



Due giorni per cambiare alimentazione

Congratulazioni! Lei ci è riuscito/a. Ora si tratta di abituare di nuovo il corpo agli alimenti solidi ed evitare le cattive abitudini alimentari del passato. Così Lei potrà mantenere per tanto tempo questa sensazione di benessere e fare qualcosa di buono per il Suo corpo!

Mattino

1 compressa Sambu® di sambuco, 1 compressa Sambu® di asparagi
Assumere 2-3 cucchiaini di Plantago Psyllium Sambu® da assumere con acqua o altro liquido in abbondanza, in modo che il Plantago Psyllium possa gonfiarsi.
Thé (possibilmente non caffè o thé nero), 1 fetta di pane integrale croccante con quark

Metà mattina

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®, preparata come segue:
allungare circa 20 ml di bevanda di sambuco con 2,5 dl di acqua

Mezzogiorno

1 compressa Sambu® di sambuco, 1 compressa Sambu® di asparagi
40 g di riso integrale (da cuocere senza sale), 250 g di mela bollita o di mousse alla mela

Pomeriggio

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®

Sera

1 compressa Sambu® di sambuco, 1 compressa Sambu® di asparagi
1 fetta di pane integrale croccante con quark, bevanda di sambuco Sambu®

Sera tardi

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®

Come proseguire poi?

Ora è arrivato il momento di pensare a cambiare le proprie abitudini alimentari ed eventualmente proseguire la cura con 1-2 giorni alla settimana Sambu®. Cercare di evitare i cibi grassi e di fare regolarmente dell'esercizio fisico.

Lei può potenziare il Suo impegno anche assumendo LinoFit®, un integratore alimentare naturale a base di olio di cartamo, vitamine B1, B6, C e E. Al sito www.linofit.ch, lei può scaricare gratis un diario giornaliero per la dieta, integrato con esercizi per aumentare la Sua forma fisica.

Buona fortuna con la Sua nuova ed eccezionale forma fisica!



Sambu®

Settimana
della vitalità

**Scoprite quanto
è facile sentirsi bene
e allo stesso tempo
rimanere in forma**

Con Sambu® per una nuova armonia con il proprio corpo

Complimenti! Lei ha deciso di fare qualcosa d'importante per la Sua salute. Il concetto Sambu® a base di sambuco, elaborato dalla ricerca del Dott. Dünner, viene utilizzato con successo già da decenni. Esso coniuga le conoscenze e le esperienze tradizionali con i procedimenti produttivi più moderni e migliori. I suoi componenti preziosi sono in grado di garantirLe benessere, slancio ed un colorito luminoso per un aspetto eccezionale. Rispetto ai periodi di digiuno rigoroso, la settimana di vitalità Sambu® non comporta nessuna dieta restrittiva. Lei potrà così evitare qualsiasi crisi dovuta ad un digiuno spiacevole. Grazie ai suoi componenti vegetali, Lei potrà rimanere completamente efficiente ed avere sempre una sensazione di benessere. È bene sapere anche che, attraverso Sambu®, Lei non appesantisce il Suo organismo con il cloruro di sodio. Se Lei desidera addolcire la bevanda o avverte un senso forte di fame, potrà bere in dose maggiore questa bevanda di sambuco ed acquistarla in dosi singole nei negozi specializzati.

Il giorno di preparazione

Sia felice dei giorni a venire, perché non si pentirà della sua decisione! Il giorno di preparazione dovrebbe preparare il Suo organismo alla successiva Settimana di vitalità Sambu®. Cerchi già oggi di mangiare meno e di bere 2 litri di thé alle erbe o dell'acqua. Il primo giorno di bevanda Sambu® sarà per Lei così molto più facile.

Mattino

4 compresse Sambu® di sambuco, 3 compresse Sambu® di asparagi
Assumere 2-3 cucchiaini di Plantago Psyllium Sambu® da assumere con acqua o altro liquido in abbondanza, in modo che il Plantago Psyllium possa gonfiarsi Thé (possibilmente non caffè o thé nero), 1 fetta di pane integrale croccante con formaggio quark.

Metà mattina

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®
Preparazione: 1 misurino pieno allungato con 2,5 dl di acqua

Mezzogiorno

4 compresse Sambu® di sambuco, 3 compresse Sambu® di asparagi
40 g di riso integrale (da cuocere senza sale), 250 g di mela bollita o di mousse alla mela

Pomeriggio

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®

Sera

4 compresse Sambu® di sambuco, 3 compresse Sambu® di asparagi, 1 fetta di pane integrale croccante con quark, 1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®

Sera tardi

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu®



Il piano seguente vale per tutti i 7 giorni Sambu®

Preparazione - Piano dei giorni - Suggerimenti

Non è necessario preparare ogni volta la bevanda di sambuco o il thé. Se Lei ha poco tempo, cerchi di preparare tutto la mattina per l'intero giorno e di conservare tutto in un thermos. È stato dimostrato che all'inizio della Settimana di vitalità Sambu® la bevanda viene bevuta più volentieri un po' addolcita. Nel corso della settimana, i sensi sono più acuti ed il gusto viene percepito più intensamente. Ciò permette di ridurre nel corso della settimana la quantità suggerita nella bottiglietta. Così Lei potrà rinunciare senza problemi ai cibi solidi, assumendo nel corso della settimana 3 bottigliette. Durante la Settimana della vitalità Sambu® la preghiamo di non assumere nessun altro alimento oltre a quelli indicati! Eliminare il caffè ed il thé nero. **Importante:** È necessario bere almeno 3 litri di liquidi al giorno!

Bevanda di sambuco

(almeno ogni 2 ore) 7 porzioni al giorno (quantità minima)
Per ogni porzione: mescolare 25ml di bevanda di sambuco Sambu® con acqua bollente o fredda.

Mattino

Assumere 1 compressa Sambu® al sambuco, 3 compresse Sambu® di asparagi, 2-3 cucchiaini di Plantago Psyllium Sambu® da assumere con acqua o altro liquido in abbondanza, in modo che il Plantago Psyllium possa gonfiarsi.

Metà mattina

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu® con acqua o con thé

Mezzogiorno

1 compressa Sambu® di sambuco, 3 compresse Sambu® di asparagi
1 porzione di bevanda di sambuco Sambu® con acqua o con thé

Pomeriggio

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu® con acqua o con thé

Sera

1 compressa Sambu® di sambuco, 3 compresse Sambu® di asparagi
1 porzione di bevanda di sambuco Sambu® con acqua o con thé

Sera tardi

1 porzione di bevanda di sambuco Sambu® con acqua o con thé

Durante le pause

Thé o acqua minerale (al massimo un'ora di pausa nell'assunzione di liquidi; circa 1,5 litri al giorno)

