

GUIDA UFFICIALE PDF

PROGRAMMA 10 GIORNI

Il protocollo pratico per risvegliare energia, idratazione e benessere con la nutrizione cellulare Herbalife.

COSA TROVI IN QUESTA GUIDA:

- La routine del risveglio in 3 passaggi (Aloe, Infuso, Formula 1 + PDM).
- La composizione del pasto equilibrato e gli snack intelligenti.
- Scheda e Tracker stampabile dei 10 Giorni per monitorare i tuoi progressi.
- Accesso all'esclusiva Web App "Programma 10 Giorni" e coaching dedicato 1-a-1.

A cura di **Andrea Zullo**

Distributore Indipendente Herbalife — *My Lifestyle Motion*

WhatsApp: +39 320 376 1184 | mylifestylemotion.com

La Routine del Risveglio Metabolico

Il 70% del successo del programma si decide nei primi 45 minuti della tua giornata. Invece di zuccheri semplici che creano picchi glicemici e fame nervosa a metà mattina, segui questo ordine tassativo:

1. Pulizia & Idratazione Subito appena svegli

Durante la notte il corpo si disidrata e accumula scorie metaboliche. L'Aloe Concentrato alle Erbe lenisce l'apparato digerente, favorisce l'idratazione profonda e risveglia dolcemente l'intestino.

👉 **Preparazione:** Versa 2-3 tappini di Aloe Concentrato in un bicchiere d'acqua naturale a temperatura ambiente (circa 250ml). Bevi lentamente.

2. Attivazione Metabolica & Termogenesi 10 minuti dopo l'Aloe

L'Infuso a base di erbe con tè verde, tè nero ed estratti botanici risveglia il metabolismo basale, favorisce il naturale drenaggio dei liquidi e fornisce energia mentale immediata senza nervosismo.

👉 **Preparazione:** Sciogli 1/2 cucchiaino da caffè di Infuso in 250-300ml di acqua calda o fresca. Da sorseggiare a piacere.

3. Nutrizione Equilibrata con Formula 1 + PDM La vera colazione

Il pasto nutriente per eccellenza: apporta 24g di proteine nobili isolate della soia, 25 vitamine e minerali essenziali e fibre. Ti assicura sazietà costante fino a pranzo senza appesantire.

👉 **Preparazione:** 2 cucchiaini dosatori di Formula 1 + 1 cucchiaino di Protein Drink Mix (PDM) shakerati in 250ml di pura acqua fresca. No latte, no bevande vegetali zuccherate!

La Routine Quotidiana & Idratazione

Niente conteggio maniacale di calorie: il segreto è mantenere attivo il metabolismo attraverso 5 momenti nutrizionali ben scanditi e una costante idratazione.

Schema Orario Consigliato:

- **Ore 07:30 – 08:00:** Routine del mattino (Aloe + Infuso + Shake F1 & PDM in acqua).
- **Ore 10:30 – 11:00 (Spuntino):** 1 frutto fresco di stagione + 5 mandorle, oppure 1 barretta proteica Herbalife.
- **Ore 13:00 – 13:30 (Pranzo Colorato):** Piatto unico con 50% verdure/ortaggi crudi o cotti, 25% proteine magre (pollo, tacchino, uova, pesce, legumi) e 25% carboidrati complessi (riso integrale, farro, patate dolci).
- **Ore 16:30 – 17:00 (Merenda):** 1 tazza grande d'acqua con infuso alle erbe caldo/freddo + 1 yogurt greco 0% o una manciata di noci.
- **Ore 19:30 – 20:30 (Cena Leggera):** Piatto proteico leggero con abbondante porzione di verdure verdi a foglia larga condite con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo.

Regola d'Oro per l'Idratazione:

Bevi almeno **2 – 2,5 litri d'acqua al giorno** (puoi calcolare la dose esatta per il tuo peso con il calcolatore su mylifestylemotion.com/pages/calcolatore-benessere). Tieni sempre una borraccia a portata di mano e sorseggia durante l'intera giornata.

Movimento Quotidiano:

Non servono ore estenuanti di palestra: l'obiettivo minimo per i 10 giorni è raggiungere **7.000 – 9.000 passi al giorno**. Una passeggiata a passo svelto di 30 minuti dopo i pasti abbassa la glicemia e accelera la digestione.

Il Tuo Registro Giornaliero di Successo

Stampa questa pagina e appendila sul frigorifero! Metti una crocetta ogni giorno quando completi le 4 azioni chiave:

Giorno	Mattino F1+PDM	Acqua (Min 2L)	Passi (7.000+)	Livello Energia
Giorno 1	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 2	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 3	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 4	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 5	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 6	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 7	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 8	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 9	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★
Giorno 10	☐ Fatto	☐ Fatto	☐ Fatto	★ ★ ★

 **WEB APP DEDICATA & COACHING PERSONALE**

Inizia Subito con l'App "Programma 10 Giorni"!

Non fare questo percorso da solo: **contattami per avere accesso all'app "Programma 10 Giorni" ed essere seguito** passo dopo passo con ricette, consigli pratici, video allenamenti e supporto continuo.

 **Scrivi ad Andrea Zullo su WhatsApp: +39 320 376 1184**

Invia un messaggio: "Ciao Andrea, vorrei accedere all'app Programma 10 Giorni ed iniziare ad essere seguito!"

Visita il sito ufficiale: mylifestylemotion.com

Avvertenza di Conformità Herbalife: Andrea Zullo è Distributore Indipendente Herbalife in Italia. Gli integratori alimentari e i sostituti del pasto non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Per raggiungere i propri obiettivi di gestione del peso è necessario seguire un piano ipocalorico bilanciato e fare regolare esercizio fisico.