

## Dieta da alcachofra com Nahrin

*Com esta dieta do Dr. J. Antonio González Nicolás podes perder até 5 Kilos num mês e 10 cm. de contorno. Se baseia nas propriedades altamente depurativas da alcachofra, que se consome em biter ou comprimidos concentrados.*

A dieta de alcachofra é a base de biter ou comprimidos concentrados com extracto deste saudável vegetal e está baseado na sua ação fitoterapêutica. É uma dieta que favorece a perda de excesso de peso e a desintoxicação do organismo.

Tomar diariamente:

**1 calice de Biter depois de cada refeição e 6 comprimidos de alcachofra (1 antes de cada refeição, 1 a meio da manhã, 1 a meio da tarde e outro antes de deitar).**

Começa a atuar aos fim de 8 dias e ao fim de s 20 já se podem observar resultados, sobre tudo em relação à diminuição de volume e retenção de líquidos. Num mês podem-se chegar a perder de cinco a 10 kilos e uns dez centímetros de volume. Recomenda-se só a pessoas saudáveis.

Regras gerais que debes seguir...

- Estão proibidas as verduras de folha ancha (alface, espinafres, acelga, escarola...) pelo seu alto conteúdo de água.
- Toma duas a 3 peças de fruta todos os dias fora das refeições principais, se a quiseres comer á refeição, come-a no inicio, nunca á sobremesa. Evitar comer melão, uvas e bananas.
- **Líquidos: beber 2-3 litros de água por dia fora das refeições:** até meia hora antes de começar a comer e a partir de uma hora depois de terminar. Além de água, podes beber café, infusões, **Chá Frutos**, **Chá Flores** cerveja sem álcool, sumo de tomate, **Sopa vegetal Nahrin**.
- Estão proibidos o açúcar, os doces, chocolates, farinhas, féculas, álcool e frutos secos.
- Caminha 1 hora diariamente.

Apoios:

- Um bom tratamento anti-celulítico e reafirmante é o complemento ideal durante nossa dieta de emagrecimento.
- Consulta com o teu consultor acerca de **Acti gel e BodyFem**.

