

METODO DOTT. SEBASTIANO GIORDANO

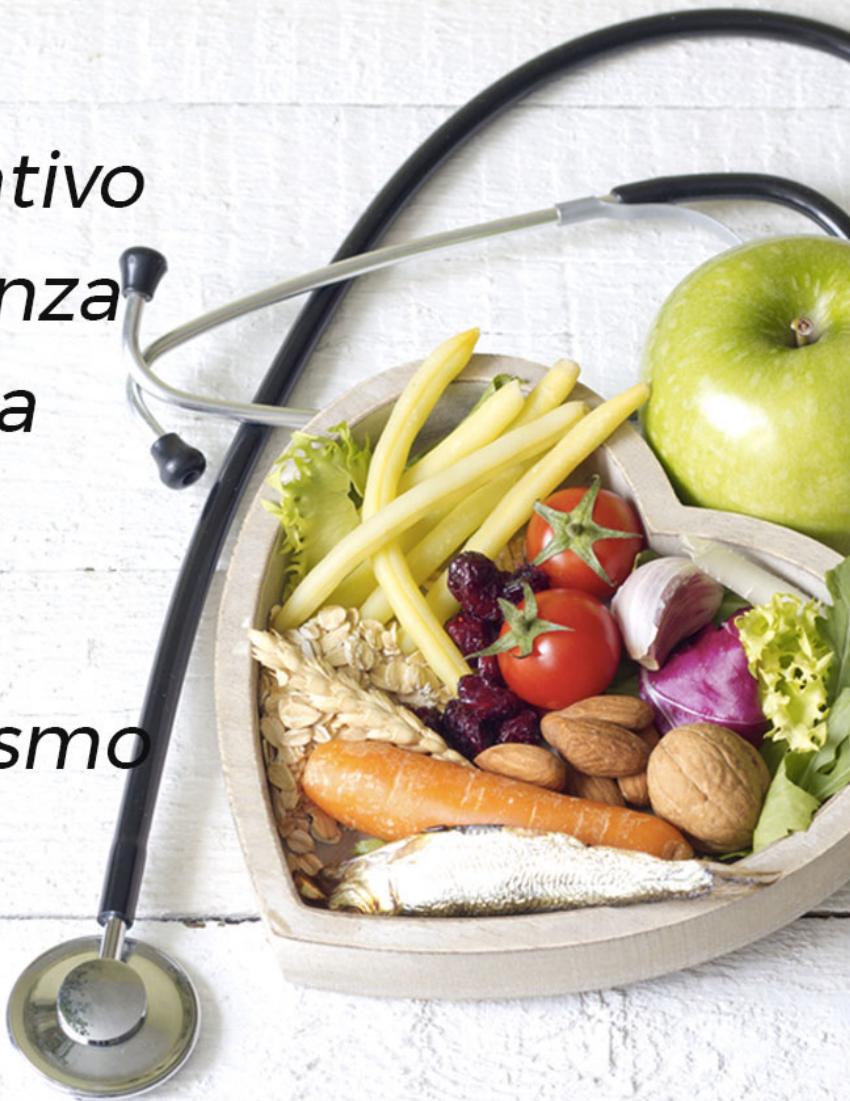
NutrivityPRO

L'evoluzione della DIETA MEDITERRANEA per dimagrire in salute

*Il metodo innovativo
per dimagrire senza
stress con la dieta
mediterranea
personalizzata
sul tuo metabolismo*



Dott. **Sebastiano Giordano**
BIOLOGO NUTRIZIONISTA



**DIMAGRIRE
NON E' MAI
STATO COSI'
FACILE!!**

Benvenuto nel

Nutrivity***PRO***

(Metodo Dottor Sebastiano Giordano)

**il miglior programma di dimagrimento
e benessere basato sulla
Dieta Mediterranea**

Dott. Sebastiano Giordano

Biologo Nutrizionista, specialista in Nutrizione Umana e Clinica,
Tecnico Erborista
Laureando in Medicina e Chirurgia

Il Nutrity_{PRO} è il programma che ho preparato per te e per tutte le persone che vogliono intraprendere un percorso di **benessere e consapevolezza di se.**

Da tantissimi anni nel campo della nutrizione, utilizzando diversi protocolli nutrizionali e progetti mirati e personalizzati, sono da sempre attivo



nella ricerca di ciò che da un punto di vista fisiologico possa dare un riequilibrio armonico per ottenere salute, attingendo dalle più recenti evidenze nel campo della nutrizione.

PRIMA DI INIZIARE LA LETTURA DI QUESTO EBOOK,

RISPONDI A QUESTA SEMPLICE DOMANDA:

Quale è la cosa più importante della tua vita?



Hai dato la tua risposta? ... allora prosegui

...Probabilmente anche tu, come la maggior parte di noi, avrai pensato ad uno dei valori importanti della vita

.... salute, soldi, potere, sesso? sicurezza? amore, casa?

....o cosa?

**Questi sono tutti valori molto importanti, ma esiste una
abilità essenziale di cui non siamo portati ad averne
consapevolezza**

Senza questa abilità non è possibile realizzare i valori di cui abbiamo tutti noi abbiam bisogno

LA RISPOSTA GIUSTA E':

LA CAPACITA' DI AUTOMOTIVARSI !

L'abilità e l'abitudine alla automotivazione sono gli elementi fondanti di ogni successo sia piccolo che grande.

Da queste abilità derivano: la capacità di sperare, la forza di vivere, i sogni e il miracolo del successo.

Purtroppo in questa società la motivazione ci è insegnata molto raramente e in modo superficiale.

La dobbiamo apprendere dalle sconfitte e dalle difficoltà che incontriamo nella nostra vita con la capacità di rialzarsi e proseguire.

Questo ebook ti darà qualche indicazione proprio in questo, ti aiuterà a motivarti e a trovare sempre un perché nel tuo cammino.

Se hai deciso di scaricare questo ebook per conoscere il mio programma **NutrivityPRO** per ritrovare benessere e peso forma ideali, sicuramente stai cercando una soluzione che forse fino ad oggi, nonostante diversi tentativi, non hai ancora trovato, ...giusto?

Allora inizia da qui;

tieni sempre presente che **l'auto-motivazione** è la capacità fondamentale per qualsiasi cambiamento e miglioramento nella propria vita, ma se hai la giusta motivazione devi anche sapere esattamente quello che vuoi, quindi.

Rispondi a queste domande:

- Cosa ti aspetti esattamente da un programma per dimagrire?
- Qual è l'obiettivo verso cui ti puoi motivare **davvero**?
- Quali sono le sensazioni che vorrai provare quanto ti vedrai davanti allo specchio come ti immagini ora?
- Chi (oltre a te) avrà benefici dal tuo benessere?
- Quali altri vantaggi vorrai avere quando avrai raggiunto la forma fisica e il benessere che desideri?

Hai chiarito i tuoi obiettivi e le tue aspettative?

BENE, quindi ora sai esattamente PERCHÈ devi motivarti al tuo cambiamento e sai che **Nutri****ativityPRO** è il programma di cui hai bisogno che ti accompagnerà ai tuoi obiettivi

Il Programma **Nutri****ativityPRO** nasce da molti anni di ricerca e studio sulla dieta mediterranea. Il pioniere della dieta mediterranea è stato un ricercatore americano, Angel Keys, che anni fa si innamorò della nostra dieta, approfondendo tutti gli aspetti fruitivi atti all'ottenimento della salute. Il mio approfondimento di tale studio trae origine appunto dalle ricerche del professor Keys.

La Dieta mediterranea è sinonimo di **alimentazione sana ormai riconosciuta in tutta il mondo. E' uno stile di vita che combinato a fattori** genetici e ambientali è capace di mantenere l'organismo in salute, prevenendo la gran parte delle patologie del nostro tempo, regalando una lunga aspettativa di vita.



La letteratura scientifica, infatti, è ormai piena di evidenze che ne esaltano le capacità preventive nei confronti di patologie croniche come sindrome metabolica, ipertensione, diabete, aterosclerosi, tumori, cancro, così come per la prevenzione di sovrappeso e obesità.

Da qui i miei approfondimenti del progetto **NutrivityPRO** (*Nutrizione e Prevenzione con Dieta Mediterránea*) inserendo nel progetto le tre fasi per il raggiungimento di uno stato di salute e benessere:

1. **Detossificazione** organica e funzionale dell'organismo,
2. **Alcalinizzazione** dell'organismo
3. **Abbinamento corretto dei gruppi alimentari** secondo le indicazioni LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti). Il metodo incoraggia i miei pazienti ad abbracciare uno stile di vita attivo e salutare.

NutrivityPRO promuove la perdita di peso tramite l'innalzamento del metabolismo basale, il riequilibrio funzionale organico e permette di esaltare il processo della beta-ossidazione a favore della riduzione del grasso viscerale e di favorire il mantenimento della massa magra.

Questo processo è ciò che rende il metodo **NutrivityPRO** diverso da tanti altri progetti nutrizionali:

NON SI PERDE IL MUSCOLO, BENSI' GRASSO!

Il metodo **NutrivityPRO** evita il deperimento organico, che si manifesta con lo spiacevole "effetto acciughina" spesso evidente sui volti di persone che tentano diete drastiche con le quali credono di perdere peso ma in realtà perdono muscolo.

I tentativi fai da te possono rivelarsi pericolosi sia per l'estetica che per la salute.

Inoltre è importante, quando si decide di seguire un programma nutrizionale, evitare lo spiacevole "effetto yo-yo", cioè perdi 10Kg magari dopo tanti sforzi e nel giro di poco tempo ne riprendi 20Kg, forse una storia che hai vissuto anche tu in passato.

L'attenzione a questi aspetti ha portato evidenza della superiorità del mio programma, come percorso guidato verso uno stile alimentare sano senza sorprese.

Gli errori che commettiamo a tavola

Sono molti i comuni errori a partire dallo scarso consumo di frutta, verdura e cereali integrali; consumiamo altresì una **quantità eccessiva di carne**, soprattutto rossa o conservata, a scapito dei quasi sconosciuti legumi: se si riuscissero a sostituire **2 porzioni settimanali** di carne con altrettante **di legumi** con elevato potere saziante saremmo in grado di dar spazio all'apporto di carboidrati e fibra, che portano una diminuzione netta del carico di grassi totali, saturi e di colesterolo. Un grande aiuto ci viene dato dal pesce azzurro di piccola taglia che per tante ragioni viene scarsamente portato sulle nostre tavole pur avendo un alto valore proteico e un apporto in Omega 3-6-9(acidi grassi poliinsaturi) utili per molteplici funzioni biologiche. Altro errore, si consumano **latte e derivati** con apporto di Caseine, proteine con alte proprietà acidificanti, quindi debilitanti per funzionalità organiche.

Il primo passo per ottenere un ottimo e duraturo risultato è non scegliere il fai da te pericolosissimo per la fisiologia umana, ma scegliere un professionista in grado di valutare bene tutti gli aspetti dell'individuo, dalla sua fisiologia alle sue risposte individuali.

Il Dietista o Nutrizionista è in grado di valutare gli aspetti alimentari e le proprietà degli alimenti verso l'individuo stesso, mentre un Biologo Nutrizionista Clinico mette al centro del suo operato l'individuo stesso con le sue patologie, con valori ematici fuori range, nonché la sua lettura, e con difficoltà anatomo-fisiologiche funzionali.

Come Biologo Nutrizionista Clinico offro ai miei pazienti il programma **Nutri** **ativityPRO** attraverso il quale decine di persone hanno già raggiunto il loro obiettivi;

come Giovanna che ha perso 10 Kg in 2 mesi senza dover patire la fame



come Cristina che ha perso 8 Kg in soli 2 mesi e si sente ringiovanita



oppure come Roberto che perso 10 Kg in 2 mesi e ritrovato una energia che non provava da anni



Perché Biologo Clinico?

Il trattamento medico biologico del paziente in sovrappeso od obeso è un problema emergente nella nutrizione clinica. I miei sforzi come medico biologo clinico, si concentrano nella identificazione di protocolli sicuri, attenti e specifici funzionali al ripristino della salute del paziente.

Inoltre i miei interventi prevedono la valutazione multidimensionale della singola situazione clinica con strumenti in grado di identificare soggetti da sottoporre a determinate terapie nutrizionali escludendo trattamenti poco efficaci.

La mia metodica porta il progresso dei risultati ottenuti anche grazie alla capacità di individuare farmaci od integratori specifici applicabili.

Sovrappeso e obesità gli studi Clinici

La condizione di sovrappeso, sebbene non sia patologica, non va trascurata se è elevata, in quanto, costituisce un chiaro campanello d'allarme, poiché i soggetti con un sovrappeso importante, se non controllano l'alimentazione e lo stile di vita, sono ad alto rischio di obesità.

Una persona è detta in sovrappeso determinando generalmente l'**Indice di massa corporea** (IMC).

Il sovrappeso è definito come un IMC di >25 , mentre l'obesità con un IMC >30 . I bambini ed i ragazzi in crescita sono da considerarsi in sovrappeso se, in riferimento ai percentili di crescita dell'IMC, si collocano tra l' 85^{\wedge} ed il 95^{\wedge} mentre sopra al 95^{\wedge} percentile siamo in condizione di obesità infantile.

La persona in sovrappeso obeso è caratterizzato da due fattori intrinseci:

1. Diversa funzionalità degli organi,
2. La presenza di comorbidità.

Nel primo punto, i diversi effetti dell'età sugli organi emuntori, sul metabolismo basale e intolleranza a farmaci o integratori, portano scarsi risultati clinici e di esempi ne abbiamo abbastanza.

Nel secondo punto, una valutazione su tanti pazienti di diversa età, riportano la compresenza di due o più patologie legate al sovrappeso.

Patologie come cardiovascolari, sindrome metabolica nonché sbavate range sulle analisi cliniche.

Ciò porta il medico biologo clinico ad attenzionare minuziosamente il paziente al fine di ottenere ottimi risultati senza creare ulteriori danni o insuccessi.

Ecco il perché della necessità di realizzare un metodo specifico come **NutrivityPRO** che nella personalizzazione soddisfa in modo mirato i pazienti in sovrappeso od obesi.

Vuoi sapere COME anche tu, potrai raggiungere il risultato che desideri con **NutrivityPRO** ?

Una visita iniziale approfondita + 3 semplici FASI

1. **Prima FASE: Detossificazione** organica e funzionale dell'organismo. In base al tuo stato attuale faremo un periodo di detossificazione mirato alla ripulitura organica atta a migliorare il funzionamento dei vari organi con particolare attenzione all'apparato digerente (stomaco, fegato, reni, intestini) e sistema linfatico.
2. **Seconda fase: Alcalinizzazione** dell'organismo. In questa fase andremo a riequilibrare il ph fisiologico del corpo, poiché esso va a ridurre stati infiammatori a carico dell'apparato osteo-articolare, migliorando i sintomi Acidificanti, Infiammatori ed Ossidativi.

3. **Nella terza fase** ci occuperemo dell'abbinamento corretto dei gruppi alimentari secondo le indicazioni LARN. Questa fase è mirata ad una rieducazione alimentare a tutti gli effetti. Un corretto abbinamento alimentare non è solo la base per il dimagrimento, ma anche l'inizio di un percorso verso il raggiungimento della salute ed uno stile di vita sano a 360°.

I risultati che otterrai con il mio Programma sono:
Dimagrimento ed Attivazione del metabolismo basale con
Mantenimento dei risultati ottenuti, ripristino delle
fisiologiche delle funzionalità organiche, rientro dei valori
ematici nei range, ripristino dei ritmi sonno-veglia, ed
inoltre il **NutrivityPRO** interviene positivamente su vitalità
ed energia sessuale e nella riacquisizione di carica ed
energia.

Quindi, se oggi tu sei in sovrappeso, gonfialo, con patologie quali diabete, ipertensione, colesterolemie, acidità e reflusso gastrico, stitichezza o colon irritabile(IBS), dolori articolari, gambe pesanti e problemi ormonali, insomma non in armonia con te stessa/o e con gli altri, se vuoi riappropriarti della tua salute ed il tuo peso ideale, se vuoi riacquistare la linea e sentirti bene e pieno di vitalità, allora:

NutrivityPRO fa per te!

[CLICCA QUI E COMPILA IL QUESTIONARIO](#)
[DI INGRESSO AL NutrivityPRO](#)

***Fallo subito! NutrivityPRO
non è disponibile per tutti***

Nel mio Programma di 3 mesi, posso gestire solo 10 persone per ogni sessione, **questo perché voglio assolutamente dare la massima attenzione ad ogni mio paziente**, quindi affrettati, clicca sul pulsante compila il questionario ti richiamerò per un colloquio o per una consulenza in studio oppure online, così verificheremo se potrai partecipare alla prossima sessione di

NutrivityPRO