



LesCubes
SILHOUETTE

Remise en forme

SNELLIRE, RIMODELLARE, BEN-ESSERE. CON GUSTO.



NutriEsté





SNELLIRE, RIMODELLARE, BEN-ESSERE

Il sistema Les Cubes Silhouette è un programma alimentare completo in **tre fasi** che aiuta, in modo semplice e pratico, a recuperare il peso forma.

fase 1 minceur + fase 2 remodèle

dedicate in modo mirato allo snellimento

fase 3 bien-être dedicata al fissaggio del peso e al riequilibrio alimentare.



Tre kit per semplificare al massimo il programma.

Alimenti, fitoestratti e integratori: tutto compreso e ben ordinato all'interno della pratica valigetta. Non c'è bisogno di pesare alimenti o calcolare calorie. Basta seguire poche, semplici regole per attivare un'azione efficace e intensa.

Kit Remise en forme

7 giorni o 14 giorni a seconda dell'obiettivo peso da raggiungere.

Comprendono ciascuno una fase Minceur e una fase Remodèle.

Kit Bien-être

15 giorni

Può essere utilizzato come terza fase o come mini programma di purificazione e riequilibrio.





Les Cubes
SILHOUETTE

Remise en Forme

FASE 1

Minceur

- **NUTRIMENTO** Si eliminano carboidrati e zuccheri per indurre il corpo a consumare le proprie riserve (prima quelle zuccherine, poi quelle grasse). Contemporaneamente gli alimenti Les Cubes, ricchi di proteine, nutrono il corpo in modo da non farlo deperire.
- **GUSTO** I sapori Les Cubes appagano il palato, così riduce anche il senso di fame e aumenta la fiducia nel proseguire il programma.
- **BENESSERE** Integratori e fitoestratti aiutano la corretta funzionalità del corpo stimolando l'espulsione di liquidi e tossine.

Cosa mangiare in fase Minceur

È essenziale eliminare tutti i tipi di zuccheri (carboidrati, alcol, frutta, etc...) e abbinare solo gli alimenti consentiti. Ad esempio:

Colazione: Les Cubes al sapore di cappuccino + una tazza di caffè/tè/tisana con dolcificante

Spuntino: 2 cracker Les Cubes anche farciti con bresaola

Pranzo: un'insalatona con tonno (non sott'olio) e verdura fresca

Spuntino: Les Cubes al sapore di cioccolato amaro

Cena: Les Cubes al sapore di zuppa di verdura, filetto di orata (200 g senza scarti) alla griglia con verdure alla piastra.

FASE 2

Remodèle

- **STABILIZZAZIONE** Si iniziano a reintrodurre pochi carboidrati a basso indice glicemico in modo da riaccomagnare dolcemente il corpo all'alimentazione tradizionale.
- **TONIFICAZIONE** Si continuano ad integrare i pasti con i preparati Les Cubes che nutrono la massa magra mantenendone tonicità ed elasticità.
- **PURIFICAZIONE** Drenaggio, depurazione, regolarità intestinale sono fondamentali per purificare il corpo e mantenerne un'ottimale funzionalità, prima garanzia contro l'aumento del peso.

Cosa mangiare in fase Remodèle

Si possono reintrodurre solo alcuni carboidrati a basso indice glicemico (come da tabella) e per massimo due volte la settimana. Ad esempio:

Colazione: Les Cubes al sapore di cappuccino + una tazza di caffè/tè/tisana con dolcificante

Spuntino: due frollini Les Cubes al cioccolato

Pranzo: 60 grammi di bresaola con abbondante insalata fresca

Spuntino: Les Cubes al sapore di cioccolato amaro

Cena: spaghetti integrali (60 g) allo scoglio.



ALIMENTI CONSIGLIATI



Rispettare la durata delle fasi e le regole correlate per la buona riuscita del programma.

■ vietato ■ consentito ■ con moderazione

■ **Alimenti Les Cubes:**

non sono da utilizzare come pasti sostitutivi ma abbinati ad alimenti comuni. Non ridurre la dose giornaliera come indicata in ciascuna fase.

■ **Cotture:** alla griglia o al vapore per i piatti di carne o pesce.

■ **Condimenti consigliati:**

sale, pepe, spezie, erbe aromatiche, salsa di soia salata, aceto di mele (evitare quello di vino), limone, olio extra vergine di oliva, olio di girasole o di sesamo ma sempre da spremitura a freddo (2 cucchiaini da minestra al giorno).

■ **Bere:** 1,5 litri di acqua al giorno miscelata ai fitoestratti Les Cubes. Il caffè deve essere espresso o di moca e il tè o le tisane in filtro o in foglia. Evitare caffè, tè e bevande solubili o in lattina o dai distributori automatici perchè spesso contengono zucchero.

■ **Integrazione consigliata** con magnesio + potassio (MGK-Esté) e un lassativo privo di zuccheri (LaxEsté).

■ **Dolcificare** se serve con sucralosio compresse o liquido

■ **Verificare le composizioni** di farmaci e integratori omeopatici (in granuli, gocce o sciroppi) poiché spesso contengono alcol o zuccheri che sono vietati. Non utilizzare tinture madri e fiori di bach.

■ **Per informazioni si può consultare il centro medico NutriEsté**

medicoonline@nutrieste.it

VERDURE (senza limiti quantitativi)	fase 1	fase 2	fase 3
asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cavolfiore, cavolo bianco, cavolo verde, cetrioli, crauti, finocchi, funghi, germogli di soia, insalate (tutti i tipi di verdure a foglia), melanzane, porri, radicchio verde, peperoni verdi, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, tartufi, verza, zucchine	■	■	■
verdure di colore rosso, giallo o arancione	■	■	■
legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave...)	■	■	■
patate	■	■	■
PASTA o RISO INTEGRALI (60 gr max 2v. la settimana)	fase 1	fase 2	fase 3
riso o pasta (anche di kamut o farro) integrali	■	■	■
minestrone (senza patate)	■	■	■
CARNE 80-120 gr meglio se privata del grasso	fase 1	fase 2	fase 3
carne bianca: pollo, tacchino, anatra, coniglio, gallina, faraona, agnello, vitello	■	■	■
carne rossa: cavallo, maiale magro, manzo	■	■	■
affettati (50-60 grammi): bresaola, prosciutto crudo, prosciutto cotto	■	■	■
PESCE 200 gr circa senza scarti fresco o in scatola (non sott'olio)	fase 1	fase 2	fase 3
pesce d'acqua salata: alici, sardine, sgombrò, tonno, merluzzo, nasello, sogliola, cernia, spigola, scorfano, seppia, razza, rombo, polipo, palombo, orata, triglia, dentice	■	■	■
pesce d'acqua dolce: carpa, luccio, salmone, trota	■	■	■
molluschi: cozza, vongola, ostrica, calamaro	■	■	■
crostacei: aragosta o astice, gambero, granchio	■	■	■
UOVA (1 intero)	fase 1	fase 2	fase 3
gallina, anatra, tacchiana, oca	■	■	■
FORMAGGI 50-80 gr max	fase 1	fase 2	fase 3
grana, parmigiano reggiano (vietati gli altri formaggi)	■	■	■
FRUTTA	fase 1	fase 2	fase 3
frutta di ogni tipo	■	■	■
BEVANDE	fase 1	fase 2	fase 3
caffè espresso o moka, tè e tisane in foglia o in filtro	■	■	■
alcolici, succhi di frutta, bevande zuccherine e bevande solubili	■	■	■
bevande light o zero (con moderazione durante i pasti)	■	■	■



FASE 3

Bien-être

La terza fase è un kit a parte perchè è strutturato come un completo programma di riequilibrio e purificazione. Si può quindi utilizzare anche indipendentemente dalle prime due fasi per concedersi 15 giorni di break e recuperare leggerezza e benessere.

■ RIEQUILIBRIO

Rispetto alle prime due fasi, i pasti si compongono aggiungendo alcuni carboidrati a basso indice glicemico, come pasta o riso integrali e frutta. Si usa un solo alimento Les Cubes in modo da avere un equilibrato apporto proteico. Una buona abitudine che si può mantenere anche una volta finito il programma.

■ LEGGEREZZA

Si stimola il metabolismo e la termogenesi in modo da completare la stabilizzazione del peso e la depurazione. Con gli integratori e i fitoestratti Les Cubes, che aiutano a liberarsi dagli eccessi, e una bella passeggiata, anche solo di mezz'ora, si riesce a vivere facilmente con più leggerezza.

Cosa mangiare in fase Bien-être

Si reintroducono altri carboidrati a basso indice glicemico (pasta, riso, frutta...) da abbinare come da tabella. Ad esempio:

Colazione: Les Cubes al sapore di cappuccino + una fetta di pane nero tostato con un cucchiaino di marmellata senza zucchero, o un uovo

Spuntino: due frollini Les Cubes alla nocciola

Pranzo: un petto di pollo con contorno abbondante di verdure alla piastra

Spuntino: una tazza di caffè/tè/tisana con dolcificante + un frutto o uno yogurt magro

Cena: minestrone con pasta integrale.

