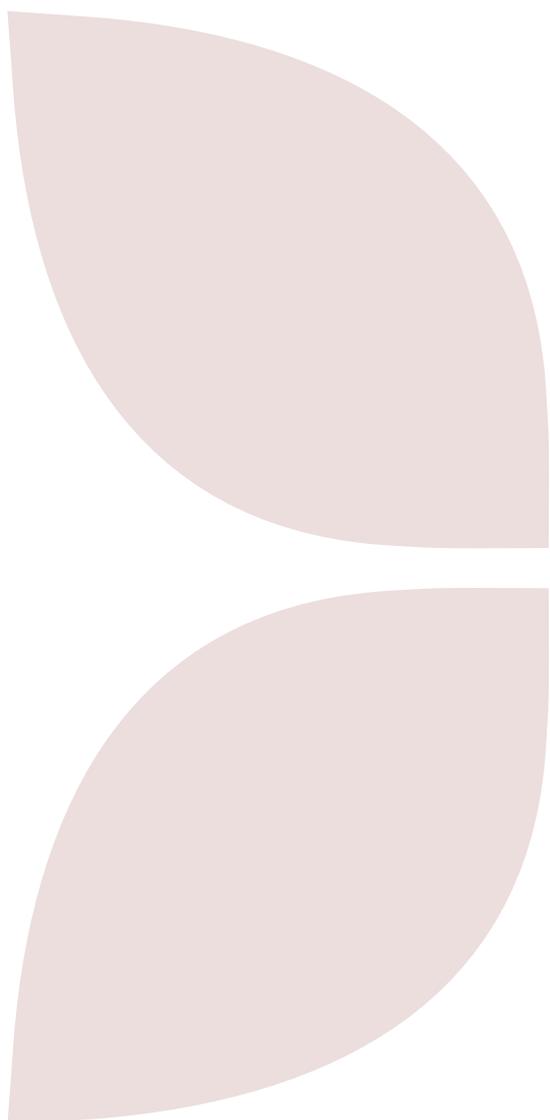


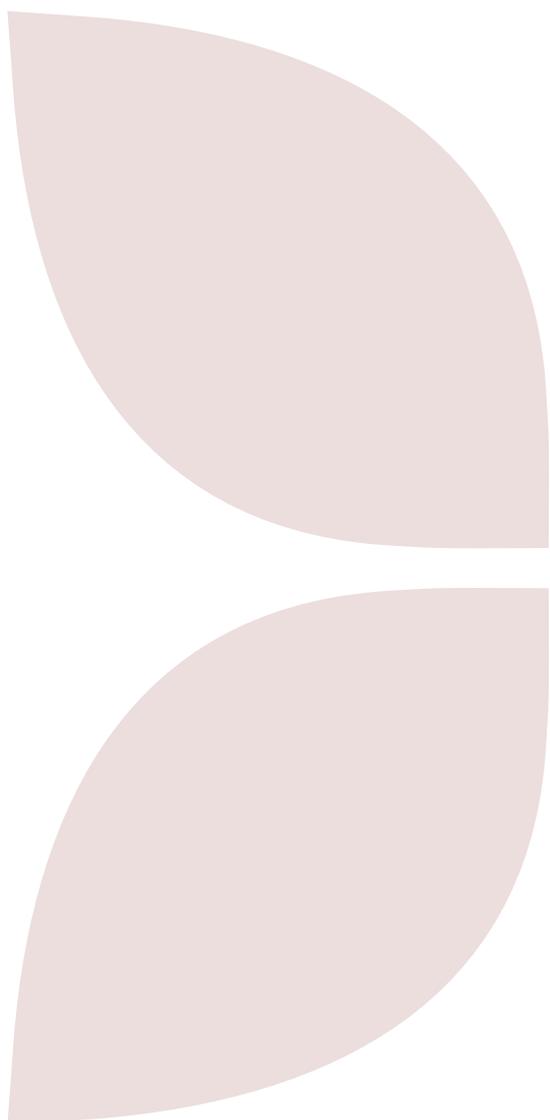
Nuova Pausa Capsule

Es handelt sich um eine Formulierung, die gezielt entwickelt wurde, um die Symptome der Menopause effektiv zu bekämpfen. Dank der aktiven Inhaltsstoffe in den Pflanzenextrakten lindern die Phytoöstrogene des Rotklees Hitzewallungen und verbessern die Hautfunktion. Darüber hinaus trägt der hohe Gehalt an Proanthocyanidinen im Traubenkernextrakt zur antioxidativen Wirkung bei und aktiviert den enzymatischen Prozess, der die Fettverbrennung in Form von Energie fördert, wodurch ein Körperumformungseffekt erzielt wird.



Nuova Pausa Tisana

Es handelt sich um eine Formulierung, die entwickelt wurde, um das Sättigungsgefühl zu erhöhen und die häufigen Beschwerden der Menopause zu bekämpfen. Darüber hinaus werden durch die aktiven Inhaltsstoffe des Ingwers Entzündungen, die im physiologischen Zustand vor und nach der Menopause auftreten, gehemmt. Die Leberfunktion wird verbessert, indem mehr Gallensäften produziert werden, die wiederum dabei helfen, Fette zu verbrennen und den Stoffwechsel zu reaktivieren und zu beschleunigen, was einen schlankmachenden Effekt zur Folge hat.



GETRÄNKE



150/200ml

Milch



150ml

Soft ohne
Zuckerzusatz



150/200ml

Pflanzmilch



10g

Zartbitterschokolade



10g

Trockenfrüchte



5g

Leinsamen



5g

Chiasamen

Trockenfrüchte oder
Zartbitterschokolade



20g



3g

Kichererbsen-Hummus



2 Maß

Ti:Nutre Pro



100ml

Eiweiß



2 Stk.

Kefir



100ml

Griechischer Joghurt



1 Stk.

Vollkornbrot



2 Stk.

200g



30g



30g



2/3 Stk.

Zwieback

Müsli

Haferflocken

Frisches Obst

Vollkornbrot

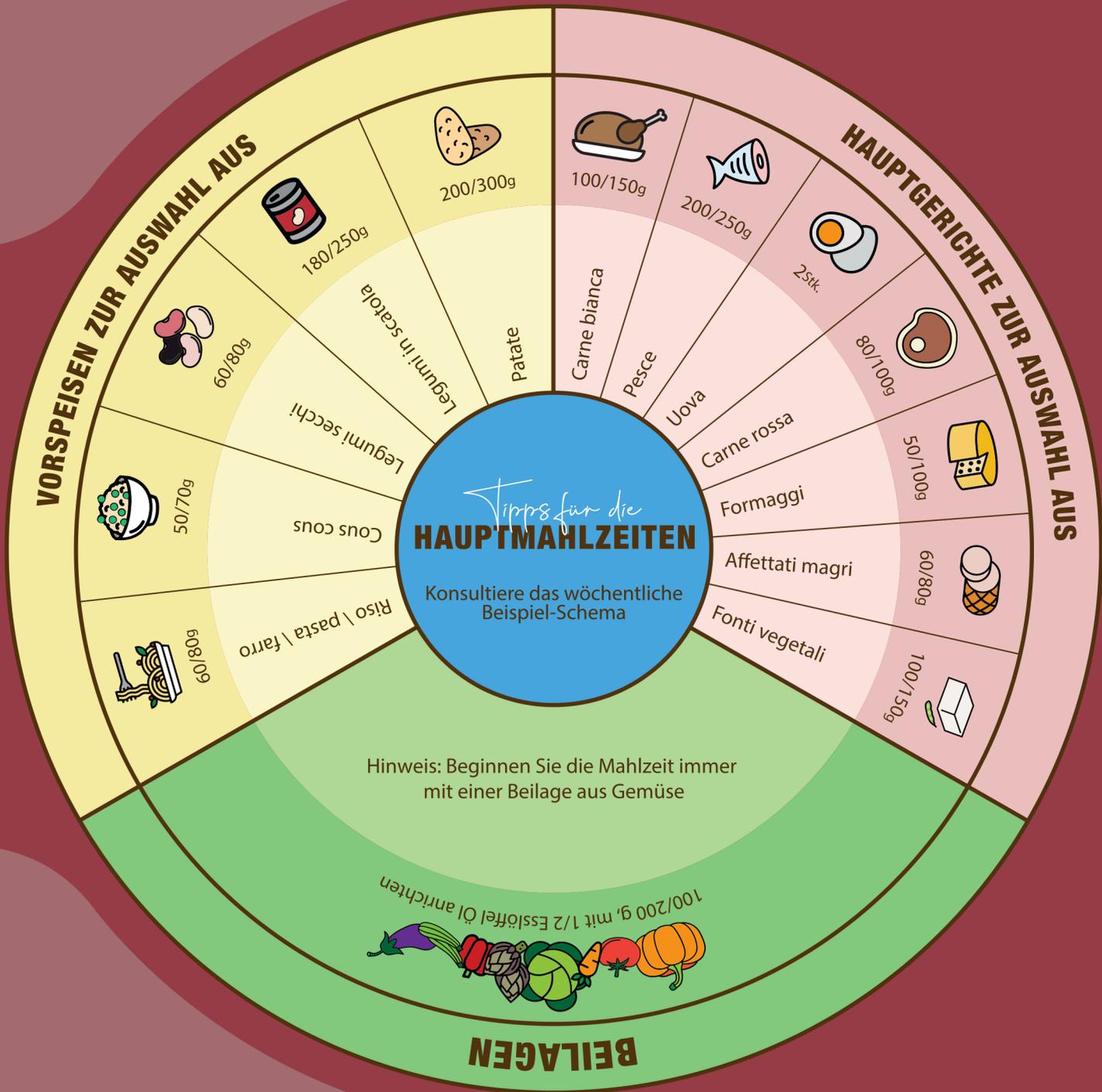
FRÜHSTÜCKTIPPS

Wähle ein Lebensmittel
für jede Kategorie

GUTE FETTE

PROTEINE

KOHLENHYDRATE



Tipps für die
HAUPTMAHLZEITEN
Konsultiere das wöchentliche
Beispiel-Schema

VORSPEISEN ZUR AUSWAHL AUS

- 60/80g
- 180/250g
- 200/300g
- Legumi in scatola
- Legumi! secchi!
- 50/70g
- Cous cous
- 60/80/90
- Riso \ pasta \ farro

HAUPTGERICHTE ZUR AUSWAHL AUS

- 100/150g
- Carne bianca
- 200/250g
- Pesce
- 2Stk
- Uova
- 80/100g
- Carne rossa
- 50/100g
- Formaggi
- 60/80g
- Affettati magri
- 100/150g
- Fonti vegetali

Hinweis: Beginnen Sie die Mahlzeit immer mit einer Beilage aus Gemüse



100/200 g, mit 1/2 Esslöffel Öl anrichten

BEILAGEN

BEISPIELHAFTER WOCHENPLAN

	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
MONTAG	Hauptgericht + Beilage	Hauptgericht + Beilage
DIENSTAG	Hauptgericht + Beilage	Hauptgericht + Beilage
MITTWOCH	Hauptgericht + Beilage	Hauptgericht + Beilage
DONNERSTAG	Hauptgericht + Beilage	Hauptgericht + Beilage
FREITAG	Erster Gang + Beilage	Hauptgericht + Beilage
SAMSTAG	Hauptgericht + Beilage	Pizza oder Hauptgericht
SONNTAG	Erster Gang + Beilage	Hauptgericht

ALTERNATIVEN FÜR UNTERWEGS

VORSPEISE

- Sandwich mit magerem Aufschnitt und gegrilltem Gemüse
- Focaccia mit Tomaten und Mozzarella oder weiße Focaccia mit Rucola,
- Tomaten, Parmesanspänen und Schinken Poké mit Reis, Thunfisch oder Lachs, Edamame und Avocado

HAUPTGERICHT

- Großer Salat mit Thunfisch, Ei oder Hähnchen

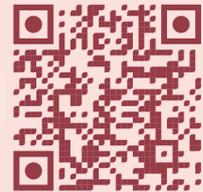
MAHLZEITENERSATZ

- 2 Ti.Nutre Riegel

ERSTER GANG: mit Tomatensauce nach Belieben, Gemüse nach Wahl nach Belieben oder mit 40 g Hülsenfrüchten

HAUPTGERICHTE: Mit einer Beilage nach Wahl servieren

Entdecke
unsere Rezepte



SAISONALES GEMÜSE

100/200 g, mit 1-2 Esslöffeln Öl anrichten

Hinweis: Das Programm stellt ein rein indikatives Schema dar. Die Ernährungsempfehlungen gelten allgemein, könnten jedoch bei Vorliegen spezifischer pathologischer Bedingungen kontraindiziert sein. Bevor Sie mit dem neuen Ernährungsplan beginnen, konsultieren Sie bitte einen Facharzt, um sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen bestehen.



Herbst

Rote Bete
Karotten
Kohl
Fenchel
Salat
Spinat
Mangold
Artischocken
Kopfsalat
Lauch



Winter

Artischocke
Brokkoli
Fenchel
Lauch
Radicchio
Topinambur
Wirsing
Kürbis
Karotten
Kohl
Rübstiel
Kopfsalat
Spinat



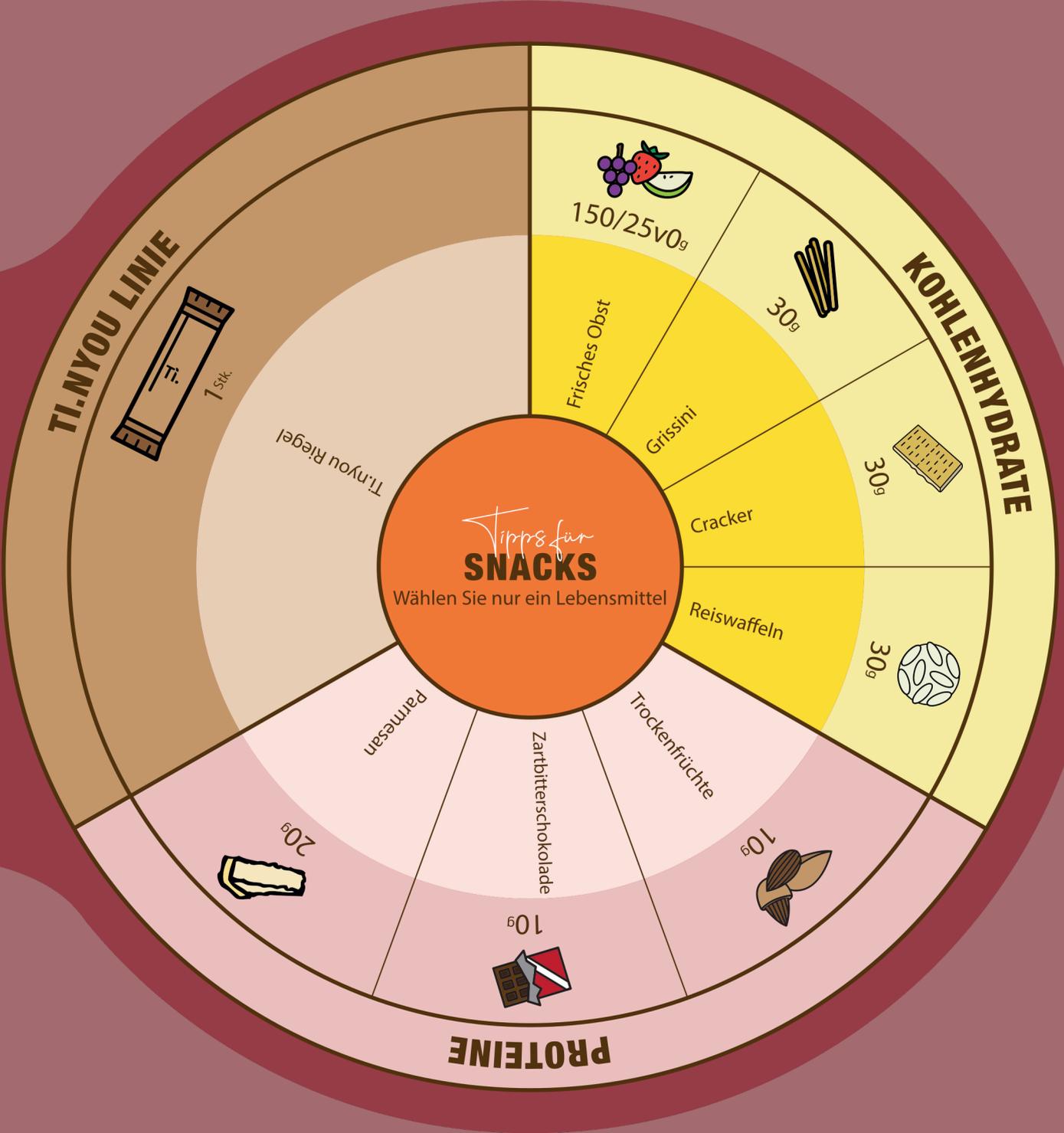
Frühling

Spargel
Mangold
Paprika
Tomaten
Radieschen
Fenchel
Sellerie
Zucchini
Karotten
Kohl
Kopfsalat
Spinat



Sommer

Gurke
Zucchini Blüten
Endivie
Mangold
Zucchini
Paprika
Tomaten
Auberginen
Karotten
Rucola
Grüne Bohnen
Kopfsalat



Deine neue Form.

Warum es wichtig ist, eine gesunde Ernährung während der Menopause zu kombinieren.

Die Menopause stellt eine wichtige Phase im Leben einer Frau dar, in der es entscheidend ist, auf die Ernährung zu achten, um einen guten Gesundheitszustand zu erhalten. Hier sind einige praktische Tipps, um eine ausgewogene Ernährung während der Menopause zu verfolgen:

1. Obst und Gemüse vor den Mahlzeiten essen

Gemüse und Obst sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Es wird empfohlen, eine Portion Gemüse oder Obst vor den Hauptmahlzeiten zu essen. Dies kann helfen, die Verdauung zu verbessern, ein Sättigungsgefühl zu vermitteln und eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

2. Vollkorngetreide wählen

Die Ersetzung von raffinierten Getreiden 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

Eiweiße sind essentiell für die Muskeln. Es wird empfohlen, magere Eiweißquellen 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, Nüsse, Leinsamen, Chiasamen und Olivenöl in die Ernährung aufzunehmen. Vermeiden Sie hingegen gesättigte und Transfette, die in frittierten und verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind.

5. Auf die Aufnahme von Kalzium und Vitamin D achten

Um die Knochen stark zu halten, ist es entscheidend, eine ausreichende Aufnahme von Kalzium und Vitamin D sicherzustellen. Trinken Sie Milch und Milchprodukte, essen Sie fettreichen Fisch wie Lachs und Sardinen sowie grünes Blattgemüse. Es ist auch hilfreich, Zeit in der Sonne zu verbringen, um die Produktion von Vitamin D anzuregen.

Gebrauchsanweisung

Kapseln

1 nach Frühstück, 1 nach Mittagessen

Kräutertee

20 ml in 500 ml Wasser, in kleinen Schlucken trinken

Nuova Pausa 21



Ti.pyou

NUOVA
PAUSA