

Consigli Alimentari rapidi e veloci da applicare subito per ridurre Infiammazione e RITENZIONE

NUTRITIONAL ADVICES



**MISSIONE
RITENZIONE**

by DAMADEVÀ

Lo stratto per lei


Ciao tesoro ti piacciono i criminali?

Tranquilla non ho intenzione di truffarti ma di dirti che subito qui in basso troverai 3 piani alimentari in OMAGGIO per te.

E poiché, sebbene io abbia sempre messo tutto in discussione e continui a farlo giornalmente, nel nostro paese esistono delle leggi che io intendo rispettare.

Quindi prima di andare avanti leggi questo importante messaggio.

DISCLAIMER



Prima di procedere ci tengo a precisare che gli schemi che trovi in basso non rappresentano in nessun modo una mia prescrizione di natura nutrizionale nè dietologica ma vogliono essere un semplice aiuto per permetterti di comprendere al meglio come comporre i tuoi pasti per una corretta educazione alimentare secondo quanto stabilito dall'**art 2 della Costituzione Italiana**.

Qualora fossi insicura riguardo il tuo attuale stato di salute ti invito a consultare il tuo medico curante o uno specialista abilitato alla realizzazione di piani nutrizionali personalizzati.

Mi ritengo esonerato da danni a te procurati o a terze parti nel caso in cui tu di tua iniziativa decidessi di utilizzare o cedere ad altri gli schemi che vedi in basso.

Bene dopo la mia premessa che ti invito a considerare con la dovuta attenzione ora puoi controllare i tuoi 3 piani alimentari.

Evita di utilizzarli senza prima aver letto le indicazioni che ti darò nelle pagine seguenti.

Tengo molto al fatto che tu sia pienamente consapevole su ciò che andrai a fare.

Buon Lavoro

Danilo



MISSIONE RITENZIONE

DAMADEVA
IN SICILIA DAL 1982

PRAL -

(Schema 1)

COLAZIONE

Fichi Secchi 40 Gr

Kiwi 100 Gr

Spremuta d'Arancia 150 Ml

Pane di Segale 50 Gr

Marmellata 25 Gr

SPUNTINO MATTINA

Mela 100 Gr

Noci 10 Gr

PRANZO

Riso Basmati 100 Gr

Pomodori 100 Gr

Petto di Tacchino alla Piastra 150 Gr

Olio Extravergine d'Oliva (2 cucchiari)

SPUNTINO POMERIGGIO

Banana 100 Gr

CENA

Merluzzo 150 Gr

Carciofi 100 Gr

Olio Extravergine d'Oliva (3 cucchiari)



**MISSIONE
RITENZIONE**

DAMADEVA
IN SPORTE PER TE

PRAL -

(Schema 2)

COLAZIONE

Albicocche Essiccate 40 Gr
Mirtilli 20 Gr
Banana 100 Gr
Cioccolata Fondente 15 Gr
Galette di Riso 40 Gr
Miele 10 Gr

SPUNTINO MATTINA

Kivi 100 Gr
Pistacchi 10 Gr

PRANZO

Patate Lesse 150 Gr
Broccoli 150 Gr
Salmone 150 Gr
Olio Extravergine d'Oliva (2 cucchiari)

SPUNTINO POMERIGGIO

Mela 100 Gr
Arrosto di Tacchino non confezionato 75 Gr

CENA

Albume 150 Gr
Insalata Mista (No Patate, No Mais e No Carote Lesse) 150 Gr
Olio Extravergine d'Oliva (2 cucchiari)



PRAL -

(Schema 3)

COLAZIONE

Datteri 35 Gr

Lamponi 20 Gr

Kiwi Golden 100 Gr

Banana 100 Gr

Quinoa 20 Gr

Miele 10 Gr

1 Caffè Zuccherato

SPUNTINO MATTINA

Pera 100 Gr

Yogurt Greco alla Frutta 150 Gr

Anacardi 10 Gr

PRANZO

Riso Integrale 80 Gr

Carciofi 150 Gr

Tonno al Naturale 120 Gr

Olio Extravergine d'Oliva (2 cucchiari)

SPUNTINO POMERIGGIO

Mela 100 Gr

CENA

Bistecca di Manzo 150 Gr

Iceberg 100 Gr

Olio Extravergine d'Oliva (2 cucchiari)



Quanta acqua devi bere?

Ti consiglio l'assunzione di un **quantitativo di acqua naturale fredda** secondo la tabella dei 7 livelli idrici in base al tuo peso che trovi subito in basso.

I 7 livelli dell'acqua: il quantitativo di acqua che devi consumare in base al tuo peso

LIVELLO IDRATAZIONE	RANGE DI PESO	QUANTITA' ACQUA PROPOSTA
LIVELLO 1	49,753 KG <> 56,396 KG	7 BICCHIERI DI ACQUA
LIVELLO 2	56,397 KG <> 63,043 KG	8 BICCHIERI DI ACQUA
LIVELLO 3	63,044 KG <> 69,696 KG	9 BICCHIERI DI ACQUA
LIVELLO 4	69,697 KG <> 76,338 KG	10 BICCHIERI DI ACQUA
LIVELLO 5	76,339 KG <> 82,894 KG	11 BICCHIERI DI ACQUA
LIVELLO 6	82,895 KG <> 86,631 KG	12 BICCHIERI DI ACQUA
LIVELLO 7	86,632 KG <> 96,369 KG	13 BICCHIERI DI ACQUA

In rosso: 2 litri d'acqua
1 bicchiere d'acqua: 0,250 ml

Esempio: se il tuo peso sulla bilancia è di 75 Kg devi attenerti al livello di idratazione numero 4 e introdurre 10 bicchieri di acqua che equivalgono a circa 2,5 litri al giorno.



Perche' questi piani alimentari?

Se hai già avuto modo di leggere il **REPORT** presente subito sotto il VIDEO di presentazione hai ben compreso che esistono differenti cause che portano il tuo corpo ad entrare in RITENZIONE.

E spesso e volentieri non si tratta di liquidi in eccesso ma di una carenza di acqua data da vari fattori che portano il tuo corpo a ritenere.

Solo per riepilogare perché non è mai abbastanza ecco le cause responsabili dell'insorgenza di RITENZIONE IDRICA.

RITENZIONE che spesso e volentieri (si verifica nell'87% dei casi) è FALSA.

Ovvero non hai eccesso di liquidi ma il tutto è dovuto al fatto che stai perdendo il tuo TONO MUSCOLARE.

Quali sono le principali cause di insorgenza di RITENZIONE?

- **STRESS** (sia fisico che emotivo) prolungato nel tempo che porta, a causa dell'aumento dell'ormone CORTISOLO, a farti perdere TONO MUSCOLARE causando un 'travaso' di liquidi nel tuo corpo.
- **INFIAMMAZIONE cellulare di basso grado:** uno sbilanciamento ormonale che si verifica a seguito del cattivo adattamento ai fenomeni da STRESS nel tempo.
- **POCA ACQUA bevuta:** di solito le DONNE credono di bere abbastanza ma per mia esperienza sul campo NON è così. Proprio quando bevi poco mandi un segnale al tuo cervello 'Ehi amico c'è poco acqua nel sistema quindi non eliminare quella che hai e trattieni'.
- **TROPPI ATTIVITA' FISICA:** Quando ti alleni 'distruggi' parzialmente il tuo TONO MUSCOLARE che 'rompendosi' riversa acqua nel tuo corpo. Per riassorbire i liquidi DEVI



MISSIONE RITENZIONE

DAMADEVA

recuperare il giusto per permettere al tuo corpo di rigenerare il tuo TONO muscolare per riaccogliere acqua al suo interno. Quando ti alleni troppo degradi TONO in continuazione senza ricostruire continuando a riversare acqua di continuo nel tuo corpo.

- **DIETE TROPPO BASSE in calorie:** Quando mangi troppo poco (sotto le 1300 Kcal di media) il tuo corpo va in allarme e degrada il tuo TONO MUSCOLARE per estrarre zucchero e per compensare il livello nutrizionale troppo basso a cui lo sottoponi. Questo è uno dei motivi per i quali quando sei a dieta forzata da anni sei spesso spossata e stanca.

Perché questi 3 schemi alimentari su Base Pral - ?

Come avrai ben compreso da tutti i punti che ti ho elencato in alto l'obbiettivo primario è quello di agire sulla tipologia principale di RITENZIONE IDRICA: quella FALSA.

Se non hai già svolto in test di invito a farlo da qui >>> [WATER TEST](#)

Ti riepilogo rapidamente: la FALSA ritenzione si verifica quando l'acqua prende il posto del tuo TONO MUSCOLARE in base a come ti ho indicato nei vari punti in alto e nel [REPORT](#) che hai scaricato.

Come fare per ridurre le cause di perdita di TONO MUSCOLARE e fermare quindi la falsa RITENZIONE IDRICA?

Con piani alimentari che:

- **Seguano un andamento calorico a scalare:** maggiori calorie e zuccheri la mattina fino a ridurre gli apporti a Cena. Tutto questo rieduca il tuo asse ormonale riducendo gli sbalzi insulinici e i livelli di ormoni dello stress in orari poco gestibili dal tuo corpo.



MISSIONE RITENZIONE

DAMADEVA

- **Siano a Pral Negativo:** Ovvero che contengano nel complesso un basso carico acido. **Alimentazioni ricche in proteine animali, latte e derivati, cereali e frutta secca oleosa acidificano il Ph del tuo sangue** che per mantenere la normale neutralità deve attaccare il tuo TONO MUSCOLARE e le tue OSSA per estrarne CALCIO, MAGNESIO e POTASSIO. Di base un'alimentazione acida in condizioni di normalità estrema NON rappresenta un problema. Ma se da tempo sei in condizioni di INFIAMMAZIONE cellulare e se:
 - *La mattina ti svegli stanca*
 - *Salti la colazione perché non hai fame*
 - *Durante la giornata hai spesso sonno*
 - *La sera hai spesso voglia di cibi dolci e salati*
 - *Soffri di stitichezza a fasi alterne*
 - *Hai spesso bruciore di stomaco*
 - *Sei sempre stanca*
 - *Hai spesso le gambe e i piedi doloranti*
 - *Hai grasso sulla pancia che non va via con dieta e attività fisica*
 - *La tua ritenzione idrica è in aumento anche se sei a dieta e ti alleni spesso*
 - *Il tuo umore varia senza motivo*

...devi prestare particolare attenzione al contenuto acido della tua alimentazione per interrompere il prima possibile la perdita di TONO MUSCOLARE per tutti i motivi indicati in alto.

- **Non siano eccessivamente bassi in Kcal:** come detto poche calorie allarmano il corpo, lo acidificano e questo ti porta a perdere TONO MUSCOLARE. Il livello minimo sotto il quale l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è pari a 1300 Kcal. Spesso nella mia carriera lunga 11 anni poche donne, terrorizzate da anni di informazioni criminali sul cibo, superano questa soglia con tutte le conseguenze negative che conosci.

Ora vai alla pagina seguente per le **istruzioni su come seguire i piani alimentari** che trovi in alto.



Istruzioni Finali: come eseguire tuoi piani alimentari.

1. Inizia dalla cena: eliminare zuccheri/carboidrati e alimenti ad alto impatto insulinico la sera ti permetterà di stimolare la fame mattutina e di mettere in modo la tua rieducazione ormonale.

2. Evita di saltare la colazione: da qui parte la tua rieducazione ormonale. Se la salti interrompi il meccanismo e resterai nelle tue attuali condizioni.

3. Utilizza lo schema 3 i giorni in cui ti alleni: questo schema è pari a circa 1500 Kcal. Quando ti alleni consumi molta più energia, le tue cellule sono affamate di zucchero e quindi mangiando di più oltre a incrementare il tuo metabolismo porterai lo zucchero nelle tue cellule muscolari: lo zucchero si lega chimicamente all'acqua e questo ti permetterà di ridurre la tua RITENZIONE IDRICA in quanto il legame di quest'ultima con il glucosio (zucchero) riporterà i liquidi nelle tue cellule.

4. Utilizza lo schema 2 nei giorni in cui non ti alleni e dove sei moderatamente attiva: siamo qui sulle 1400 Kcal circa. Usa questo piano nelle tue giornate abituali.

5. Utilizza lo schema 1 quando ti rilassi o ti riposi: 1300 Kcal sono sufficienti in questa fase del tuo percorso.

6. Consuma un quantitativo di acqua pari al tuo peso: segui le linee guida che ho stabilito per te nella tabella dei 7 livelli idrici che trovi a pagina 5. La leggenda dei 2 litri d'acqua resta appunto una leggenda.

Bene ora hai tutto per iniziare il tuo percorso GRATUITO di 15 giorni.

Do per scontato che tu segua in contemporanea un corretto andamento alimentare e il giusto carico di attività fisica come indicato nella scheda che trovi in Fase 1 nell'apposita sezione.

Ti aspetto per proseguire il nostro percorso insieme in **MISSIONE ZERO RITENZIONE** per eliminare i tuoi liquidi in eccesso, per farti



MISSIONE RITENZIONE

DAMADEVA
IN SICUREZZA CON TE

riguadagnare TONO muscolare e par si che tu possa cancellare per sempre quell'insicurezza che ti tormenta da anni nel PERCORSO PREMIUM che ho preparato per te.

**SI, voglio accedere ADESSO a
Missione Zero Ritenzione PREMIUM**