

RINATA

RESET 7 GIORNI

Il programma completo per ritrovare
energia, leggerezza e un nuovo rapporto con il cibo

con Marisa Pagliuca — Metodo RINATA

RINATA

RESET 7 GIORNI

*Il programma completo per donne 40+ che vogliono ritrovare energia, leggerezza
e un nuovo rapporto con il cibo*

con Marisa Pagliuca - Metodo RINATA

Prima di iniziare

Cara amica, hai fatto una scelta importante acquistando questo programma. Hai investito sul tuo benessere. E questo fa tutta la differenza.

IL PRIMO RESET È NELLA MENTE.

Il Reset 7 Giorni non è una dieta. È un metodo - il mio metodo - per conoscere meglio la fame e scoprire che non sempre è fame reale. A volte è un'abitudine, stanchezza, stress oppure gli ormoni che oscillano.

Ho creato questo programma dopo aver vissuto sulla mia pelle quello che probabilmente stai vivendo anche tu: fare tutto 'giusto' e sentirti comunque peggio. Poi ho capito che le regole che avevano sempre funzionato hanno smesso - il mio corpo le stava cambiando.

Come funziona

Giorni 1-2	Svuota + Riduci	Eliminiamo i carichi inutili e stabilizziamo la glicemia per fermare la fame nervosa.
Giorni 3-4	Ricarica + Riattiva	Nutriamo il corpo in profondità e accendiamo il metabolismo con il movimento giusto.
Giorni 5-6	Stabilizza + Potenzia	Costruiamo abitudini solide e alziamo il livello di energia e consapevolezza.
Giorno 7	Integra	Chiudiamo il cerchio e costruiamo il ponte verso il cambiamento che dura.

Ogni giorno ha una logica. Ogni scelta è intenzionale. Segui il programma nell'ordine — funziona perché ogni giorno prepara il prossimo.

Le due finestre RINATA

Non esiste una finestra giusta per tutte, ma quella che ti fa stare bene.

OPZIONE 1 — Finestra mattutina

Mangio dalle 8:00 alle 18:00.

Ideale per chi ama fare colazione e preferisce cenare presto.

OPZIONE 2 - Finestra pomeridiana

Mangio dalle 12:00 alle 20:00.

Ideale per chi al mattino ha poca fame e preferisce una cena più rilassata.

La regola non è saltare un pasto ma ascoltare i segnali del tuo corpo e della tua mente.

Scegli la finestra che riesci a mantenere con serenità - la migliore è quella che puoi seguire senza sentirti in guerra con te stessa.

"Quando arriva la fame, non lottare contro di lei, ma imparare ad ascoltarla e arrivare preparata. Usa gli strumenti del metodo RINATA."

Regola: Metodo Rinata

Preparati prima che arrivi la fame.

Quando senti la fame - quella vera - segui questi tre passi:

- Bevi 2 bicchieri d'acqua.
- Fermati. Fai la Respirazione del Quadrato: inspira 4 sec - trattieni 4 sec - espira 4 sec - trattieni 4 sec. Ripeti 5 volte. Quando espiro soffia come se avessi una cannuccia in bocca.
- Se la fame è vera, non resistere ma mangia a scelta tra: 1 piccolo bicchiere di Torta Zero Fame, • oppure 7 mandorle oppure 8 olive piccole. Poi continua il tuo Reset RINATA.

Durante la finestra in cui mangi (le 8 ore), scegli tra cibi attentamente studiati per non provocarti la fame come: Torta Zero Fame, Cubi RINATA, Biscotti Ragno, kefir, mandorle o noci, cioccolato fondente al 75% oppure olive.

1 GIORNO 1 - SVUOTA

Eliminiamo il rumore e prepariamo il terreno

Il principio del Reset RINATA

In questi sette giorni non aggiungi nulla - togli. Lo zucchero raffinato, la farina raffinata, il latte e latticini, il sale raffinato (useremo la metà di quello che normalmente utilizzi in cucina, solo per questi giorni e vedrai che imparerai a sentire di più il sapore) Come sostituire il sale? Compra l'acidulato di Umebosci lo trovi nei negozi specifici oppure su internet. Questo segreto è un prezioso condimento dal sapore acidulo e sapido che ti permette di diminuire il sale e di conseguenza la ritenzione di liquidi.

- **Come condisci** le verdure e le insalate. Olio di oliva EVO, limone e Umebosci (1 cucchiaino).

Sostituisci la caffeina con il caffè di cicoria oppure di orzo, se proprio non puoi farne a meno bevi decaffeinato.

- **Con il metodo RINATA** non pesare gli alimenti, non stressarti ma usa le ciotole di poke, quelle giapponesi (non riempirle fino all'orlo ma più della metà) e i bicchieri.

- **Inoltre puoi** sostituire un pasto con un bicchiere di "torta zero fame" + 7 mandorle oppure 15 lupini e non fare il pranzo. Se la fame è tanta puoi mangiare anche 2 bicchieri di torta zero fame ma puoi farlo max 2 volte durante la settimana.

- **Ascolta** i tuoi pensieri e prova a scartare quelli che pesano. Il corpo sa già come stare bene: è il rumore di fondo che lo impedisce. Ascolta. Preparati prima.

- **Prima di iniziare il Reset** fai la spesa. Compra le cose con amore che serviranno per TE e per fare un reset del corpo e della mente. Quando scatta quel clip non torni più indietro.

RICORDATI, consiglio di Marisa

- Prima di ogni pasto:

1. bevi un bicchiere d'acqua.

2. mangia una verdura cruda. A tua scelta tra 1 cetriolo, 3 ravanelli, oppure 1 finocchio. Attivano la digestione e riducono l'appetito ma soprattutto nutrono la tua flora intestinale perché i nostri batteri amici mangiano le fibre delle verdure (i filamenti) che non vengono scomposti nello stomaco. Trucco molto importante per rinforzare il sistema immunitario.

Per dubbi oppure intolleranze scrivimi su @marisapagliucarinata Se ne hai voglia tagga i tuoi piatti nelle storie per sentirci un gruppo.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

7:00 – 11:00

- 2 bicchieri d'acqua
- Tisana alla Salvia o caffè non zuccherato
- 15 minuti di Neuroyoga Marisa (lo trovi sul mio instagram oppure scrivimi e ti mando link)
- Respirazione consapevole (anche questa pratica potrai chiederla a me).

11:00 – Prima colazione

- 125 g di kefir o yogurt bianco (senza zucchero).
- 7 mandorle non salate, oppure 2 quadratini di cioccolato fondente
- Se preferisci colazione salata puoi mangiare 2 salatini rinata con metà avocado maturo + olio EVO.

13:30 – Pranzo

- Grande insalata mista (lattuga, rucola, sedano, cetriolo, carote, finocchio)
- Ceci o legumi (cotti 1 piccola ciotola)

- Verdure cotte a scelta tra cicoria, spinaci, oppure bietola o scarola (una bella ciotola)
- 2 Salatini RINATA ai semi

20:00 – Cena

- 10 Cubi RINATA oppure 2 uova
- Insalata mista (lattuga, sedano, cetriolo, carote, finocchio) + semi di girasole (1 cucchiaino)
- 20 lupini oppure 7 olive

Se necessario, se hai un attacco di fame.

- 1 bicchiere standard di Torta Zero Fame

Come ti muovi

20 minuti di camminata all'aperto senza cuffie. Solo tu e il movimento. Inspira 4 passi, espira 6.

Consiglio di Marisa

Sera: scrivi qui sotto 3 cose che vuoi lasciare andare. Anche solo 'la stanchezza di oggi'. Mettila via.

La prima giornata è sempre la più difficile. Non perché il corpo resiste - ma perché la mente è abituata al rumore. Domani sarà diverso.

2 GIORNO 2 — RIDUCI

Lavoriamo sull'insulina e sulla fame nervosa

Il principio del giorno

Oggi affrontiamo la radice della fame nervosa: i picchi glicemici. Mangiare in modo da mantenere la glicemia stabile è il segreto per non sentire quel vuoto allo stomaco un'ora dopo aver mangiato.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

7:00 – 11:00

- Acqua
- Tisana (oppure 1 caffè di cicoria o orzo, deca non zuccherato)
- 15 min di NeuroYoga che trovi su Instagram @marisapagliucarinata.
- una passeggiata di 15 minuti.

11:00 - Prima colazione

- Pancake rinata
- Tè verde o tisana

13:30 - Pranzo

- Insalata con salmone oppure tonno all'olio di oliva scolato
- Verdure abbondanti più semi di lino
- 2 Salatini RINATA

20:00 – Cena

- Insalata verde + semi di girasole
- Zuppa di finocchio + ceci
- 2 Salatini RINATA

Ore 21:00 — se arriva la fame nervosa

- Tieni in frigo: 1 bicchiere piccolo di Torta Zero Fame oppure 2 Biscotti Ragno

Come ti muovi

15 minuti di stretching dolce + 5 minuti di respirazione diaframmatica. Cerca su instagram dirette di neuroyoga @marisapagliucarinata

Consiglio di Marisa

Prima di ogni pasto: bevi un bicchiere d'acqua e mangia una verdura cruda, scegli tra 1 cetriolo, 3 ravanelli, oppure 1 finocchio. Attiva la digestione e riduce l'appetito.

Il picco glicemico dopo un pasto ricco di zuccheri ti fa sentire stanca, gonfia e di nuovo affamata. Oggi hai scelto diversamente.

3 GIORNO 3 — STABILIZZA

Stabilizziamo l'energia

Il principio del giorno: un pasto lo spostiamo a pranzo oppure a cena, prova

Un segreto per oggi.

Dopo due giorni di riduzione, il corpo ha bisogno di capire cosa sta succedendo. Solo per oggi e se te la senti, salta un pasto e uniscilo, spostalo a quello del pranzo oppure a cena. Ad esempio non fai colazione e mangi lo yogurt dopo pranzo. Fallo in base alle tue esigenze e ascolti la fame sapendo che poi mangerai tutto insieme e potrai ampiamente saziarti anche se sentirai la fame comunica alla tua mente che dopo sarai premiata.

Quale è il senso di questo gioco? Imparare ad ascoltare il tuo corpo e a non mangiare ad orari ma realmente quando ne hai bisogno.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

7:00 - 11:00

- Acqua
- Caffè di cicoria o tisana non zuccherata

11:00 – Prima colazione

- 2/3 pancake rinata (portali con te a lavoro)
- una tisana (metti nel termos)

13:30 – Pranzo

- Insalata con tonno 2 filetti (all'olio di oliva) oppure sgombro
- Verdure crude (una grande ciotola)
- 2 Salatini RINATA

20:00 – Cena

- 10 Cubi RINATA
- 7 olive
- Verdure abbondanti sia crude che cotte + olio EVO e umebosci

Se necessario

- 1 bicchiere piccolo di Torta Zero Fame. Oggi manteniamo il ritmo e consolidiamo.

Come ti muovi

20 minuti di camminata veloce o stretching.

Consiglio di Marisa

Concediti 10 minuti senza schermo. Musica che ami, occhi chiusi, 10 respiri. Non è meditazione - è prendersi cura di sé.

Oggi il tuo corpo ha ricevuto quello di cui aveva bisogno. Hai sentito la differenza?

4 GIORNO 4 — RIATTIVA

Ritroviamo energia stabile

Il principio del giorno

Il quarto giorno è il punto di svolta. Iniziamo a reintrodurre carboidrati integrali in modo controllato. Il corpo ha fatto pulizia, si è nutrito, e ora è pronto.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

11:00 – Prima colazione

- 3 Biscotto Ragno
- 7 mandorle
- Tisana opp caffè di cicoria.

13:30 – Pranzo

- 1 ciotola di riso integrale cotto
- 60 gr di feta (metà della confezione piccola)
- Verdure abbondanti

20:00 – Cena

- Filetto di salmone cotto o affumicato 100-120g.
- Verdure cotte
- Insalatona

Se necessario

- 1 bicchiere piccolo di Torta Zero Fame

Come ti muovi

30 minuti di attività che ti piace: ballo, bici, camminata veloce, nuoto.

Consiglio di Marisa

Scrivi: 'Cosa mi ha sorpreso del mio corpo in questi 4 giorni?' Non filtrare, scrivi di getto quello che provi e senti. Se vuoi condividerle con me ti aspetto in privato su @marisapagliucarinata

Sei a metà. Il corpo sta cambiando - anche se non lo vedi ancora sulla bilancia, lo senti.

5 GIORNO 5 — ALLENATI

Alleniamo l'ascolto della fame

Il principio del giorno

Il quinto giorno è dedicato a rafforzare le abitudini dei giorni precedenti e ad affinare la capacità di distinguere la fame vera da quella nervosa.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

11:00 – Prima colazione

- 1 vasetto da 125 g di kefir
- 2 quadretti di fondente 75%
- 4 noci

13:30 – Pranzo

- una ciotola di quinoa oppure farro integrale
- verdure cotte
- metà avocado + 3 cucchiaini di ricotta di pecora
- 2 salatini RINATA

20:00 – Cena

- 2 uova al tegamino
- 1 piccola ciotola di riso integrale
- verdure miste cotte e crude.

Se necessario

- Torta Zero Fame

Come ti muovi

25 minuti: 10 stretching + 15 camminata veloce o scale.

Consiglio di Marisa

Elenca 3 abitudini di questa settimana che vuoi mantenere per sempre.

Le abitudini non si costruiscono in 7 giorni — ma si iniziano in 7 giorni. Hai già iniziato.

6 GIORNO 6 — PREPARA IL MANTENIMENTO

Prepariamoci alla vita quotidiana

Il principio del giorno

Il sesto giorno è dedicato a consolidare e prepararsi al mantenimento. Oggi diamo al corpo i nutrienti giusti per andare avanti.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

11:00 – Prima colazione

- 125 g di yogurt bianco
- 2 Biscotto Ragno

13:30 – Pranzo

- piccolo piatto di pasta integrale con delle verdure cotte
- Verdure crude abbondanti
- 1 ciotola di ceci.

20:00 – Cena

- Metà avocado con 50 gr di tofu
- Verdure cotte e crude
- 2 Salatini RINATA

Se necessario

- 1 bicchiere piccolo di Torta Zero Fame

Come ti muovi

35 min: 20 camminata veloce / corsa leggera + 15 esercizi con pesi.

Consiglio di Marisa

Dopo i 40, l'allenamento con resistenza è la cosa più anti-age che esista.

Domani è l'ultimo giorno del Reset. Come ti senti rispetto a 6 giorni fa?

7 GIORNO 7 — LA SCELTA CONSAPEVOLE

Chiudiamo il cerchio e apriamo il futuro

Il principio del giorno

L'ultimo giorno del Reset non è una fine - è un inizio. Scegli il giorno che ti ha fatto sentire meglio. Ripetilo. Oppure ti puoi fermare qui e provare a mangiare liberamente solo quando senti davvero la fame mettendo in pratica il metodo imparato durante i 6 giorni.

IMPORTANTE: scrivimi, tienimi aggiornata su come ti senti e soprattutto quali sensazioni ti comunicano il corpo e la mente. Sono qui con te.

Piano alimentare - Esempio di giornata RINATA

Menu del giorno

- Ripeti il giorno che ti è piaciuto di più.
- Scegli colazione, pranzo e cena che ti hanno fatto sentire meglio in questa settimana.
- Mantieni la finestra alimentare di 8 ore in cui mangi.
- Scegli un pasto che ami.
- Nessun senso di colpa quando senti la fame vera.

Se compare la fame nervosa fai così:

- Usa gli strumenti RINATA: Cubi o Torta Zero Fame.
- Osserva il corpo e le sensazioni.

Come ti muovi

Movimento libero: scegli tu. Quello che ti dà più energia. Almeno 30 minuti ma niente aerobica. Sì alle camminate veloci alternando lavoro isometrico come il mio neuroYoga. Le lezioni le troverai su Instagram quando farò le dirette 5 giorni dopo dal primo lancio del Reset di 7 gironi. Se non lo vedi scrivimi su Instagram @marisapagliucarinata e ti invio il link.

Consiglio di Marisa

Scrivi: 'Cosa voglio sentire nel mio corpo nei prossimi 90 giorni?' Non cosa vuoi pesare - come vuoi SENTIRTI.

Il Metodo RINATA non serve a sopravvivere 7 giorni ma a scoprire quale ritmo ti fa stare bene e portarlo nella tua vita quotidiana.

Hai completato il Reset 7 Giorni.

Non è finita - è cominciata.

Stessa voce.
Stesso cuore.
Marisa RINATA

Cosa portare avanti ogni giorno

- Acqua calda con limone ogni mattina
- Rispetta la tua finestra alimentare scelta
- Colazione con proteine (kefir, yogurt greco, uova, legumi)
- Almeno 20 minuti di movimento al giorno
- Un pasto al giorno con proteine complete e verdure abbondanti
- Riduci gli alimenti raffinati e processati, mangia cose semplici.
- Tisana digestiva dopo cena
- 10 respiri profondi prima di dormire
- Butta via la bilancia e inizia a osservare il tuo corpo.
- Tieni sempre a portata di mano uno strumento RINATA per la fame nervosa

NOTA IMPORTANTE

Prima di iniziare una dieta o dei cambiamenti alimentari, consulta il tuo medico di fiducia. Questo vale soprattutto per chi ha problemi di salute.

Metodo RINATA • @marisapagliucarinata • metodorinata.it

LE RICETTE RINATA

Questi sono gli alimenti del Metodo RINATA che trovi nel piano dei 7 giorni. Semplici da preparare, pensati per stabilizzare la glicemia e calmare la fame nervosa dopo i 40.

BISCOTTI RAGNO

Lo spuntino del Metodo RINATA per la fame nervosa delle 17:00. Stabilizzano la glicemia, saziano a lungo e attivano la produzione di serotonina e dopamina - senza zucchero raffinato, senza senso di colpa.

Ingredienti (per circa 8-10 biscotti)

- Bastoncini integrali ricchi di fibre - 60 g
- Cioccolato fondente 85% - 80 g
- Mandorle tritate - 30 g
- Cannella in polvere - 1 pizzico (facoltativa)

Preparazione

1. Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde (30 sec alla volta, mescolando).
2. Unisci le mandorle tritate e la cannella al cioccolato sciolto.
3. Disponi i bastoncini su carta forno formando piccoli "ragni" (2-3 bastoncini a croce = le zampe).
4. Versa un cucchiaino di composto al cioccolato al centro di ogni biscotto.
5. Lascia raffreddare in frigo per almeno 30 minuti.
6. Conserva in frigo in contenitore chiuso - si mantengono 5-7 giorni.

Porzione consigliata: 2 Biscotti Ragno + tisana o te - ideale alle 17:00.

Perche funzionano:

- + Le fibre dei bastoncini rallentano l'assorbimento degli zuccheri e stabilizzano la glicemia
- + Il cioccolato fondente 85% e ricco di magnesio e stimola la produzione di serotonina e dopamina
- + Le mandorle apportano grassi buoni e proteine che saziano senza picco insulinico
- + La cannella regola la risposta insulinica - meno voglie, meno cicli fame-senso di colpa

Metodo RINATA | @marisamentecorpo | metodorinata.it

CUBI ZERO FAME

Il piatto proteico del Metodo RINATA. Sazia in modo profondo senza appesantire — perfetto per la cena o come spuntino proteico. Ricco di proteine complete, praticamente privo di carboidrati, aiuta a mantenere la massa muscolare dopo i 40.

Ingredienti (per 1 porzione)

- 3 uova
- 1 bicchiere di acqua bollente

- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe

Preparazione

1. Rompi le 3 uova in una ciotola.
2. Aggiungi il bicchiere di acqua bollente.
3. Unisci un pizzico di sale e un pizzico di pepe.
4. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Versa il composto in un contenitore di ceramica o una pirofila piccola.
6. Cuoci a bagnomaria in una pentola oppure in forno.
7. Cuoci per 15-20 minuti, finché il composto si è rassodato.
8. Lascia intiepidire leggermente, poi capovolgi o estrai dal contenitore.
9. Taglia a cubetti e servi.

Consiglio di Marisa: per una consistenza più morbida fermati a 15 minuti; per cubetti compatti e facili da tagliare, lascia cuocere fino a 20 minuti.

Perché funzionano:

- + Le uova sono una proteina completa — tutti gli aminoacidi essenziali in una sola fonte
- + Zero carboidrati raffinati — nessun picco glicemico, nessun rilascio di insulina
- + Saziano a lungo grazie alle proteine che rallentano lo svuotamento gastrico
- + Leggerissimi da digerire grazie alla cottura a bagnomaria con acqua
- + Ideali dopo i 40 per mantenere la massa muscolare che il calo estrogenico tende a ridurre

Metodo RINATA | @marisamentecorpo | metodorinata.it

CRACKER RINATA

Il salatino del Metodo RINATA. Solo semi — niente farina, niente glutine, niente zucchero. Ricchi di grassi buoni, fibre e minerali essenziali in menopausa. Perfetti come spuntino o accompagnamento ai pasti.

Ingredienti (per una teglia — circa 20-25 crackers)

- 100 g di semi di lino
- 100 g di semi di zucca
- 100 g di semi di girasole
- 50 g di semi di sesamo o di chia
- 250-300 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di sale fino
- Spezie a piacere: paprika, rosmarino tritato, curcuma, pepe

Preparazione

1. Idratazione: versa tutti i semi, il sale e le spezie in una ciotola capiente. Aggiungi l'acqua tiepida, mescola bene e lascia riposare 30-40 minuti. I semi di lino assorbiranno l'acqua creando un composto denso e gelatinoso.
2. Stesura: preriscalda il forno a 200°C (modalità statica). Copri una teglia con carta da forno e versa il composto. Livella con il dorso di un cucchiaino o una spatola fino a formare uno strato uniforme di circa 3-4 mm.
3. Cottura: inforna a 200°C per circa 30 minuti, finché la superficie è dorata e asciutta.
4. Porzionatura: estrai la teglia, gira delicatamente il cracker (con un altro foglio di carta forno) e rimetti in forno per altri 5-10 minuti per dorarlo anche sotto.
5. Sforna, lascia intiepidire e taglia in quadratini con un coltello affilato o una rotella da pizza.

Perché funzionano:

- + I semi di lino sono la fonte più ricca di lignani — fitoestrogeni naturali che supportano l'equilibrio ormonale in menopausa
- + Semi di zucca e girasole sono ricchi di magnesio e zinco — riducono il cortisolo e migliorano il sonno
- + Le fibre dei semi rallentano la glicemia e prolungano il senso di sazietà
- + Zero farine raffinate, zero zuccheri — nessun picco insulinico

PANCAKE RINATA

Solo 2 ingredienti. Zero farine. Zero zucchero. La colazione proteica del Metodo RINATA - leggera, sazia, pronta in 5 minuti.

Ingredienti (per 1 porzione)

- 2 uova
- 60 g di fiocchi d'avena

Preparazione

1. Mescola gli albumi con i fiocchi d'avena in una ciotola.
2. Frulla tutto con un mini pimer fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
3. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio (imburata oppure 1 filo di olio).
4. Versa piccole quantità di composto nella padella.
5. Cuoci 2 minuti per lato, finché i bordi non si staccano facilmente.
6. Servi caldi, con yogurt bianco, mandorle o frutti rossi.

Consiglio di Marisa: favolosi anche freddi, ottimi da preparare in anticipo e conservare in frigo per 2 giorni.

Perché funzionano:

- + le uova sono proteine nobili - saziano a lungo e supportano la massa muscolare dopo i 40
- + L'avena ha un indice glicemico basso e è ricca di beta-glucani che stabilizzano la glicemia
- + Zero zuccheri aggiunti - nessun picco insulinico al mattino
- + La combinazione proteina + fibra mantiene l'energia stabile per tutta la mattina, senza fame nervosa.

TORTA 0 FAME - nel bicchiere

Il mini-reset goloso quando arriva la fame nervosa.

Questa ricetta e' il mio salvavita quotidiano. Quando sento arrivare la voglia di dolce, il gonfiore, o quella fame che non e' fame vera... preparo questa torta in 5 minuti e in 30 minuti ho il mio reset perfetto. Buona, saziante e zero sensi di colpa.

Ingredienti (per 1 porzione)

- Mezzo bicchiere d'acqua
- 1 bustina di tisana (a piacere)
- 1 striscia di collagene
- Frutta a piacere: fragole, mirtilli, ciliegie, frutti rossi

Preparazione

1. Porta a ebollizione mezzo bicchiere d'acqua.
2. Aggiungi la bustina di tisana e lascia in infusione 3-4 minuti.
3. Aggiungi la striscia di collagene e mescola bene finche si scioglie completamente.
4. Lascia raffreddare, poi aggiungi la frutta che vuoi (senza esagerare fragole, mirtilli, ciliegie, frutti rossi - più ricchi di fibre e vitamina C).
5. Metti in frigo 2 ore oppure 5-10 minuti in freezer per una versione più rapida e fresca.

Trucco di Marisa: mettila 5-10 minuti in freezer — diventa ancora piu fresca, cremosa e soddisfacente.

Perché funziona:

- + Calma la fame nervosa senza sensi di colpa
- + Niente picchi glicemici grazie alle fibre della frutta
- + Il collagene apporta proteine e peptidi naturali per sazietà, pelle e benessere
- + Ti aiuta a continuare il mini-digiuno senza soffrire
- + Ti fa sentire leggera e soddisfatta