

A woman with long blonde hair, wearing a maroon sports bra with orange trim, is measuring her waist with a pink and white tape measure. She is looking down at the tape measure with a slight smile. The background is a plain, light grey color.

**Il Restart di 28 giorni
per tornare in forma.**

SAUTÓN



Indice:

Benefici del Restart

Cosa eliminare nei 28 giorni

Perdere peso con il Restart

I migliori supplementi
per la perdita di peso

I tuoi alleati per colazioni
e spuntini

Altri supporti utili

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.

Benefici del Restart.

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.

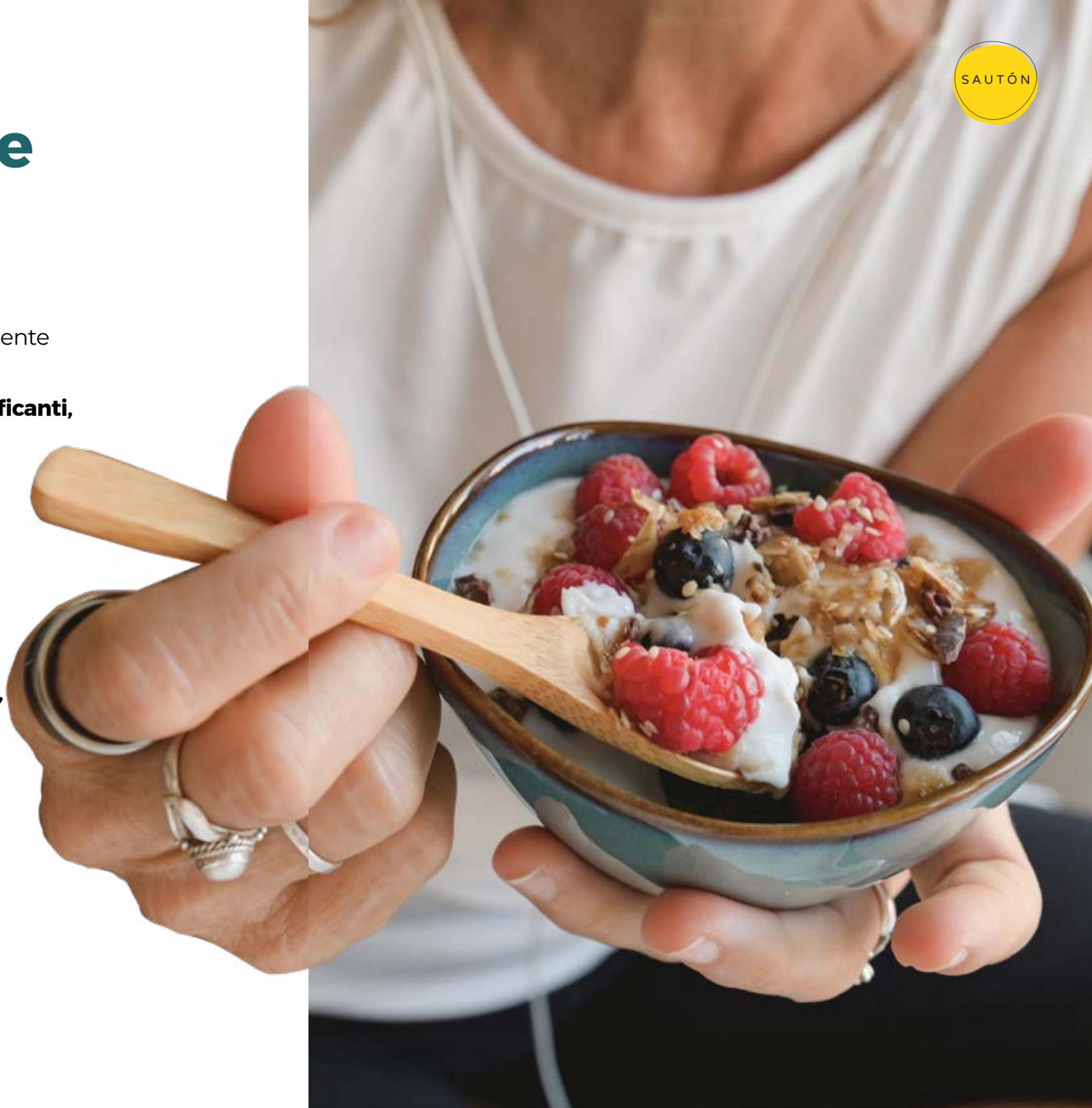
Il Restart è l'occasione per riscoprire quanto bene puoi sentirti quando sei in equilibrio, e quanta forza, lucidità e determinazione avevi dimenticato di avere.



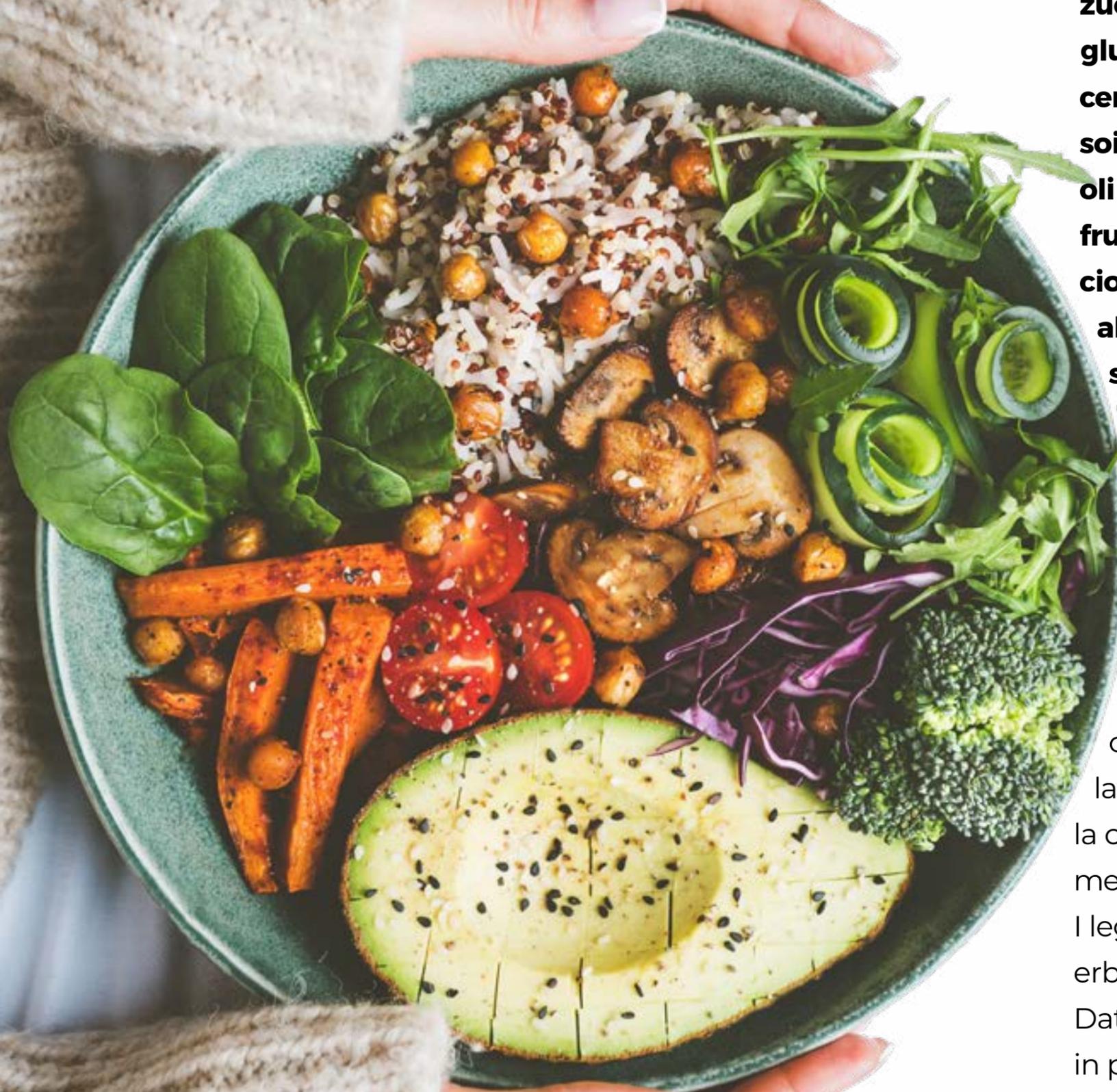
Cosa eliminare nei 28 giorni.

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, soia, 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.



Cosa eliminare nei 28 giorni.



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.



Cosa eliminare nei 28 giorni.



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!



Perdere peso con il Restart.

In questa guida scoprirai lo speciale Restart mirato al dimagrimento, simile a quello canonico ma con qualche accorgimento in più. Ti spiegherò step by step tutti i migliori consigli per raggiungere il tuo peso forma senza stress e senza sacrifici, mangiando a sazietà proteine di buona qualità, grassi sani e verdure cotte in modo leggero. Avrai uno specifico menù di esempio a seconda del tuo indirizzo alimentare (onnivoro, pescetariano o vegetariano). Devi sapere che **il dimagrimento SAUTÓN è un dimagrimento speciale**: permette di perdere massa grassa e gonfiore e, allo stesso tempo, di preservare e tonificare il muscolo.

Ecco i migliori consigli per perdere peso:

Spezza il circolo vizioso dell'insulina

Sospendi per tutta la durata del Restart il consumo di carboidrati e zuccheri. Infatti, fin tanto che c'è costantemente insulina nel corpo causata dagli zuccheri, usi proprio gli zuccheri come unico carburante e questo ti fa accumulare grassi e scorie senza mai utilizzarle.

Soprattutto grasso viscerale e cellule adipose.





**Perdere peso
con il Restart.**



Pratica il digiuno intermittente

Più riesci a entrare nella modalità del digiuno intermittente e maggiore sarà il risveglio del tuo metabolismo, l'insulina calerà e il glucagone potrà agire e svuotare i tuoi depositi di grasso. Se usi i grassi come carburante, è molto più facile saziarti e saltare un pasto.

Quindi fai prima quello e poi gradualmente crea delle pause tra i tuoi pasti. Non esagerare con gli spuntini e regalati un completo digiuno di 14/16 o addirittura 18 ore tra pomeriggio e notte e vedrai la differenza. Il primo punto è liberare e svuotare le benedette "batterie di glicogeno", che sono le prime riserve caloriche dove va a finire tutto ciò che mangi in più.

Sono nel fegato e devi svuotarle. Il sistema più veloce è fare un digiuno di 48 ore di sola acqua, questo le fa azzerare.

Oppure un digiuno intermittente di 16-18 ore consecutivamente per 3 giorni di fila. L'importante è creare uno stacco netto iniziando il Restart.

E se vedi che non stai calando, fai 24 ore di digiuno completo e poi ricomincia il Restart, ti farà smuovere da quel benedetto plateau che hai raggiunto.

[Qui trovi una guida al digiuno](#), per farlo in sicurezza.

Elimina i cibi che contengono fruttosio

Consuma solo frutta a basso indice glicemico, come frutti di bosco o un kiwi ogni tanto. Scopri qui come consumare la frutta.

Usa solo carboidrati densi e a lento assorbimento e privi di amidi

Cioè carboidrati che non stimolano troppo il picco glicemico e l'insulina.

Quindi verdura fresca cotta con delicatezza e priva di amidi. Stai lontano da carota e zucca e dai ampio spazio a verdure a foglia verde e verdure leggermente amare.

Usa proteine fresche

Devono essere presenti ogni giorno perché ti aiutano a saziarti, eliminano il nervosismo da fame costante e consentono a molte sostanze nutritive di essere assorbite.

Variale ogni giorno, non hai bisogno di una grande quantità.

Mi raccomando, ricorda che le proteine sono il tuo presidio più importante e ti danno subito energia. Se le usavi poco, questa è la principale causa del tuo sovrappeso e, se non le inserisci sempre a inizio pasto e in buona quantità, non ne verrai fuori.

Non esagerare con le proteine troppo ricche di sale come formaggi stagionati o salumi, perché ti fanno trattenere liquidi.

[Leggi qui la guida completa alle proteine.](#)

[Qui trovi le migliori ricette di carne](#)

[Qui trovi le migliori ricette di pesce](#)



Perdere peso con il Restart.





Qui trovi le migliori ricette di carne

Qui trovi le migliori ricette di pesce

Qui trovi le migliori ricette
con le proteine in polvere



**Perdere peso
con il Restart.**

Prendi la maggior parte delle tue calorie dai grassi sani

Questa è la tua vera rivoluzione: trasformarti in una macchina che va a grassi, cioè in un buon ossidatore sano.

È un processo graduale che si compie in alcuni giorni.

Dovresti idealmente arrivare a consumare almeno 6 cucchiaini al dì tra olio di cocco, burro o ghi e ovviamente olio MCT, oltre a tuorlo e avocado. Non esagerare invece con burro di cocco o con i grassi dei semi oleosi.

Quelli sono insidiosi per il tuo peso.

Tienili fuori per un po' se vedi che il tuo peso non scende.

E non esagerare con olio evo:

non è quello che ti fa andare a grassi, ma sono i grassi saturi. Non lo dimenticare.

[Leggi qui la guida completa ai grassi sani](#)

Attento agli spuntini

Gli spuntini, se vuoi perdere peso, sono una trappola.

Soprattutto se collezioni bevande come caffè di cicoria, latte di cocco o mandorla. Oppure troppi semi oleosi cotti in preparazioni sia dolci che salate. Concentrati piuttosto sui pasti principali e l'unico spuntino che può servirti è quello pomeridiano, se ti aiuta a saltare la cena. Rendilo salato (verdure, proteine e grassi) oppure mirtilli con burro o ghi.

[Scopri qui la guida agli spuntini sani](#)



**Perdere peso
con il Restart.**



Sciogli il Rebus colazione

Quindi o fai una bella colazione salata oppure una piccola bevanda energetica.

Anche gli Smart Chocolate possono funzionare o un budino leggero e proteico. Se invece preferisci saltarla, è perfetto, vai avanti fino a che finalmente non desideri un pasto salato.

L'importante è includere sempre una proteina, accompagnata da verdure e grassi sani.

[Scopri qui tante idee per la tua colazione salata proteica](#)

[Qui invece trovi idee per la tua colazione dolce proteica](#)

[Eri abituato al latte? Ecco come sostituirlo](#)

[Eri abituato al caffè? Ecco le migliori alternative](#)



**Perdere peso
con il Restart.**

Riduci lo stress nel tuo stile di vita (sonno e ritmi di vita)

Lo stress porta a mangiare di più. Cena più leggero e salvaguarda la qualità del tuo sonno notturno, anche diminuendo l'esposizione serale a fonti di inquinamento elettromagnetiche e indossando gli occhiali ambrati.

Muoviti su base regolare

Cammina e fai piccoli esercizi intensi, soprattutto di resistenza. E mi raccomando: il modo migliore di riavviare il metabolismo è fare un piccolo allenamento prima di mangiare al mattino, quindi a digiuno. Anche solo 10 minuti. Ecco alcuni esempi: fai 2 volte il giro dell'isolato a passo sostenuto, fai 3 volte 3 piani di scale in salita, fai una breve sessione di yoga, pilates o esercizi a corpo libero.

Fai la doccia calda/fredda

Questo è un ottimo accorgimento per schiodare il metabolismo. Ecco come effettuare la migliore doccia dimagrante: al mattino, a digiuno, dopo l'allenamento e prima di mangiare, fai la doccia alternando 10 secondi di doccia calda a 20 secondi di doccia fredda e ripeti così per 5-10 volte. Ti stupirai degli effetti.



**Perdere peso
con il Restart.**





ESEMPIO DI MENÙ PER PERDERE PESO PER ONNIVORI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Keto Shake Whey/ Collagene (gusto a scelta) + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Keto coffee	Chai Yogurt smoothie + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Smoothie ai frutti rossi	Keto Shake Whey/ Collagene (gusto a scelta) + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Keto porridge proteico alla canapa	Keto Shake Whey/ Collagene (gusto a scelta)
PRANZO	200 g Calamari in salsa verde + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	150 g Polpette di manzo alle olive + Verdure a vapore) + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	200 g Filetti di salmone selvaggio in salsa di arancio, burro ed erbe aromatiche + Verdure al forno + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	200 g Keto involtini di pollo con spinaci e parmigiano + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	200 g di Straccetti di manzo e funghi + Verdure a vapore + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Polpette di tonno + Insalata saltata + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	200 g Involtini di verdure grigliate e pollo + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro
CENA	Zuppa di Lunga vita + Verdure stufate (ricetta pag.163 Cookbook) + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di Aminoacids + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Zuppa Thai + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Spianatina con salsa di avocado e olive + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di Aminoacids + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Proteine e verdure (libera)	Digiuno

Note:

2 litri e mezzo di Acqua calda nella giornata. Evitare la colazione domenica o farla molto leggera.



Lista della spesa.

Online

Grassi sani:

Ghi
Olio di cocco
Olio evo
MCT Oil in polvere o liquido

Bevande energetiche:

Keto Shake collagene (gusto a scelta)
Latte di cocco in polvere
Energy Coffee o Energy Coffee Vegan

Proteine:

Keto Proteine del siero del latte
Proteine dei semi di zucca
Proteine dei semi di girasole
Proteine di canapa
Semi di canapa
Semi di chia
Keto Collagene marino

Semi oleosi e farine senza glutine:

Farina di banana
Farina di cocco
Farina di mandorle
Psillio in polvere

Frutta secca, decorazioni e creme:

Berry mix
Crema di mandorle
Chufa
Pepite di cacao

Spezie e condimenti:

Mix di Spezie
Mix di spezie dolci

Dolcificanti:

Eritritolo

Superfoods e integratori:

Aminoacids

Offline

Proteine:

Calamari o totani
Macinato di manzo
Filetti di salmone selvaggio
Fettine di pollo
Parmigiano 36 mesi
Straccetti di manzo
Tonno fresco a filetti
Filetti di acciuga
Petto di pollo
Lenticchie rosse decorticate
Semi di lino
Pollo o manzo con ossa

Verdure:

Zucchine
Porro
Carote
Cipolla
Spinaci
Rucola
Radicchio
Funghi Champignon
Lattuga
Melanzane
Fagiolini
Avocado
Olive
Capperi

Frutta fresca:

Limoni
Arance
Frutti di bosco

Bevande:

Latte di mandorle
(oppure preparalo come questa ricetta)

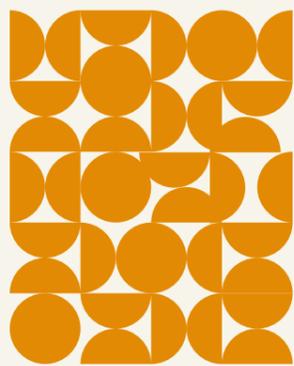
Spezie ed erbe aromatiche:

Vaniglia
Curcuma
Prezzemolo
Rosmarino
Alloro
Timo
Erba cipollina
Salvia
Curry
Zenzero
Basilico
Cannella
Cumino
Anice
Coriandolo
Cardamomo
Semi di finocchio
Chiodi di garofano

Varie:

Yogurt di mucca o cocco
Tisana Chai
Tamari
Alga Kombu
Alga Wakame
Lievito per dolci senza fosfati
Burro
Semi di sesamo
Mandorle pelate
Sale rosa dell'Himalaya
Brodo granulare senza lievito e senza glutammato
Semi di zucca decorticate



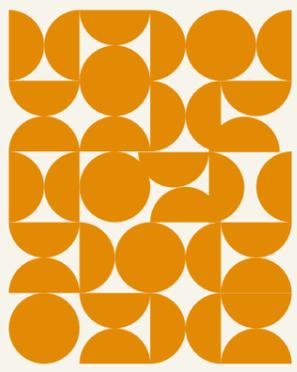


ESEMPIO DI MENÙ PER PERDERE PESO PER PESCETARIANI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Keto pancake + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	Chai Yogurt smoothie	Crema Budwig dolce o salata	Keto Shake Whey/ Collagene (gusto a scelta) + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	2 Uova all'occhio di bue + Keto fagiolini con ghi e anacardi + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	Keto smoothie alla carota	Keto Shake Whey/ Collagene (gusto a scelta) + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro o Digiuno intermittente (se cena tardiva e risveglio più tardi)
PRANZO	Polpette di lenticchie + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	200 g Spigola con erba cipollina + Verdure a vapore + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	Omelette con gli spinaci + Verdure al forno + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	200 g Filetti di Salmone Selvaggio con cocco e capperi + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	Hummus di ceci + Verdure a vapore + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro	Sandwich al formaggio + Insalata saltata + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30g di burro	200 g Curry di calamari + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/ olio di cocco o 30 g di burro
CENA	Zuppa di Lunga vita + Verdure stufate + 1 cucchiaino ghi/ olio di cocco o 20 g di burro	Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di Aminoacids + 1 cucchiaino ghi/ olio di cocco o 20 g di burro	Zuppa Thai + 1 cucchiaino ghi/ olio di cocco o 20 g di burro	Keto spianatina cocco e mandorle vegan + Maionese di avocado vegan + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di Aminoacids + 1 cucchiaino ghi/ olio di cocco o 20 g di burro	Proteine e verdure (libera)	Digiuno

Note:

2 litri e mezzo di Acqua calda nella giornata. Evitare la colazione domenica o farla molto leggera. La cena può essere saltata se si è già pratici di digiuno intermittente.



Lista della spesa.

Online

Grassi sani:

Ghi
Olio di cocco
Olio evo

Bevande energetiche:

Latte di cocco in polvere
Keto Shake Whey/Collagene
(gusto a scelta)
Keto Latte

Proteine in polvere:

Keto Proteine del siero del latte
Keto Collagene marino
Proteine dei semi di zucca
Proteine dei semi di girasole
Proteine di canapa
Semi di canapa
Semi di chia

Farine senza glutine:

Farina di cocco
Farina di mandorle
Psillio in polvere
Carruba

Frutta secca, decorazioni e creme:

Anacardi
Noci Pecan
Tahin
Bacche di Goji
Pepite di cacao

Spezie e condimenti:

Mix di Spezie
Mix di spezie dolci

Dolcificanti:

Eritritolo

Superfoods e integratori:

Cacao crudo in polvere
Aminoacids

Offline

Proteine:

Uova bio
Parmigiano 36 mesi
Lenticchie
Spigole
Filetti di salmone selvaggio
Formaggio fresco
Calamari
Lenticchie rosse decorticate
Semi di lino
Quark senza lattosio
Ceci

Verdure:

Fagiolini
Carote
Cipolla
Zucchine
Spinaci
Lattuga
Sedano
Avocado
Olive nere
Capperi
Porro

Frutta fresca:

Limoni A Mirtilli

Spezie ed erbe aromatiche:

Vaniglia
Timo
Cannella
Erba cipollina
Salvia
Curry dolce
Maggiorana
Alloro
Timo
Rosmarino
Origano
Curcuma
Zenzero
Basilico
Cumino
Anice
Coriandolo
Cardamomo
Semi di finocchio
Prezzemolo

Varie:

Yogurt di mucca o di cocco
Tisana Chai
Alga Kombu in polvere
Bicarbonato di sodio
Cremor tartaro
Farina di ceci
Burro
Semi di sesamo
Sale
Sale rosa dell'Himalaya
Sale alle erbe
Mandorle pelate
Brodo granulare
senza lievito e senza glutammato
Alga Wakame
Semi di zucca decorticati
Olio di lino



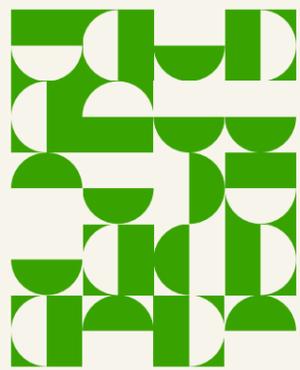


ESEMPIO DI MENÙ PER PERDERE PESO PER VEGETARIANI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Budino proteico all'avocado	Keto Porridge al cocco	Keto latte	Budino istantaneo ai semi di chia	Chai Yogurt smoothie	Keto cappuccino	Keto Shake Whey/Vegan (gusto a scelta) + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro i
PRANZO	Tortino di indivia e ghi + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Polpette di lenticchie + Verdure a vapore + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Finocchi con feta cremosa + Verdure al forno	Pancake salati ai capperi + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Cavolfiori con crema proteica alla canapa + Verdure a vapore + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Tortilla all'avocado + Verdure al forno + 1-2 cucchiaini ghi/olio di cocco o 30 g di burro	Hummus di ceci + Verdure saltate + 1-2 cucchiaini ghi/olio
SPUNTINO	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto	Scelta tra un Keto Shake o Frutta spadellata proteica o un Budino keto
CENA	Keto zuppa di verdure al cocco + Verdure stufate + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di Aminoacids + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Zuppa Thai + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Spianatina al cocco e mandorle + Crema di avocado e carciofi al basilico + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di Aminoacids + 1 cucchiaino ghi/olio di cocco o 20 g di burro	Proteine e verdure (libera)	Digiuno

Note:

2 litri e mezzo di Acqua calda nella giornata. Evitare la cena, tranne il sabato; in caso di fame la sera, consuma un cucchiaino di ghi o olio di cocco.



Lista della spesa.

Online

Grassi sani:

Ghi
Olio di cocco
Olio evo
MCT Oil in polvere o liquido
Burro di cocco

Bevande energetiche:

Keto Shake
Latte di cocco
Caffè di cicoria
Keto Latte

Proteine:

Keto Proteine del siero del latte
Keto Collagene marino
Proteine dei semi di girasole
Proteine dei semi di zucca
Proteine di canapa
Semi di canapa
Semi di chia

Farine senza glutine:

Farina di mandorle
Psillio
Farina di cocco
Cocco rapè

Frutta secca, decorazioni e creme:

Pepite di cacao
Gelsi bianchi o neri
Berry mix
Crema di mandorle
Tahin
Noci Pecan

Spezie e condimenti:

Mix di Spezie
Mix di spezie dolci

Dolcificanti:

Eritritolo
Inulina

Superfoods e integratori:

Cacao crudo in polvere
Maca
Açaí
Baobab
Shatavari
Aminoacids

Offline

Proteine:

Uova bio
Feta
Semi di lino
Ceci
Lenticchie

Verdure:

Avocado
Indivia
Finocchi
Cavolfiori
Carote
Cipolla
Sedano
Porro
Fagiolini
Funghi Champignon Zucchine
Capperi Olive Carciofi

Frutta fresca:

Limoni
Mele verdi
Fragole
Mirtilli

Bevande:

Latte di mandorle (oppure preparalo così)

Spezie ed erbe aromatiche:

Curcuma
Cannella
Vaniglia
Prezzemolo
Erba cipollina
Zenzero
Alloro
Curry
Semi di anice/ semi di finocchio
Basilico
Origano
Maggiorana
Erbette fresche
Rosmarino
Timo

Varie:

Sale
Sale alle erbe
Sale rosa dell'Himalaya
Granella di mandorle
Granella di pistacchio
Farina di ceci
Agar Agar
Alga Kombu
Semi di sesamo
Lievito per dolci senza fosfato
Alga Wakame
Semi di zucca decorticati
Burro
Yogurt di cocco
Tisana Chai
Cremor tartaro



I migliori supplementi per la perdita di peso.

Il 28 Day Shape Restart è il pacchetto pensato per accompagnarti nel Restart per perdere peso, sostenendoti nel cambio di carburante (da zuccheri a grassi) e nella disintossicazione. È un pacchetto ottimo per iniziare il detox e favorire la chetosi, il riequilibrio degli elettroliti e la digestione. Utile per contrastare il rallentamento del metabolismo, così da favorire la perdita di peso, è perfetto anche in menopausa e in caso di invecchiamento precoce.

Ogni prodotto agisce in profondità sui diversi sistemi interni, consente loro di ripartire e ti sostiene energicamente affinché il cambio metabolico sia più veloce ed efficace.



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.

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.

Aminoacids

È il nostro Rebalancer ricco di amminoacidi essenziali di immediato utilizzo. È fondamentale per favorire la sazietà, sostenere il tono della pelle durante la perdita di peso e arricchire pasti e spuntini in cui non hai la giusta dose di proteine.

Posologia:

Da 2 a 3 capsule al dì, durante spuntini o cena leggera.



I migliori supplementi per perdere peso.

Detox

È il nostro Rebalancer per il detox intestinale, fattore cruciale per sostenere il tuo ritorno al peso forma.

A base di erbe officinali che promuovono la regolarità del transito intestinale e la funzione digestiva, favorisce la fuoriuscita di vecchie tossine e migliora il gonfiore.

Posologia:

Da 1 a 3 capsule al dì, la sera prima di dormire con acqua calda o al mattino.

Maca compresse

La maca è tra i superfoods più nutrienti che esistano, ricca di calcio, magnesio, potassio, fosforo, zolfo, sodio e ferro.

Accresce l'energia e la vitalità e sostiene il tuo metabolismo, aiutandolo a ripartire. È un perfetto alleato durante il Restart per perdere peso.

Posologia:

Da 1 a 2 compresse al giorno, a colazione o abbinato agli spuntini.



**I migliori supplementi
per perdere peso.**

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.



I tuoi alleati per colazioni e spuntini.



**I tuoi alleati per colazioni
e spuntini.**



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.



KETO PORRIDGE

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.



I tuoi alleati per colazioni e spuntini.



LE ATERNATIVE 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](#)





LE ATERNATIVE 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](#)



LE ATERNATIVE 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 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 tradizionale 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](#)





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](#)