

STARE IN FORMA

Il requisito per ottenere il **dimagrimento "in salute"** è ridurre in modo **equilibrato** il regime di calorie assunte con la dieta, stimolando l'organismo a intaccare la massa grassa come fonte principale di energia, utilizzando al minimo la massa magra; i regimi dietetici drastici e squilibrati stimolano invece la perdita della massa magra, favorendo la perdita di tono muscolare.

Anche il movimento quotidiano, inteso come sana attività fisica, è necessario per mantenersi in forma.

Gunamino formula, inserito in un corretto regime alimentare aiuta a favorire il corretto fabbisogno proteico.

Obiettivi raggiungibili con la corretta alimentazione, all'interno di uno stile di vita sano e in movimento:

- » **Riduzione della massa grassa**
- » **Protezione della massa magra**
- » **Rassodamento dei tessuti**
- » **Controllo della sensazione di fame**

Adattabile facilmente alle diverse esigenze, il **programma "STARE IN FORMA"** è consigliato per almeno **2 settimane**. È semplice ed in abbinamento ad un stile di vita corretto, con movimento quotidiano, aiuta una **"remise en forme"**.

Il contenuto del programma alimentare (informazioni nutrizionali e dieta indicata) è puramente a carattere informativo. Consultare il proprio medico curante per un'indicazione personalizzata sulla base della propria situazione specifica.

Mattina

- » 300 gr di frutta fresca (escludendo banane, datteri e fichi)
- » tè, tisane o infusi a piacere senza zucchero
- » 5 compresse o 1 bustina (5 gr di aminoacidi essenziali) di **Gunamino**formula

Metà mattina

spremuta o frullato di frutta fresca senza zucchero o un frutto a piacere (escludendo banane, datteri e fichi)

Pranzo

- » 200-250 gr di pesce o carne bianca o legumi
- » 500 gr di verdura e frutta fresca

Metà pomeriggio

spremuta o frullato di frutta fresca senza zucchero o un frutto a piacere (escludendo banane, datteri e fichi)

Cena

- » 500 gr di verdura e frutta fresca
- » tè, tisane o infusi a piacere senza zucchero
- » 5 compresse o 1 bustina di **Gunamino**formula

NB: sale e olio extravergine di oliva con moderazione

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



si consiglia di assumere
da 1,5 a 2 litri di acqua al giorno

Gunaminoformula

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI COMPRESSE

	per 100 g	per 5 compresse
Energia	1676 kJ 395 kcal	85 kJ 20 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,07 g 0 g	0 g 0 g
Carboidrati di cui zuccheri	0 g 0 g	0 g 0 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,01 g	0 g
L-Leucina	19,80 g	1000 mg
L-Valina	15,84 g	800 mg
L-Isoleucina	14,85 g	750 mg
L-Lisina	13,86 g	700 mg
L-Fenilalanina	12,87 g	650 mg
L-Treonina	10,89 g	550 mg
L-Metionina	6,93 g	350 mg
L-Triptofano	3,96 g	200 mg

INGREDIENTI COMPRESSE

Miscela di aminoacidi essenziali (L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Lisina cloridrato, L-Fenilalanina, L-Treonina, L-Metionina, L-Triptofano), agente di rivestimento: idrossi-propil-metilcellulosa; colorante: biossido di titanio; agente di carica: cellulosa microcristallina (gel di cellulosa); stabilizzanti: esteri acetici di mono- e digliceridi degli acidi grassi.

AVVERTENZE

Conservare il prodotto in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. La data di scadenza si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano. Non utilizzare in gravidanza e nei bambini sotto i 3 anni di età, o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI BUSTINE

	per 100 g	per bustina
Energia	1649 kJ 388 kcal	107 kJ 25 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,40 g 0 g	0,03 g 0 g
Carboidrati di cui zuccheri	16,23 g 1,37 g	1,05 g 0,09 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,01 g	0 g
L-Leucina	15,4 g	1000 mg
L-Valina	12,3 g	800 mg
L-Isoleucina	11,5 g	750 mg
L-Lisina	10,8 g	700 mg
L-Fenilalanina	10,0 g	650 mg
L-Treonina	8,5 g	550 mg
L-Metionina	5,4 g	350 mg
L-Triptofano	3,1 g	200 mg

INGREDIENTI BUSTINE

Miscela di aminoacidi essenziali (L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Lisina cloridrato, L-Fenilalanina, L-Treonina, L-Metionina, L-Triptofano), maltodestrine, correttore di acidità: acido citrico; aromi, emulsionante: esteri di saccarosio degli acidi grassi; edulcorante: sucralosio.

CONFEZIONE

- Confezioni da 24 e 42 bustine da 6,5 g e
- Confezioni da 50 e 150 compresse da 1,01 g e