



SAUTÓN

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



Indice:

Benefici del Restart

Cosa eliminare nei 28 giorni

Perdere peso con il Restart

I migliori supplementi  
per la perdita di peso

Rebalancers specifici  
per la scelta vegana

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 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**

**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**



## Cosa eliminare nei 28 giorni.

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 spezie per renderli più digeribili. Data questa deroga, il Restart per perdere peso per te durerà almeno 2 settimane in più rispetto ai canonici 28 giorni.

Se però vorrai diminuire i legumi, in modo da facilitare e velocizzare l'effetto del Restart, ti consiglio di inserire un paio di volte a 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, mofu 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.





## Cosa eliminare nei 28 giorni.



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

**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**

scoprirai le migliori fonti proteiche per te,  
iniziando ad essere un vegano sano e consapevole  
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.

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. Varia le 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.

[Qui trovi le migliori ricette con le proteine vegetali.](#)



# **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 (questi ultimi due se decidi di consumarli) e ovviamente olio MCT, oltre a tuorlo (se decidi di consumare le uova) 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 olio di cocco.

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



### **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 VEGANI

|           | LUNEDÌ  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ  | VENERDÌ  | SABATO   | DOMENICA   |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | <a href="#">Budino al caffè di cicoria</a>  | <a href="#">Keto Porridge al cocco</a>   | <a href="#">Keto smoothie ai frutti rossi</a>  | <a href="#">Budino istantaneo ai semi di chia</a>  | <a href="#">Chai Yogurt smoothie</a>   | <a href="#">Keto cappuccino</a>  | <a href="#">Keto Shake Vegan</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco   |
| PRANZO    | <a href="#">Mousse di carote e avocado con cialda croccante di chia + Verdure saltate</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco | <a href="#">Polpette di lenticchie + Verdure a vapore</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco                            | <a href="#">Finocchi gratinati al cocco e curry</a><br>+ Verdure al forno<br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco            | <a href="#">Burger di ceci e carote + Verdure saltate</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco  | <a href="#">Cous cous keto + Verdure a vapore</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco                                    | <a href="#">Burger di lenticchie</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco   | <a href="#">Hummus di ceci Verdure saltate</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco ghi/olio                              |
| SPUNTINO  | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a>      | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a> | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a> | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a>                     | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a> | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a> | Scelta tra un <a href="#">Keto Shake</a> o <a href="#">Frutta spadellata proteica</a> o un <a href="#">Budino keto</a> |
| CENA      | <a href="#">Zuppa di Lunga vita</a><br>+ Verdure stufate<br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco                                  | Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di <a href="#">Aminoacids</a> + 1-2 cucchiaini olio di cocco                    | <a href="#">Zuppa di miso</a><br>+ 1-2 cucchiaini olio di cocco  | <a href="#">Spianatina cocco e mandorle vegan</a> + <a href="#">Crema di avocado e carciofi al basilico</a> + 1-2 cucchiaini olio di cocco | Avanzo di verdure del pranzo + 3 caps. di <a href="#">Aminoacids</a> + 1-2 cucchiaini olio di cocco                    | Proteine e verdure (libera)  | Digiuno  |

**Note:** 2 litri e mezzo di Acqua calda nella giornata. Evita la cena se non ne senti il bisogno, effettuando al suo posto uno spuntino dolce o salato pescando all'interno delle ricette indicate e cercando di non farlo dopo le 18, così da effettuare il digiuno intermittente (tranne il sabato, se hai impegni conviviali). In caso di fame la sera, un cucchiaino di olio di cocco di aiuterà, magari con un infuso.



## Lista della spesa.

### Online

#### Grassi sani:

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

#### Bevande energetiche:

Latte di cocco  
Caffè di cicoria  
Keto Latte

#### Proteine vegetali:

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  
Farina di banana

#### Frutta secca, decorazioni e creme:

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

#### Spezie e condimenti:

Mix di Spezie  
Mix di spezie dolc

#### Dolcificanti:

Eritritolo  
Inulina

#### Superfoods e integratori:

Cacao crudo in polvere  
Maca  
Açai  
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 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.*



**SAUTÓN** 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.





I tuoi alleati per colazioni e spuntini.



## KETO SHAKE

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.

## 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

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.



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



## LE ATERNATIVE AL CAFFÉ

### CAFFÉ 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

### 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](#)

### 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](#)



### **OMEGA MIX**

È una miscela di semi di lino, semi di chia e semi di canapa già pronti all'uso. Sono una fonte proteica ricca e bilanciata, costruiscono il muscolo e nutrono le ossa. [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 amminoacidi 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 amminoacidi 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 amminoacidi 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](#)



## ALTRI REBALANCER IMPORTANTI PER BILANCIARE LA TUA SCELTA VEGANA

### VITAMINA B12

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile che, 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 che, 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 a una bevanda e per la somministrazione ai bambini. [Acquistala qui](#)

### METILFOLATO

Fornisce acido folico già trasformato e 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

È un 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](#)

**SAUTÓN** I migliori supplementi per perdere peso.

The advertisement features a close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, her eyes closed and a serene smile on her face. In the foreground, four Sautón supplement bottles are displayed. From left to right: a white bottle of B12 (Integratore Alimentare di Metilcobalamina), a dark glass bottle of B12 (Integratore Alimentare Liquido di Metilcobalamina), a white bottle of Methylfolate (Integratore Alimentare di Folato), and a dark glass bottle of Spirulin (Integratore Alimentare di Spirulina). Each bottle has a yellow Sautón logo and green leaf accents. The background is a soft, neutral tone.