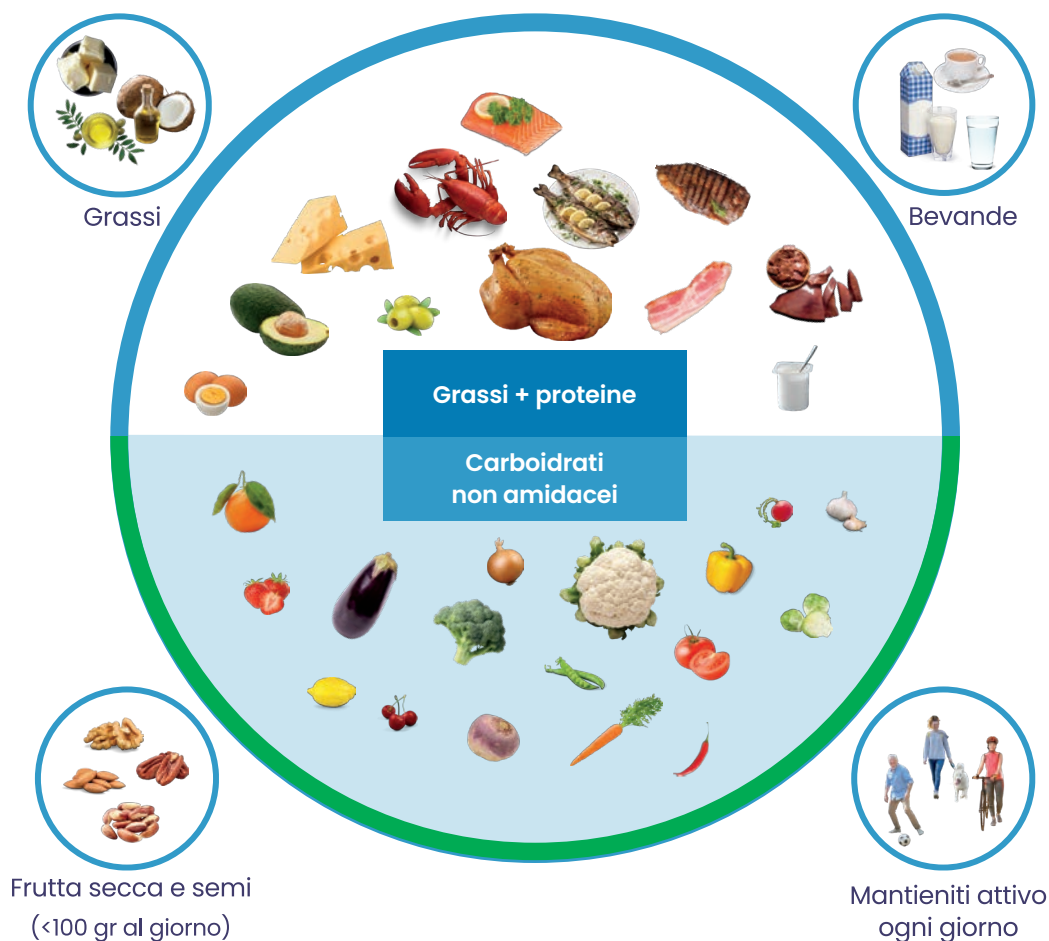




Assunzione minima giornaliera

GRASSI

♀ 30gr al giorno ♂ 40gr al giorno

PROTEINE

1gr di proteine per ogni kg di peso corporeo

Mangia cibo vero

Evita cibo ultraprocessoato

Mantieniti attivo ogni giorno



www.PHCuk.org
info@PHCuk.org



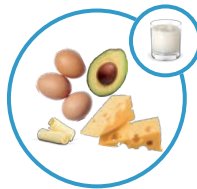
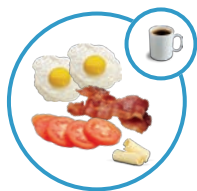
@PHCukorg

Assicurati di definire una motivazione personale per cui desideri perdere peso e migliorare la tua salute. Ti aiuterà a rimanere concentrato sul risultato che vuoi raggiungere.

Come riconoscere i cibi veri?

I cibi veri sono naturalmente ricchi di nutrienti e hanno subito una lavorazione minima rispetto al loro stato naturale. Per questo aiutano a nutrire l'organismo e a favorire un senso di sazietà. Per perdere peso è inoltre importante limitare i carboidrati amidacei.

Colazione



Pranzo



Cena



Come riconoscere i cibi ultraprocessati

I cibi ultraprocessati sono prodotti altamente trasformati rispetto al loro stato naturale e contengono zuccheri liberi e oli altamente raffinati. Sono alimenti che non apportano un adeguato valore nutrizionale.

