



**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 vegani**
- **Healthy & Vitality Restart Kit vegan**
- **I tuoi alleati per colazioni e spuntini**
- **Altri supporti utili**

THE SAUTÓN APPROACH



BENEFICI DEL RESTART



Il **Restart di 28 giorni** è il detox più efficace che esista per **riportare il corpo al suo equilibrio naturale**.

È una potente strategia mirata a disintossicare l'organismo, spegnere l'infiammazione cronica e trasformare il corpo in una "macchina brucia-grassi".

Si tratta di uno speciale periodo nel quale elimini gli alimenti infiammanti e mangi proteine, grassi e verdure a sazietà.

In questo modo aiuti il corpo a depurarsi e a ripartire da zero, con profondi benefici sulla salute, sulla digestione, sulla **dipendenza dal cibo** e sulla forma fisica.

L'emergenza infiammazione che non sta risparmiando nessuno è dovuta ad uno stato di intossicazione e sofferenza di tutte le cellule del nostro corpo, uno stato di forte irritazione e acidità.

È importante far regredire questo stato critico e si può fare con il Restart, smettendo di introdurre i cibi che favoriscono lo stress ossidativo e l'invecchiamento.

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 un benessere fisico e mentale maggiore.

Se siamo infiammati, se stiamo invecchiando rapidamente, abbiamo un'idea molto falsata di noi stessi e **tanti sintomi li crediamo normali, ma normali non lo sono**.

Il Restart è un'occasione per riscoprire parti di noi inaspettate, una forza ed una chiarezza che non ricordavamo di avere, una lucidità e determinazione mai provate.

Cosa elimini nei 28 giorni, elenco per Vegani

Ecco perché durante le 4 settimane del Restart si elimina 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**
- **soia**
- **seitan**
- **mopur**
- **pasta di legumi**
- **oli raffinati e margarine**
- **frutta, tranne quella a basso contenuto di fruttosio**
- **cioccolato**
- **alcolici (vino, birra) e superalcolici**
- **succhi ed estratti di frutta**
- **spezie piccanti (pepe, peperoncino, paprica)**
- **cibo industriale in scatola**
- **surgelati**

Per via della carenza di proteine complete in buona quantità, ti ci vorrà un po' più di tempo per sentirti ricco di energia e tonico, e la presenza di agenti infiammatori renderà un po' più lenta l'operazione di eliminazione dell'infiammazione.

Infatti potrai continuare a consumare i legumi, previo ammollo e cottura completa con alghe e spese per renderli più digeribili.



Data questa deroga, il Restart per te durerà almeno 2 settimane in più rispetto ai canonici 28 giorni di detox.

Se però vorrai diminuire i legumi, in modo da facilitare e velocizzare l'effetto del Restart, ti consiglio di inserire un paio di volte alla settimana le uova al posto dei legumi, in modo da ridurli a una volta soltanto.

Tuttavia devi stare alla larga da pasta di legumi, seitan, mopur e soia che sono fonti proteiche sbilanciate e poco nutrienti.

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:

- **scoprirai le migliori fonti proteiche per te, iniziando ad essere un vegano sano e consapevole**
- **perderai peso molto in fretta**
- **le tue cellule ringiovaniranno**
 - **calmerai l'intestino e i principali sintomi infiammatori (in caso di parassiti, disbiosi, colite, malassorbimento)**
 - **vincerai la dipendenza chimica e mentale dal cibo**
 - **gestirai la fame continua**
 - **i tuoi ormoni torneranno in equilibrio**
 - **dormirai meglio**
 - **scoprirai un'energia nuova**

Invertirai il processo della malattia e del malessere, ringiovanirai e scoprire su di te gli effetti di tutto questo ti stupirà!

GLI ALIMENTI CONSENTITI NEI 28 GIORNI



Gli alimenti che puoi consumare:

- 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
- Proteine vegetali (Chia, Canapa, Semi di zucca, Semi di girasole)
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di cocco
- Burro di cocco
- Burro di cacao
- 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, mirtilli, 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 vegan 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 vegan
- 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 VEGANI



MENU DEL TUO RESTART



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Porridge proteico al cocco	Budino proteico di Avocado e cacao	Smart Chocolate + infuso	Smoothie proteico al cacao	Budino proteico di carote e semi di chia	SAUTÓN Latte + Biscotti al Limone	Smoothie di Avocado e kiwi
SPUNTINO (facoltativo)	Smart Cappuccino	SAUTÓN Latte	Smart Cappuccino	Verdura a vapore + Ammino	Smart cappuccino	Frutta spadellata proteica	Libero
PRANZO	Tortino Veg con Omega Mix + verdura al forno (1 porzione da 150 g) + 1/2 cucchiaini di olio di cocco	Dhal di lenticchie + verdura scottata (250 g) + 1/2 cucchiaini di olio di cocco	Burger di Ceci e carote + verdura stufata (250 g) + 1/2 cucchiaini di Maionese di Avocado	Salsa verde ai Semi di Chia + verdura grigliata (150 g) + 1/2 cucchiaini di Burro Vegano	Burger di lenticchie saporite (3/4) + verdura stufata (250 g) + 1/2 cucchiaini di olio di cocco	Hummus di Ceci e Noci Pecan + verdure saltate + 1/2 cucchiaini di olio di cocco	Crema di verdure e Canapa + verdura saltata (250 g) + crackers di mandorle e cocco
SPUNTINO (facoltativo)	Palline proteiche cocco, chia e gelsi neri + infuso	Dolcetti a vapore + infuso	Palline proteiche cocco-chia	Tartufini al mirtillo + infuso	Pudding di semi di chia con dressing di mirtillo e mango	Keto Fruit Tarts	Biscotti al limone + infuso
CENA	Zuppa di verdure + verdure saltate + 1 cucchiaino di Salsa cremosa alla canapa	Zuppa di lunga vita + funghi misti al forno + 1 cucchiaino di olio di cocco	Brodo di miso + zucchini al forno + pan di Cecina + Salsa al Tahin	Vellutata di verdura + bieta a vapore gratinata + 1 c. di olio di cocco	Brodo di miso + zucchini al forno + pan di Cecina + 1 cucchiaino di olio di cocco	Libera (sempre stile Restart, una proteina + verdura)	Zuppa di Lunga Vita + Riso di Cavolfiore alla cantonese

HEALTHY & VITALITY RESTART KIT VEGAN

Healthy & Vitality Restart Kit vegan 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: l'olio di cocco, ricco di grassi sani, 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.

- **Olio di cocco**

Prodotto con spremitura a freddo della polpa essiccata della noce di cocco, + costituito dal 60% di acidi grassi a catena media (MCT).

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



**ALTRI REBALANCER
IMPORTANTI PER
BILANCIARE LA TUA
SCELTA VEGANA**



VITAMINA B12

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile, ed insieme alla Vitamina B6 e al Metilfolato, rigenera l'amminoacido metionina, necessario per tenere bassi i livelli di omocisteina e rinforzare la salute delle cellule e la produzione di globuli rossi. Se sei Vegano è più facile che tu ne sia carente.

Acquistala qui >



VITAMINA B12 LIQUIDA

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile, ed insieme alla Vitamina B6

e al Metilfolato, rigenera l'amminoacido metionina, necessario per tenere bassi i livelli di omocisteina e rinforzare la salute delle cellule e la produzione di globuli rossi. Ideale nella forma liquida da aggiungere ad una bevanda e per la somministrazione ai bambini.

Acquistala qui >



METILFOLATO

Fornisce acido folico già trasformato ed immediatamente disponibile per l'assimilazione. Converte l'omocisteina in eccesso in metionina, un amminoacido che il corpo può utilizzare. Se sei Vegano è più facile che tu ne sia carente.

Acquistalo qui >





SPIRULINA

Superfood ricco di proteine complete e di tutti gli 8 amminoacidi essenziali. È un ottimo presidio antinfiammatorio, perché ricco di GLA (acido gamma linolenico).

Acquistala qui

ECCO I TUOI ALLEATI CHETOGENICI PER COLAZIONE E SPUNTINI

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 VEGAN

I Keto Shake vegan contengono le proteine vegetali dei semi di girasole, i grassi sani dell'olio MCT (il più assimilabile) e zero carboidrati.

Si preparano facilmente aggiungendo acqua calda o un latte vegetale, ed eventualmente un dolcificante naturale a piacere e un superfood.

Sono disponibili al gusto caffè di cicoria e cacao.

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

Acquistali qui >



KETO PROTEIN CREAM VEGAN

Keto Protein Cream Vegan 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 vegetali (proteine di girasole) ed è arricchita con olio di cocco e olio MCT.

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

Acquistala qui >



KETO PORRIDGE VEGAN

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

Contiene le proteine bilanciate dei semi di chia e di girasole, olio di cocco MCT per un pieno di chetoni naturali ed è arricchito con nocciole a pezzi, more di gelso e semi di girasole.

Si prepara aggiungendo acqua o un latte vegetale già caldi, insieme a un cucchiaino di 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.

Acquistalo qui >

ALTRI PRODOTTI UTILI CHE POSSONO SOSTENERE IL TUO DETOX



ALTERNATIVE AL CAFFÈ



CAFFÈ DI CICORIA

Alternativa sana al caffè proveniente dalla radice di cicoria, che viene raccolta, ripulita, essiccata ed 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 VEGAN

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 al latte di cocco, 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.

Acquistali 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



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, moraiolo e frantoiano) 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 >



BURRO DI COCCO

Nutre in profondità le cellule della pelle, donando grassi di buona qualità. È un'ottima fonte di energia, rinforza l'assorbimento di vitamine e minerali.

Acquistalo qui >



BURRO DI CACAO

Ricco di acidi grassi essenziali di origine vegetale è una straordinaria fonte di energia e di chetoni naturali. Contiene antiossidanti, vitamine e minerali e migliora la circolazione.

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 >

CONDIMENTI PER VELOCIZZARE IL METABOLISMO



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 >



PROTEINE DEI SEMI DI GIRASOLE

Contengono il 46,6% di proteine, in una forma altamente digeribile e bilanciata. Sono ricche di vitamine e minerali, sono molto nutrienti e gustose.

Acquistale qui >



PROTEINE DEI SEMI DI ZUCCA

Contengono il 65% di proteine e tutti gli aminoacidi essenziali. Sono ricche di vitamine e minerali, sostengono il sistema immunitario e la prostata.

Acquistale qui >



PROTEINE DI CANAPA

Contengono in forma altamente digeribile tutti gli aminoacidi essenziali molto ben bilanciati. Sono ricche di grassi salutari, presentano un equilibrio ideale tra Omega 3, 6 e 9.

Acquistale qui >



SEMI DI CANAPA

Contengono in forma altamente digeribile tutti gli aminoacidi essenziali molto ben bilanciati. Sono ricchi di grassi salutari, presentano un equilibrio ideale tra Omega 3, 6 e 9.

Acquistali qui >



SEMI DI CHIA

Sono un concentrato straordinario di nutrienti ed energia, minerali (soprattutto calcio), preziose vitamine e proteine complete. Poveri in zuccheri, sono la più importante fonte di fibre al mondo, favorendo la salute del microbiota intestinale e il controllo dei livelli di zuccheri nel sangue.

Acquistali qui >

