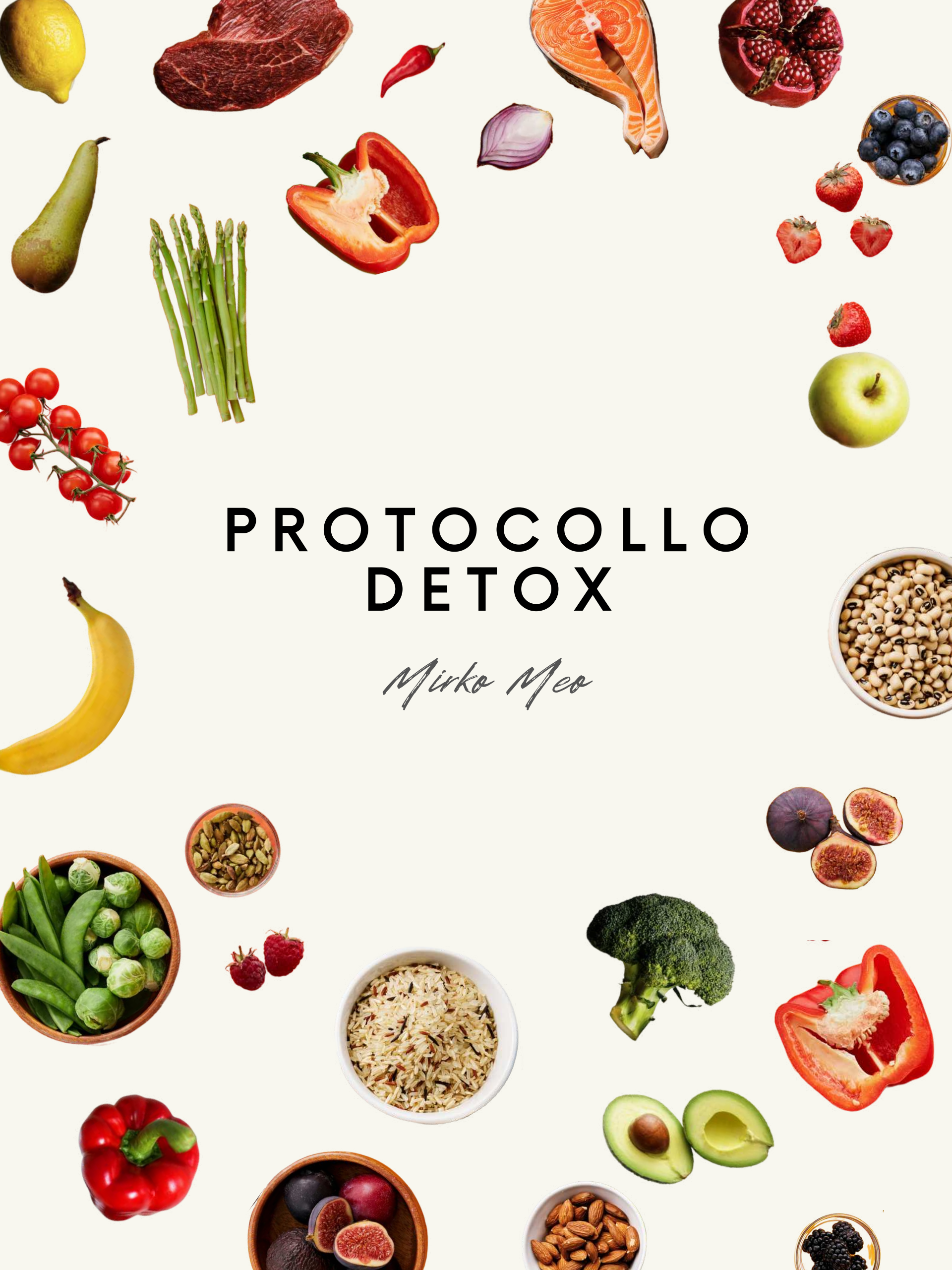




# PROTOCOLLO DETOX

*Mirko Meo*

# Detox Day

PER AIUTARE L'EQUILIBRIO DEL MICROBIOMA

## *Dopo il Risveglio*



### Succo di Barbabietola

250ml (almeno) Estratto o frullato, subito dopo il risveglio, convertirà i nitrati naturali in ossido nitrico (protetto dalla betalaine), permettendo la vasodilatazione del corpo, e aumentando il flusso sanguigno muscolare, permettendo un ottimale risveglio

## *Pre - Colazione*

### Acqua e limone

Almeno 4 limoni spremuti in acqua (quanto basta), assumere almeno 250ml di acqua e limone (possibilmente calda) per attivare la risposta adrenalinica del corpo che permetterà una migliore (e più veloce) assimilazione del pasto, rendendolo anche più "dimagrante"



## *Colazione*

### Uova e avocado

Cucinare le uova, quante ne vuoi, al tegamino con tanto olio (lasciare il rosso semi crudo) e aggiungere avocado (aggiungere olio a crudo e non si aggiunge sale al piatto). Iniziare la mattina con gli effetti termogenici di questi alimenti, permetterà una maggiore sazietà e dimagrimento.



## *Pranzo*

### Rucola con gamberetti e limone

Una piatto dall'effetto colagogo aiuta il corpo a depurarsi nonostante sia gustoso, attiva processi di rigenerazione dei tessuti, e aumenta la salute cardiovascolare. La rucola bagnata del succo di limone, unito ai gamberetti fritti (senza farina o pastella) in padella, daranno al tuo pranzo freschezza e sapore!



## Spuntino



### Datteri al burro

Prendere i datteri medjoul, tagliarli a metà, togliere il nocciolo, mettere una noce di burro (preferibilmente chiarificato o GHEE) all'interno e spolverarli con noci o pistacchi sbriciolati. Questo piatto attiva velocemente il metabolismo energetico, permettendo i processi di dimagrimento

## Cena

### Acqua e limone e succo di cetrioli

Almeno 2 limoni spremuti nel succo di cetrioli, assumerne almeno 250ml per avere l'effetto saziante e per attivare la risposta adrenalinica del corpo che permetterà una migliore (e più veloce) assimilazione del succo, rendendolo ancora più depurante e antiossidante



## RUOLO E TEMPISTICA DEI MACRO

*Quando entrerai in Effetto Veritas*

