

1
protocollo

KEYLIFE detox

detox per chi?

PER COLORO CHE INTENDONO PRENDERSI CURA DELLA PELLE, DEL CORPO E DELL'INTESTINO ED OTTENERE, INFINE, UN BENESSERE PSICOFISICO DERIVANTE DALLA PRODUZIONE ENDOGENA DI BUTIRRATO

quali benefici?

MIGLIORA LA QUALITÀ DEL DERMA, DIMINUENDO IL GRADIENTE DI INFLAMMAGING, RIDUCE LA RITENZIONE IDRICA ED ELIMINA L'ACQUA EXTRA CELLULARE IN ECCESSO E RENDE SUBITO DISPONIBILE IL BUTIRRATO CHE REGOLA IL BIOMA INTESTINALE.



5 GIORNI

KEYLIFE

detox 5days



protocolli SEPARATI
ma con piccole differenze



1 GIORNO

KEYLIFE

detox recall 1day



protocollo UNICO

LA GIORNATA TIPO

COLAZIONE	1 prodotto KEYLIFE
SPUNTINO	1 prodotto KEYLIFE (nella donna sospendere dopo i primi 3 giorni)
PRANZO	1 prodotto KEYLIFE + Verdure consigliate
MERENDA	1 prodotto KEYLIFE
CENA	1 prodotto KEYLIFE + Verdure consigliate

DA RIPETERE PER 5 GIORNI CONSECUTIVI

SUPPLEMENTI OBBLIGATORI



**KEYLIFE
MINERAL**

2 bustine al giorno

nel caso di attività sportiva con intensa sudorazione
si consiglia l'assunzione di una bustina in più



**OMEGA 3
LFP**

1 cpr al giorno

I CONSIGLI

- bere almeno 2 litri d'acqua al giorno - cercare nel limite del possibile di mantenere degli orari prestabiliti per consumare pasti e spuntini che devono essere equamente distribuiti nell'arco della giornata



KEYLIFE

detox recall 1day

LA GIORNATA TIPO

COLAZIONE	1 prodotto KEYLIFE + Caffè o The non zuccherati
SPUNTINO	1 prodotto KEYLIFE
PRANZO	1 prodotto KEYLIFE + Verdure consigliate
MERENDA	1 prodotto KEYLIFE
CENA	1 prodotto KEYLIFE + Verdure consigliate

DA RIPETERE PER 1 GIORNO ALLA SETTIMANA IN MODO CONTINUATIVO

SUPPLEMENTI OBBLIGATORI



KEYLIFE
MINERAL

2 bustine al giorno

nel caso di attività sportiva con intensa sudorazione
si consiglia l'assunzione di una bustina in più



OMEGA 3
LFP

1 cpr al giorno

KEYLIFE 
detox 5days

KEYLIFE 
detox recall 1day



VERDURE CONSIGLIATE (senza eccedere nelle quantità)

AGRETTI	BIETOLE	BROCCOLI	CARDI	CATALOGNA
CAVOLFIORE	CICORIA	CIME DI RAPA	CRESCIONE	FINOCCHI
FUNGHI	GERMOGLI DI SOIA	PEPERONI VERDI	RADICCHIO	RAVANELLI
RUCOLA	SEDANO	SPINACI		

VERDURE CON LIMITAZIONE (max 200g) (anche in associazione all'altro gruppo)

ASPARAGI	CETRIOLI	FAVE	FIORI DI ZUCCA	INSALATA BELGA
INSALATA VERDE	PUNTARELLE	SCAROLA	VERZA	

VERDURE CON LIMITAZIONE (max 100g) (da associare alle verdure consigliate)

CARCIOFI	CAVOLETTI DI BRUXELLES	CAVOLI	FAGIOLINI
MELANZANE	PEPERONI ROSSI E GIALLI	POMODORI	PORRI
RAPE	ZUCCHINE		

CONDIMENTI CONSIGLIATI

2-3 cucchiari al giorno di olio di oliva	Sale e pepe a volontà	1 cucchiaino di aceto di vino
1 cucchiaino di senape senza zucchero	Aromi, spezie, erbe fini a volontà	Un cucchiaino di pesto alla genovese
80 grammi di Passata di pomodoro senza odori e zuccheri aggiunti		

con **kBREAD** e **kPIADELLA** è consentita la farcitura con 30g di prosciutto crudo sgrassato, fesa di pollo/tacchino, bresaola, speck, 30 g di tonno al naturale, sgombrò, merluzzo o verdura grigliata

kCRISP, **kBISCUIT** e **kMUFFIN** vanno consumati non in associazione alle verdure, ideali per merende e spuntini

I CONSIGLI

- bere almeno 2 litri d'acqua al giorno - cercare nel limite del possibile di mantenere degli orari prestabiliti per consumare pasti e spuntini che devono essere equamente distribuiti nell'arco della giornata

LE COTTURE

- Le verdure potranno essere consumate crude o con i seguenti modi di cottura: bollite, al vapore, al forno, alla griglia, al microonde, a bagno-maria, al cartoccio; condite con i condimenti consigliati