

Dr. Roberto Mazzoli

PROGAMMA DETOX

Prima di intraprendere un programma **Nutrizionale** sarebbe opportuno iniziare con un periodo di almeno **tre giorni di disintossicazione**, consistente in tre/quattro frullati al giorno in sostituzione dei pasti principali, dopo di che si può iniziare, in modo moderato e controllato, il proprio percorso **Nutrizionale**, relativo al **Gruppo Sanguigno** di appartenenza , assetto **Ormonale** e **Metabolismo dei Nutrienti**.

Colazione: iniziare con Tè Verde più una fetta di limone e una tavoletta dolcificante di Stevia.

Frullato: mettere nel frullatore, una tazza d'acqua, due cucchiaini di semi di lino, mezza tazza di Lamponi (Raspberry) freschi, una Banana, una tazza di spinaci freschi, 4-5 Mandorle sgusciate, un limone spremuto.

Frullare il tutto e sorseggiare con calma.

Pranzo: 1-2 Multi Vitaminici, un Probiotico (Fermenti Lattici vivi)

Frullato: Quattro gambe di Sedano, un Cetriolo senza semi, ½ Mela Verde, alcune foglie di (Kale) Ravizzone, un Lime, un bicchiere di latte di Mandorle, due fette di Ananas fresco. **Frullare il tutto e sorseggiare con calma.**

Metà Pomeriggio (se desiderato) bere lo stesso frullato del mattino.

Cena: 1-2 Multi Vitaminici, 1/2 capsule di Omega 3

Frullato: Un Mango (senza buccia e seme), una tazza di Mirtilli Neri freschi, un bicchiere e mezzo di acqua di Cocco, alcune foglie di (Kale) Ravizzone, un limone spremuto, un quarto di Avocado, due cucchiaini di Pepe di Cayenna, due cucchiaini di semi di Lino. **Frullare il tutto e sorseggiare con calma.**

Dr. Prof. Roberto Mazzoli

**Ricercatore ed Esperto in Biologia della Nutrizione e
in Metodologie Naturali per lo Sport e il Fitness**

<http://www.robertomazzoli.com>