



La Dieta dei Biotipi è la dieta giusta per te in questo momento!

È la Dieta che potrai adattare ad ogni momento della vita per raggiungere i tuoi obiettivi perché è flessibile, si adatta alle tue esigenze, ha tanti schemi per ogni esigenza individuale.

Potrai utilizzarla per:

- * stare in forma
- * dimagrire nei punti giusti
- * migliorare la massa magra
- * ridurre l'infiammazione
- * ridurre la cellulite
- * ridurre la ritenzione idrica
- * la candida intestinale e vaginale
- * la disbiosi intestinale
- * la permeabilità intestinale
- * ridurre la stipsi
- * ridurre lo spettro autoimmune
- * ridurre la glicemia
- * ridurre la pressione arteriosa
- * ridurre lo stress
- * ridurre l'insorgenza e l'effetto dell'insulina resistenza, della Sindrome metabolica e del Diabete di tipo 2 e 3
- * fare un reset ormonale: tiroideo, estrogenico, surrenalico in caso di ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite, dominanza estrogenica, acne, infertilità, ovaio policistico, esaurimento psico fisico, dominanza adrenalinica, dominanza cortisolica.
- * fare un reset viscerale: gastrointestinale, epatico, renale in caso di stipsi, diarrea, malassorbimento, disbiosi, steatosi epatica, sindrome metabolica, calcoli della colecisti, calcoli renali, ritenzione idrica, affaticamento renale.
- * disintossicarsi dopo le abbuffate e aver bevuto alcol
- * attivare la rigenerazione cellulare con i mini digiuni biotipizzati

La fretta è cattiva consigliera: La Dieta Dei Biotipi ti mette di fronte alla necessità di conoscerti, di farti domande e di ascoltarti. Ti consiglio quindi di leggere il libro almeno due volte prima di iniziare la dieta giusta per te, di ripetere i test e utilizzare il libro come un vero e proprio manuale da consultare all'occorrenza.

PERCHE' LA DIETA DEI BIOTIPI FUNZIONA

Non amo particolarmente il termine "Dieta" per il significato che la maggior parte delle persone gli attribuisce, un significato negativo e triste, riferito alla privazione temporanea di cibo per il raggiungimento di un risultato, ma non del suo mantenimento. Per me la Dieta è un *habit*, un'abitudine normale e sana, come dormire, alzarmi, lavorare, respirare ecc. e sarebbe veramente bello se fosse così per tutti. Se ci fosse più educazione generale in merito all'effetto del cibo sulla mente, sulle emozioni e sul corpo, anziché affidare l'informazione solo alla pubblicità dei cibi confezionati e al web, dove scrive chiunque, molto probabilmente saremmo tutti più sani e consapevoli.

Quindi, **goditi la rivoluzione della *Dieta dei Biotipi* che ti farà diventare un bruciatore di grasso, ti permetterà di ridurre e contrastare lo Stress, ridurre l'infiammazione e mantenere in salute il GUT.**

Inizierai a mangiare per un motivo, a capire a cosa ti serve il cibo e smetterai di mangiare a caso e lo farai spontaneamente. Ti accorgerai che riducendo lo Stress dimagrirai perché lo Stress cronico non ti fa attingere al grasso, imparerai qual è la Dieta giusta per te in base a come stai, a cosa vuoi e a come vorresti essere. Trovo sia una grande rivoluzione.

Perché la Dieta dei Biotipi funziona

Le Diete tipiche che vengono prescritte o che sono promosse dalle riviste tendono a essere privative o spesso squilibrate, povere di carboidrati, ricche di latticini ritenuti magri e tantissime proteine. Tutto ciò infiamma il GUT e altera il GUT Microbiota, inoltre innesca l'endotossemia che scatena l'accumulo di grasso e lo squilibrio ormonale. Questi regimi alimentari favoriscono la dipendenza dagli zuccheri e fanno aumentare la resistenza insulinica e alla leptina. Quindi è arrivato il momento di dire "Ciao" alle Diete che fanno ammalare.

Ho utilizzato la Dieta dei Biotipi su migliaia di persone per far perdere peso, ridurre gli effetti dell'invecchiamento, ridurre l'infiammazione e riparare il GUT.

Perché la Dieta dei Biotipi funziona veramente?

Perché mette l'accento sul cibo vero, quello che non è stato modificato, addizionato, lavorato e raffinato, utile per la gestione dello Stress e la cura del GUT.

Quando il corpo è nutrito con cibo adeguato risponde con la salute, dimagrisce e ringiovanisce.

La Dieta dei Biotipi:

1. **Cura l'infiammazione.** I cibi consigliati sono ricchi di nutrienti antinfiammatori. La riduzione dell'infiammazione fa dimagrire e rende più giovani.
2. **Riduce gli effetti dello Stress e ti aiuta a gestirlo.** Lo Stress fa **deteriorare il corpo, ingrassare e invecchiare**
3. **Riduce l'insulino-resistenza.** Questo perché utilizza alimenti che mantengono sotto controllo i livelli della glicemia e che stimolano l'utilizzo dei grassi a scopo energetico, riducendo la necessità degli zuccheri.
4. **È lipotrofica.** I nutrienti lipotropici aiutano a sgrassare il fegato, a scindere il grasso e a metabolizzarlo. Molti cibi lipotropici sono ricchi di colina, una delle maggiori sostanze lipotropiche del corpo.
5. **È ricca di grassi sani.** Se pensi che i grassi facciano ingrassare devi sapere che è un falso mito, perché i grassi buoni ti fanno dimagrire e rendono la pelle elastica e luminosa.
6. **Regola i tuoi ormoni.** I cibi scelti e le loro combinazioni aiutano a ripristinare l'equilibrio fisiologico tra gli ormoni che fanno ingrassare e gli ormoni che fanno dimagrire.
7. **Disintossica le cellule.** Le combinazioni di alimenti e tecniche consigliate aiutano ad alcalinizzare e ottimizzare i processi cellulari.

8. **Distrugge il Carb-Craving.** Non avrai fluttuazioni di energia e di umore grazie al buon funzionamento del GUT e del GUT Microbiota e dei livelli ormonali.
9. **Potenzia il sistema immunitario.** Ti mette nella condizione di **funzionare al meglio esprimendo tutto il tuo potenziale.**
10. **Trasforma la tua vita.** Ti rende capace di contrastare lo Stress, mantenere la salute ed essere in forma, grazie a un programma dettagliato e personalizzato.

Pronto per sentirti bene?

La parola chiave per avere successo con questa rivoluzione è:

ORGANIZZAZIONE

COME PROCEDERE CON LA DIETA DEI BIOTIPI

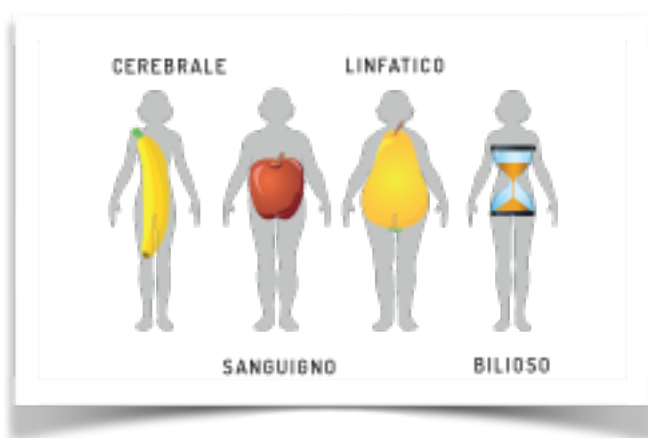
La Dieta Dei Biotipi è estremamente flessibile e si adatta alle esigenze di ognuno. Il primo passo è quello di individuare il biotipo.

La maggior parte delle persone ha una componente fisica biotipologica prevalente, una componente psicologica prevalente e componenti di altri biotipi associati (biotipi misti). Quindi ad esempio una persona può essere un biotipo bilioso prevalente, con componente cerebrale psicologica e componente linfatica agli arti inferiori, oppure un'altra persona può essere sanguigna con componenti funzionali cortisoliche.

INDIVIDUARE IL/I BIOTIPI

Nel libro la Dieta Dei Biotipi trovi le tabelle-schede e le spiegazioni per identificare i o i tuoi biotipi costituzionali e funzionali.

Questi sono suddivisi in 2 categorie.



BIOTIPI COSTITUZIONALI

Biotipo Cerebrale
Biotipo Bilioso
Biotipo Sanguigno
Biotipo Linfatico

Puoi appartenere a uno o più biotipi e per questi ricorda che possono prevalere le componenti fisiche e/o quelle psichiche.

BIOTIPI FUNZIONALI ORMONALI-VISCERALI

Biotipo Tiroideo
Biotipo Estrogenico
Biotipo Surrenalico (adrenalitico, cortisolico, esaurito)
Biotipo Renale
Biotipo Gastro-intestinale
Biotipo Epatico

DA QUALE DIETA DEI BIOTIPI INIZIARE INIZIARE

Hai individuato il tuo Biotipo Costituzionale prevalente? Se vuoi essere sicuro o hai le idee confuse su quale sia il tuo biotipo e desideri un supporto clicca qui per scoprire come fare. Ti consiglio, prima di iniziare la Dieta per il tuo Biotipo o dei Biotipi misti, di seguire il Reset ormonale-viscerale più adatto a te in questo momento. Il Reset ormonale-viscerale metterà in atto un grande cambiamento dentro di te, che potrai apprezzare sin dai primi giorni di Reset. Non è obbligatorio fare il Reset ma è caldamente consigliato. Se non avessi nessun sintomo ormonale-viscerale inizia direttamente con la dieta per il tuo biotipo.

DA QUALE RESET INIZIARE PER I BIOTIPI FUNZIONALI

Sicuramente ti sarai riconosciuto in più Biotipi Funzionali e ti starai chiedendo da quale iniziare. Sono qui per aiutarti.

A mio avviso è opportuno iniziare dal Reset gastro-intestinale quando i sintomi ed i segni prevalenti sono a carico dell'apparato digerente come ad esempio il gonfiore, il meteorismo, la stipsi, la diarrea, l'indigestione, il grasso duro sull'addome, bocca amara, lingua con patina bianca, ecc.

Ma qualora fossi particolarmente stressato, sotto pressione, insonne, ti consiglio di iniziare con il Reset Surrenalico (Adrenalinico, cortisolico, esaurito a secondo della prevalenza).

Se soffri di steatosi epatica, calcoli della colecisti, l'addome è teso e duro e bevi anche saltuariamente alcol, inizia con il **Reset Epatico**.

Se soffri di tiroidite autoimmune, inizia con il **Reset gastro-intestinale** perché spesso è da lì che parte l'autoimmunità e fai a seguire il reset **Epatico** per migliorare il metabolismo degli ormoni tiroidei e poi quello **Tiroideo**.

Se soffri di irregolarità mestruali, sindrome premestruale, se sei in menopausa, hai una dominanza estrogenica, la policistosi ovarica, problemi di infertilità, ipotiroidismo, inizia con il **Reset Estrogenico**.

Se hai cellulite molle, ritenzione idrica, componenti linfatiche, borse sotto gli occhi, calcoli renali, hai mangiato molti cibi salati ad una festa, inizia con il **Reset renale**.

I reset ormonali-viscerali mirano a riportare equilibrio velocemente, per metterti in condizione ottimale per risolvere i tuoi problemi, per dimagrire, sgonfiarti, ridurre la colite, la cellulite, l'adipe localizzato, la glicemia, gli squilibri ormonali.

Puoi utilizzare i Reset prima della Dieta specifica per il tuo Biotipo per mettere il turbo al metabolismo o anche dopo un'abbuffata, durante la fase premestruale, prima di un periodo in cui sicuramente già sai che non potrai mangiare correttamente, e in qualsiasi momento i sintomi relativi al malessere delle ghiandole o degli organi si faranno sentire.

Puoi stare in Reset per 3 giorni o una settimana o 2,3,4 settimane o per mesi a seconda delle tue esigenze e delle necessità in quel momento specifico della tua vita. Questo significa che se ha ad esempio bisogno di fare il Reset Epatico perché hai consumato abitualmente vino per molto tempo, una volta terminato potrai passare alla dieta del tuo biotipo prevalente ma potrai accedervi nuovamente in qualsiasi momento in cui ne sentirai la necessità o dopo una festa con gli amici durante la quale hai bevuto alcol.

Ecco come procedere in generale, ma ricorda che ognuno è un caso a se stante.

* **Sintomi prevalenti gastro-intestinali:**

Reset Gastro-intestinale→Reset Epatico (se necessario)→Reset Cortisolico o Adrenalinico→Reset Tiroideo o Estrogenico o Renale (se necessario)→Dieta del Biotipo Prevalente o Biotipi Misti

* **Sintomi prevalenti da Stress (cortisolico-adrenalinico-esaurito):**

Reset Cortisolico o Adrenalinico o esaurito→Reset Gastro-intestinale (se necessario)→Reset Renale→Reset ormonale Tiroideo, estrogenico se necessario→Dieta del Biotipo Prevalente o Biotipi Misti

* **Sintomi Tiroidei:**

Reset Gastro-intestinale→Reset Tiroideo→Reset epatico o estrogenico se necessario→Dieta del Biotipo Prevalente o Biotipi Misti

* **Sintomi Estrogenici:**

Reset Estrogenico→Reset Tiroideo o Epatico se necessario→Dieta del Biotipo Prevalente o Biotipi Misti

* **Sintomi epatici:**

Reset Epatico→Reset Gastro-intestinale→Dieta del Biotipo Prevalente o Biotipi Misti

* **Sintomi renali:**

Reset Renale→Reset ormonale viscerale con sintomi prevalenti→Dieta del Biotipo Prevalente o Biotipi Misti

COME TI SENTIRAI DURANTE I RESET

Durante i Reset, soprattutto i primi giorni, ti accorgerai che dovrai trovare un nuovo equilibrio perché il tuo corpo passerà dalla “normalità errata” alla “normalità corretta” e potrebbe fare qualche resistenza al miglioramento. Liberarsi delle abitudini che hanno fatto inceppare il metabolismo, ingrassare, ammalare non è sempre facile, la tentazione di mangiare ciò che fa male, i primi giorni può essere forte ma ricorda che potrai scegliere, nell'elenco dei cibi consentiti che sono veramente tanti per creare i tuoi piatti succulenti ed appetitosi, prendendo anche spunto dalle ricette che trovi sul libro o sul mio sito.

Sconfiggerai la dipendenza da zuccheri e ti disintossicherai. Potresti, ma non è detto, avere mal di testa per 2-3 giorni, aumentare i tuoi appuntamenti con il bagno e sentirti un po' scombussolato. È normale, stai resettando per poterti riavviare correttamente. In pochi giorni riuscirai a trovare il tuo equilibrio pertanto ti consiglio di non demordere per poter beneficiare appieno di tutti gli effetti positivi del reset.

COME PROCEDERE DOPO IL RESET

Finito il periodo di reset che può andare da 1 a 3-4 o più settimane a seconda delle tue necessità, puoi passare alla dieta del tuo biotipo prevalente. Se sei un biotipo misto, nel libro trovi gli schemi per i biotipi misti principali a cui fare riferimento. Se pensi di non trovare la combinazione adatta a te, ricorda che La Dieta Dei Biotipi è estremamente flessibile e personalizzabile, quindi puoi chiedere supporto per sapere come procedere qui .

MINI DIGIUNO BIOTIPIZZATO

Nel libro troverai un capitolo sul digiuno Biotipizzato, perché ritengo deleterio praticare il digiuno fai da te o seguendo lo stesso schema uguale per tutti, inficiando gli effetti di una pratica salutare se correttamente eseguita. Il digiuno Biotipizzato attiva correttamente il sistema immunitario, favorisce il ricambio cellulare ed il ringiovanimento solo se se non manda in stress il tuo corpo.

Segui lo schema del mini digiuno biotipizzato settimanale del tuo biotipo prevalente tutte le volte che necessiti di un reset rapido, magari ai cambi di stagione.

LISTA DELLA SPESA

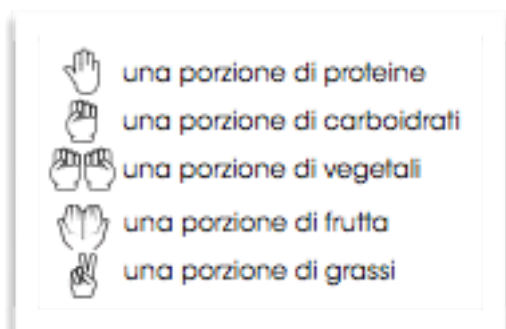
Nel libro La Dieta Dei Biotipi trovi una ricca lista della spesa, suddivisa per categorie di alimenti nonché tabelle degli alimenti consigliati e sconsigliati per ogni biotipo.

Potrai arricchire la tua dispensa di cibo sano e vero, nutriente, antinfiammatorio e antistress.

LE RICETTE

Il libro La Dieta Dei Biotipi è corredato di schemi dietetici e consigli di ricette in base alle associazioni di nutrienti consigliate, per facilitare la realizzazione del proprio menù.

Sono presenti anche ricette di tisane, frullati e zuppe importanti per i reset e da inserire a piacimento nella dieta del proprio biotipo. Le troverai nei capitoli delle diete per i biotipi ma anche raccolte in appendice per una più facile consultazione.



PROPORZIONI

Se è vero che le calorie sono importanti, sono importanti di più i nutrienti da cui provengono.

Ecco perché se segui le proporzioni suggerite, utilizzando la scala visuale che trovi esplicitata in ogni dieta, potrai imparare ad associare correttamente gli alimenti senza lo stress di dover pesare sempre tutto.

COME PROCEDERE DOPO AVER RAGGIUNTO GLI OBIETTIVI

Quando avrai raggiunto i tuoi obiettivi che essi siano dimagrire, ridurre lo stress, migliorare la funzione intestinale, ridurre la cellulite, abbassare la glicemia, ringiovanire, ecc ti consiglio di seguire la regola dell'80:20 che ti consentirà di mangiare come è giusto per te, in base al biotipo, concedendoti gli sgarri alimentari gestibili, senza inficiare i tuoi risultati. Nel libro troverai anche ricette succulente per premiarti senza avere brutte sorprese in termini di bilancia e salute.

LE 50 DOMANDE PIU' FREQUENTI

Leggi bene in capitolo delle domande più frequenti che ho raccolto per renderti più facile la realizzazione dei tuoi desideri, le risposte che potranno facilitarti il compito di migliorare sensibilmente la tua salute.

APPENDICE

In appendice troverai tantissime informazioni utili, è densa e ricche di tabelle di alimenti, ricette e boost per mettere il turbo al tuo metabolismo. Troverai anche consigli sull'organizzazione della spesa e della cucina per realizzare il tuo piano personalizzato senza stress.

Ti consiglio di leggere il libro una prima volta per capire il sistema, ed una seconda per individuare ciò di cui hai bisogno ed infine utilizza il libro come un manuale per la tua salute.



**ACQUISTA
LA DIETA DEI BIOTIPI**