

Ciao sono Fabio Andreoli: biologo nutrizionista e Fondatore di Vegan Coach e ho una storia singolare sulle diete vegane che vorrei condividere con te. Racconta di come decine di donne tra i 40 e i 60 anni sono riuscite a liberarsi completamente dai chili di troppo e si sono riappropriate della propria vita dopo anni e anni di sofferenza.

Come ci sono riuscite?

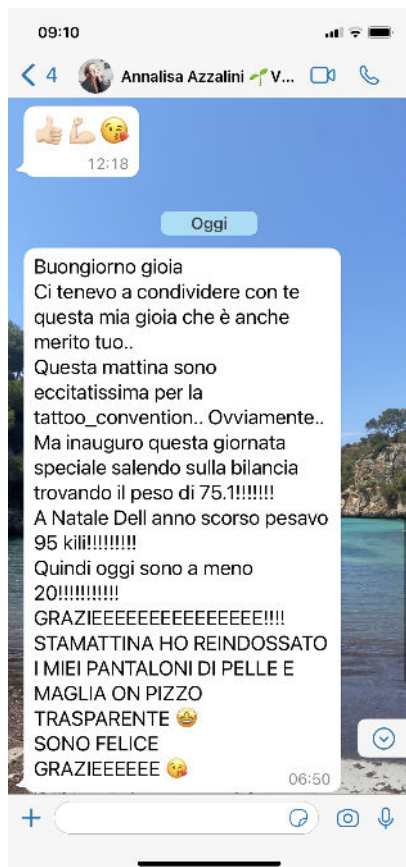
La maggior parte dei principi che hanno davvero funzionato per loro probabilmente non li troverai scritti in libri di medicina e riviste di nutrizione convenzionali, ma sono sicuro che funzioneranno anche su di te.

Sto per raccontarti questa storia perché probabilmente è molto simile alla tua, e se guarderai questo video per intero farò molto più: ti darò la soluzione che ho trovato e che hanno utilizzato decine di donne.

Come Giorgia che ha superato gli attacchi di fame ed è riuscita a perdere ben nove chili



O come Annalisa, che è riuscita a perdere ben 20 chili e a recuperare l'autostima e la fiducia che aveva perso da un po'.



(AGGIUNGERE A VIDEO QUESTE FOTO)

1. https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1GUY7axsgqV-R_Euz3BbYyAxIUbV1dOJZ
2. https://drive.google.com/file/d/1o5Kn0qFDN90ikP_MqOr-hU8g85cRd0JO/view?usp=share_link

Come puoi vedere da queste foto, le storie di successo sono davvero tante e in questo video ti mostrerò come anche tu puoi sbarazzarti dei tuoi chili di troppo sin dai primi 30 giorni e imparare non solo a dimagrire, ma anche a mantenere la forma fisica che hai ottenuto... ed eliminare gli attacchi di fame alla base, facendoti ottenere quel corpo tonico e sodo che hai sempre sognato!

Esistono due semplici principi che devi capire per poter seguire definitivamente un'alimentazione vegana:

primo: cosa non funziona nelle diete tradizionali (anche in quelle vegane)

secondo: l'unico modo comprovato per dimagrire per sempre

Comprendendo questi due principi potrai seguire in maniera costante un'alimentazione vegana e vedere i risultati sin dai primi mesi della tua nuova dieta.

Forse ti starai chiedendo chi sono per dirti queste cose: il mio nome è Fabio Andreoli e sono un biologo nutrizionista, Fondatore di Vegan Coach.

Nel corso degli ultimi anni ho aiutato donne di ogni età ad eliminare definitivamente i chili di troppo grazie ad una dieta vegana diversa da quelle che preparano tutti gli altri.

E oggi voglio aiutare altre donne come te ad avere un aspetto migliore e riottenere la tua autostima, per migliorare in modo significativo la qualità della tua vita.

Probabilmente so esattamente come ti senti perché l'ho visto in migliaia di mie pazienti: sono sicuro che anche tu hai spesso l'impressione che sia sempre più difficile mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata mano a mano che si avanza con l'età.

Specialmente se, come me, hai deciso di seguire una dieta vegana per scelta etica o per motivi di salute.

Forse ti senti molto confusa e angosciata perché tutto ciò che hai provato negli ultimi anni non ha funzionato. Sei stanca di tutte le promesse vuote, le false cure rapide e gli squallidi imbrogli...

Vuoi conoscere qualcosa che funzioni e funzioni in modo rapido per dimagrire per sempre: sei frustrata perché sai che ci deve essere una risposta al tuo problema ma non sei stata ancora in grado di trovarla.

Infatti, trovare cibi sani e gustosi che soddisfino le nostre esigenze etiche e nutrizionali e le nostre preferenze alimentari può essere un vero e proprio rompicapo. Spesso ci ritroviamo a dover rinunciare ai nostri piatti preferiti o a dover ricorrere a cibi confezionati e poco salutari solo perché non sappiamo come sostituirli con alternative vegane.

Ma non disperare! Oggi ti voglio presentare una soluzione che ti permetterà di avere un'alimentazione sana ed equilibrata senza rinunciare al gusto e senza dover impegnare troppo tempo e senza fare eccessiva fatica: il mio piano di nutrizione vegano tramite questionario interattivo.

Immagina questo: ti svegli una mattina tra 5 o 6 settimane e non puoi crederci: i rotolini sulla pancia sono spariti, la tua pelle è più liscia e tonica e anche i tuoi capelli sono forti e luminosi.

Hai anche una maggiore lucidità mentale e ti senti più leggera, più felice e in salute come non ti sentivi da anni.

E tutto questo perché finalmente hai trovato la soluzione che cercavi: una dieta vegana impostata secondo le tue necessità, che ti consente di raggiungere i tuoi obiettivi senza rinunce eccessive e senza diete aggressive.

Non dovrai preoccuparti di dover fare i conti con le calorie o di dover rinunciare ai tuoi cibi preferiti: il mio piano di nutrizione vegano ti offrirà tutto il supporto di cui hai bisogno per seguire una dieta sana ed equilibrata senza stress e senza rinunce.

Grazie ad un questionario intelligente che ti permetterà di rispondere a una serie di domande sulla tua situazione di partenza, le tue abitudini alimentari, i tuoi obiettivi nutrizionali e le tue preferenze gustative... avrai a disposizione un piano personalizzato che rispetterà i parametri di una dieta vegana senza costringerti a rinunciare ai sapori che ami di più.

In base alle tue risposte, un'intelligenza artificiale preparerà una dieta su misura che bilancia carboidrati, proteine, grassi e fibre e che potrai seguire passo passo per ottenere i risultati desiderati.

Ma come funziona esattamente il mio piano di nutrizione vegano tramite questionario interattivo?

Il principio di base è molto semplice: bisogna rispettare l'apporto calorico e l'apporto proteico richiesti dal tuo organismo.

Se rispetti questi due parametri puoi mangiare quello che vuoi, ma parliamo ovviamente di cibi di qualità.

Infatti, con una dieta vegana progettata come si deve potrai migliorare il microbiota del tuo organismo, ma cosa significa?

Te lo spiego in maniera più semplice.

Potrai perdere la dipendenza verso determinati tipi di cibo perché:

1. Sarai più sazia dopo ogni pasto;
2. Terrai alto il metabolismo.

Per farti capire ancora meglio quello che voglio dirti ti faccio degli esempi.

Sapevi che l'80% delle persone riesce a dimagrire quando inizia una nuova dieta?

Eppure il 95% delle diete falliscono, perché dopo uno, due o tre mesi le persone riprendono più chili di quanti ne avevano persi.

E se hai provato almeno una dieta nella tua vita, probabilmente sarà capitato anche a te e sai di cosa parlo.

Questo causa un controsenso assurdo: a volte chi è a dieta ingrassa di più di chi mangia senza controllo!

Capisci allora che c'è qualcosa che non va nel modo in cui affrontiamo l'alimentazione e nel modo in cui la maggior parte dei nutrizionisti assegna diete e piani alimentari.

Lavorando come biologo nutrizionista da diversi anni ho individuato due problemi che si verificano sempre:

1. La mancanza di sostenibilità nella maggior parte dei piani alimentari, anche quelli vegani;
2. La difficoltà nel raggiungere l'indipendenza.

Partiamo dall'inizio: cos'è una dieta non sostenibile?

Le diete non sostenibili sono quelle diete aggressive che ti fanno dimagrire rapidamente perché ti mettono a stecchetto, ma c'è un problema.

In quelle situazioni perdi sia grasso che muscoli, e ti ritrovi ad avere un fisico secco, svuotato. Infatti, c'è molta differenza tra perdere peso e dimagrire!

Molti pazienti danno importanza solo al risultato espresso dalla bilancia, senza considerare il cambiamento della loro composizione corporea.

Dimagrire significa perdere massa grassa, ma non sempre si accompagna alla perdita di peso, o almeno non subito, dipende dal grado di muscolazione.

Perdere muscolo non è certo un vantaggio se l'obiettivo della dieta è dimagrire! La massa muscolare è, infatti, legata al metabolismo basale. Il metabolismo basale rappresenta l'energia spesa quotidianamente per le funzioni vitali ed è responsabile di un buon 60% delle calorie spese giornalmente.

Le diete drastiche fanno perdere massa muscolare, questo fa ridurre il metabolismo e nel tempo favoriscono l'aumento di massa grassa.

Insomma... Il dato sconvolgente è che il metabolismo continua a scendere.



Così quando interrompi una dieta e ritorni a mangiare cibo spazzatura o a concederti qualche sgarro di troppo recuperi il grasso che avevi perso all'inizio e alla fine l'unica cosa che avrai perso davvero resta la massa muscolare!

Questa è la classica situazione in cui si entra nel ciclo delle diete yoyo dove il peso scende e sale.

Lo avrai sperimentato o visto nelle persone intorno a te.

Inizi una nuova dieta e pensi di potercela fare.

Purtroppo però alla fine molli e ti ritrovi allo stesso peso di partenza o maggiore, con meno massa magra e un metabolismo più basso

La frustrazione è tanta perché hai fatto tanti sforzi e la tua situazione è peggiorata, ma come vedi non è colpa tua e oggi stai per scoprire la tua soluzione definitiva.

Il secondo motivo è non raggiungere l'indipendenza. Quando una dieta è troppo rigida arrivi al punto in cui dopo 4-6-12 mesi scoppi e non ce la fai più: avere sempre l'ansia di dover rispettare il piano, caloria dopo caloria, ti porta a mollare la presa e a lasciarti andare.

Cosa funziona invece? Funziona la capacità di imparare come fare correttamente una fase di mantenimento, che è molto diversa dalla situazione iniziale in cui l'obiettivo è quello di perdere grasso.

Come vedi questo sistema non funziona. Quindi o diventi indipendente o sei costretta a rinunciare ai tuoi sogni.

Ma come mai si verificano queste situazioni?

Come mai la maggior parte delle diete non funzionano?

Il problema principale delle diete è che non vengono rispettati i fabbisogni di proteine, carboidrati, grassi e fibre. Quindi, cosa succede?

Perdo peso perché faccio una dieta drastica ma poi nel 95% dei casi riprendo tutto.

E nel 5%?

Forse ho una genetica fortunata.

Forse riesco a rispettare i fabbisogni senza rendermene conto.

Forse faccio degli sforzi sovrumani a costo di incredibili sacrifici.

E se ti dicessi che puoi ottenere gli stessi risultati con una via molto più sostenibile?

Con il questionario intelligente avrai a disposizione un piano alimentare sostenibile basato sui tuoi valori, la tua situazione attuale e che rispetta le calorie e i micronutrienti di cui hai bisogno.

Perché il risultato è diverso?

A differenza delle diete preimpostate che ti danno una lista di alimenti settimanali senza neanche contare la quantità o le calorie, il piano alimentare che otterrai al termine del questionario sarà basato sulla tua situazione specifica.

Come risolviamo questi problemi?

Partiamo da un questionario intelligente e interattivo per raccogliere informazioni approfondite e capire i gusti personali al fine di realizzare un piano sostenibile.

Abbiamo un'App dedicata che ci permette di personalizzare ogni pasto con quantità, calorie, tipi di cibi ecc. ecc.

A differenza dei normali piani di alimentazione prestabiliti e tutti uguali, noi monitoreremo i risultati per darti ogni volta che vorrai nuove indicazioni su come raggiungere i tuoi obiettivi.

Ci sarà un check a fine mese per risolvere dubbi che sorgeranno e affronteremo difficoltà e cali di motivazione.

Infatti, è normale non avere voglia di proseguire e di mollare, capita a tutte.

Tuttavia, è fondamentale avere qualcuno al tuo fianco per uscire al meglio dai momenti di difficoltà.

Infatti, in tante pensano di riuscire a fare tutto da sole, ma non è così semplice.

Hai bisogno di verificare i cambiamenti nella composizione corporea e studiare i progressi in termini di massa grassa e massa magra per ottimizzare la strategia.

Il mio approccio è contro le perdite di peso rapide.

Il mio obiettivo è quello di farti ottenere il miglior fisico possibile aiutandoti a:

1. Perdere il grasso in eccesso;
2. Mantenere la massa magra.

Se perdi peso in poco tempo non hai perso grasso, hai perso massa magra e quindi disintegri il metabolismo ed esteticamente hai la pelle flaccida e cadente.

Hai mai perso peso in pochissimo tempo? Questo è il tipico caso di pelle flaccida dopo la dieta, dove il problema si concentra soprattutto nell'area delle braccia e dell'addome.

La comparsa della pelle flaccida dopo il dimagrimento è un evento comune, soprattutto quando la perdita di peso è troppo veloce e non permettiamo all'epidermide di adattarsi alla nuova forma del corpo.

Da qui l'importanza di evitare le cosiddette diete miracolose quando si vogliono perdere i chili di troppo.

Ed è proprio quello che facciamo noi.

Ti facciamo mantenere il risultato perché perderai grasso alla velocità giusta, mantenendo la massa magra intatta.

Ti ripeto ancora una volta che il peso perso con le diete drastiche e veloci non è tutto grasso anzi! La maggior parte dei chili persi all'inizio NON sono grasso.

Ma noi ci vogliamo concentrare solo su quello, vero? Allora la bilancia non conta.

Vuoi vedere 10 kg in meno sulla bilancia o ti vuoi vedere meglio allo specchio? Se conosco la risposta, allora continua a seguirmi perché potrai diventare il prossimo esempio per la tua famiglia e per tutte le tue amiche che, come te, le hanno provate tutte e non sono riuscite a dimagrire.

Il questionario interattivo è stato progettato da me, biologo nutrizionista vegano con anni di esperienza, e ti permetterà di personalizzare la tua dieta in base alle tue esigenze e alle tue preferenze.

Potrai scegliere se seguire una dieta dimagrante, se aumentare l'apporto di proteine o di altri nutrienti, se evitare determinati ingredienti per intolleranze o allergie, e tanto altro.

Una volta completato il questionario, riceverai una dieta su misura che potrai seguire passo passo per ottenere i risultati desiderati. Ogni settimana potrai variare il menù in base ai tuoi gusti e alle tue preferenze.

Adesso potresti chiederti: perché il mio piano di nutrizione vegano è diverso da quello di tutti gli altri?

È una domanda lecita.

Innanzitutto, il mio piano ti permetterà di perdere peso in modo equilibrato e duraturo. La dieta vegana, se ben bilanciata, può infatti aiutare a ridurre l'apporto calorico e a stimolare il metabolismo, favorendo la perdita di peso.

Ma non è tutto! Il mio piano di nutrizione vegano ti aiuterà anche a mantenere un buono stato di salute e a prevenire le malattie croniche. La dieta vegana, infatti, è ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e altri alimenti che apportano numerosi nutrienti essenziali per il nostro organismo, come vitamine, minerali, antiossidanti e fibre.

Inoltre, il mio piano si basa sul calcolo di carboidrati, proteine, grassi e fibre che ti permetteranno di variare il menù e non mangiare sempre le stesse cose... perché potrai includere alimenti ricchi di nutrienti specifici, come ad esempio il calcio per le ossa, il ferro per l'emoglobina, la vitamina B12 per il sistema nervoso, etc.

Ma i benefici del mio piano di nutrizione vegano non finiscono qui! Seguire una dieta vegana può infatti aiutarti a:

- Ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, come l'ipertensione e l'aterosclerosi, grazie alla riduzione del colesterolo e dei grassi saturi;
- Prevenire il diabete di tipo 2, grazie alla regolazione della glicemia e dell'insulina;
- Prevenire alcuni tipi di cancro, come ad esempio quello al seno, al colon e alla prostata, grazie all'apporto di antiossidanti e altre sostanze protettive;
- Migliorare la pelle, i capelli e le unghie, grazie all'apporto di vitamine e minerali;
- Migliorare la digestione e il transito intestinale, grazie all'apporto di fibre nella giusta quantità;
- Migliorare l'umore e il benessere psicologico, grazie alla riduzione dello stress ossidativo e all'aumento di sostanze anti-infiammatorie.

Insomma, questo piano di nutrizione vegano ti offrirà tutti i benefici di un'alimentazione sana ed equilibrata, senza rinunciare al gusto e senza dover impegnare troppo tempo e fatica.

Ora ti voglio presentare alcune testimonianze di persone che hanno già seguito il mio piano di nutrizione e hanno ottenuto risultati positivi.

[INSERIRE LE TESTIMONIANZE]

https://drive.google.com/file/d/1S4_uDQJf7-h986Ysy4yhtqJxpQF4uu/view?usp=share_link

https://drive.google.com/file/d/17W-93vKF43yAsT0yQLIRj7Cl1JaVIDLY/view?usp=share_link

Ma perché è davvero così efficace?

Dopo anni di esperienza, ricerche, tentativi e test sono riuscito ad individuare 7 step fondamentali per realizzare una dieta facile da seguire, senza troppi sforzi e rinunce, e che ti consenta di mantenere la costanza nel tempo.

Quali sono? Eccoli:

- 1: individuare la tua situazione di partenza e capire cosa sta funzionando e cosa va cambiato
- 2: impostare la strategia da seguire nei primi 30 giorni, così se deciderai di acquistare anche il check con il nostro consulente potrai condividere il tuo feedback prezioso su quello che ha funzionato meglio e cosa va migliorato
- 3: monitorare i risultati e ascoltare i primi feedback
- 4: affrontare le difficoltà per correggere il tiro
- 5: gestire gli adattamenti dell'organismo che potrebbero rallentare o azzerare i progressi raggiunti
- 6: ripetere il ciclo dall'inizio
- 7: raggiungere il risultato desiderato

Insomma... tutto questo ti sembra interessante?

Se partecipi oggi al questionario intelligente potrai acquistare il tuo piano personalizzato ad un prezzo davvero speciale.

Quanto saresti disposta ad investire per un programma che ti permette di mangiare i tuoi cibi preferiti e di perdere peso, senza fare troppi sforzi o rinunce?

Per molte persone liberarsi dalle torture di una dieta troppo rigida e soprattutto liberarsi di quei chili di troppo non ha prezzo e sarebbero disposte a pagare anche centinaia e centinaia di euro.

Ma non è affatto quello che pagherai tu oggi.

Prima di andare avanti, cosa ne pensi di quello che abbiamo visto insieme?

Tenendo da parte il discorso economico, da 1 a 10 come ti sembra questa opportunità?

È in linea con le tue aspettative e con quello che stai cercando?

Se l'offerta ti sembra ragionevole, sei pronta ad agire subito e iniziare il tuo percorso oggi stesso?

Oggi puoi ricevere un piano di nutrizione vegano completamente personalizzato ad un prezzo davvero speciale.

Ci sono ancora molte donne insicure di collaborare con noi...

Vogliono alzare l'asticella ma hanno paura di fallire, paura di investire nell'ennesimo programma fallimentare.

Proprio in aiuto di queste persone abbiamo creato una nuova offerta valida per chi ci ha dedicato del tempo ascoltandoci in questa chiamata.

Offerta Valida fino al termine di questo VIDEO. Dopo non sarà MAI più disponibile.

Oggi con pochi euro puoi finalmente dire basta ai chili di troppo e iniziare la trasformazione definitiva verso il fisico che meriti.

Potrai partecipare al questionario interattivo e ricevere direttamente nella tua casella email un piano nutrizionale vegano ed altamente efficace, perché basato sulle tue esigenze... a differenza delle classiche schede di un nutrizionista che sono molto spesso uguali e prestampate e per questo si rivelano poco efficaci.

Inoltre, avrai la possibilità di richiedere il check della tua condizione dopo 30 giorni dall'inizio, per verificare i tuoi progressi o per definire ancora meglio il tuo futuro e il percorso che dovrai seguire.

Ma ti ricordo che l'offerta è valida solo per te che hai guardato questo video, e se chiuderai la pagina non sarà mai più disponibile!

Decine e decine di donne hanno già approfittato di questa opportunità, e tu potresti essere la prossima. Adesso clicca subito il bottone che trovi sotto questo video e procedi con l'offerta speciale per il nostro questionario interattivo!

Portfolio di Stefano Aiello