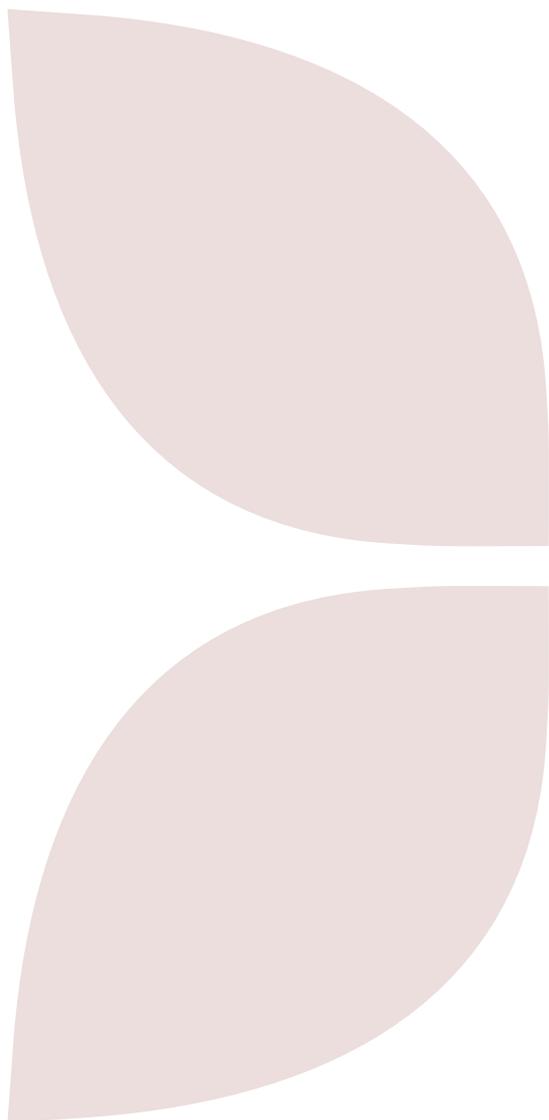


## **Nuova Pausa Tisana**

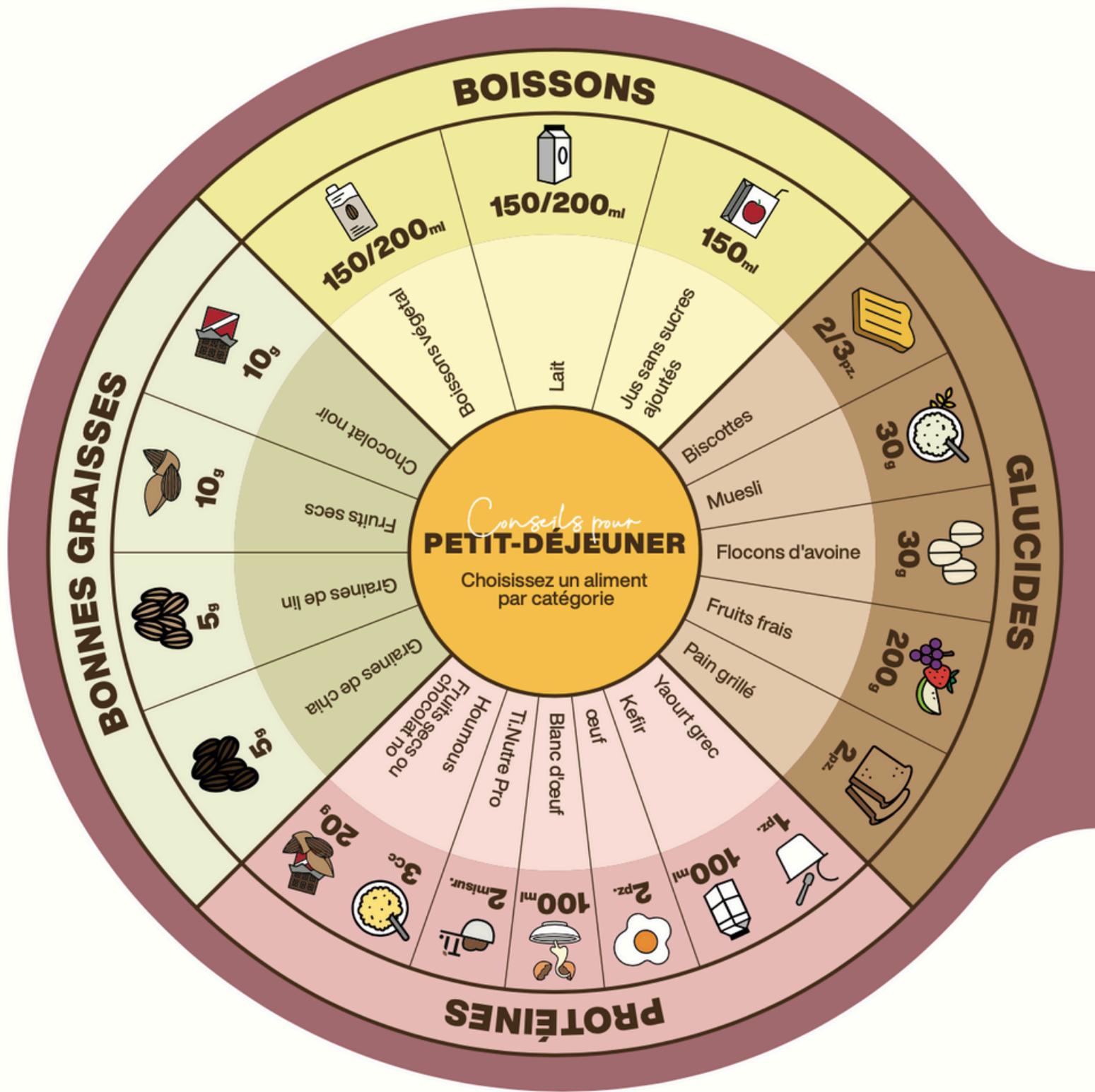
La Tisane Nouvelle Pause est une formule conçue pour augmenter la sensation de satiété et contrer les troubles courants de la ménopause. De plus, grâce aux principes actifs extraits du gingembre, elle inhibe les inflammations fréquentes durant l'état physiologique pré et post-ménopause. Elle améliore également la fonction hépatique en stimulant la production de bile, ce qui contribue à brûler les graisses, réactiver et accélérer le métabolisme pour un effet amincissant.



## **Nuova Pausa Capsule**

Les Capsules Nouvelle Pause sont une formule conçue pour contrer efficacement les troubles de la ménopause. Grâce aux principes actifs contenus dans les extraits de plantes, les phytoestrogènes du trèfle rouge soulagent les bouffées de chaleur et améliorent la fonction cutanée.

De plus, la teneur élevée en procyanidines de l'extrait de pépins de raisin contribue à l'action antioxydante et à l'activation du processus enzymatique, favorisant la combustion des graisses sous forme d'énergie, ce qui permet un remodelage corporel.



Conseils pour  
**PLAT PRINCIPAL**

Consultez l'exemple de  
plan hebdomadaire.

**PREMIER CHOIX**



60/80g

Riz \ Pâtes \  
Épeautre



50/70g

Cous cous



60/80g

Légumes secs



180/250g

Légumes en  
conserves



200/300g

Pommes de terre



100/150g

Viande blanche



200/250g

Poisson



2pz.

Œufs



80/10g

Viande rouge



50/100g

Fromages



60/80g

Charcuterie  
maigre



100/150g

Sources végétale

100/200g Assaisonnez avec 1/2 cuillère à soupe d'huile



**ACCOMPAG**

**DEUXIÈME CHOIX**

N.B. Commencez toujours le repas  
par une portion de légumes.

## EXEMPLE DE PLAN HEBDOMADAIRE

	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Plat principal + Accompagnement	Plat principal + Accompagnement
MARDI	Plat principal + Accompagnement	Plat principal + Accompagnement
MERCREDI	Plat principal + Accompagnement	Plat principal + Accompagnement
JEUDI	Plat principal + Accompagnement	Plat principal + Accompagnement
VENDREDI	Plat principal + Accompagnement	Plat principal + Accompagnement
SAMEDI	Plat principal + Accompagnement	Pizza ou Plat principal
DIMANCHE	Plat principal + Accompagnement	Plat principal

## PLATS PRINCIPAUX

à assaisonner avec de la sauce tomate au goût, des légumes au choix au goût ou 40 g de légumineuses.

**DEUXIÈMES PLATS:**  
à accompagner d'un accompagnement au choix

Découvrez nos recettes



## ALTERNATIVES À L'EXTÉRIEUR

### PLAT PRINCIPAL

- Sandwich à la charcuterie maigre et aux légumes grillés.
- Focaccia pomodoro e mozzarella o bianca con rucola, pomodori, scaglie e prosciutto
- Poké con riso, tonno o salmone, edamame, avocado

### PLAT PRINCIPAL

- Grande salade au thon, aux œufs ou au poulet.

### SUBSTITUT DE REPAS

- 2 barres Ti.Nutre

## LÉGUMES DE SAISON

à assaisonner avec 1-2 cuillères à soupe d'huile

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 précises. Avant d'entreprendre ce nouveau régime, consultez un médecin spécialisé pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications..



Automne

Betterave  
Carottes  
Choux  
Fenouils  
Salade  
Épinards  
Bettes  
Artichauts  
Laitue  
Poireaux



Hiver

Artichaut  
Brocoli  
Fenouil  
Poireau  
Radicchio  
Topinambour  
Chou de Milan  
Citrouille  
Carottes  
Choux  
Cime di rapa  
Laitue  
Épinards



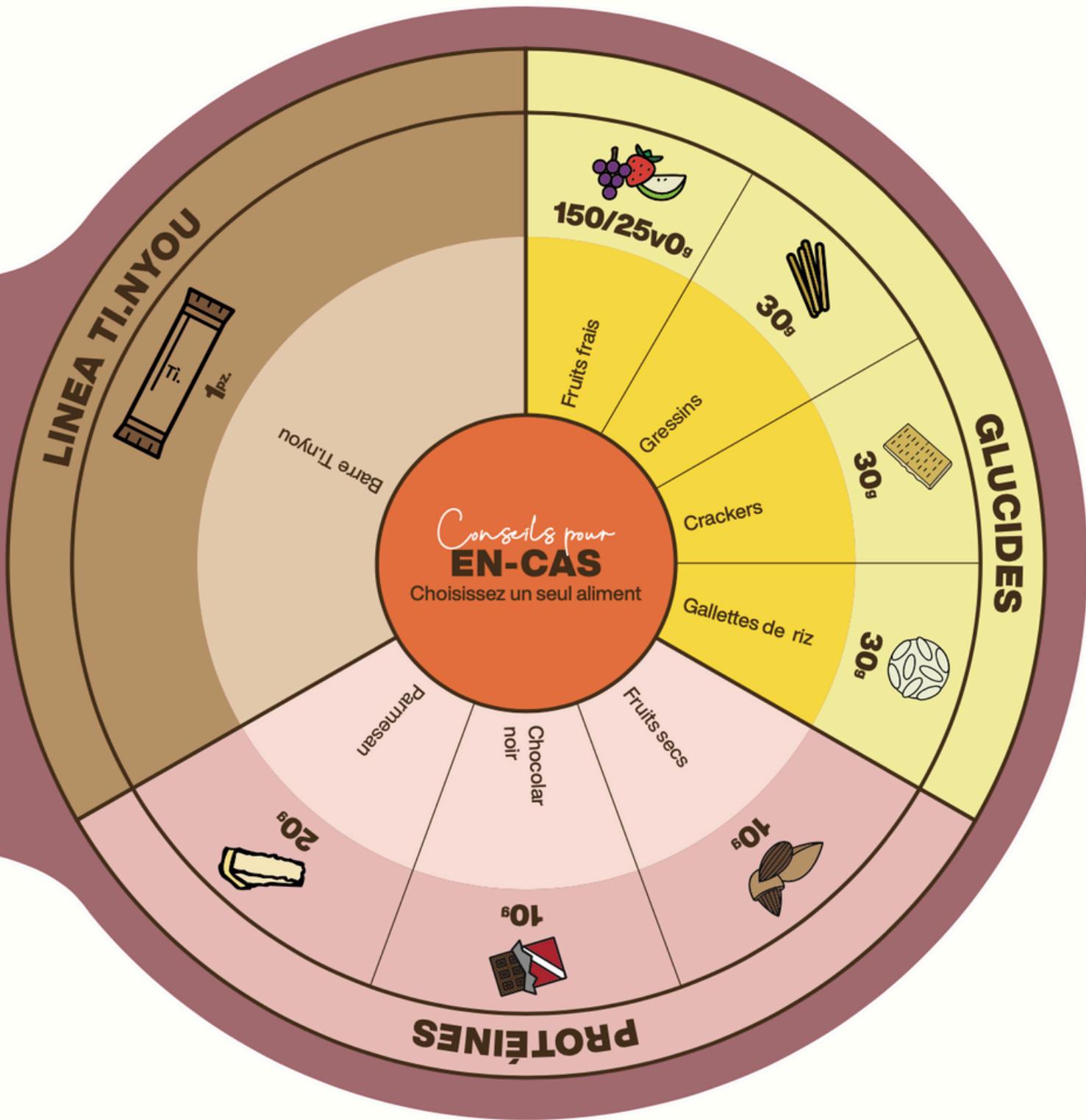
Printemps

Asperges  
Blettes  
Poivrons  
Tomates  
is Radis  
Fenouils  
Céleri  
Courgettes  
Carottes  
Choux  
Laitue  
Épinards



Été

Concombre  
Fleurs de courgette  
Chicorée  
Blettes  
Courgettes  
Poivrons  
Tomates  
Aubergines  
Carottes  
Roquette  
Haricots verts  
Laitue



## Votre nouvelle forme.

### Pourquoi est-il important d'associer une alimentation saine pendant la Ménopause?

*La ménopause est une phase importante dans la vie d'une femme, durant laquelle il est crucial de prêter attention à son alimentation pour maintenir un bon état de santé. Voici quelques conseils pratiques pour adopter un régime alimentaire équilibré pendant la ménopause :*

#### **1. Consommer des fruits et légumes avant les repas.**

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Il est conseillé de consommer une portion de légumes ou de fruits avant les repas principaux. Cela peut aider à améliorer la digestion, à procurer une sensation de satiété et à assurer un apport adéquat en nutriments.

#### **2. Choisir 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. Consommer 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. Consommer 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. Faire attention à l'apport en calcium et en vitamine D**

Pour garder des os solides, il est fondamental de s'assurer un apport adéquat en calcium et en vitamine D. Consommez du lait et ses dérivés, du poisson gras comme le saumon et les sardines, et des légumes à feuilles vertes. Il est également utile de passer du temps au soleil pour stimuler la production de vitamine D.

## Mode d'emploi

### Caps

1 après le petit-déjeuner,  
1 après le déjeuner.

### Tisana

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

Nuova Pausa 21



Ti.pyou

NUOVA  
PAUSA