



PROTIPLUS

Dieta Bioritmica

Il pasto giusto al momento giusto

ProtiPlus propone la nuova linea di prodotti per il controllo del peso che rispetta il naturale “bioritmo” di ognuno di noi.

La **Bioritmica** è un moderno concetto della cronobiologia nutrizionale che mette in relazione i ritmi biologici e la salute, ottimizzando l’assunzione dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e dei micronutrienti (minerali e vitamine) rispettando al tempo stesso la fisiologia umana. Nell’organismo l’orologio biologico centrale risiede in una particolare zona del cervello, l’ipotalamo. Esso regola il ritmo di organi come il pancreas, il fegato, il cuore e i reni sincronizzandosi tramite i ritmi circadiani grazie agli stimoli ambientali esterni.

CICLO CIRCADIANO: è un ritmo caratterizzato da un periodo di circa 24 ore. Nella fisiologia umana processi come la produzione ormonale, la pressione arteriosa, il dispendio energetico e la regolazione della temperatura corporea sono regolati da fattori interni endogeni (orologi biologici) e da fattori esterni come la luce, il buio e la temperatura.

La vita moderna con i suoi ritmi frenetici e le cattive abitudini alimentari possono alterare questo sincronismo. Infatti, alcune patologie come l’obesità, la sindrome metabolica e il diabete hanno subito un aumento nella società “industrializzata”.

La Bioritmica è quel processo in grado di risincronizzare l’alimentazione con il proprio orologio biologico, così da ritrovare la giusta forma fisica.

PROTIPLUS E LA BIORITMICA

Il giusto ritmo per restare in forma

ProtiPlus, ispirandosi alla cronobiologia nutrizionale, propone un nuovo metodo di dieta basato sull’assunzione “*del pasto giusto al momento giusto*”: **la dieta Bioritmica**.

I principi cardine della Dieta Bioritmica, se rispettati, permettono di ottenere risultati nella perdita e nel mantenimento del peso.

La bioritmica si basa su:

- l’assunzione di alimenti in momenti determinati della giornata. Il consumo energetico è più elevato dalle ore 5:00 alle ore 17:00, una fascia temporale in cui gli alimenti vengono utilizzati per la produzione di energia; dalle ore 17:00 alle ore 5:00, invece, gli alimenti vengono usati per produrre sostanze di riserva.
- Il rispetto del ritmo dei 4 pasti al giorno ad orari regolari. È consigliabile fare colazione tra le 7 e le 8 del mattino, consumare il pranzo entro le ore 14:00 e la cena entro le ore 21:00.



La nuova linea ProtiPlus Bioritmica si ispira a tali principi, ed è sviluppata in modo tale da:

- 1 – Consumare 4 pasti al giorno: colazione, pranzo, spuntino e cena.
- 2 – Rispettare il ritmo dei 4 pasti ad orari regolari.
- 3 – Garantire un apporto equilibrato di proteine, carboidrati e grassi, oltre che di micronutrienti (vitamine e sali minerali) in momenti adeguati della giornata.
- 4 – A colazione e a pranzo è possibile consumare formaggi freschi e affettati magri.
- 5 – A pranzo è possibile consumare carne rossa, mentre è preferibile consumare pesce e carne bianca a cena.
- 6 – Utilizzare cereali integrali (a basso indice glicemico), consigliati anche per una cena leggera.
- 7 – Il consumo di frutta fresca o secca e l'uso di barrette proteiche sono consigliati per lo spuntino del pomeriggio.
- 8 – Le verdure sono da utilizzare in entrambi i pasti principali della giornata.

La nuova Dieta Bioritmica di ProtiPlus si basa su **cicli settimanali (massimo 3 consecutivi)** ciascuno dei quali si divide in:

- ➔ **3 giorni boost:** in cui grazie al consumo dei pasti dimagranti ProtiPlus si vedranno già i primi risultati di perdita di peso. L'abbinamento dei pasti sostitutivi ad una porzione di verdura permette di aumentarne l'effetto saziante.
- ➔ **4 giorni equilibrio:** in cui a pranzo è previsto il consumo dei preparati ProtiPlus ricchi in proteine a cui vanno abbinati alimenti tradizionali come carni, pesce, latticini freschi, affettati magri, verdura e frutta. Per cena è previsto un pasto leggero per evitare un eccesso di calorie e garantire un sonno tranquillo, come stabilito dai principi della Bioritmica.

La Dieta Bioritmica prevede una **primafase di dimagrimento** (dieta ipocalorica), per perdere i chili di troppo, e una seconda **fase di mantenimento**, per consolidare i risultati raggiunti.

NUOVA GAMMA PROTIPLUS

La nuova gamma di prodotti ProtiPlus comprende:

5 referenze per la colazione

3 per il pranzo

3 snack per lo spuntino pomeridiano

4 nuovi pasti sostitutivi per la cena (o il pranzo).





www.protiplus.com
info.protiplus@nutritionetsante.com
Numero Verde 800 – 018124
 **www.facebook.com/ProtiPlus**

Protiplus- N&S
Ufficio Stampa Echo Communication S.r.L
Via Puccini, 107 – 41121 Modena
Tel. 059 271247 – guerrieri@echocommunication.it