



ETU...

CE LA FARAI?

LA SFIDA
DEI

7 GIORNI

**GUIDA PARTICIPATIVA PER
RIPARTIRE DOPO LE
FESTE**

Dott. ssa Elisa Canella - Biologa Nutrizionista
e-mail: info@elyeat.it
sito web: www.elyeat.it

@ely.eat



GIORNO



VERDURA AD OGNI PASTO PRINCIPALE

Inserisci verdura sia a pranzo che a
cena.

Cruda o cotta, a te la scelta: il tuo
intestino ti ringrazierà!



@ely.eat

2 GIORNO

OGGI FAI 5000 PASSI



Tieni il contapassi (o lo smartphone) a portata e punta a 5.000 passi.

Bastano 3 passeggiate da 15 minuti!



@ely.eat

3 GIORNO

NO ASCENSORI, SOLO SCALE!

Evita ascensori e scale mobili. Fai tutte le scale a piedi e cerca di camminare il più possibile.



@ely.eat

4 GIORNO



2 FRUTTI INTERI AL GIORNO

Mangia almeno 2 frutti freschi interi
(non spremute, estratti o frullati. Solo
frutta intera e se vuoi con la buccia
ben lavata!)

Ideale a colazione o come spuntino!



@ely.eat

5 GIORNO

**BEVI ALMENO
1,5 LITRI DI ACQUA**



Porta con te una borraccia e assicurati di bere almeno 1,5 litri durante la giornata.

@ely.eat

6 GIORNO

MANGIA LENTAMENTE E SENZA DISTRAZIONI!

Oggi dedica attenzione al pasto:
niente telefono o TV. Mastica
lentamente e ascolta i segnali di
sazietà.



@ely.eat

7 GIORNO

FINAL

OBIETTIVO 10000 PASSI

Sfida finale: raggiungi 10.000 passi!
Puoi spezzarli durante la giornata,
anche ballando o camminando in
casa.



@ely.eat



**CONGRATULAZIONI
... CE L'HAI FATTA!!**

**HAI COMPLETATO LA SFIDA DEI 7
GIORNI E HAI GIÀ MESSO IN MOTO IL
TUO CAMBIAMENTO.**

MA



Dott. ssa Elisa Canella - Biologa Nutrizionista
e-mail: info@elyeat.it
sito web: www.elyeat.it



**ORA MANCA SOLO
UN ULTIMO PASSO**



Dott. ssa Elisa Canella - Biologa Nutrizionista
e-mail: info@elyeat.it
sito web: www.elyeat.it

@ely.eat

PRENOTA UNA VISITA
PER AVERE UN PIANO
BEN STRUTTURATO E
ADATTO ALLE TUE
ESIGENZE!!

Dott. ssa Elisa Canella - Biologa Nutrizionista

e-mail: info@elyeat.it

sito web: www.elyeat.it

LE ABITUDINI CHE HAI INIZIATO A COSTRUIRE
VALGONO PER TUTTI, MA LA VERA TRASFORMAZIONE
AVVIENE CON UN PERCORSO PERSONALIZZATO.
PERCHÉ OGNI CORPO È UNICO, OGNI STILE DI VITA È
DIVERSO, E UNA DIETA EFFICACE DEVE ESSERE
CUCITA SU MISURA PER TE.



Dott. ssa Elisa Canella - Biologa Nutrizionista

e-mail: info@elyeat.it

sito web: www.elyeat.it