

# Nuova Forma

*Snella*

**Nuova Forma Tisana** est un coup de fouet à l'action lipolytique et drainante, composée d'herbes médicinales telles que : Thé noir, Thé vert, fleurs d'hibiscus, Menthe poivrée, fleurs d'oranger et Écorces de myrtille. Il a été démontré que l'extraction de molécules bioactives (telles que les polyphénols, les flavonoïdes) à partir des plantes médicinales utilisées, avec l'ajout de 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 la Tisane Nouvelle Forme un draineur utile des liquides..

# Nuova Forma

## Snella

### **Nuova Forma Snella Caps**

Les Capsules Minceur Nouvelle Forme sont une formulation innovante à base d'extraits de plantes (Thé vert, Coleus Forskholii et Capsicum), enrichie en substances bioactives (telles que la caféine, la synéphrine, les vitamines du groupe B et des minéraux).

Cette combinaison de molécules bioactives aide et favorise le contrôle du poids corporel en agissant sur la masse grasse et en la réduisant. Grâce à la formulation, il y a une augmentation de la concentration des niveaux d'AMPc, une enzyme particulière qui agit sur une série de réactions en chaîne qui activent les lipases et donc la lipolyse, c'est-à-dire le processus catabolique grâce auquel les triglycérides sont scindés en acides gras qui sont libérés dans la circulation à des fins énergétiques.

Tous les jours au petit-déjeuner

Tous les jours au petit-déjeuner

## BOISSONS

200ml



150ml



150ml



Jus de fruits

Jus d'orange

Boissons végétal

150ml



Lait ou Kéfir

## Petit-déjeuner

Choisis **1 Aliment**  
par **Catégorie**

## GLUCIDES

3pz.



2pz.



2pz.



3pz.



30s



30s



150g



30g



Biscottes

Pain grillé

Galettes de riz

Biscuits secs

Céréales

Muesli

Fruits frais

Flocons d'avoine

Œuf

Yaourt grec

1  
vasetto



## PROTÉINES

10g



Fruits secs ou  
chocolat noir

Albumen

Jambon et  
saumon  
tranchés

Œuf

3  
lettres



100ml



2pz.



Tous les jours au petit-déjeuner

Du Lundi à Samedi • Déjeuner Dîner

## PROTÉINES

- 100g
- 2pz.
- 200g
- 100g
- 100g
- 60g
- 60g
- 100g
- 100g

- Œufs
- Poisson
- Viande blanche
- Poisson
- Viande rouge
- Fromages frais
- Charcuterie maigre
- Sources végétales
- Mollusques

## Déjeuner Dîner

Choisissez les aliments en fonction du jour.

Tous les jours déjeuner et dîner

## GARNITURE

150g assaisonnés avec une cuillère à soupe d'huile



dimanche pour le dîner

## GLUCIDES

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

- Poisson
- Viande blanche
- Poisson
- Pommes de terre
- Légumes en conserve
- Légumes secs
- Cous cous
- Riz \ Pâtes \ Épeautre

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.

Tous les jours comme en-cas au choix

**LINEA TL.NYOU**



Barre TL.Nutre

**SNACKS**

CHOISIS SEULEMENT UN ALIMENT

Tous les jours comme en-cas au choix

**GLUCIDES**



150<sup>g</sup>

Fruits frais



30<sup>g</sup>

Gressins



30<sup>g</sup>

Crackers



30<sup>g</sup>

Galletes de riz

Parmesan

Chocolat noir

Fruits secs



20<sup>g</sup>



10<sup>g</sup>



10<sup>g</sup>

**PROTÉINES**

Tous les jours comme en-cas au choix

# Nuova Forma

## Snella

## 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

## 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  
*Snella*

Ti.pyou

*Snella*  
NUOVA  
FORMA