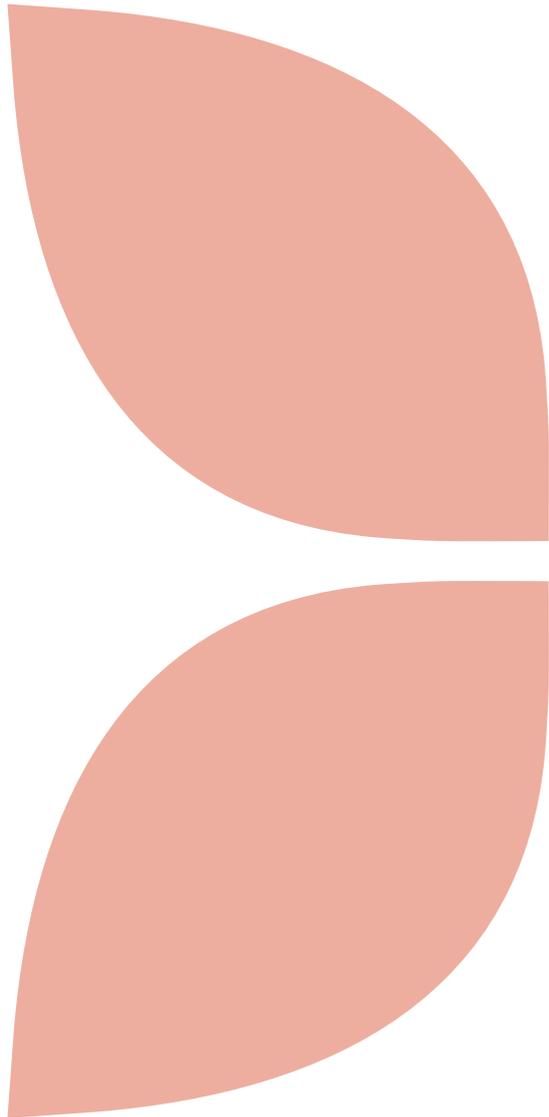


Nuova Forma

Snella

Nuova Forma Tisana Es handelt sich um einen Boost mit lipolytischer und drainierender Wirkung, der aus Heilkräutern wie Schwarztee, Grüntee, Hibiskusblüten, Pfefferminze, Orangenblüten und Heidelbeerhaut besteht. Es wurde nachgewiesen, dass die Extraktion bioaktiver Moleküle (wie Polyphenole, Flavonoide) aus den verwendeten Heilpflanzen, zusammen mit Molekülen wie Koffein und Synephrin, einen positiven Einfluss auf den Lipidstoffwechsel hat und die Fettverbrennung steigert. Außerdem macht die Präsenz von Schwarztee-Extrakt das Produkt Nuova Forma Tisana zu einem nützlichen Mittel zur Drainage von Flüssigkeiten.

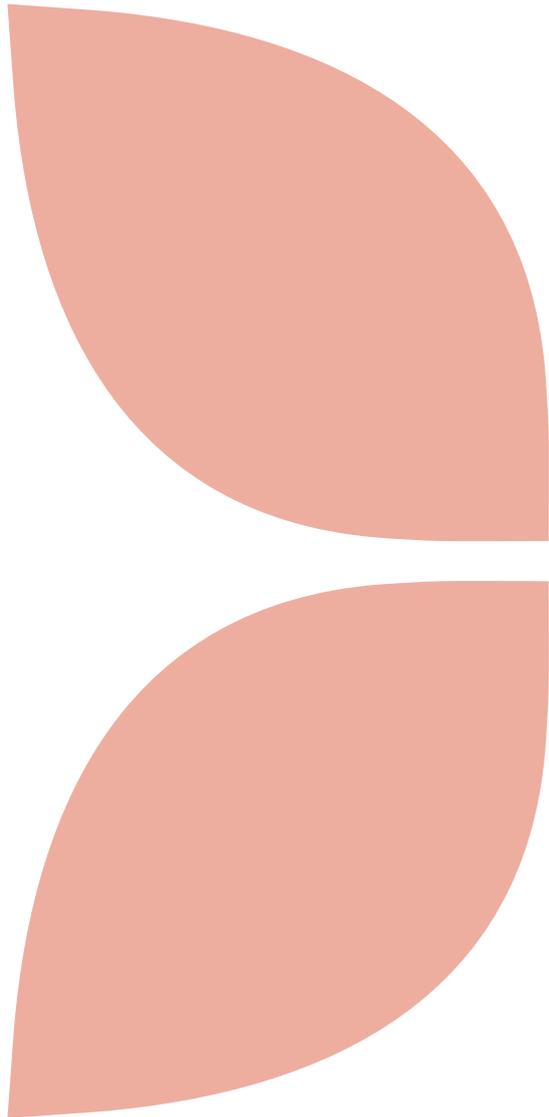


Nuova Forma

Snella

Nuova Forma Snella Caps

Es handelt sich um eine innovative Formulierung auf Basis von Pflanzenextrakten wie Grüntee, Coleus Forskohlii und Paprika, angereichert mit bioaktiven Substanzen (wie Koffein, Synephrin, B-Vitaminen und Mineralien). Diese Kombination bioaktiver Moleküle hilft und fördert die Kontrolle des Körpergewichts, indem sie auf die Körperfettmasse wirkt und diese reduziert. Dank der Formulierung kommt es zu einer Erhöhung der Konzentration von AMPc, einem speziellen Enzym, das eine Reihe von Kettenreaktionen auslöst, die Lipasen aktivieren und somit die Lipolyse – den katabolischen Prozess – fördern, bei dem Triglyceride in Fettsäuren gespalten werden, die in den Kreislauf abgegeben werden und als Energiequelle dienen.



Jeden Tag zum Frühstück

Jeden Tag zum Frühstück

GETRÄNKE

150ml  Milch oder Kefir

150ml  Fruchtsaft

200ml  Frisch gepresster Saft

150ml  Pflanzenmilch

KOHLHYDRATE

3 Stk.  Zwieback

2 Stk.  Toastbrot

2 Stk.  Reiswaffeln

3 Stk.  Kekse

30g  Cornflakes

30g  Müsli

150g  Frisches Obst

30g  Haferflocken

FRÜHSTÜCK

WÄHLE 1 **LEBENSMITTEL**
FÜR JEDE **KATEGORIE**

PROTEINE

10g  Nüsse oder Zartbitterschokolade

100ml  Eiweiß

3 fette  Schinken, Putenschinken, geräucherter Lachs

2 Stk.  Eier

1 Glas  Griechischer Joghurt

Jeden Tag zum Frühstück

Von Montag bis Samstag • Mittagessen und Abendessen

Jeden Tag • Mittagessen und Abendessen

PROTEINE

100g
2Stk
100g
60g
60g
100g
100g

Eier
Fisch
Weißes Fleisch
Fisch
Rotes Fleisch
Frischkäse
Magerer Aufschnittwaren
Pflanzliche Quellen
Weichtiere

BEILAGEN

Saisonales Gemüse
150g, gewürzt mit 1 Essigfelleöl

PROTEINE

200g
100g
200g
100g
200g
180g
60g
50g
60g

Fisch
Weißes Fleisch
Fisch
Weißes Fleisch
Kartoffeln
Büchsenhülsenfrüchte
Getrocknete Hülsenfrüchte
Couscous
Reis / Nudeln / Dinkel

KOHLENHYDRATE

200g
180g
60g
50g
60g

Kartoffeln
Büchsenhülsenfrüchte
Getrocknete Hülsenfrüchte
Couscous
Reis / Nudeln / Dinkel

MITTAGESSEN ABENDESSEN
WÄHLE DIE LEBENSMITTEL JE NACH TAG AUS

Sonntagmittagessen

Sonntagabend

Beispiel für die **WÖCHENTLICHE ENTWICKLUNG**

	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Milch + Haferflocken + griechischer Joghurt	Ti.Nutre Riegel	Seebarsch mit Kirschtomaten und Oliven + Beilage nach Wahl	Parmesan	Bresaola- und Mozzarella- Päckchen + Beilage nach Wahl
Dienstag	Pflanzenmilch + Müsli + Trockenfrüchte	Frisches Obst	Putenbrust mit Zitrusfrüchten + Beilage nach Wahl	Trockenfrüchte	Seitan-Spieße + Beilage nach Wahl
Mittwoch	Pflanzenmilch + Zwieback + Kichererbsen-Hummus	Grissini	Hähnchen mit Mandeln + Beilage nach Wahl	Zartbitterschokolade	Frittata Millefoglie + Beilage nach Wahl
Donnerstag	Kefir + frisches Obst + griechischer Joghurt	Ti.Nutre Riegel	Putenbrustschnitzel in Weinsoße + Beilage nach Wahl	Cracker	Gegrillte Tintenfische + Beilage nach Wahl
Freitag	Saft + Toastbrot + magerer Aufschnitt	Frisches Obst	Eier mit Tomaten + Beilage nach Wahl	Zartbitterschokolade	Trancio di tonno scottato alla griglia + contorno a scelta
Samstag	Milch + Haferflocken + griechischer Joghurt	Cracker	Putenkeulen aus dem Ofen + Beilage nach Wahl	Trockenfrüchte	Gegrilltes Thunfischsteak + Beilage nach Wahl
Sonntag	Saft + Toastbrot + Eier oder Eiweiß	Frisches Obst	Nudelauflauf + Beilage nach Wahl	Parmesan	Gekochter Kabeljau + Beilage nach Wahl

ALTERNATIVEN AUSSER HAUS

VORSPEISE

- Brötchen mit magerem Aufschnitt und gegrilltem Gemüse
- Focaccia mit Tomaten und Mozzarella oder weiß mit Rucola, Tomaten, Parmesan und Schinken
- Poké mit Reis, Thunfisch oder Lachs, Edamame, Avocado

HAUPTGERICHT

- Große Salat mit Thunfisch oder Eiern oder Hähnchen
- Bresaola oder Putenbrust mit Rucola und Parmesan
- Mozzarella oder Hüttenkäse, mit Grissini oder Croutons

ERSATZMAHLZEIT

- 2 Ti.Nutre Riegel

Entdecke, wie
man ausführt
DIE REZEPTE

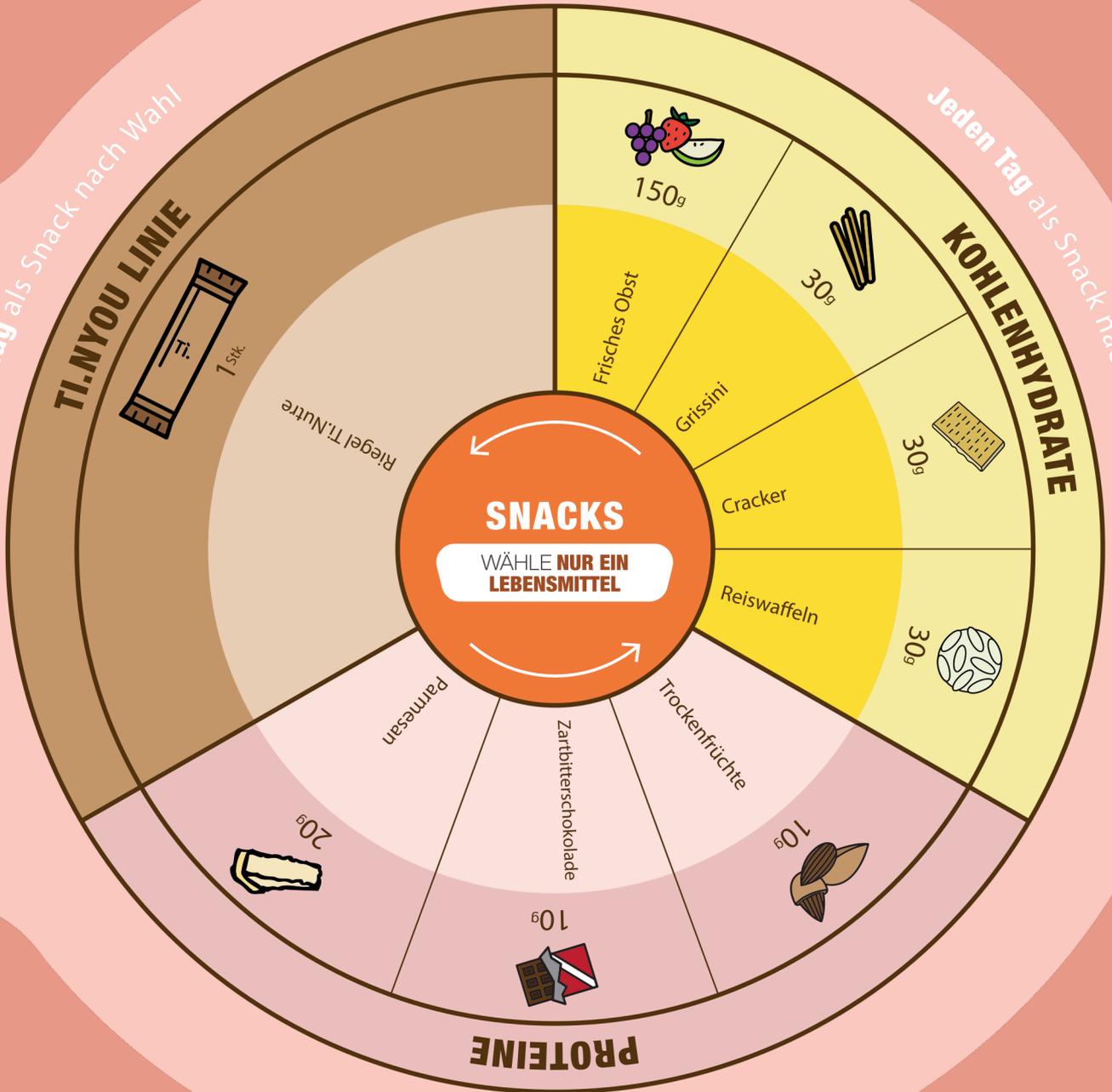


Hinweis: Das Programm stellt einen rein indikativen Plan dar, die Ernährungsempfehlungen sind im Allgemeinen gültig, können jedoch bei bestimmten pathologischen Bedingungen kontraindiziert sein. Bevor Sie mit dem neuen Ernährungsplan beginnen, sollten Sie einen Facharzt konsultieren, um sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen vorliegen.

Jeden Tag als Snack nach Wahl

Jeden Tag als Snack nach Wahl

Jeden Tag als Snack nach Wahl



Nuova Forma Fange auch mit dem an, was du isst.

Um die Ergebnisse der Snella- und Drena-Pakete zu maximieren, ist es wichtig, ausgewogene Ernährungsgewohnheiten zu übernehmen. Hier sind 5 einfache Tipps, um deinen Weg zu begleiten:

1. Obst und Gemüse vor den Mahlzeiten

Sie fördern das Sättigungsgefühl und verbessern die Verdauung.

2. Vollkornprodukte wählen

Die Ersetzung von raffinierten Getreideprodukten durch Vollkornprodukte kann einen großen Unterschied machen. Produkte wie Vollkornreis, Hafer, Quinoa und Vollkornbrot sind reich an Ballaststoffen und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

3. Mageres Eiweiß zu sich nehmen

Proteine sind essenziell für die Muskelgesundheit. Es wird empfohlen, magere Proteinquellen wie Hähnchen, Fisch, Hülsenfrüchte und Tofu zu wählen. Auch Eier und fettarme Milchprodukte sollten in die Ernährung integriert werden.

4. Gesunde Fette konsumieren

Gesunde Fette sind wichtig für die allgemeine Gesundheit. Es wird empfohlen, in die Ernährung Nüsse, Leinsamen, Chiasamen und Olivenöl aufzunehmen. Gesättigte und Transfette, die in frittierten und verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, sollten hingegen vermieden werden.

5. Trinke jeden Tag ausreichend

Wasser und Kräutertees trinken fördert die Entwässerung und die Ausscheidung von Giftstoffen.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil deines Wohlbefindens. Der Körper reagiert besser, wenn du ihn mit Fürsorge, Beständigkeit und bewussten Entscheidungen unterstützt.

Gebrauchsanweisung

Kapseln

1 nach Frühstück, 1 nach Mittagessen

Kräutertee

20 ml in 500 ml Wasser, in kleinen Schlucken zu trinken

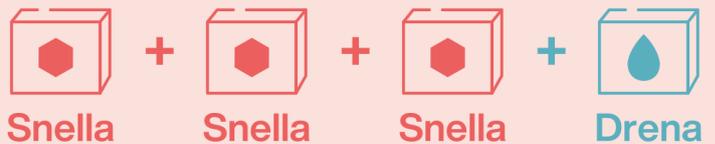
Deine neue Form. Nach deinen Bedürfnissen.

Die Cofanetti Nuova Forma bieten einen personalisierten Weg, um Gleichgewicht und Leichtigkeit wiederzufinden. Durch drei kombinierte Protokolle arbeiten die Cofanetti Snella und Drena synergistisch zusammen, um dich auf einem natürlichen, personalisierten und nachhaltigen Wellnessweg zu begleiten. Jede Phase ist darauf ausgelegt, den Rhythmus des Körpers zu respektieren und reale, sichtbare und langanhaltende Ergebnisse zu erzielen.

Wähle die Kombination, die am besten zu deinen Zielen passt

Zum **Abnehmen**

Wähle diese Kombination, wenn das Ziel ist, Gewicht zu verlieren und die Silhouette zu formen



Zum **Entwässern**

Für diejenigen, die überschüssige Flüssigkeiten eliminieren müssen



Zum **Abnehmen und Entwässern**

Für diejenigen, die auf beiden Fronten synergistisch wirken möchten



Nuova Forma
Snella

Ti.pyou

Snella
NUOVA
FORMA