

**Si raccomandano**

**i seguenti prodotti alimentari:**

- latte scremato, latte acido, yogurt, formaggi o ricotta magri,
- carne di tacchino, pollo o gallina senza pelle, carne di vitello, carne di manzo magra, selvaggina, pesce bianco, prosciutto magro,
- zuppe di verdura, brodo di vitello, brodo di manzo o gallina magro,
- uova alla coque o uova sode,
- frutta,
- verdura,
- spezie (erba cipollina, maggiorana, cumino dei prati, anice, sedano, sale aromatizzato alle erbe),
- acqua naturale, acqua minerale,
- succhi di frutta e verdura senza zuccheri aggiunti, tè senza zucchero.

**Da eliminare dai pasti:**

pane bianco, cornetti, dolci, carne grassa, pollame, pesce, interiora, affettati, pesce in scatola, formaggi grassi, burro, brodo con pastina, frittate, struccoli, strudel, uova fritte, maionese, banane, noci, mandorle, bevande dolci, alcol, sale.

**Ricordatevi di visitare regolarmente il vostro centro di bellezza.**

Regolari appuntamenti mensili al vostro centro di bellezza vi saranno di grande aiuto nel rimodellamento e mantenimento della forma fisica. Vi consigliamo di usufruire in particolare dei massaggi poiché il tocco delle mani ha effetti estremamente benefici sul benessere psicofisico generale. I prodotti usati dai massaggiatori disintossicano il corpo, attivano il funzionamento del sistema linfatico e sanguigno nonché migliorano il tono della pelle. Usando inoltre quotidianamente i prodotti cosmetici giusti per la cura della pelle, il successo è garantito.

Maggiori informazioni su: [www.kozmetika-afrodita.com](http://www.kozmetika-afrodita.com)



## Sani e in forma con i prodotti Cosmetici Afrodita

Le domande che gli ospiti dei Beauty Center Afrodita ci pongono più frequentemente sono come vivere sani, mantenere la pelle giovane e il fisico in forma. La risposta è semplice: una corretta alimentazione, la scelta dei trattamenti estetici e dei prodotti cosmetici giusti e l'attività fisica.

Il personale altamente qualificato nei Beauty Center Afrodita identifica i vostri problemi e vi aiuta a:

- **rimodellare il vostro fisico,**
- **combattere i vari inestetismi, ad esempio la cellulite,**
- **scegliere i trattamenti estetici più efficaci,**
- **e scegliere i migliori prodotti cosmetici adatti alla vostra pelle.**

L'alimentazione sana è fondamentale per la salute di ciascuno di noi. Poiché mediamente, nel mondo sviluppato, ben la metà della popolazione adulta è sovrappeso, vi invitiamo a informarvi su alcuni fatti fondamentali relativi all'alimentazione sana e equilibrata. elativi all'alimentazione sana e equilibrata.



**Beauty center AFRODITA**

Zdraviliški trg 10, T: +386 3 812 13 88, [beauty.center.rogaska@siol.net](mailto:beauty.center.rogaska@siol.net)

**Beauty center Afrodita Grand hotel Sava**

Zdraviliški trg 6, T: +386 3 819 24 26, T: 811 47 25

**Kozmetični salon Afrodita Grand hotel Donat**

Zdraviliški trg 10, T: +386 3 812 13 76



## Il sovrappeso è dovuto a diversi fattori:

- apporto calorico troppo elevato,
- diete nocive,
- cambiamenti di stile di vita – vita più sedentaria e meno dinamica,
- predisposizione genetica,
- assenza di trattamenti cosmetici.

Pur non avendo alcuna influenza sui geni, è possibile controllare gli altri fattori. Nell'alimentazione si spesso trascurano le calorie nascoste nel cibo (grassi e zuccheri).

## Consigli per alimentarsi in modo equilibrato e perdere peso:

1. Ridurre al minimo il consumo di acidi saturi di origine animale, zucchero, sale, caffeina e alcol.
2. Trattare gli alimenti calorici (succhi e bevande dolci, latte intero) come pasti completi. Sostituire lo zucchero con miele e altri dolcificanti più sani.
3. Fare sì che l'alimentazione sia ricca di frutta e verdura fresche, carboidrati complessi (da cereali integrali), fibre, proteine (latte scremato, carne magra, legumi), vitamine e minerali.
4. Bere almeno 2 litri di liquidi, preferibilmente acqua naturale, ogni giorno. Evitare di bere durante i pasti, ma consumare abbastanza liquidi tra un pasto e l'altro.
5. **Mangiare la frutta separatamente da altri pasti**, ovvero per colazione, pranzo o merenda, evitando di consumarla la sera.
6. È importante non esagerare con il cibo o mangiare fino a essere sazi.

## Da ricordare:

Quando mangiando ricavate tanta energia quanta ne consumate, il vostro peso rimarrà costante. Per dimagrire dovete diminuire la quantità di cibo o intensificare l'attività fisica. Tuttavia, i cambiamenti non devono essere fugaci, ma preferibilmente trasformarsi in un nuovo stile di vita. A causa dell'alimentazione scorretta le cellule adipose si depositano velocemente in particolare sui glutei e sul ventre, ma si svuotano molto lentamente e sono ancor più difficili da ridurre ed eliminare.

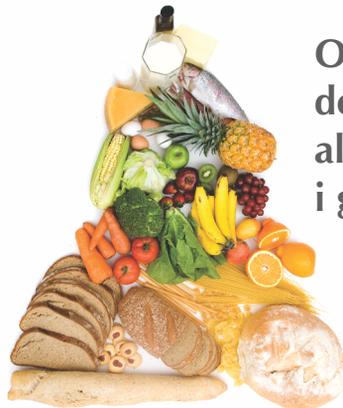
## Non dimenticare:

Il vostro peso e aspetto fisico sono nelle vostre mani, ma non si possono cambiare in fretta e senza impegno. Perdere peso non è facile, è però ancora più difficile mantenere il peso ottenuto. Approfittate dei seguenti consigli:

- Il cibo deve essere variato. Prendetevi abbastanza tempo per i pasti.
- I pasti devono contenere pochi grassi e carboidrati semplici.
- Si consiglia di mangiare cinque pasti meno abbondanti, distribuiti uniformemente durante tutto il giorno.
- È importante essere fisicamente attivi ed esercitarsi almeno mezz'ora al giorno.
- Cercate di dimagrire gradualmente.

## Esempio di un pasto sano:

- 1/3 del piatto è composto da alimenti del gruppo carboidrati,
- 1/3 del piatto è composto da alimenti del gruppo proteine,
- 1/3 del piatto è composto da alimenti del gruppo frutta e verdura.



**Ogni giorno si devono mangiare alimenti di tutti i gruppi alimentari.**