



Il metodo BELLA FORZA® Beauty & Performance

E' un approccio scientifico personalizzato. Ideato nello sport per incrementare in modo naturale le performance, è applicato con successo anche per migliorare il benessere fisico.

Il metodo BELLA FORZA® agisce sulla massa grassa, riducendola e rimodellandola, che su quella magra, permettendo di ottenere un fisico più sano e tonico.

NESSUN ALIMENTO VIETATO

NESSUNA RESTRIZIONE CALORICA

FACILE DA SEGUIRE

NON CREA PROBLEMI AL RISTORANTE O CON GLI AMICI

Le 3 chiavi del benessere e della bellezza

Diet: ciclizzazione dei nutrienti e timing alimentare per massimizzare le performance sportive e ottenere benessere e bellezza (nutrizione estetica).

Supplements: innovativi, personalizzati e calibrati (il Dott. Ceriani è stato fondatore di un'azienda di integratori e ha ideato oltre 100 integratori oggi sul mercato).

Training: tonicità e definizione non significano necessariamente dover praticare uno sport. L'allenamento deve essere formulato e adeguato alle esigenze personali.

I 7 moduli a colori

MODULO GIALLO (privilegia i carboidrati complessi non raffinati)

Selezione di alimenti attivatori del sistema energetico e immunitario (flavonoidi e carotenoidi).

MODULO BIANCO (privilegia yogurt e formaggi)

Nutrienti fornitori di molecole salutari (polifenoli e composti solforati) che stabilizzano i livelli di colesterolo proteggendo il sistema vascolare.

MODULO VERDE (privilegia legumi e verdure)

Assicura l'assunzione di sostanze fondamentali per: ossa, denti e vista (carotenoidi, luteina, polifenoli, magnesio e clorofilla).

MODULO ROSSO (privilegia l'apporto proteico da carne)

Frutti e verdure attivi che favoriscono benessere e longevità (antocianine e licopene).

MODULO GIALLO-BIANCO (selezione di carboidrati e grassi opportunamente abbinati)

MODULO BLU (privilegia l'apporto proteico da pesce)

Cibi che apportano molecole ad azione antiossidante (antocianine e polifenoli), in grado di ridurre l'incidenza delle patologie cardiovascolari e migliorare le funzioni cerebrali (memoria).

MODULO ARANCIO (alimentazione liquida)

Attivatore del sistema immunitario grazie all'apporto di molecole attive (flavonoidi e carotenoidi).



OLYMPIAN'S news



Ogni 2 mesi in edicola con la rubrica BELLA FORZA® salute, benessere e bellezza del **Dott. Ceriani**.