

# benevita®































## SISTEMA DI CONTROLLO DEL PESO

### ADESSO È IL MOMENTO DI FARE UN CAMBIAMENTO

Sappiamo quanto è importante per te vivere la tua vita al meglio, restando in salute. Questo è esattamente il motivo per cui abbiamo ideato il Sistema di controllo del peso. Questo sistema completo proporziona l'equilibrio ideale di proteine, fibre, vitamine e minerali per aiutarti a raggiungere e a mantenere uno stile di vita più sano. Contiene tre componenti: **Shake-It!, Go! e Recover!** formulati per aiutarti a mantenere il tuo peso ideale, e al tempo stesso a farti sentire in splendida forma tutto il giorno, ogni giorno.

### COME FUNZIONA:

Il Sistema di controllo del peso Benevita si adatta a ogni stile di vita e fornisce al tuo corpo l'equilibrio perfetto di nutrizione, energia e riposo.

	OPZIONE 1 LUNEDÌ - VENERDÌ	OPZIONE 2 LUNEDÌ - VENERDÌ	FINE SETTIMANA SABATO E DOMENICA
	 Un bicchiere d'acqua con il succo di mezza fetta di limone fresco	 Un bicchiere d'acqua con il succo di mezza fetta di limone fresco	 Un bicchiere d'acqua con il succo di mezza fetta di limone fresco
	20 - 30 minuti di attività fisica	20 - 30 minuti di attività fisica	20 - 30 minuti di attività fisica
MATTINA	 COLAZIONE <b>Shake-It!</b>	 2 capsule <b>go!</b>	 COLAZIONE
METÀ MATTINA	 2 compresse <b>Vita+</b> e uno snack sano	 COLAZIONE	 2 compresse <b>Vita+</b> e uno snack sano
MEZZOGIORNO	 2 capsule <b>go!</b>	 2 compresse <b>Vita+</b> e uno snack sano	 2 capsule <b>go!</b>
	 PRANZO	 PRANZO <b>Shake-It!</b>	 PRANZO
POMERIGGIO	 Un bicchiere d'acqua e uno snack sano	 Un bicchiere d'acqua e uno snack sano	 Un bicchiere d'acqua e uno snack sano
	 2 capsule <b>recover!</b>	 2 capsule <b>recover!</b>	 2 capsule <b>recover!</b>
SERA	 CENA	 CENA	 CENA
	 Un bicchiere d'acqua prima di coricarsi	 Un bicchiere d'acqua prima di coricarsi	 Un bicchiere d'acqua prima di coricarsi

### RACCOMANDAZIONE:

- Bere 2 litri di acqua al giorno.
- Evitare cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri.
- Camminare o fare attività fisica almeno 4 volte alla settimana, per 30 minuti al giorno.
- Prendere 2 compresse di Vita+ al giorno.

Per ulteriori informazioni: