

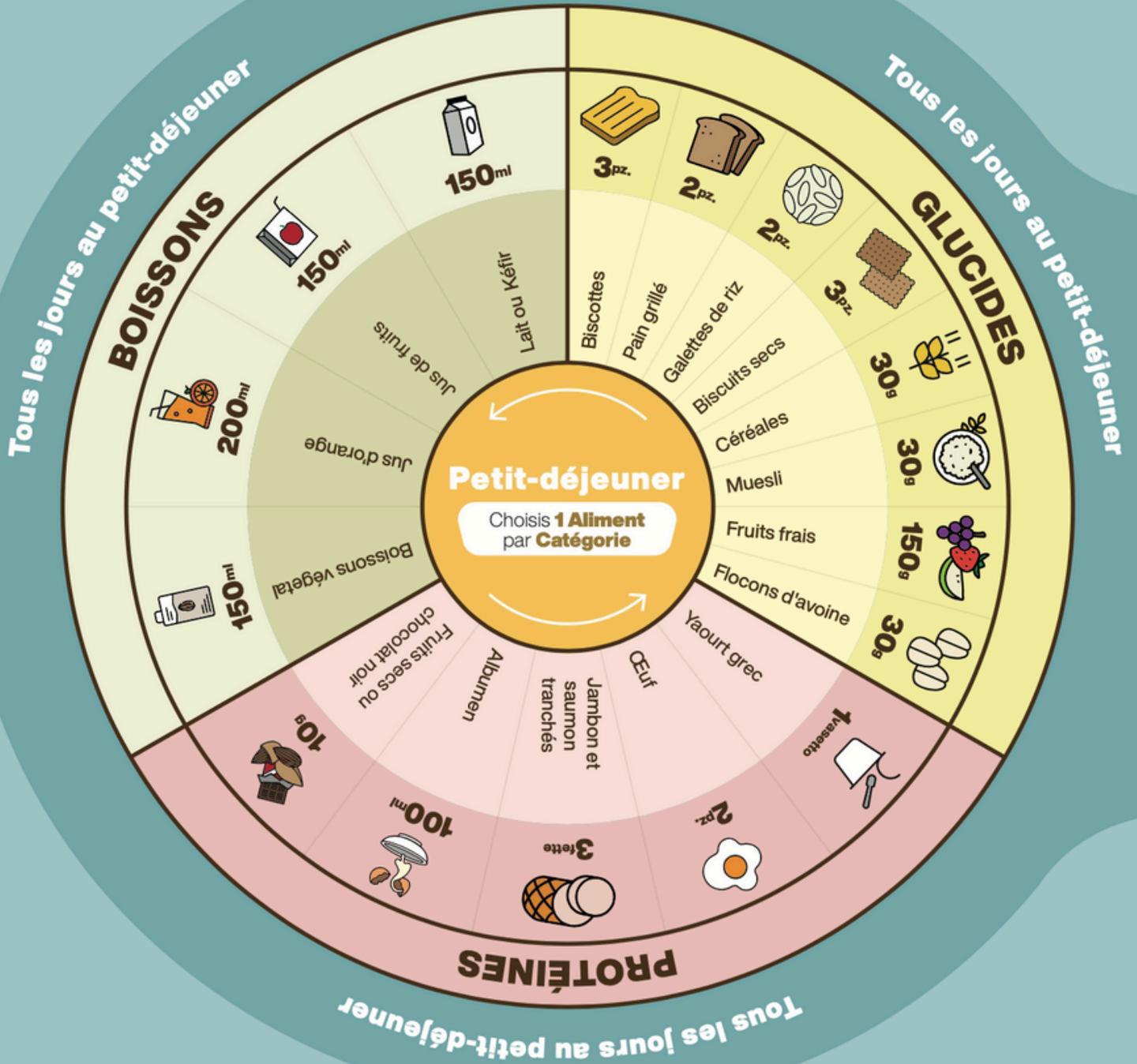


**Nuova Forma Tisana** est un stimulant à l'action lipolytique et drainante, composé d'herbes médicinales telles que Thé noir, Thé vert, Fleurs d'hibiscus, Menthe poivrée, Fleurs d'oranger, Écorces de myrtille. Il a été démontré que l'extraction de molécules bioactives (comme les polyphénols et les flavonoïdes) des plantes utilisées, associée à des molécules comme la caféine et la synéphrine, a un impact positif sur le métabolisme des lipides et augmente la combustion des graisses. De plus, la présence d'extrait de thé noir fait de Nuova Forma Tisana un produit utile pour le drainage des liquides.

# Nuova Forma

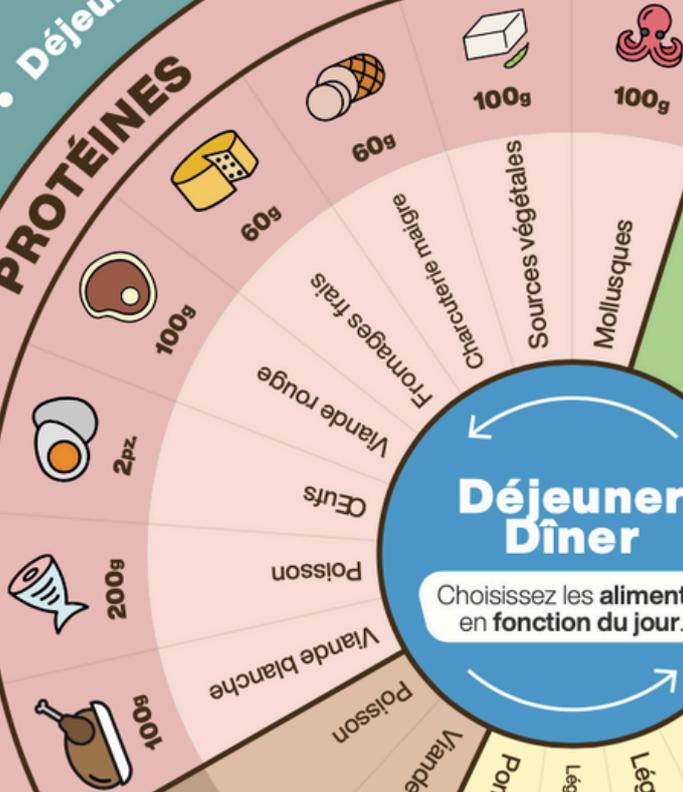
*Drena*

**Nuova Forma Drena Caps** est un stimulant à l'action t drainante et détoxifiante marquée. La présence d'extrait sec de canneberge, titré à 40 % en proanthocyanidines, permet à cette molécule de jouer un rôle fondamental sur la rétention des liquides en excès. De plus, l'extrait sec de genévrier agit comme un dépuratif et un draineur, en particulier sur les reins, libérant ainsi le corps des toxines et des déchets. Pour compléter la formule, une série de principes actifs d'origine végétale, tels que la forskoline, les flavonoïdes et les anthocyanes, stimulent à la fois le métabolisme des graisses et agissent en synergie pour renforcer les propriétés drainantes.



Du Lundi a Samedi • Déjeuner et Dîner

## PROTÉINES



## Déjeuner Dîner

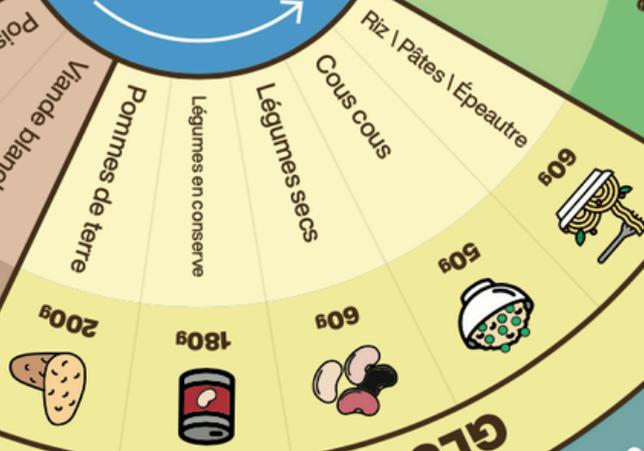
Choisissez les aliments en fonction du jour.



Tous les jours déjeuner et dîner

dimanche pour le dîner

## GLUCIDES



dimanche pour le déjeuner

# Exemple de DÉVELOPPEMENT HEBDOMADAIRE

	petit-déjeuner	en-cas	déjeuner	en-cas	dîner
<b>lundi</b>	Lait + flocons d'avoine + yaourt grec	Barre Ti.Nutre	Bar avec tomates cerises et olives + accompagnement au choix	Parmesan	Aumônières de bresaola et mozzarella + accompagnement au choix
<b>mardi</b>	Lait végétal + muesli + fruits secs	Fruits frais	Escalope de dinde aux agrumes + accompagnement au choix	Fruits secs	Brochettes de seitan + accompagnement au choix
<b>mercredi</b>	Lait végétal + biscottes + houmous de pois chiches	Gressins	Poulet aux amandes + accompagnement au choix	Chocolat noir	Millefeuille de frittata + accompagnement au choix
<b>jeudi</b>	Kefir + fruits frais + yaourt grec	Barretta Ti.Nutre	Escalope de dinde au vin + accompagnement au choix	Crackers	Calamars grillés + accompagnement au choix
<b>vendredi</b>	Jus + pain grillé + charcuterie maigre	Fruits frais	Œufs à la tomate + accompagnement au choix	Chocolat noir	Tranche de thon grillée + accompagnement au choix
<b>samedi</b>	Lait + flocons d'avoine + yaourt grec	Crackers	Pilons de dinde au four + accompagnement au choix	Fruits secs	Poitrine de poulet au curry + accompagnement au choix
<b>dimanche</b>	Jus + pain grillé + œufs ou blancs d'œufs	Fruits frais	Pâtes au four + accompagnement au choix	Parmesan	Merlu bouilli + accompagnement au choix

## ALTERNATIVES POUR LES REPAS À L'EXTÉRIEUR

### Entrée / Premier plat

- Sandwich avec de la charcuterie maigre et des légumes grillés
- Focaccia tomate et mozzarella ou blanche avec roquette, tomates, copeaux et jambon cru
- Poké bowl avec riz, thon ou saumon, edamame, avocat

### Plat principal

- Grande salade avec du thon, des œufs ou du poulet
- Bresaola ou dinde à la roquette et aux copeaux de parmesan.
- Mozzarella ou cottage cheese, avec des gressins ou des croûtons.

### Substitut de repas

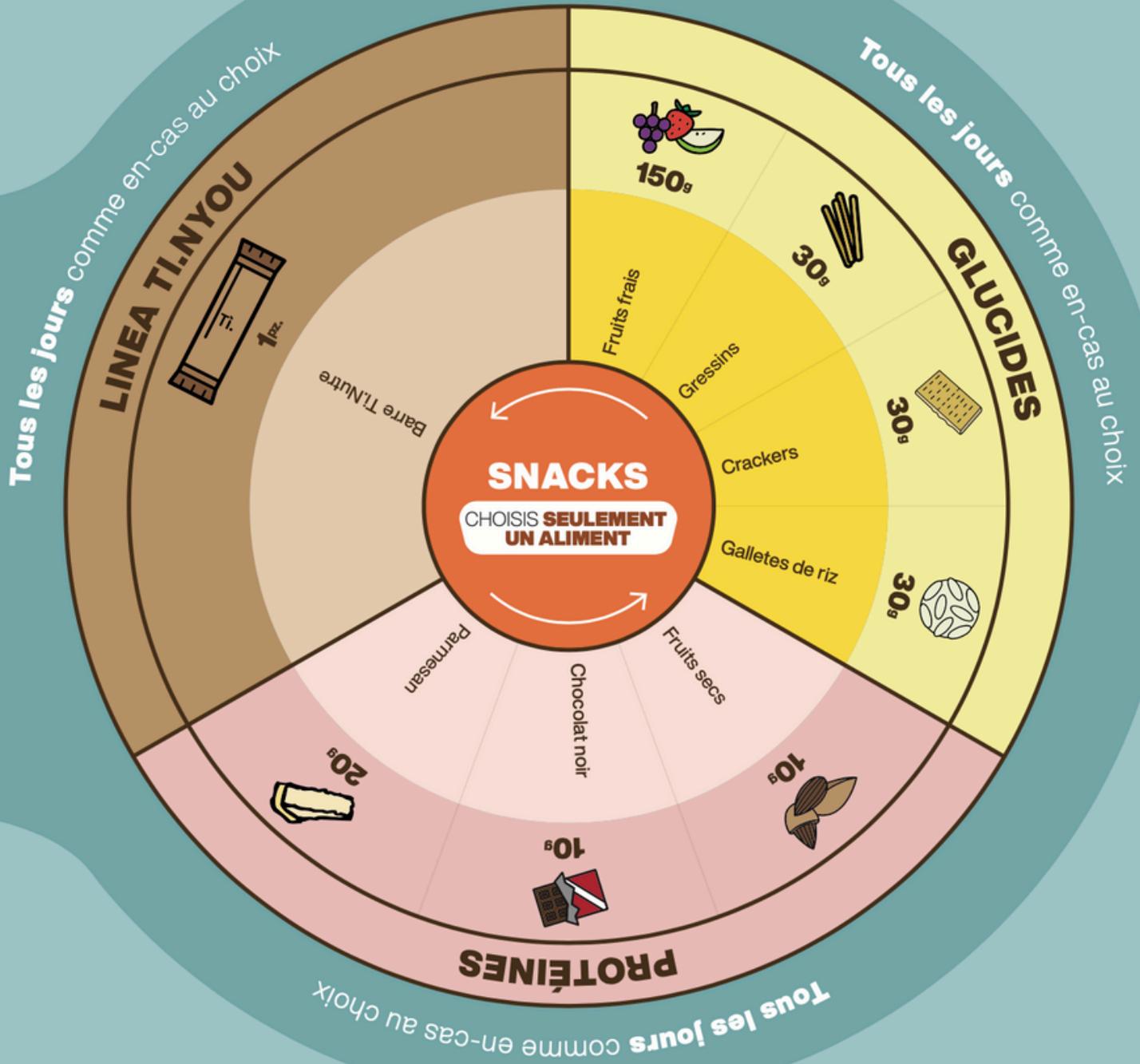
- 2 barres Ti.Nutre.

## Découvrez comment préparer

### LES RECETTES



**NB :** Ce programme est un schéma purement indicatif. Les conseils alimentaires sont valables de manière générale mais pourraient être contre-indiqués en présence de certaines pathologies. Avant d'entreprendre ce nouveau régime, consultez un médecin spécialisé pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications.



## NOUVELLE FORME commence aussi par ce que vous mangez

*Pour maximiser les résultats des coffrets Snella et Drena, il est important d'adopter des habitudes alimentaires équilibrées. Voici 5 conseils simples pour accompagner votre parcours :*

### 1. Fruits et légumes avant les repas

Ils favorisent la satiété et améliorent la digestion.

### 2. Choisissez des céréales complètes

Le remplacement des céréales raffinées par des céréales complètes peut faire une grande différence. Des produits comme le riz complet, l'avoine, le quinoa et le pain complet sont riches en fibres et aident à maintenir une glycémie stable.

### 3. Consommez des protéines maigres

Les protéines sont essentielles pour la santé musculaire. Il est conseillé de choisir des sources de protéines maigres comme le poulet, le poisson, les légumineuses et le tofu. Incorporez également des œufs et des produits laitiers faibles en gras dans votre alimentation.

### 4. Consommez des graisses saines

Les graisses saines sont importantes pour la santé en général. Il est recommandé d'inclure dans votre alimentation des fruits à coque, des graines de lin, des graines de chia et de l'huile d'olive. Évitez en revanche les graisses saturées et trans présentes dans les aliments frits et transformés.

### 5. Hydratez-vous chaque jour

Boire de l'eau et des tisanes favorise le drainage et l'élimination des toxines.

**Une alimentation équilibrée fait partie intégrante de votre parcours de bien-être.** Le corps réagit mieux lorsque vous l'accompagnez avec soin, constance et des choix conscients.

## Mode d'emploi

### Capsules

1 après le petit-déjeuner, 1 après le déjeuner

### Tisane

20 ml dans 500 ml d'eau à boire par petites gorgées

# Nuova Forma

*Drena*

## Votre nouvelle forme. Selon vos besoins.

Les coffrets Nouvelle Forme offrent un parcours personnalisé pour retrouver équilibre et légèreté. Grâce à trois protocoles combinés, les coffrets Snella et Drena agissent en synergie pour vous accompagner dans un parcours de bien-être naturel, personnalisé et durable. Chaque phase est conçue pour respecter le rythme du corps et obtenir des résultats réels, visibles et durables.

### Choisissez la combinaison la plus adaptée à vos objectifs

#### Pour **Mincir**

choisissez cette combinaison si votre objectif est de perdre du poids et de remodeler votre silhouette.



#### Pour **Drainer**

pour ceux qui ont besoin d'éliminer les liquides en excès.



#### Pour **Drainer & Mincir**

pour ceux qui souhaitent agir sur les deux fronts, de manière synergique.



Nuova Forma  
*Drena*

Ti.pyou

NUOVA  
*Drena*  
FORMA