



**Il Restart: 28 giorni**  
**per bruciare i grassi**  
**e ringiovanire**

## **Indice:**

- **Benefici del Restart**
- **Cosa eliminare nei 28 giorni**
- **Gli alimenti consentiti nei 28 giorni**
- **Esempio di menu Restart per onnivori**
- **Esempio di menu Restart per vegetariani**
- **Esempio di menu Restart per pescetariani**
- **Healthy & Vitality Restart Kit**
- **I tuoi alleati per colazioni e spuntini**
- **Altri supporti utili**

# BENEFICI DEL RESTART

THE SAUTÓN APPROACH

**Il Restart di 28** giorni è il detox più efficace che esista per toglierti 10 anni di dosso, riavviare il metabolismo e riconquistare energia, salute e forma fisica.

È una potente strategia mirata a disintossicare l'organismo, spegnere **l'infiammazione cronica** (vera causa di molte malattie moderne), spezzare la dipendenza dal cibo e trasformare il corpo in una "macchina brucia-grassi".

In questo speciale periodo elimini gli alimenti infiammanti e mangi proteine, grassi sani e verdure a sazietà, senza contare le calorie.

In questo modo aiuti il corpo a depurarsi e a ripartire da zero, con profondi benefici per il corpo e per la mente.

**La forza del Restart** è nel suo essere un avvincente viaggio alla scoperta di un nuovo te stesso, uno strumento per conoscerti meglio, un passaporto per creare nuove abitudini e conquistare un nuovo benessere che non credevi possibile.

Tanti sintomi che crediamo normali, normali non sono affatto. Sono un semplice riflesso dell'infiammazione.

Il Restart è l'occasione per riscoprire quanto bene puoi sentirti quando sei in equilibrio, e quanta forza, lucidità e determinazione avevi dimenticato di avere.

## Cosa eliminare nei 28 giorni

Durante le 4 settimane del Restart, se segui un menù di tipo onnivoro, eliminerai il consumo di cibi potenzialmente infiammatori come:

- **zucchero bianco, di canna e tutti i dolcificanti**
- **glutine e farine**
- **cereali integrali e prodotti derivati come il latte di cereali**
- **latte e derivati del latte**
- **legumi e pasta di legumi**
- **soia**
- **seitan e mopur**
- **oli raffinati e margarine**
- **frutta, tranne quella a basso contenuto di fruttosio**
- **cioccolato**
- **alcolici (vino, birra) e superalcolici**
- **carne di maiale e salumi**
- **spezie piccanti (pepe, peperoncino, paprica)**
- **cibo industriale in scatola**
- **surgelati**

### Se sei vegetariano, dovrai eliminare questi alimenti:

- **zucchero bianco, di canna e tutti i dolcificanti**
- **glutine e farine**
- **cereali integrali e prodotti derivati come il latte di cereali**
- **soia**
- **oli raffinati e margarine**
- **frutta, tranne quella a basso contenuto di fruttosio**
- **cioccolato**
- **alcolici (vino, birra) e superalcolici**
- **spezie piccanti (pepe, peperoncino, paprica)**
- **cibo industriale in scatola**
- **surgelati**

Per garantirti varietà proteica, potrai consumare due categorie di alimenti che normalmente vengono sospesi: i legumi e i derivati del latte.

Per i derivati del latte, li introdurrà ma li sceglierai di ottima qualità.

Userai il Parmigiano stagionato 36 mesi, che è anche un formaggio che tradizionalmente usa solo latte crudo non pastorizzato; il formaggio Quark per preparare la crema Budwig; formaggi freschi a lavorazione artigianale, meglio se da latte crudo, di capra, di pecora e di mucca da pascolo.

I legumi dovrai cuocerli in modo completo, usando spezie ed erbe aromatiche, così che siano più digeribili.

Date queste deroghe, il tuo Restart durerà almeno 2 settimane in più rispetto ai canonici 28 giorni di detox.

Infine, se **sei pescetariano**, potrai consumare fonti proteiche come il pesce, le uova e i formaggi (quelli consigliati ai vegetariani).

Una volta eliminati gli alimenti che incoraggiano l'infiammazione, osserva quello che succede nel tuo corpo e nella tua mente.

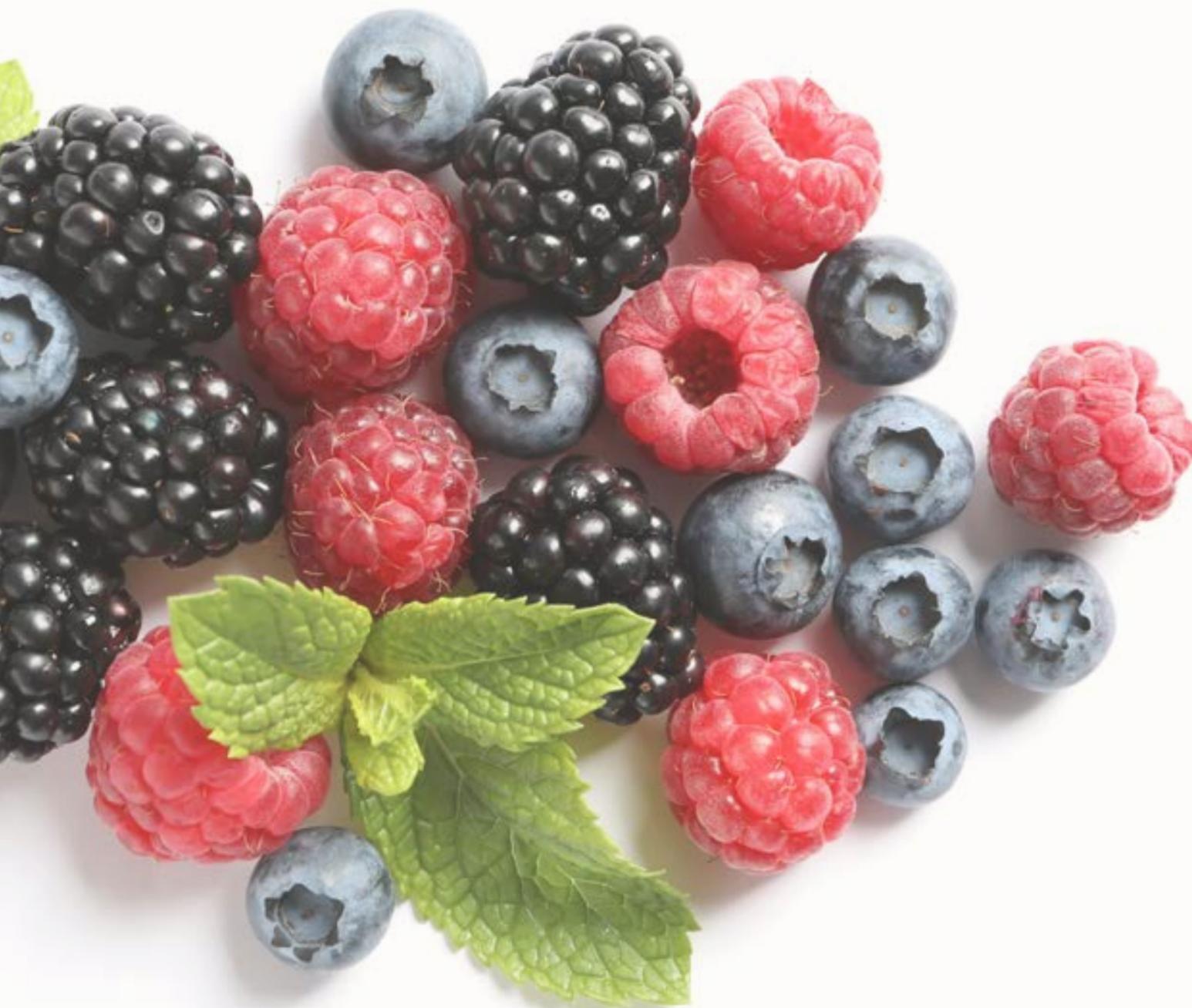
Via via che l'infiammazione diminuisce, e la condizione di emergenza si placa, potrai osservare molte cose accadere:

- **la sintomatologia si calma**
- **la mente è più calma, con pensieri più chiari**
- **la digestione diventa più efficace**
- **ti senti meno stanco e gonfio**
- **il sonno migliora**
- **l'energia man mano risale**
- **ti senti più consapevole e sveglio**

Invertirai il processo della malattia e del malessere e ringiovanirai nel corpo e nella mente. Scoprire su di te gli effetti di tutto questo ti stupirà!



# GLI ALIMENTI CONSENTITI NEI 28 GIORNI

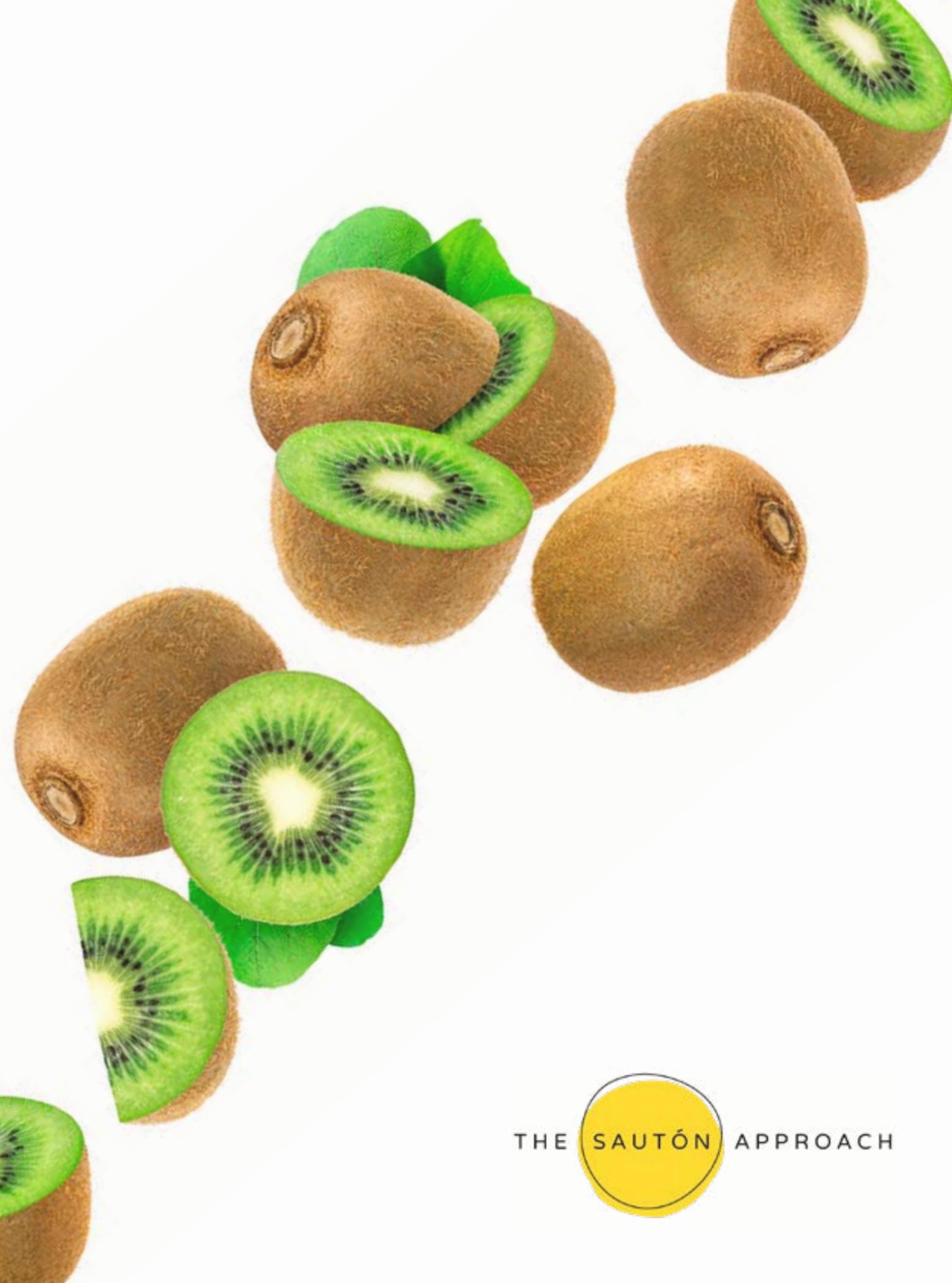


## Se sei onnivoro, gli alimenti che puoi mangiare durante il Restart sono:

- Farine low carb e senza glutine (farina di mandorle, farina di cocco, cocco rapè, farina di chufa, psillio)
- Manzo
- Vitello
- Pecora
- Agnello
- Capra
- Pollo
- Tacchino
- Coniglio
- Pesce fresco
- Pesce confezionato selvatico
- Crostacei
- Uova fresche
- Formaggi freschi e stagionati da latte crudo (max 2 volte a settimana)
- Yogurt fresco (max 2 volte a settimana)
- Proteine vegetali (Chia, Canapa, Semi di zucca, Semi di girasole)
- Proteine del siero del latte
- Collagene
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Crema Budwig
- Ghi
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di cocco
- Burro di cocco
- Burro di cacao
- Burro bio, burro artigianale, burro di malga
- Olio MCT
- Olio di lino
- Olio di sesamo
- Frutta a basso indice di fruttosio (mela verde, fragola, ciliegia, albicocca, kiwi, frutti di bosco)
- Frutta secca (bacche, gelsi, mirtili, albicocche, chufa)
- Tutte le verdure (tranne quelle dell'elenco rosso); con moderazione carote e zucca
- Spezie ed erbe aromatiche
- Dolcificanti naturali: Eritritolo, Xilitolo, Inulina, Sciroppo di Yacon, Yacon in polvere, Lucuma
- Semi oleosi
- Superfoods
- Energy Coffee e Caffè di cicoria
- Latte SAUTÓN (Keto Cacao Latte, Keto Cacao Latte chai, Keto Matcha Latte, Keto Matcha Latte chai, Keto Golden Milk)
- Keto Shake (al collagene o con whey protein)
- Keto Meal
- Keto Brownie
- Keto Pan di Spagna
- Keto Pane
- Snack SAUTÓN (chips di cocco, granola alla chufa, crunch, protein bar)

## Se sei vegetariano, gli alimenti che puoi consumare sono:

- Farine low carb e senza glutine (farina di mandorle, farina di cocco, cocco rapè, farina di chufa, psillio)
- Legumi
- Legumi cotti in barattolo di vetro
- Uova fresche
- Formaggi freschi e stagionati da latte crudo
- Yogurt fresco
- Proteine vegetali (Chia, Canapa, Semi di zucca, Semi di girasole)
- Proteine del siero del latte
- Collagene
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Crema Budwig
- Ghi
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di cocco
- Burro di cocco
- Burro di cacao
- Burro bio, burro artigianale, burro di malga
- Olio MCT
- Olio di lino
- Olio di sesamo
- Frutta a basso indice di fruttosio (mela verde, fragola, ciliegia, albicocca, kiwi, frutti di bosco)
- Frutta secca (bacche, gelsi, mirtili, albicocche, chufa)
- Tutte le verdure (tranne quelle dell'elenco rosso); con moderazione carote e zucca
- Spezie ed erbe aromatiche
- Dolcificanti naturali: Eritritolo, Xilitolo, Inulina, Sciroppo di Yacon, Yacon in polvere, Lucuma
- Semi oleosi
- Superfoods
- Energy Coffee e Caffè di cicoria
- Latte SAUTÓN (Keto Cacao Latte, Keto Cacao Latte chai, Keto Matcha Latte, Keto Matcha Latte chai, Keto Golden Milk)
- Keto Shake (al collagene o con whey protein)
- Keto Meal
- Keto Brownie
- Keto Pan di Spagna
- Keto Pane
- Snack SAUTÓN (chips di cocco, granola alla chufa, crunch, protein bar)



# ESEMPIO DI MENU RESTART PER ONNIVORI

THE SAUTÓN APPROACH



# MENU CON COLAZIONE SEMI DOLCE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	<a href="#">Muffin di Pollo</a> 2/3	<a href="#">Poached Eggs</a> + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a>	<a href="#">Porridge proteico al cocco</a>	<a href="#">Smoothie alla carota</a>	<a href="#">Omelette con Avocado</a>	<a href="#">SAUTÓN Latte</a> + <a href="#">Biscotti al Limone</a>	<a href="#">Pancake alla Zucca</a>
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">SAUTÓN Latte</a>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">Verdura a vapore</a> + <a href="#">Ammino</a>	<a href="#">Smart cappuccino</a>	<a href="#">Frutta spadellata proteica</a>	libero
<b>PRANZO</b>	<a href="#">Tortino Veg con Omega Mix</a> + verdura al forno (1 porzione da 150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Polpette di manzo</a> + <a href="#">verdura scottata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	Muffin di Pesce (4/5) + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Straccetti di Pollo con pesto e fagiolini</a> (200 g) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	Filetto di salmone in forno + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Insalata di Pollo</a> (200 g) + verdura grigliata (150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Bistecca ai ferri</a> (180 g) + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + 1/2 cucchia
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Plumcake al caffè di cicoria</a> + infuso	<a href="#">Dolcetti al vapore</a> + infuso	<a href="#">Frutta spadellata proteica</a>	<a href="#">Tartufini al mirtillo</a> + infuso	<a href="#">Pudding di semi di chia con dressing di mirtilli e mango</a>	Ravanelli a vapore + ghi	<a href="#">Biscotti al limone</a> + infuso
<b>CENA</b>	<a href="#">Zuppa di verdure</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 1 c. di ghi	<a href="#">Zuppa di lunga vita</a> + funghi misti al forno + 1 c. di ghi	Brodo di manzo + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a>	<a href="#">Vellutata di verdura</a> + bieta a vapore gratinata + 1 c. di ghi	<a href="#">Brodo di pollo</a> + zucchini al forno	Libera (sempre stile Restart, una proteina + verdura)	<a href="#">Zuppa di Lunga Vita</a> + Riso di Cavolfiore alla cantonese + 1 c. di ghi

# MENU CON COLAZIONE SALATA



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	<a href="#">Muffin di Pollo</a> 2/3	<a href="#">Poached Eggs</a> + <a href="#">insalata di verdura al vapore</a>	Salmone affumicato (80g) + <a href="#">verdura saltata</a>	<a href="#">Smoothie alla carota</a>	<a href="#">Omelette con Avocado</a>	Bresaola (80 g) + <a href="#">verdura saltata</a>	<a href="#">Cereali del Mattino</a>
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">SAUTÓN Latte</a>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">Verdura a vapore</a> + <a href="#">Ammino</a>	<a href="#">Smart cappuccino</a>	<a href="#">Frutta spadellata proteica</a>	libero
<b>PRANZO</b>	<a href="#">Tortino Veg con Omega Mix</a> + verdura al forno (1 porzione da 150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Polpette di manzo</a> + <a href="#">verdura scottata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	Muffin di Pesce (4/5) + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Straccetti di Pollo con pesto e fagiolini</a> (200 g) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	Filetto di salmone in forno + insalata di <a href="#">Verdura a vapore</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Insalata di Pollo</a> (200 g) + verdura grigliata (150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Bistecca ai ferri</a> (180 g) + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Plumcake al caffè di cicoria</a> + infuso	<a href="#">Dolcetti al vapore</a> + infuso	<a href="#">Frutta spadellata proteica</a>	<a href="#">Tartufini al mirtillo</a> + infuso	<a href="#">Pudding di semi di chia con dressing di mirtilli e mango</a>	<a href="#">Ravanelli al vapore</a> + ghil	<a href="#">Biscotti al limone</a> + infuso
<b>CENA</b>	<a href="#">Zuppa di verdure</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 1 c. di ghi	<a href="#">Zuppa di lunga vita</a> + funghi misti al forno + 1 c. di ghi	Brodo di manzo + insalata di <a href="#">verdura al vapore</a>	<a href="#">Vellutata di verdura</a> + bieta a vapore gratinata + 1 c. di ghi	<a href="#">Brodo di pollo</a> + zucchine al forno	Libera (sempre stile Restart, una proteina + verdura)	<a href="#">Zuppa di Lunga Vita</a> + Riso di Cavolfiore alla cantonese + 1 c. di ghi

# MENU TRADIZIONALE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Parmigiano 36 mesi 100 g + zucchine a vapore + 30 g di burro	<a href="#">Poached Eggs</a> (2) + fagiolini a vapore + 30 g di burro	Salmone affumicato (80 g) + finocchi a vapore + 30 g di burro	<a href="#">Smoothie ai frutti di bosco</a> e burro con latte di mandorla e stevia	<a href="#">Omelette con Avocado</a>	Bresaola (80 g) + <a href="#">verdure al vapore</a> + 30 g di burro	<a href="#">Smoothie avocado e kiwi</a> + latte di mandorla burro e stevia
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	Caffè di cicoria + Latte di mandorla + cacao in polvere + Burro	<a href="#">Frutta spadellata</a> (consentita) + Burro	<a href="#">Verdura a vapore</a> + Salmone Bresaola/ Parmigiano + Burro	Smoothie con latte di mandorle + mirtili + burro	Caffè di cicoria + Latte di mandorla + cacao in polvere + Burro	<a href="#">Frutta spadellata</a> (consentita) + Burro	Verdura a vapore + Salmone/ Bresaola/ Parmigiano + Burro
<b>PRANZO</b>	<a href="#">Omelette con spinaci</a> + verdura al forno (150 g) + 1/2 cucchiaini di burro	<a href="#">Polpette di manzo</a> + <a href="#">verdura scottata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	Pesce spadellato (150 g) + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di burro	<a href="#">Straccetti di Pollo</a> (150 g) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di burro	Filetto di salmone in forno + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di burro	<a href="#">Insalata di Pollo</a> (200 g) + verdura grigliata (150 g) + 1/2 cucchiaini di burro	<a href="#">Bistecca ai ferri</a> (180 g) + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di burro
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Frutta spadellata</a> (consentita) + burro	Caffè di cicoria + Latte di mandorla + cacao in polvere + burro	Smoothie con latte di mandorle + mirtili + burro	Verdura a vapore + Salmone/ Bresaola/ Parmigiano + burro	<a href="#">Frutta spadellata</a> (consentita) + burro	Caffè di cicoria + Latte di mandorla + cacao in polvere + burro	Smoothie con latte di mandorle + mirtili + burro
<b>CENA</b>	<a href="#">Zuppa di verdure</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 2 cucchiaini di olio evo	<a href="#">Vellutata di verdura</a> + funghi misti al forno + 2 cucchiaini di olio evo	<a href="#">Brodo di manzo</a> + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a> + 2 cucchiaini di olio evo	<a href="#">Zuppa di verdura</a> + bieta a vapore gratinata + 2 cucchiaini di olio evo	<a href="#">Brodo di pollo</a> + zucchine al forno + 2 cucchiaini di olio evo	Libera (sempre stile Restart, una proteina + verdura)	<a href="#">Vellutata di verdura</a> + Riso di Cavolfiore alla cantonese + 2 cucchiaini di olio evo

# ESEMPIO DI MENU RESTART PER VEGETARIANI

THE SAUTÓN APPROACH



# MENU DEL TUO RESTART



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	<a href="#">Porridge proteico al cocco</a>	<a href="#">Poached Eggs</a> + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a>	<a href="#">Smart Chocolate</a> + infuso	<a href="#">Smoothie proteico al cacao</a>	<a href="#">Omelette con Avocado</a>	<a href="#">SAUTÓN Latte</a> + <a href="#">Biscotti al Limone</a>	<a href="#">Pancake alla Zucca</a>
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">SAUTÓN Latte</a>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">Verdura a vapore</a> + <a href="#">Ammino</a>	<a href="#">Smart cappuccino</a>	<a href="#">Frutta spadellata proteica</a>	Libero
<b>PRANZO</b>	<a href="#">Tortino Veg con Omega Mix</a> + verdura al forno (1 porzione da 150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Dhal di lenticchie</a> + <a href="#">verdura scottata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Crema Budwig</a> + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + <a href="#">crackers di mandorle e cocco</a>	1/2 Uova all'occhio di bue + verdura grigliata (150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Burger di lenticchie</a> saporite (3/4) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Sandwich al formaggio</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 1/2 cucchiaini di ghi	Parmigiano 36 mesi (180 g) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Plumcake al caffè di cicoria</a> + infuso	<a href="#">Dolcetti a vapore</a> + infuso	<a href="#">Palline proteiche cocco-chia</a>	<a href="#">Tartufini al mirtillo</a> + infuso	<a href="#">Pudding di semi di chia con dressing di mirtilli e mango</a>	Ravanelli a vapore + ghi	<a href="#">Biscotti al limone</a> + infuso
<b>CENA</b>	<a href="#">Zuppa di verdure</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 1 c. di ghi	<a href="#">Zuppa di lunga vita</a> + funghi misti al forno + 1 c. di ghi	<a href="#">Brodo di miso</a> + cavolfiori al forno + 1 cucchiaino di ghi	<a href="#">Vellutata di verdura</a> + bieta a vapore gratinata + 1 c. di ghi	<a href="#">Brodo di miso</a> + zucchine al forno + <a href="#">pan di Cecina</a> + 1 cucchiaino di ghi	Libera (sempre stile Restart, una proteina + verdura)	<a href="#">Zuppa di Lunga Vita</a> + Riso di Cavolfiore alla cantonese + 1 c. di ghi

# ESEMPIO DI MENU RESTART PER PESCETARIANI

THE SAUTÓN APPROACH



# MENU PESCETARIANO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	<a href="#">Porridge proteico al cocco</a>	<a href="#">Poached Eggs</a> + insalata di <a href="#">verdura a vapore</a>	<a href="#">Smoothie alle carote</a>	<a href="#">Smoothie proteico al cacao</a>	<a href="#">Omelette con Avocado</a>	<a href="#">Latte SAUTÓN</a> + <a href="#">Biscotti al Limone</a>	<a href="#">Pancake alla Zucca</a>
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">Latte SAUTÓN</a>	<a href="#">Smart Cappuccino</a>	<a href="#">Verdura a vapore</a> + <a href="#">Ammino</a>	<a href="#">Smart cappuccino</a>	<a href="#">Frutta spadellata proteica</a>	Libero
<b>PRANZO</b>	Pesce al forno + verdura al forno (1 porzione da 150 g) + 1 o 2 cucchiaini di ghi	Parmigiano 3 6 mesi (180 g) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1 o 2 cucchiaini di ghi	Salmone in umido + <a href="#">verdura saltata</a> (250 g) + <a href="#">crackers di mandorle e cocco</a>	1 o 2 Uova all'occhio di bue + verdura grigliata (150 g) + 1 o 2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Burger di lenticchie</a> saporite (3/4) + <a href="#">verdura stufata</a> (250 g) + 1 o 2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Sandwich al formaggio</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 1 o 2 cucchiaini di ghi	<a href="#">Polpette di merluzzo</a> (5) + <a href="#">verdura scottata</a> (250 g) + 1 o 2 cucchiaini di ghi
<b>SPUNTINO (facoltativo)</b>	<a href="#">Plumcake al caffè di cicoria</a> + infuso	<a href="#">Dolcetti a vapore</a> + infuso	<a href="#">Palline proteiche coco-chia</a>	<a href="#">Tartufini al mirtillo</a> + infuso	<a href="#">Pudding di semi di chia con dressing di mirtilli e mango</a>	Ravanelli a vapore + ghi	<a href="#">Biscotti al limone</a> + infuso
<b>CENA</b>	<a href="#">Zuppa di verdure</a> + <a href="#">verdure saltate</a> + 1 c. di ghi	<a href="#">Zuppa di lunga vita</a> + funghi misti al forno + 1 c. di ghi	<a href="#">Brodo di miso</a> + cavolfiori al forno + 1 cucchiaino di ghi	<a href="#">Vellutata di verdura</a> + bieta a vapore gratinata + 1 c. di ghi	<a href="#">Brodo di miso</a> + zucchine al forno + <a href="#">pan di Cecina</a> + 1 cucchiaino di ghi	Libera (sempre stile Restart, una proteina + verdura)	<a href="#">Zuppa di Lunga Vita</a> + Riso di Cavolfiore alla cantonese + 1 c. di ghi

# HEALTHY & VITALITY RESTART KIT



THE SAUTÓN APPROACH

**Healthy & Vitality Restart Kit** è il pacchetto ideale da affiancare al Restart di 28 giorni, il detox più efficace che esista.

Riunisce i prodotti ideali da affiancare al tuo Restart in un unico pacchetto conveniente: il ghi, grasso sano per eccellenza, e i 3 Rebalancer SAUTÓN che ti aiutano a far fronte agli eventuali sintomi di purificazione nella fase di “cambio di carburante”, in cui stai sostituendo gli zuccheri con i grassi.

Ogni prodotto è pensato per venire in soccorso del tuo corpo, che si sta finalmente liberando da una grande quantità di tossine, contribuendo a una profonda pulizia cellulare con benefici su tutto l'organismo e la mente.

Questo pacchetto è ottimo per favorire la disintossicazione, la chetosi, il riequilibrio degli elettroliti e la digestione, riscoprendo un nuovo te stesso in 4 settimane.

È indicato anche per chi soffre di allergie, per riequilibrare il sistema immunitario o dove è necessaria un'intensa azione antinfiammatoria.

Utile in menopausa per contrastare il rallentamento del metabolismo e in caso di invecchiamento precoce.

Consigliato anche per chi ha la **mutazione MTHFR**, per favorire la depurazione dell'organismo.

## Il kit è composto da:

### - Enzymes

È il nostro Rebalancer ricco di enzimi sistemici, migliora l'assorbimento dei nutrienti, facilita la digestione dei macronutrienti e rende più efficiente il metabolismo, eliminando più facilmente le tossine e facendo ripartire tutti i sistemi interni.

**Posologia:** 1 capsula 30 minuti prima di uno o due pasti principali.

### - Probiotics

È un integratore di probiotici ad alta concentrazione (100 miliardi di UFC - Unità formanti Colonia per capsula), essenziale per rigenerare la flora batterica intestinale con nuovi batteri simbiotici.

**Posologia:** 1 capsula al giorno a colazione assunta con acqua.

### - Liver

È il nostro Rebalancer per il sostegno dell'attività epatica. A base di N-acetilcisteina, cardo mariano e broccoli, contribuisce al detox del fegato, favorisce la rigenerazione cellulare e ha un'azione antinfiammatoria. È di grande aiuto per favorire il detox durante il Restart.

**Posologia:** 2 capsule dopo un pasto, una volta al giorno.

### - Ghi

È la migliore fonte di grassi a catena corta, immediatamente utilizzabili e che non sono accumulati nel fegato e nelle ghiandole.

**Posologia:** assumine dai 2 ai 4 cucchiaini al giorno, preferibilmente crudo su qualsiasi pietanza.



**I TUOI ALLEATI  
PER COLAZIONI  
E SPUNTINI**

## SPUNTINI PROTEICI E KETO GIÀ PRONTI

Nello **shop SAUTÓN** trovi tante idee di snack già pronti da gustare per la tua colazione o i tuoi spuntini low carb, keto e adatti al Restart per perdere peso.



### **KETO SHAKE**

I Keto Shake con whey protein contengono le proteine del siero del latte, i grassi sani dell'olio MCT (il più assimilabile) e zero carboidrati. Sono disponibili al gusto caffè di cicoria, vaniglia e cacao.

I Keto Shake con collagene contengono invece le proteine del collagene e i grassi sani dell'olio MCT, sempre senza carboidrati. Sono disponibili al gusto caffè di cicoria, vaniglia, cacao e frutti di bosco.

I Keto Shake Vegan contengono le proteine vegetali dei semi di girasole e i grassi sani dell'olio MCT. Sono disponibili al gusto caffè di cicoria e cacao.

Infine, Protein Shake è una bevanda proteica e low carb, formulata con proteine del siero del latte e collagene, al delizioso gusto di cacao.

Tutti gli Shake si preparano facilmente aggiungendo acqua calda o un latte vegetale, ed eventualmente un dolcificante naturale a piacere e un superfood.

Sono perfetti per colazione e per spuntini veloci ed equilibrati, ti donano tutti i nutrienti di cui hai bisogno in una formula pronta all'uso e gustosissima.

**Acquistali qui >**



## KETO PROTEIN CREAM

Keto Protein Cream è la crema di nocciole 100% naturale, proteica e keto.

È prodotta dalla macinazione delle nocciole tostate ed è assolutamente priva di zuccheri, latte, emulsionanti o altre sostanze aggiunte.

Contiene proteine del siero del latte concentrate e bio, insieme ad olio di cocco e olio MCT.

Puoi gustarla da sola o spalmarla su biscotti, crackers dolci o usarla per farcire le tue torte.

È disponibile anche una versione con proteine vegetali (proteine di girasole), arricchita con olio di cocco e olio MCT, perfetta per chi segue un'alimentazione vegana.

**Acquistala qui >**



## KETO PORRIDGE

È il nuovo porridge senza glutine, avena né cereali, keto e proteico.

Contiene le proteine bilanciate dei semi di chia, yogurt magro bio, olio di cocco MCT per un pieno di chetoni naturali ed è arricchito con mandorle a pezzi, more di gelso e pepite di cacao.

Si prepara aggiungendo acqua o un latte vegetale già caldi, insieme a un cucchiaino di ghi o olio di cocco (facoltativo, perché contiene già grassi sani).

È già buonissimo così ma si può eventualmente arricchire con semi oleosi, frutta fresca, Crunch, chips di cocco o uno dei nostri mix.

È perfetto per la colazione dolce o per uno spuntino sano e keto.

Trovi anche la versione vegana ricca delle proteine bilanciate dei semi di chia e di girasole, olio di cocco MCT e arricchita con nocciole a pezzi, more di gelso e semi di girasole.

**Acquistalo qui >**



# ALTRI SUPPORTI UTILI



## ALTERNATIVE AL CAFFÈ



### CAFFÈ DI CICORIA

Alternativa sana al caffè proveniente dalla radice di cicoria, che viene raccolta, ripulita, essiccata e infine leggermente tostata, per poi essere polverizzata.

È completamente priva di caffeina e di glutine, non subisce nessun processo di torrefazione e non vi sono additivi chimici aggiunti.

[Acquistalo qui >](#)



### ENERGY COFFEE

È una bevanda energetica e fortemente tonificante, dal sapore simile al caffè. Contiene guaranà e cacao che le conferiscono un effetto particolarmente energizzante e tonificante, oltre a proteine del siero del latte, che la rendono fortemente nutriente e saziante.

[Acquistalo qui >](#)



### KETO COFFEE

È una bevanda energetica e fortemente tonificante, dal sapore simile al caffè. Utile per disintossicarsi dalla dipendenza da caffè.

Contiene collagene marino, che lo rende proteico, e olio MCT in polvere per un pieno di chetoni naturali. Guaranà e cacao le conferiscono un effetto particolarmente energizzante e tonificante. La cicoria tostata le dona un sapore molto simile al caffè ma senza i suoi effetti collaterali.

[Acquistalo qui >](#)

## ALTERNATIVE AL LATTE



### KETO LATTE

I Keto Latte sono le alternative sane al latte di mucca e di cereali. Si tratta di preparati solubili a base di latte di cocco e MCT Oil. Sono disponibili in vari gusti: cacao, cacao chai (con aggiunta di cannella e zenzero), golden milk (con curcuma), matcha e matcha chai.

**Acquistalo qui >**



### LATTE DI COCCO

È una polvere purissima di cocco che ti permette di preparare in un istante una bevanda deliziosa e nutriente o una crema eccezionale.

È un'alternativa sana al latte, sia di mucca che di cereali.

Non stimola il picco glicemico e contiene grassi di ottima qualità.

**Acquistalo qui >**

## ALTERNATIVE ALLO ZUCCHERO



### ERITRITOLO

È una salutare alternativa allo zucchero bianco, prodotta su base 100% vegetale. L'indice glicemico è pari a zero e non contiene calorie.

**Acquistalo qui >**



### XILITOLO

È una salutare alternativa allo zucchero bianco, prodotta su base 100% vegetale. Contiene meno calorie e non alza il livello di zuccheri nel sangue. Inoltre riduce i rischi di carie e caduta dei denti.

**Acquistalo qui >**



### YACON IN POLVERE

È un dolcificante a un basso contenuto calorico ed è straordinariamente ricco di ferro. Ha interessanti proprietà curative, soprattutto sul sistema immunitario.

**Acquistalo qui >**



## GRASSI SANI



### GHI

È la migliore fonte di grassi a catena corta, immediatamente utilizzabili e che non sono accumulati nel fegato e nelle ghiandole. Prodotto secondo la tradizione ricetta ayurvedica, favorisce l'assorbimento e il trasporto di tutte le sostanze nutritive, vitamine, minerali e amminoacidi.

**Acquistalo qui >**



### OLIO DI COCCO

Nutre in profondità le cellule della pelle, donando grassi di buona qualità. Rinforza l'energia e l'assorbimento di vitamine e minerali. Inoltre è il miglior cosmetico per la pelle, rendendola nutrita e soffice e favorendo l'abbronzatura.

**Acquistalo qui >**



### OLIO EVO

Questo olio proviene da un vecchio oliveto orvietano di tre diverse cultivar (leccine, moraiole e frantoiane) coltivato con amore e passione dalla famiglia di mia sorella Maristella. Si ricava dalla spremitura meccanica delle olive accuratamente selezionate, senza alcun tipo di trattamento termico o chimico per preservare tutte le sostanze nutritive di cui l'olio è ricco: vitamine, polifenoli e antiossidanti.

**Acquistalo qui >**

## MAGNESIO E MINERALI



### MAGNESIO SUPREMO

Aiuta a ridurre la pressione sanguigna e disintossicare l'organismo quotidianamente. Inoltre favorisce l'assorbimento e il metabolismo di altri minerali (calcio, potassio, sodio) e vitamine (C, E, Vitamine del complesso B).

**Acquistalo qui >**



### PLASMA MARINO

È il più straordinario integratore di sali minerali e oligoelementi che la natura possa offrire. Favorisce la rigenerazione e depurazione cellulare e la rimozione delle tossine.

**Acquistalo qui >**



THE SAUTÓN APPROACH

## CONDIMENTI PER RENDERE PIÙ DIGERIBILI I TUOI PIATTI



### MIX DI SPEZIE

È un mix molto bilanciato delle principali spezie utili in cottura. Rende tutti i piatti digeribili e saporiti, usando le spezie nella giusta proporzione.

[Acquistalo qui >](#)



### ACETO DI COCCO

È fonte naturale di probiotici che vanno a nutrire la microflora intestinale. Contiene anche minerali e vitamine, fra cui potassio che aiuta a bilanciare gli elettroliti, controllare la pressione sanguigna e a ridurre l'impatto glicemico degli zuccheri.

[Acquistalo qui >](#)



THE SAUTÓN APPROACH