

PERCORSI BENESSERE
MEDICALLIFE[®]
C O S M E T I C S



IN FORMA

SUGAR FREE

ANTIAGING

PROFESSIONISTI DELLA PELLE
MEDICALLIFE[®]
C O S M E T I C S

Mangiare dimagrendo ora si può

Una dieta ricca di proteine, aumenta il metabolismo basale, stimola la lipolisi e di conseguenza il dimagrimento.

E' efficace nel favorire l'aumento di massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo. In questo modo si può essere in forma senza sacrifici. Limitare il consumo di zuccheri semplici (zucchero, dolci, bevande zuccherate ecc.) e più in generale di alimenti ad alto indice glicemico (soprattutto alla sera) è alla base di una dieta normoproteica.

In questa dieta è importante inoltre limitare il consumo di pane, pasta, riso e cereali in genere evitando di associarli tra loro all'interno dello stesso pasto. Preferire invece frutta e verdura, cruda o cotta al vapore, preferibilmente di stagione.



Consigli alimentari per un'alimentazione normoproteica aumentando il consumo di proteine e grassi:

- ☞ Preferire la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla rossa (manzo, maiale), ma non escludere completamente.
- ☞ Ridurre il consumo di formaggi grassi e preferire quelli "magri" come ricotta piemontese, mozzarella, certosino, robiola, crescenza, fiocchi di latte.
- ☞ Limitare il consumo di insaccati e carne conservata, soprattutto di quella grassa e di quella in cui tra gli ingredienti compaiono i nitriti (E249 E250).

- ☞ Non saltare mai la prima colazione o gli spuntini
- ☞ Almeno 3 volte alla settimana sostituire la carne con il pesce.
- ☞ Almeno 3 volte alla settimana sostituire la carne con i legumi.



FRUTTA IPOCALORICA (cal)

Frutto	cal	Frutto	cal
KIWI	61	PESCHE E PESCHE NOCI	43
MIRTILLI	56	PAPAYA	39
ANANAS	49	MELONE	35
LAMPONI	49	FRULLATO FRUTTI BOSCO	34
MORE	49	POMPELMO	32
RIBES	49	ANGURIA	32
ARANCE	47	LIME	30
ALBICOCCHE	43	FRAGOLE	30
MANDARINI	43	LIMONI	20

PROFESSIONISTI DELLA PELLE
MEDICALLIFE[®]
C O S M E T I C S



SUGAR FREE

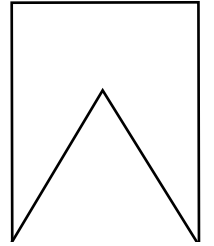
Depurare l'organismo

Per chi vuole o deve ridurre il contenuto di zuccheri il primo passo, è correggere la propria alimentazione. È necessario ridurre o eliminare i cibi troppo dolci e salati, e introdurre alimenti che depurino l'organismo e riducano la “dipendenza” dai cibi dannosi.



PROFESSIONISTI DELLA PELLE
MEDICALLIFE®
C O S M E T I C S

Consigli alimentari per una dieta ipoglicemica



- Utilizzare pietanze molto semplici che non necessitano di cotture elaborate, è preferibile mangiare pasta e riso integrali conditi con olio a crudo. Il piatto unico è un ottimo alleato nella lotta contro il diabete ad esempio una porzione di riso integrale con tonno, pomodori o verdure.
- Evitare di mangiare durante lo stesso pasto due cibi amidacei, ad esempio la pasta e il pane.
- Mangiare molta frutta e verdura tranne le banane, l'uva, i mandarini, la frutta sciroppata, la frutta secca, i cachi, il melograno ecc. Condire le verdure con un cucchiaino di olio di oliva extravergine, limone, aceto e spezie varie.
- Sostituire il dolcificante allo zucchero. Evitare tutti gli zuccheri semplici (dolci, bevande dolci, ...).
- Bere molta acqua naturale ed evitare o ridurre drasticamente il consumo di bibite gassate che contengono molto zucchero. Un ottimo alleato è il tè verde. Evitare il consumo di alcolici e superalcolici.

- ☞ Consumare con moderazione la carne rossa, i formaggi, i latticini, gli affettati, i biscotti, le merendine ecc.
- ☞ Privilegiare i grassi vegetali (olio) a quelli animali (burro, carni grasse, insaccati, formaggi stagionati, ...)
- ☞ Seguire un regime alimentare dietetico che contenga un numero limitato di calorie ma che non sia molto restrittivo.



10 super cibi che controllano l'indice glicemico

Salmone

- Fornisce Omega 3 che contribuiscono alla prevenzione di diabete e malattie cardiovascolari.

Yogurt

- I fermenti che contiene producono acido acetico e propionico che arrivano al fegato, dove regolano la produzione di glucosio e colesterolo.

Legumi

- Prevengono i picchi glicemici, il diabete, la fame nervosa, i trigliceridi e il colesterolo.

Carni bianche

- Apportano proteine che contribuiscono a controllare i livelli di glicemia e sono povere di grassi.



Olio d'oliva

- È ricco di composti fenolici che riducono l'attività infiammatoria di geni, coinvolti nello sviluppo del diabete mellito di tipo 2 e di diverse patologie cardiovascolari o metaboliche.

Curcuma

- Numerosi studi hanno dimostrato che il suo principio attivo, la curcumina, può contribuire a mantenere sotto controllo il diabete mellito di tipo 2.

Tè

- Sia verde che nero, il tè contribuisce alla riduzione dei livelli di zucchero, colesterolo e trigliceridi nel sangue. Favorisce inoltre la riduzione del peso corporeo.

Cannella

- Contribuisce a prevenire il diabete di tipo 2 nelle persone a rischio (anziani, persone in sovrappeso). Rende l'insulina più efficiente.

Zucca

- Alcuni studi hanno dimostrato che è in grado di riparare le cellule del pancreas danneggiate dal diabete.

Arancia

- La fibra contenuta nella parte bianca sotto la buccia, regola l'assorbimento di zuccheri, grassi e proteine prevenendo diabete, arteriosclerosi e stipsi.



ANTIAGING

Combattere l'invecchiamento con l'alimentazione è possibile

Gli antiossidanti contenuti in frutta e verdura se assunte seguendo alcune semplici regole possono donarci qualche anno di meno, sia a livello della pelle che a livello cellulare.

Gli antiossidanti sono sostanze che introduciamo con gli alimenti o che produciamo direttamente. Questi **contrastano l'azione dei radicali liberi**, molecole capaci di danneggiare le strutture biologiche come pareti cellulari, enzimi, DNA.

Prova il nostro percorso Antiaging dove la cura del corpo con i giusti alimenti e l'attività sportiva è accompagnata alle coccole della beauty farm.

PROFESSIONISTI DELLA PELLE
MEDICALLIFE®
C O S M E T I C S



Le sostanze antiossidanti più potenti presenti negli alimenti:

- il **resveratrolo**, potente antiossidante contenuto nel vino rosso: 2 bicchieri di vino al giorno;
- il **cumino**, tra le spezie quella dotata del maggiore potere antiossidante ;
- il **licopene** contenuto nel pomodoro e nei suoi derivati
- le **brassicacee** sono ricche in sostanze antiossidanti: broccoletti e cavolini
- **olio extravergine** di oliva ricco di vitamina E, la vitamina antiossidante per eccellenza;
- **betacarotene** trasformato in vitamina A contenuto in albicocche, carote e peperoni;
- il **selenio** presente sia in alimenti di origine animale che vegetale: il frumento e i suoi derivati costituiscono, nella nostra alimentazione, la fonte principale di questo minerale, che è contenuto tuttavia anche in altri cereali, nella soia, nei pesci e nella carne.
- **vitamina C** è largamente presente negli ortaggi e nella frutta: tra le fonti principali vi sono gli agrumi, le fragole, il ribes nero, i frutti rossi (una tazza di mirtilli ha circa 3500 unità ORAC, le verdure a foglia scura (broccoli, crescione, spinaci, cavolo), i pomodori e le patate. Per mantenere inalterate le proprietà della vitamina C contenuta nei cibi occorre evitare una cottura prolungata ed è preferibile consumare frutta e verdura fresche, che vanno tenute al riparo da luce e calore ma non congelate.



Consigli alimentari per un'alimentazione anti-aging:

- Assumere una quantità inferiore di cibo e modulare l'apporto percentuale dei macronutrienti.
- Spezzettare l'alimentazione in piccoli pasti.
- Assumere carboidrati a basso indice glicemico, che aiutano a ridurre l'insulina e a aumentare i livelli di glucagone, privilegiandone l'assunzione nelle prime fasce orarie della giornata, evitando assolutamente un abbondante apporto glucidico a cena.
- Aumentare l'apporto dei protidi, in particolare di fonte vegetale, così da favorire la produzione degli ormoni dell'invecchiamento, in particolare del HGH, da cui il consiglio di un pasto più fortemente protidico a cena.
- Bere moderatamente durante i pasti e più abbondantemente fuori pasto, soprattutto al mattino e alla sera.
- Far precedere l'assunzione delle proteine a quella dei carboidrati.
- Controllare l'apporto di bevande alcoliche, contenendolo in un bicchiere di vino a pasto, privilegiando quello rosso, che vede una maggior presenza di tannini, catechine e antiossidanti.
- Consumare sostanze antiossidanti



SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

- **Papaia:** contiene numerose sostanze che presentano proprietà antiossidanti e antiradicali liberi, inoltre stimolano il **sistema immunitario** e lo rendono più forte ed efficiente.
- **Kiwi:** è l'alimento con il più alto contenuto di **Vitamina C** che serve per rinforzare il sistema immunitario e per promuovere la sintesi del collagene nell'organismo, tessuto che serve a rinforzare i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa, ricordatevi che senza vitamina C il **collagene** non si può creare!
- **Te verde:** è una risorsa incredibile e che non si deve assolutamente sottovalutare, oltre proteggere dai **tumori** è utile anche per restare giovani grazie alla presenza delle catechine che riescono a potenziare le difese e a diminuire il danno cellulare dovuto all'**invecchiamento**.
- **Olio:** contiene vitamina E, acido oleico e squalene. La **vitamina E** è un potente antiossidante che è essenziale per la lotta ai radicali liberi, aumenta la resistenza verso le malattie cardiovascolari, è un leggero vasodilatatore e svolge un'attività antitrombotica, rinforza le pareti dei capillari; infine protegge dall'ossidazione diversi ormoni. L'acido oleico ha un'azione **idratante**, mentre lo squalene ha un'attività **emolliente**, lenitiva, seboestitutiva e protettiva.
- **Vino Rosso:** è un viagra naturale e grazie al resveratrolo in esso contenuto, è un'antiaging naturale in grado di proteggere l'organismo dalle malattie legate all'**invecchiamento**, agisce contro la cataratta, le patologie cardiovascolari e rinforza le **ossa**.

- **Uva:** come il vino rosso contiene il resveratrolo che protegge dall'invecchiamento su tutti i fronti.
- **Pomodori:** sono antiossidanti potentissimi grazie alla presenza del licopene, contrasta l'azione dei **radicali liberi** e protegge da vari tipi di **cancro** ad esempio quello alla prostata, al seno, alla pelle e all'intestino.
- **Uova:** sono ricche di **selenio**, un minerale che aiuta il nostro **cervello** a restare in forma.
- **Pesce azzurro:** è buono, **leggero** e contiene i cosiddetti "grassi buoni", gli omega-3 e gli omega-6, che fanno abbassare il colesterolo, sono importanti perché contribuiscono a vari processi fisiologici e a promuovere la longevità.
- **Agrumi:** sono ricchi di vitamina C, questa ci protegge dall'**inquinamento** atmosferico, rinforza le difese immunitarie, riduce l'incidenza del cancro e poi svolge un'azione protettiva per patologie come il **colesterolo** alto, la pressione arteriosa e l'arteriosclerosi. Stimola la protezione del **collagene** che è la proteina che costituisce il tessuto connettivo.



TRATTAMENTI ESTETICI ABBINATI AI PERCORSI

- ✓Scrub & Massaggio
- ✓Sauna e Bagno Turco
- ✓Trattamenti viso e corpo

