

Questa lista aiuta a raggiungere uno stato di prestazione, resistenza e salute vibrante attraverso quello che mangi.

L'obiettivo è di incorporare la maggior parte di categorie alimentari nei tuoi pasti ogni giorno. Più caselle selezioni, e migliore sarà il risultato.

*“Quello che mangi è quello che sei”*

---

### **Vegetali Organici**

Metà del tuo piatto ad ogni pasto dovrebbe contenere verdure.

Preferire la cottura al vapore o bollite verso cotture al burro o fritte.

### **Frutta Organica**

Preferire la frutta fresca invece di sotto derivati come marmellate, succhi di frutta, frutta secca o frutta in scatola (contengono zucchero raffinato e additivi).

Consumare solo frutta di stagione; Costa meno ed è più buona.

### **Grassi Buoni**

Olio extravergine di oliva, olio di cocco, burro di malga (sì, il burro fa bene), olio di pesce. Meglio se assunti crudi.

### **Proteine**

Sia sotto forma animale che vegetale, meglio se consumate alternandole nei pasti.

Considerare carni bianche magre come pollo e filetto di maiale.

Per quanto riguarda le proteine vegetali vanno bene tutti i legumi.

I pesci vanno consumati con cautela perchè possono contenere tracce di metalli pesanti.

### **Semi**

I semi creano vita e quindi sono molto ricchi di nutrienti.

### **Tisane e Tè**

Indispensabili per disintossicare il nostro corpo, tenere alla larga infiammazioni e curare una varietà di patologie.

## ☐ Erbe

Sono degli integratori naturali che aiutano il sistema immunitario, abbassano lo zucchero nel sangue e hanno proprietà antinfiammatorie.

Abbonda il loro uso quando cucini. Male non fanno e danno un migliore sapore alle pietanze.

## ☐ Spezie

Le spezie hanno forti proprietà antisettiche e antibiotiche.

Eccellenti con il tè verde e indicate con preparazioni come bolliti e zuppe.

## ☐ Cibi Fermentati

Aiutano a mantenere l'intestino (dove l'80% del tuo sistema immunitario si trova) in ordine, sono super digeribili e aiutano la digestione.

## ☐ Uova

Non possono mancare a colazione perchè sono estremamente nutrienti.

Non credere al mito di un'uovo a settimana.

La scienza è chiara; Fino a 3 uova intere al giorno sono perfettamente sicure per le persone sane che vogliono rimanere in salute.

## AL TUO CONTINUO MIGLIORAMENTO...

Ciao, mi chiamo Rudy Casera e da sempre appassionato di miglioramento personale.

*“Sei pronto a diventare il meglio di te stesso e vivere una vita straordinaria?”*

Bene, perchè da queste parti, ho alcune credenze fondamentali...

- Credo che vuoi essere una persona migliore. Sono qui per farti scoprire il tuo potenziale innato.
- Credo che tu abbia la capacità di vivere una vita migliore. In questo percorso non sei solo.
- Credo che tu meriti felicità, rispetto e amore. Sono determinato a darti gli strumenti per creare questi sentimenti in ogni fessura della tua esistenza.

