

Programma di disintossicazione Clean 9. La mia esperienza.

Quando ho provato per la prima volta i nove giorni del **programma di disintossicazione Clean 9**, non avrei mai immaginato il cambiamento che avrebbe portato nel mio rapporto con l'alimentazione.



Dopo aver messo su circa 5 kg a causa di eccesso di cibo, qualche bicchiere di vino in più, e poco esercizio fisico, avevo un disperato bisogno di qualcosa per riappropriarmi della mia energia e della mia forma fisica.

La fase di pulizia dei 9 giorni del programma di disintossicazione Clean 9 prometteva di farmi sentire rigenerato, più leggero e con più vitalità.

I primi 2 richiedono una particolare forza di volontà e sono i giorni più impegnativi da completare. Praticamente tutto ciò che hai a disposizione nel tuo menù sono: uno shake proteico al gusto vaniglia o cioccolato, Aloe Vera Gel da bere 4 volte al giorno, alcune compresse di Garcinia e Therm, fibre e tantissima acqua! È inoltre possibile bere qualche tisana ogni tanto e un pò di frutta e verdura.

Superati questi primi 2 giorni, poi il resto è un gioco da ragazzi!

I giorni 3-9 proseguono più o meno con la stessa modalità e si aggiunge un pasto da 600 calorie.

Per il resto vi pesate e prendete le misure (un metro a nastro è incluso nella confezione del **programma di disintossicazione Clean 9**) nei giorni 1, 3, 6 e 10 (il giorno dopo che la pulizia è finita), che è un ottimo modo per mantenersi motivati!

La mia esperienza.

Sorprendentemente, non ho trovato i primi due giorni, che consistevano di soli liquidi, verdura e integratori, così difficili. Solo verso la fine della serata del secondo giorno ho sentito i morsi della fame ma non ho mollato e sono stato premiato con un sonno profondo e ristoratore durante la notte.

Dopo i primi 3 giorni mi sentivo carico di energia, i miei occhi erano più bianchi, la pelle luminosa, e miei jeans iniziavano a starmi di nuovo.

Dopo i nove giorni previsti ho perso circa 3 kg e alcuni centimetri intorno a vita e fianchi. Sono stato sorprendentemente a mio agio durante questo programma e quello che mi è piaciuto in particolare è che non ti costringe ad essere anti-sociale; ho potuto andare a cena con gli amici o cucinare per gli ospiti, anche se naturalmente le porzioni e le scelte di cibo erano molto diverse da loro. Inoltre, gli shake con il Forever Lite Ultra erano assolutamente deliziosi. Ho mescolato con acqua, latte di mandorle, riso o latte di soia tanta buona frutta.

Il programma di disintossicazione Clean 9 è un fantastico calcio d'inizio per impostare un modo più

sano di vivere. Un programma di dieta sostenibile.

Una delle cose principali che ho imparato durante questo programma è quanto mangiavo in più del reale fabbisogno. Anche se non mi sono più limitato alle 600 calorie consigliate nel programma, ora so che ho sicuramente bisogno di molto meno di quanto ero abituato a consumare.

Tutti abbiamo l'abitudine di mangiare più per il piacere del palato piuttosto che quando sentiamo veramente fame, e questa consapevolezza è qualcosa che mi ha aiutato a continuare a perdere peso anche **dopo aver completato il Clean 9**.

Inoltre mi ha aiutato a fare a meno della caffeina, che ho trovato ha fatto meraviglie per i miei livelli di energia e la qualità del sonno. Inoltre la mia voglia di zucchero si è molto ridimensionata.

Il programma di disintossicazione Clean 9 dalla prima volta è rimasto il mio alleato nei momenti in cui ho bisogno di rigenerarmi e perdere qualche chilo di troppo. Solitamente lo faccio in primavera e autunno per affrontare al meglio i cambi stagione e ripartire con nuovo slancio e tanta energia.

Vuoi provare anche tu questo meraviglioso kit di benessere? Registrati cliccando sul bottone che trovi sotto e ordinalo online. Ti arriverà direttamente a casa nel giro di 24/48 ore senza spese di spedizione.



Vuoi ricevere tutte le novità?.....Seguimi su Facebook.