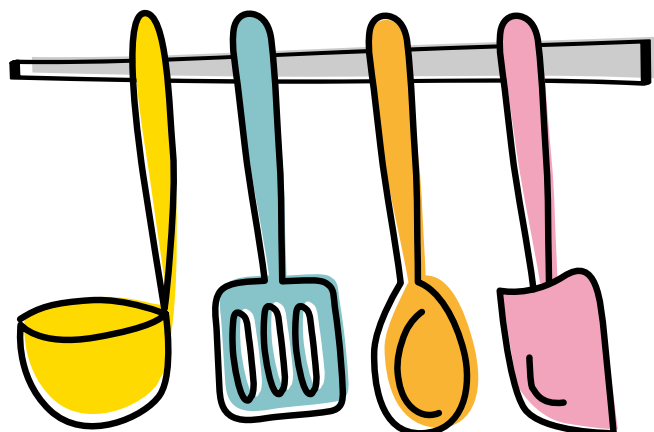
Energy Coffee (1 C al dì)
Eritritolo (1 C al dì)
Farina di Banana (1 C al dì)
Psillio (2 C al dì)
Cacao in polvere (1 c al dì)
Baobab, Açai, Maqui (1 c al dì di uno solo di questi)
Collagene Marino (2 C al dì)
Proteine del siero del latte (2 c al dì)
Mirtillo in polvere (1 c al dì)
More di Gelso, Bacche di Goji o Inca (1 C al dì, di una sola di queste)

INTEGRATORI UTILI DA ABBINARE

Zym (1 cps mezz'ora prima dei pasti principali)
Beauty (2 cps con spuntino del mattino)
Plasma Marino (1 C al mattino con acqua calda)
Collagene in capsule (2 cps ad un pasto)
Vitamina D3 in capsule (2 cps ad un pasto)



LE ABITUDINI SAUTÓN DA APPLICARE NEL PROGRAMMA LDD



ACQUA CALDA

L'acqua calda è fondamentale nel detox.

Devi berla di ottima qualità, riscaldarla con un bollitore elettrico e mai nel microonde e consumarla lontano dai pasti.

Bevine almeno due litri fin da quando ti svegli a quando vai a dormire.

Per approfondire, leggi [qui](#) la guida sull'acqua calda con consigli e chiarimenti pratici.

VEGETALI COTTI

I vegetali cotti con leggerezza sono il modo migliore per fornire al corpo carboidrati salutari, fibre, vitamine e minerali, senza alcun disturbo per digestione, assorbimento e gonfiore.

Impara a cuocerli lasciandoli ancora croccanti e di un bel colore brillante.

A vapore, saltati con acqua, erbe e spezie, stufati, scottati o cotti nella friggitrice ad aria per un effetto croccante senza l'uso di grassi.

Scopri [qui](#) ricette e consigli per cuocere le verdure.

ALIMENTI CALDI

Riscalda tutto prima di mangiarlo.

Questo ti aiuterà a migliorare il tuo metabolismo energetico e ti consentirà di ottimizzare digestione e detox, sentendoti subito più leggero.

Scalda leggermente anche la frutta.

USO DI SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Le spezie, insieme a succo di limone o arancia, aceto di mele o di cocco e senape senza zucchero, saranno i tuoi alleati per un gusto delizioso senza bisogno di grassi.

Dotati anche di un sale alle erbe bio, di un brodo in polvere senza amidi, grassi e glutammato e di un ottimo sale marino naturale.

MASTICAZIONE

Ricordati di masticare a lungo ogni boccone.

La prima digestione avviene in bocca e ti accorgerai degli effetti positivi su fame, stomaco, intestino ed energia.

RITI DEL MATTINO

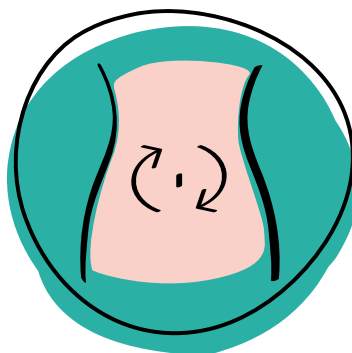
Al risveglio pulisci la lingua con il nettalingua, effettua l'oil pulling per rimuovere acidità e tossine dal cavo orale e bevi almeno 200/300 ml di acqua calda.

Scopri [qui](#) tutti i riti del mattino.

LA REGOLARITÀ INTESTINALE

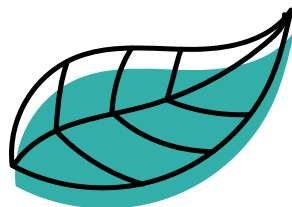
Durante il ciclo con LDD, visto l'esiguo carico calorico e l'assenza di grassi sani, può capitare che l'intestino si impigrisca.

Questo è il motivo per cui abbiamo inserito nel Kit un prodotto per la pulizia intestinale.



SE L'INTESTINO DOVESSE RALLENTARE, ECCO DEI CONSIGLI AGGIUNTIVI:

- Bevi minimo 2 litri di acqua molto calda
- Aumenta le verdure a foglia verde e cucina le proteine in umido usando il brodo di spezie
- Non esagerare con il succo di limone
- Aggiungi lo psillio nelle preparazioni di piccole piadine o nello shake
- Cammina almeno 1 ora al dì
- Aggiungi Bioessenz, 1 misurino al mattino al risveglio, per 20 giorni
- Aggiungi Plasma marino, 2 cucchiaini alla sera in acqua
- Se è il caso, aggiungi i Sali di Epsom
- Se la stitichezza permane, potrebbe essere segno della presenza di parassiti intestinali, quindi aggiungi Vermint della GSE in compresse, 1 ad ogni pasto per un totale di 3 (spuntini, pranzo e cena). Eventualmente se l'intestino è ancora bloccato puoi aumentare il dosaggio a 2 capsule per 3 volte al dì, per un totale di 6. Per un periodo di un mese.
- Aggiungi probiotici, quindi Probiotics (1 cps subito prima di colazione)



IL PROGRAMMA LDD IN PRATICA

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.



IL PROGRAMMA LDD BASIC

La dieta LDD si compone di quattro fasi ben distinte e si adatta a 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 500-600 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 500-600 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 800-900 calorie giornaliere.

Terminate le quattro fasi, si ricomincia a mangiare con un regime dietetico bilanciato che prevede tutti e tre i macro nutrienti in modo equilibrato e sano, in stile chetogenico SAUTÓN.

Conclusione ideale del Programma LDD Basic è una o più settimane di Restart.

LE 4 FASI DEL PROGRAMMA LDD BASIC (-4/9 KG)

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

IL PROGRAMMA LDD ADVANCED

La dieta LDD Advanced si compone di quattro fasi ben distinte e si adatta a una perdita di peso fino a **15-18 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 assumerai le gocce e proseguirai con un regime ipocalorico che prevede 800 calorie giornaliere.

Terminate le quattro fasi, si ricomincia a mangiare con un regime dietetico bilanciato che prevede tutti e tre i macro nutrienti in modo equilibrato e sano, in stile chetogenico SAUTÓN.

Conclusione ideale del Programma LDD Advanced sono quattro settimane di Restart.

LE 4 FASI DEL PROGRAMMA LDD ADVANCED (-10/18 KG)

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

I PRODOTTI DEL KIT

Puoi acquistare le gocce LDD da sole o assieme al Kit completo (Basic o Advanced), che include i migliori prodotti da abbinare per un dimagrimento più efficace.

BACK IN SHAPE BASIC

Gocce LDD: **1**

Detox: **1**

Protein Shake: **1**

Ammino: **1** da **150** capsule

BACK IN SHAPE ADVANCED

Gocce LDD: **2**

Detox: **1**

Protein Shake: **2**

Ammino: **1** da **300** capsule



LDD

Mix di aminoacidi e superfoods più idonei per favorire il dimagrimento bruciando i grassi accumulati nel corpo.

DETOX

Un integratore alimentare a base di erbe officinali, come Rabarbaro, Cascara, Tarassaco, Ribes nero e Finocchio che favoriscono la regolarità del transito intestinale e promuovono la funzione digestiva.

AMMINO

Contiene la composizione ideale di Aminoacidi essenziali, si assorbe in

pochi minuti e non produce residui fecali.

PROTEIN SHAKE

Questo shake è perfetto per creare un ottimo spuntino nutriente, ipocalorico e gustosissimo. È composto dalle proteine del Collagene Marino e del Siero del Latte (che ti daranno tono muscolare ed energetico e nutriranno la tua pelle). Contiene Acqua di Cocco, ricca di elettroliti, e Cacao crudo, Eritritolo e Vaniglia, per un gusto al top senza calorie. La presenza di Psillio favorisce il transito intestinale.

IL PROGRAMMA LDD BASIC

FASE DI ATTIVAZIONE GIORNI 1 E 2

In questa fase inizi a prendere 20 gocce negli spuntini di metà mattina e pomeriggio, 30 minuti prima di mangiare.

Questi primi 2 giorni sono chiamati **FASE di ATTIVAZIONE**, quella in cui 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 avocado, semi oleosi, burro, ghi, olio di cocco.

Ovviamente verdura (anche ortaggi e verdure amidacee più 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.

Non puoi saltare questa fase che è essenziale per attivare l'azione delle gocce.

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 e ricca colazione, dolce o salata a seconda delle tue abitudini.

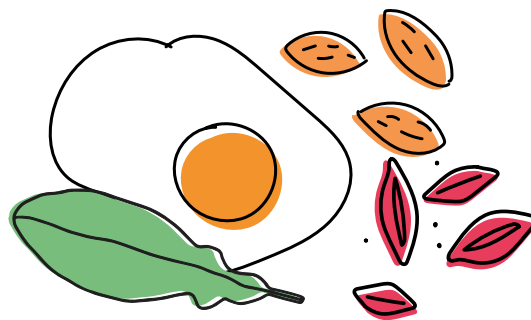
Prosegui con 2 pasti a base di verdura, proteine e cereali integrali (ma solo se li desideri).

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: salata o con Shake o dolci SAUTÓN

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

Pranzo: proteina + verdura + burro/semi oleosi + cereali (facoltativi)

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

Cena: zuppa + verdura + semi oleosi

MENÙ CONSIGLIATO LDD BASIC 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 | Polpette di Manzo + Verdure + Ghi + Riso (facoltativo) + Mix di Semi Oleosi | Pollo Alla Senape + Verdure + Ghi + Riso (facoltativo) + Crackers 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 + Anacardi | Zuppa Di Lunga Vita + Verdure Saltate + Noci + Ghi |

FASE DI MANTENIMENTO GIORNI 3 - 23

Continua a prendere 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 500-600 calorie giornaliere.

Seguila senza mai deroghe o strappi.

Contemporaneamente usa Detox al bisogno, Ammino e Protein Shake per completare gli spuntini.

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

Colazione: Puoi bere tè verde o 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 abbinare 2 capsule di Ammino o frullati caldi con un Protein Shake o un'altra preparazione dolce come da ricettario.

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, zucchine e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla, ti sentirai più sazio.
- 100/130 g di carne o pesce consentiti, cotti in modo leggero e senza grassi. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore, in umido o in forno (segui il ricettario).
- 250/300 g di verdure cotte a scelta tra quelle consentite. Per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi. Cotte in modo leggero (segui il ricettario).
- Non devi usare olio in cottura o a crudo.

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 abbinare 2 capsule di Ammino.

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



MENÙ

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 100/130 g di proteine + 250/300 g di verdure

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino

1 litro di acqua nel pomeriggio

Cena: 100 g di proteine + 200 g di verdure

DISTRIBUZIONE PROTEICA SETTIMANALE

Su **14** pasti:

3 volte **CARNE ROSSA**

3 volte **CARNE BIANCA**

4 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina

1 volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o **PIZZA DI CAVOLFIORE**

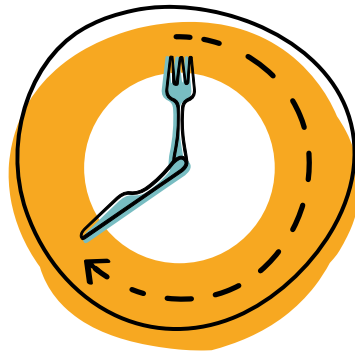
NOTE

È consentito il succo di un limone al giorno.

Aceto di mele o cocco, sale marino o dell'Himalaya, senape in polvere, mix di spezie SAUTÓN, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.

Gli unici dolcificanti approvati nel programma sono eritritolo o inulina. 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.



LDD E DIGIUNO INTERMITTENTE

Se sei già abituato a effettuare il digiuno intermittente, è possibile continuare a farlo anche nel percorso LDD.

Ecco come puoi organizzarti, a seconda che tu voglia effettuare solo 1 spuntino e 1 pasto o 2 spuntini e 1 pasto.

MENÙ CON 1 SPUNTINO E 1 PASTO

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 200 g di proteine + 400 g di verdure

Gocce

1 litro di acqua nel pomeriggio

DISTRIBUZIONE PROTEICA

Su **7** pasti:

1 volta **CARNE ROSSA**

1 volta **CARNE BIANCA**

2 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina o **1** volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o

1 volta **PIZZA DI CAVOLFIORRE**

MENÙ CON 2 SPUNTINI E 1 PASTO

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 100/130 g di proteine + 250/300 g di verdure

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino

1 litro di acqua nel pomeriggio

DISTRIBUZIONE PROTEICA

Su **7** pasti:

1 volta **CARNE ROSSA**

1 volta **CARNE BIANCA**

2 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina o **1** volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o

1 volta **PIZZA DI CAVOLFIORE**



FASE DI TRANSIZIONE GIORNI 24 E 25

Nei giorni 24 e 25 interrompi l'assunzione delle gocce e continua con un regime ipocalorico base per altri due giorni, che prevede 500-600 calorie giornaliere, ancora privo di carboidrati e grassi (come nella fase di mantenimento).

FASE DI STABILIZZAZIONE GIORNI 26 E 46

Durante questo periodo continuerai a NON assumere le gocce LDD.

Continua la dieta a basso contenuto calorico, ma passa a 800-900 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

Spuntino: 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtilli. A questi abbinare 2 capsule di Ammino o frullati caldi con un Protein Shake o un'altra preparazione dolce come da ricettario.

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, zucchine e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla, ti sentirai più sazio.
- 200 g di carne o pesce consentiti, cotti in modo leggero e senza grassi. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore, in umido o in forno (segui il ricettario).
- 350/400 g di verdure cotte a scelta tra quelle consentite. Per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi. Cotte in modo leggero (segui il ricettario).
- Non devi usare olio in cottura o a crudo.

Spuntino: 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtilli. A questi abbinare 2 capsule di Ammino o frullati caldi con un Protein Shake o un'altra preparazione dolce come da ricettario.

Cena: a cena (entro le 20) consuma 100 g di proteine + 200 g di verdura cotta e senza zuppa.

MENÙ

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 200 g di proteine + 350/400 g di verdure

Spuntino: Frutto caldo + Ammino

1 litro di acqua nel pomeriggio

Cena: 100 g di proteine + 200 g di verdure

DISTRIBUZIONE PROTEICA SETTIMANALE

Su **14** pasti:

3 volte **CARNE ROSSA**

3 volte **CARNE BIANCA**

4 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina

1 volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o **PIZZA DI CAVOLFIORE**

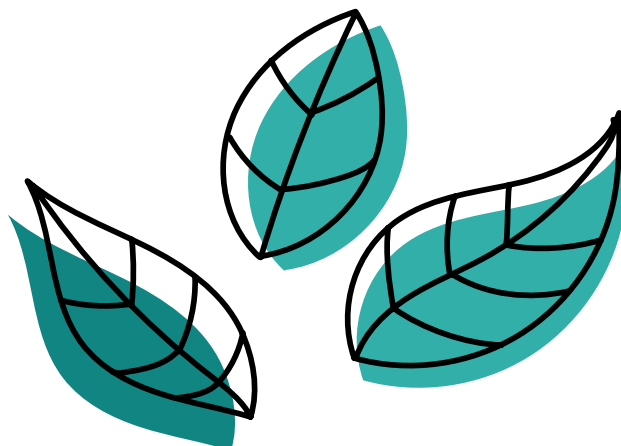
NOTE

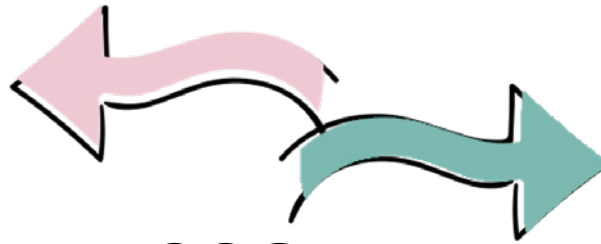
È consentito il succo di un limone al giorno.

Aceto di mele o cocco, sale marino o dell'Himalaya, senape in polvere, mix di spezie SAUTÓN, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.

Gli unici dolcificanti approvati nel programma sono eritritolo o inulina. 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.





COSA FARE

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 freschi.

Cammina regolarmente ma non esagerare con l'esercizio fisico.

Mantieniti idratato e bevi regolarmente due litri di acqua calda.

Pesati ogni giorno.

Fai una foto all'inizio del Programma e un'altra alla fine, così da essere motivato ed apprezzare i risultati.

Segui esattamente il Programma LDD.

Non usare nessun alcool, zucchero o grasso per tutta la durata del Programma.

Non dimenticare di prendere le gocce nella fase di mantenimento.

Attieniti all'assunzione delle calorie giornaliere di ogni fase.

Se devi mangiare fuori, chiedi un secondo alla griglia senza uso di olio, del peso di 100g 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 star facendo tutto perfettamente.

Esegui una giornata speciale di sblocco del metabolismo.

In questa giornata bevi solo 1 litro di acqua calda e assumi solo 5 mele verdi distribuite durante la giornata, abbinate a 1 capsula di 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 secondo la chetogenica nutrizionale SAUTÓN.

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

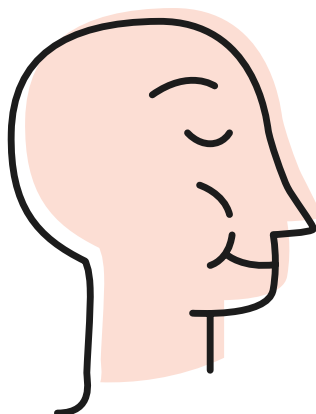
Ora non senti più il richiamo dello zucchero e hai imparato a saziarti con il giusto equilibrio di proteine e verdure.

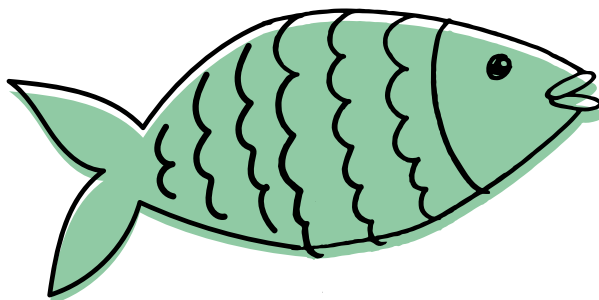
Quello che devi integrare è il giusto apporto di grassi sani, come olio evo, olio di cocco e ghi.

Puoi aggiungere maggiori varietà di frutta negli spuntini o di dolci chetogenici.

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

È perfetto a questo punto seguire un periodo di RESTART di quattro settimane, soprattutto se desideri continuare a perdere peso e l'ideale è farlo all'interno dell'[Online Program](#).





PROGRAMMA SPECIALE PER PESCETARIANI

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

Per questo motivo non è possibile predisporre un regime LDD vegetariano.

Può essere seguito però con uno schema Pescetariano.

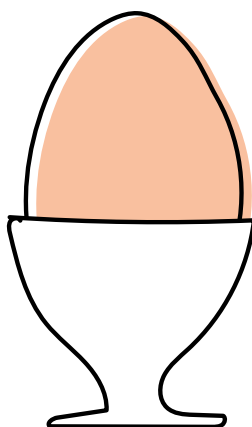
DISTRIBUZIONE PROTEICA SETTIMANALE INDICATIVA

Su **14** pasti:

9 volte **PESCE**

2 volte **ALBUME** (2 albumi + 1 tuorlo)

3 volte **FORMAGGIO** magro



PROGRAMMA LDD

ADVANCED

FASE DI ATTIVAZIONE GIORNI 1 - 2

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

Questi primi 2 giorni sono chiamati **FASE di ATTIVAZIONE**, durante la quale 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 avocado, semi oleosi, burro, ghi, olio di cocco.

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

Non hai restrizioni in questi due giorni e puoi assumere circa 2500-3000 calorie.

Non puoi saltare questa fase che è essenziale per attivare l'azione delle gocce.

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 e ricca colazione, dolce o salata a seconda delle tue abitudini.

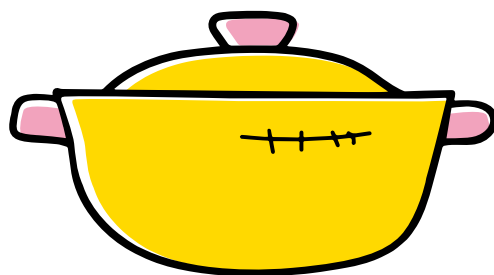
Prosegui con 2 pasti a base di verdura, proteine e cereali integrali, ma solo se li desideri.

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: salata o con Shake o dolci SAUTÓN

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

Pranzo: proteina + verdura + burro/semi oleosi + cereali (facoltativi)

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

Cena: zuppa + verdura + semi oleosi

MENÙ CONSIGLIATO LDD ADVANCED 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 | Polpette di Manzo + Verdure + Ghi + Riso (facoltativo) + Mix di Semi Oleosi | Pollo Alla Senape + Verdure + Ghi + Riso (facoltativo) + Crackers 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 + Anacardi | Zuppa Di Lunga Vita + Verdure Saltate + Noci + Ghi |

FASE DI MANTENIMENTO GIORNI 3 - 44

Continua a prendere 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 500-600 calorie giornaliere.

Seguila senza mai deroghe o strappi.

Contemporaneamente usa Detox al bisogno, Ammino e Protein Shake per completare gli spuntini.

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

Colazione: Puoi bere tè verde o 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 abbinare 2 capsule di Ammino o frullati caldi con un Protein Shake o un'altra preparazione dolce come da ricettario.

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, zucchine e funghi, poco sale e poca curcuma. La zuppa è facoltativa ma se riesci a prenderla, ti sentirai più sazio.
- 100/130 g di carne o pesce consentiti, cotti in modo leggero e senza grassi. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore, in umido o in forno (segui il ricettario).
- 250/300 g di verdure cotte a scelta tra quelle consentite. per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi. Cotte in modo leggero (segui il ricettario)
- Non devi usare olio in cottura o a crudo.

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 abbinare 2 capsule di Ammino.

Cena: a cena (entro le 20) sono consentite le stesse portate del pranzo ma senza zuppa

MENÙ

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 100/130 g di proteine + 250/300 g di verdure

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino

1 litro di acqua nel pomeriggio

Cena: 100 g di proteine + 200 g di verdure

DISTRIBUZIONE PROTEICA SETTIMANALE

Su **14** pasti:

3 volte **CARNE ROSSA**

3 volte **CARNE BIANCA**

4 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina

1 volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o **PIZZA DI CAVOLFIORRE**

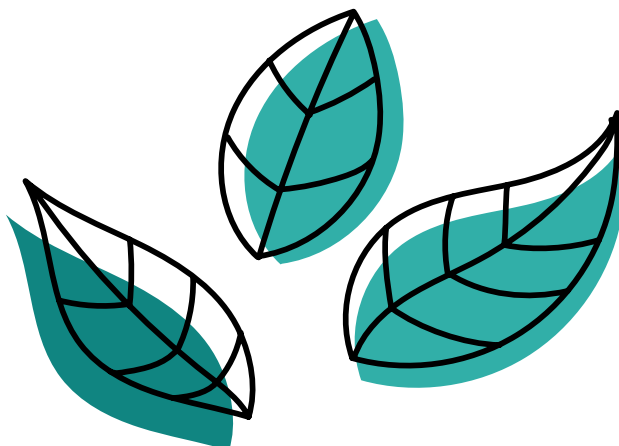
NOTE

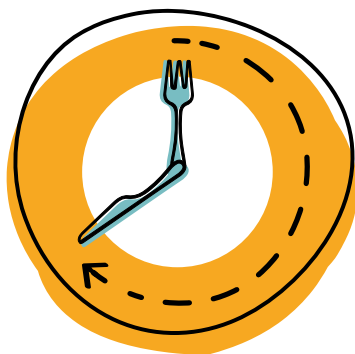
È consentito il succo di un limone al giorno.

Aceto di mele o cocco, sale marino o dell'Himalaya, senape in polvere, mix di spezie SAUTÓN, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.

Gli unici dolcificanti approvati nel Programma sono eritritolo o inulina. 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.





LDD E DIGIUNO INTERMITTENTE

Se sei già abituato a effettuare il digiuno intermittente, è possibile continuare a farlo anche nel percorso LDD.

Ecco come puoi organizzarti, a seconda che tu voglia effettuare solo 1 spuntino e 1 pasto o 2 spuntini e 1 pasto.

MENÙ CON 1 SPUNTINO E 1 PASTO

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 200 g di proteine + 400 g di verdure

Gocce

1 litro di acqua nel pomeriggio

DISTRIBUZIONE PROTEICA

Su **7** pasti:

1 volta **CARNE ROSSA**

1 volta **CARNE BIANCA**

2 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina o **1** volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o

1 volta **PIZZA DI CAVOLFIORRE**

MENÙ CON 2 SPUNTINI E 1 PASTO

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 100/130 g di proteine + 250/300 g di verdure

Gocce

Spuntino: Frutto caldo + Ammino

1 litro di acqua nel pomeriggio

DISTRIBUZIONE PROTEICA

Su **7** pasti:

1 volta **CARNE ROSSA**

1 volta **CARNE BIANCA**

2 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina o

1 volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o **1** volta **PIZZA DI CAVOLFIORE**

FASE DI TRANSIZIONE GIORNI 45 E 46

Nei giorni 45 e 46 interrompi l'assunzione delle gocce e continua con un regime ipocalorico base per altri due giorni, che prevede 500-600 calorie giornaliere, ancora privo di carboidrati e grassi (come nella fase di mantenimento).



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 800-900 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

Spuntino: 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtili. A questi abbina 2 capsule di Ammino o frullali caldi con un Protein Shake o un'altra preparazione dolce come da ricettario.

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 g di carne o pesce consentiti, cotti in modo leggero e senza grassi. Puoi cuocere le proteine con sale e spezie a volontà e puoi usare erbe aromatiche per dare più sapore, in umido o in forno (segui il ricettario).
- 350/400 g di verdure cotte a scelta tra quelle consentite. Per ciascun pasto tra le seguenti: spinaci, bietole, cicoria, bietola verde, insalata verde, sedano, finocchi, cipolle, ravanelli rossi, cetrioli, asparagi, cavoli, funghi. Cotte in modo leggero (segui il ricettario).
- Non devi usare olio in cottura o a crudo.

Spuntino: 1 mela verde o 1 kiwi o 6 fragole o 6 more o 10 mirtili. A questi abbina 2 capsule di Ammino o frullali caldi con un Protein Shake o un'altra preparazione dolce come da ricettario.

Cena: a cena (entro le 20) 100 g di proteine + 200 g di verdura cotta e senza zuppa.

MENÙ

Risveglio: Riti del mattino + 250 ml di acqua calda

Bevanda: Infuso o Energy Coffee

Spuntino: Frutto caldo + Ammino o Shake o Budino

1 litro di acqua nella mattina

Pranzo: 200 g di proteine + 350/400 g di verdure

Spuntino: Frutto caldo + Ammino

1 litro di acqua nel pomeriggio

Cena: 100 g di proteine + 200 g di verdure

DISTRIBUZIONE PROTEICA SETTIMANALE

Su **14** pasti:

3 volte **CARNE ROSSA**

3 volte **CARNE BIANCA**

4 volte **PESCE**

1 volta **ALBUMI** (2 albumi + 1 tuorlo)

1 volta **FORMAGGIO** magro

1 volta **BRESAOLA** + piadina

1 volta **FESA DI POLLO O TACCHINO** + piadina o **PIZZA DI CAVOLFIORE**

NOTE

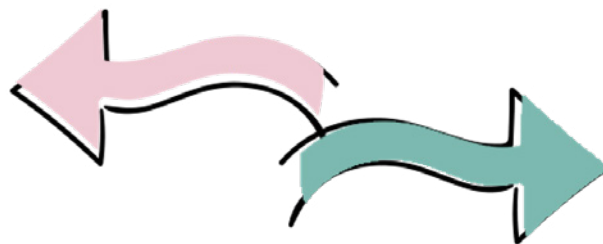
È consentito il succo di un limone al giorno.

Aceto di mele o cocco, sale marino o dell'Himalaya, senape in polvere, mix di spezie SAUTÓN, aglio, basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, ecc, possono essere utilizzati per condire, ma senza olio, burro o salsine.

Gli unici dolcificanti approvati nel Programma sono eritritolo o inulina. 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.





COSA FARE

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 freschi.

Cammina regolarmente ma non esagerare con l'esercizio fisico.

Mantieniti idratato e bevi regolarmente due litri di acqua calda.

Pesati ogni giorno.

Fai una foto all'inizio del Programma e un'altra alla fine, così da essere motivato ed apprezzare i risultati.

Segui esattamente il Programma LDD.

Non usare nessun alcool, zucchero o grasso per tutta la durata del Programma.

Non dimenticare di prendere le gocce nella fase di mantenimento.

Attieniti all'assunzione delle calorie giornaliere di ogni fase.

Se devi mangiare fuori, chiedi un secondo alla griglia senza uso di olio, del peso di 100g 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 star facendo tutto perfettamente.

Esegui una giornata speciale di sblocco del metabolismo.

In questa giornata bevi solo 1 litro di acqua calda e assumi solo 5 mele verdi distribuite durante la giornata, abbinate a 1 capsula di 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 secondo la chetogenica nutrizionale SAUTÓN.

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

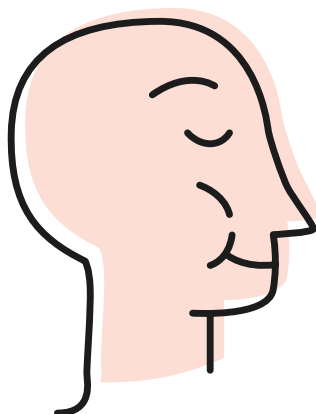
Ora non senti più il richiamo dello zucchero e hai imparato a saziarti con il giusto equilibrio di proteine e verdure.

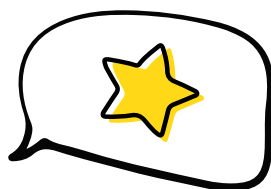
Quello che devi integrare è il giusto apporto di grassi sani, come olio evo, olio di cocco e ghi.

Puoi aggiungere maggiori varietà di frutta negli spuntini o di dolci chetogenici.

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

È perfetto a questo punto seguire un periodo di RESTART di quattro settimane, soprattutto se desideri continuare a perdere peso e l'ideale è farlo all'interno dell'[Online Program](#).





FAQ

1. 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.

2. 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 Restart SAUTÓN così da continuare a perdere peso.

3. Posso, una volta a settimana, effettuare una giornata “libera”?

No, non è mai possibile effettuare deroghe a questo menù da 500-600 calorie privo completamente di grassi e zuccheri e con pasti e gocce ad intervalli regolari.

Questo è il segreto della sua efficacia.

4. Ho la mutazione MTHFR, posso ugualmente seguire il Programma LDD?

Sì, non ci sono controindicazioni.

5. Ho paura che un regime 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.

6. Assumo Eutirox per la tiroide, posso seguire il Programma?

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.

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

In questi casi il Programma LDD è sconsigliato.



RICETTARIO LDD

PROTEIN SHAKE

INGREDIENTI

- 1 frutto caldo a scelta
- 1 misurino di Protein Shake

PREPARAZIONE

- Frulla tutto per 30 secondi
- Servi caldo
- Nota: *Ottimo per smuovere l'intestino.*

SHAKE AI SUPERFOODS

INGREDIENTI

- 1 frutto caldo a scelta
- 1 c di proteine del siero del latte
- 1 C di collagene marino
- 1 C di eritritolo o inulina
- 1 c di un superfood a scelta
- 1 C di bacche a scelta (more di gelso, Inca o Goji)
- un pizzico di sale e di mix di spezie dolci o vaniglia o cannella

PREPARAZIONE

- Frulla tutto per 30 secondi
- Servi caldo

N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

BUDINO

INGREDIENTI

- 1 frutto caldo a scelta
- 1 c di proteine del siero del latte
- 1 C di collagene marino
- 1 c di farina di banana
- 1 C di eritritolo o inulina
- 1 c di psillio
- 1 c di cacao crudo in polvere o altro superfood
- 1 C di bacche a scelta (more di gelso, Inca o Goji)
- un pizzico di sale e di mix di spezie dolci o vaniglia o cannella

PREPARAZIONE

- Frulla tutto per 30 secondi
- Servi caldo
- Nota: *Ottimo per smuovere l'intestino*

PIADINA

INGREDIENTI

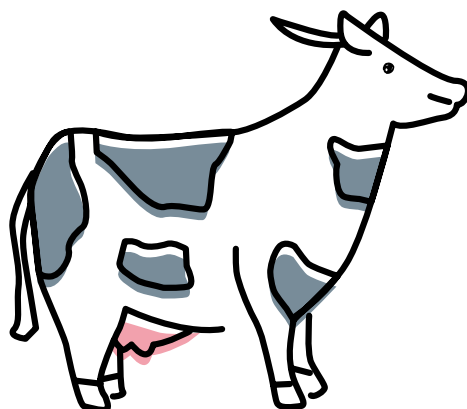
- 1 albume
- 1 C di Parmigiano 36 mesi
- 1 c di psillio
- 1 c di lievito senza fosfati
- sale e spezie a piacere

PREPARAZIONE

- Sbatti tutti gli ingredienti con la frusta
- Stendi sulla carta da forno, dello spessore di pochi millimetri e cuoci a forno ventilato 170° per 15 minuti



N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino



CARNE: INVOLTINI DI MANZO

INGREDIENTI

100 g di fettine di carpaccio di manzo
100 g di foglie di spinaci
30 g di scaglie di Parmigiano
2 C di trito di cipolla, sedano e carota
50 ml di brodo di spezie
sale, mix di spezie, erbe fresche
stuzzicadenti

PREPARAZIONE

Stendi le fettine di manzo su un tagliere
Ricoprile con qualche fettina di spinaci e poco Parmigiano
Arrotola gli involtini e chiudili con uno stuzzicadenti
Cuoci in padella per 5 minuti con brodo di spezie, il trito, sale, spezie ed erbe aromatiche

POLPETTE

INGREDIENTI

100 g di carne macinata di manzo, pollo o tacchino
1 C di Parmigiano grattugiato
2 C di trito di cipolla, sedano e carota
200 ml di brodo di spezie
sale, mix di spezie, erbe fresche

PREPARAZIONE

Frulla la carne con un cucchiaio di trito, il Parmigiano, il sale, le spezie
Ricava 4 piccole polpette
Cuocile in una padella con il restante trito, le erbe aromatiche e il brodo fino a che sono belle tenere

N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

STRACCETTI CON FUNGHI

INGREDIENTI

100 g di fettine di carpaccio di manzo tagliate a straccetti
100 g di funghi tagliati a fettine
1 C di Parmigiano
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
50 ml di brodo di spezie
sale, mix di spezie, erbe fresche

PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciali marinare
Saltali in padella per pochi minuti e servi caldo

COTOLETTE

INGREDIENTI

100 g di fettine di pollo o tacchino
1 c di Parmigiano grattugiato
1 c di farina di cocco
sale, timo origano, mix di spezie

PREPARAZIONE

In un piatto fondo mescola tutte le polveri
Impana le fettine sottili di carne
Cuoci in forno a 180° per 15 minuti, servi caldo con del succo di limone

INVOLTINI DI POLLO O TACCHINO

INGREDIENTI

100 g di fettine sottili di pollo o tacchino
100 g di foglie di spinaci
30 g di scaglie di Parmigiano
2 C di trito di cipolla, sedano e carota
50 ml di brodo di spezie
sale, mix di spezie, erbe fresche
stuzzicadenti

PREPARAZIONE

Stendi le fettine di pollo su un tagliere
Ricoprile con qualche fettina di spinaci e poco Parmigiano
Arrotola gli involtini e chiudili con uno stuzzicadenti
Cuoci in padella per 15 minuti con brodo di spezie, il trito, sale, spezie ed erbe aromatiche

N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

INSALATA DI POLLO

INGREDIENTI

1 coscia di pollo disossata e senza pelle
5 ravanelli
4 fagiolini
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
6 foglie di rucola e basilico
1 c di capperi
sale, mix di spezie, erbe aromatiche
1 C di aceto di cocco o mele

PREPARAZIONE

Fai bollire la coscia in acqua o brodo di spezie con il trito di cipolla ed erbe aromatiche

Cuoci i ravanelli e i fagiolini a vapore

In una ciotola versa ravanelli e fagiolini a pezzetti, la coscia tagliata a striscioline e condisci con tutti i restanti ingredienti e servi caldo

SPEZZATINO DI POLLO

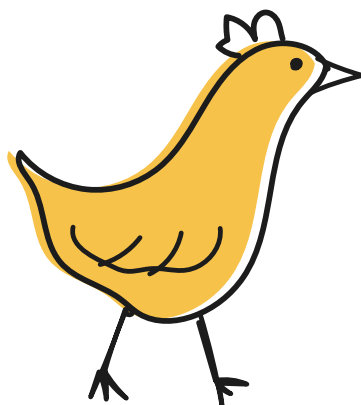
INGREDIENTI

100 g di fettine sottili di pollo o tacchino tagliate a straccetti
1/2 arancio premuto
1 c di senape
1 c di capperi
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
sale, mix di spezie, erbe fresche

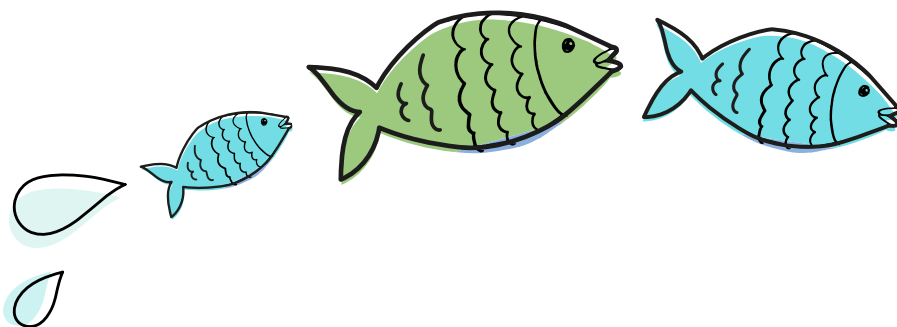
PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciali marinare

Saltali in padella per 20 minuti e servi caldo



N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino



PESCE: CALAMARI CON SUCCO DI ARANCIA, SENAPE E CAPPERI

INGREDIENTI

100 g di calamari tagliati ad anelli
1/2 arancio premuto
1 c di senape
1 c di capperi
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
sale, mix di spezie, erbe fresche

PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciali marinare
Saltali in padella per 15 minuti e servi caldo

BACCALÀ ALLA SENAPE

INGREDIENTI

100 g di baccalà dissalato
1/2 arancio premuto
1 c di senape
1 c di capperi
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
mix di spezie, erbe fresche

PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola e lasciali marinare
Saltali in padella per 10 minuti e servi caldo

N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

BURGER DI MERLUZZO

INGREDIENTI

100 g di merluzzo crudo senza pelle
1 albume
1 C di Parmigiano grattugiato
1 c di capperi
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
1 c di psillio
sale, mix di spezie, erbe fresche

PREPARAZIONE

Trita tutti gli ingredienti in un mixer
Con l'aiuto di un coppapasta dai forma a due burger
Cuoci in forno per 15 minuti a 180°

BRODO DI SPEZIE

INGREDIENTI

1 litro di acqua
1 c di semi di finocchio
1 c di semi di coriandolo
1 c di semi di cardamomo
1 c di semi di anice
1 c di semi di cumino
1 fettina di curcuma fresca

PREPARAZIONE

Fai bollire tutto per 15 minuti
Filtra e conserva in un contenitore di vetro in frigorifero
Usalo come base per le diverse preparazioni



N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

ZUPPA SEMPLICE

INGREDIENTI

1 litro di acqua
1/2 carota
1/2 zucchina
2 cimette di broccoli
1 foglia di verza a striscioline
2 funghi champignon
1 C di trito di sedano, cipolla e carota
sale, mix di spezie, alghe wakame, erbe fresche

PREPARAZIONE

Taglia tutte le verdure a piccoli pezzi
Fai bollire 20 minuti con il trito e le erbe fresche
Aggiungi il sale e servi calda

VELLUTATA DI VERDURE

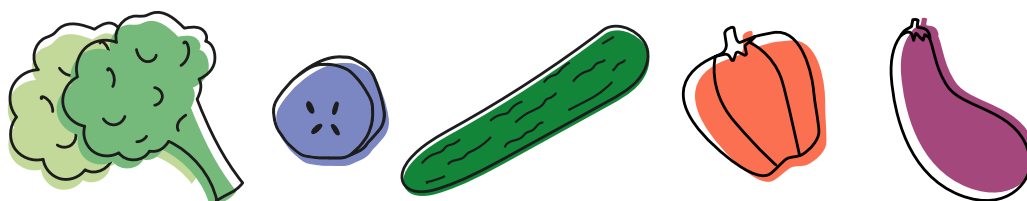
INGREDIENTI

1/2 litro di acqua
1/2 carota
1/2 zucchina
2 cimette di broccoli
1 foglia di verza a striscioline
2 funghi champignon
1 C di trito di sedano, cipolla e carota
1 c di Parmigiano grattugiato
sale, mix di spezie, alghe wakame, erbe fresche

PREPARAZIONE

Tagliare tutte le verdure in pezzi grandi
Fai bollire 10 minuti con il trito e le erbe fresche
Aggiungi il sale e il Parmigiano, frulla tutto e servi caldo

NB. Puoi variare le verdure scegliendo tra quelle consentite.



N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

PIZZA DI CAVOLFIORE O BROCCOLI

INGREDIENTI

150 g di cavolfiore tritato
1 albume
1 c di psillio
1 C di Pamigiano grattugiato
sale e spezie
formaggio magrissimo e bietole a vapore per condire

PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola (tranne la farcitura)
Fai riposare 5 minuti
Stendi la pizza e cucina a 180° per 15 minuti
Tienila in forno caldo e spento fino a che devi servirla
Farcisci con bietola e formaggio ed inforna per 5 minuti in forno caldo

NB. Puoi considerarlo un piatto unico

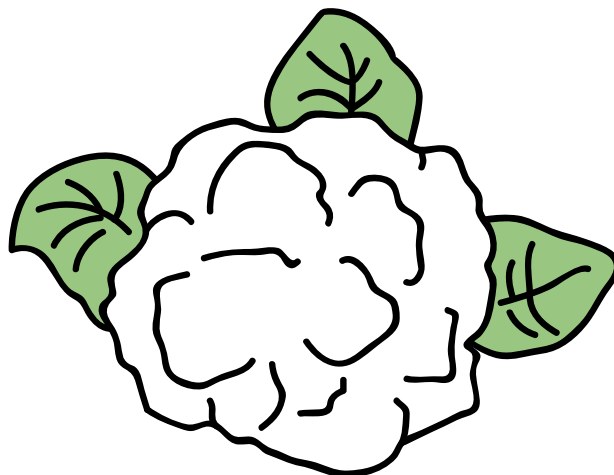
CHIPS DI VERDURE

INGREDIENTI

2 ortaggi crudi tagliati a dadini (zucchine, melanzane) o 2 finocchi tagliati a dadini e cotti a vapore
1 C di Parmigiano grattugiato
sale, mix di spezie e maggiorana

PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola
Disponili sulla placca del forno con carta da forno ben larghi
Cuoci in forno a 200° per 20 minuti



N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino

SPAGHETTI DI ZUCCHINE NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

INGREDIENTI

2 zucchine tagliate a spaghetti
1 C di Parmigiano grattugiato
sale, mix di spezie e maggiorana

PREPARAZIONE

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola
Cuoci gli spaghetti di zucchine in friggitrice ad aria oppure sulla placca del forno in forno a 200° per 10 minuti

VERDURE SALTATE IN ACQUA

INGREDIENTI

200 g di verdure miste tagliate a pezzettini piccoli
1 C di trito di cipolla, sedano e carota
1 C di capperi
sale, mix di spezie ed erbe aromatiche
2 C di acqua o brodo di spezie

PREPARAZIONE

Salta per 2 minuti il trito con l'acqua, sale e spezie fino a che è tenero
Versa le verdure e continua a cuocere a fiamma bassa e coperto per pochi minuti con il sale
Servi caldo

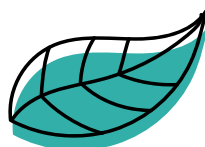
VERDURE A VAPORE

INGREDIENTI

200 g di verdure miste tagliate a pezzetti
sale, mix di spezie ed erbe aromatiche
1 C di aceto di mele o cocco
foglie di basilico o menta

PREPARAZIONE

Disponi le verdure nella vaporiera e cuoci per 15 minuti
Versa le verdure in una ciotola e condisci con sale, spezie e aceto
Aggiungi le foglie fresche e servi caldo



N.B. Nelle ricette 1 C = 1 cucchiaio; 1 c = 1 cucchiaino