

PESO CORPOREO E MISURE

COME MISURARE:

PETTO: misura il petto passando il metro sotto le ascelle con le braccia distese lungo il fianco.

BICIPITI: misura la metà tra l'ascella e il gomito tenendo il braccio disteso lungo il fianco.

VITA: misura la vita - rimovendo circa 2 cm sopra il bottoni.

FIANCHI: misura la circonferenza della parte più larga del fianco e gambe, passando il metro sopra il femore da entrambi i lati.

COSCE: misura la circonferenza della coscia passando il metro sul punto più largo della coscia e dell'intero coscia.

POLPACCI: misura la parte più grossa del polpaccio (passando il metro tra il ginocchio e la caviglia).



La nostra apparenza dipende dai geni, il tuo programma personalizzato, la tua dieta e il tuo stile di vita.



G1

G3

G5

G7

G9

G2

G4

G6

G8

15 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA



5 MINUTI DI STRETCHING



5 MINUTI DI RISCALDAMENTO



30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA

8 BICOCHETE D'ACQUA



ATTIVITÀ FISICA

Stretching
almeno sul pasto
mischio, 20 min
to & the

NOTE

(PESARE, BASTI, PULI)

DURATA

2+

3

30

→ fare 10 minuti passeggiata con 70 gradi in 20 min

1° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

- 2 Sottogilette di Farnesio Gamma Plus
- 100 ml. di Farnesio Gamma Plus
- 1 Compresse di Farnesio Plus
- Almeno 30 minuti di attività fisica a intensità moderata

+ SPUNTINO

- 1 Sottogilette di Farnesio Plus

+ PRANZO

- 2 Sottogilette di Farnesio Gamma Plus
- 100 ml. di Farnesio Gamma Plus
- 1 Compresse di Farnesio Plus
- 1 Masticatore di Farnesio Gamma Plus

+ CENA

- 2 Sottogilette di Farnesio Gamma Plus

- 100 ml. di Farnesio Gamma Plus

+ SERA

- 100 ml. di Farnesio Gamma Plus

DATA

PARTE DEL CORPO	GIORNO 1	GIORNO 3	GIORNO 5	GIORNO 9	PERDITA TOTALE
BRACCIO	28	28	27	27	
VITA	74	73	73	70	
FIANCHI	93	93	92	92	
COSCIA	55,5	55,5	55,5	55,5	
PETTO	90	89	89	87	
PESO	62,3	61,5	61,00	60,8	
POLPACCI	37,5	37,5	37	37	

ALIMENTAZIONE

Solo carboidrati cibi:

1 mela, 1 pera, 1/2 mela, 1/2 lattuga, 1/2 avocado
& cavolfiore

1° GIORNO COMPLETATO - 8 ALLA FINE



15 MINUTI DI
BIRACCO PULITO

2 MINUTI DI
STRETCHING

3 MINUTI DI
RISCALDAMENTO

30 MINUTI DI
ATTIVITÀ FISICA

8 RICORSI
D'ACQUA



ATTIVITÀ FISICA

NOTE

DURATA

globo

colore/come sul posto

viclette

medie

2 minuti

5 minuti

30 minuti

2° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE

2 Sottopasta di Formaggio
Carboidrati Plus

120 ml. di Formosa Acqua
Glyc

1 Compresse di Formosa
Tonic

100 ml. di Formosa Acqua
Glyc

+ SPUNTINO

1 Sottopasta di Formosa
Carboidrati Plus

120 ml. di Formosa Acqua
Glyc

1 Compresse di Formosa
Tonic

100 ml. di Formosa Acqua
Glyc

1 Compresse di Formosa
Tonic

1 Masticatore di Formosa
Low Carb

+ CENA

2 Sottopasta di Formosa
Carboidrati Plus

120 ml. di Formosa Acqua
Glyc

1 Compresse di Formosa
Tonic

100 ml. di Formosa Acqua
Glyc

+ PRANZO

2 Sottopasta di Formosa
Carboidrati Plus

120 ml. di Formosa Acqua
Glyc

+ SERA

120 ml. di Formosa Acqua
Glyc

ALIMENTAZIONE

1 mela, 1 FALX, 1/2 mela, 1/2 lattuga,

1/2 broccoli, 1/2 cavolfiore

OTTIMO LAVORO! HAI GIÀ
COMPLETATO 2 GIORNI
SU 9 DEL PROGRAMMA
CLEAN 9.

NON TI FERMARE, PUOI
FARCELA!

NON DIMENTICARE CHE IL PROGRAMMA CAMBIA DOPO IL
2° GIORNO, CONTROLLA LA LISTA DAL 3° AL 9° GIORNO.

C9



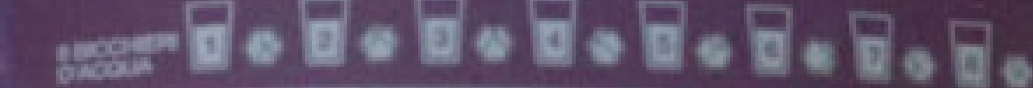
ATTIVITÀ FISICA	NOTE	DURATA
5 min Stretching		5 min
riscaldamento del video FIT		10 min
video stretching		30 min
acqua bollente + acqua calda		1 ora
acqua fresca		20 min

3° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE	+ SPUNTINO	+ CENA
<input checked="" type="checkbox"/> 2 Soffriggi di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Biscotto di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Soffriggi di Formaggio
<input checked="" type="checkbox"/> 200 ml di Frullato Yogurt	<input checked="" type="checkbox"/> + PRANZO	<input checked="" type="checkbox"/> 120 ml di Frullato Yogurt
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compressa di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Soffriggio di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> + SERA
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Muesli di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compressa di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Frullato
<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Frullato di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Muesli di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 120 ml Alcol
	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml Frullato Yogurt	
	<input checked="" type="checkbox"/> 200 ml Yogurt	

ALIMENTAZIONE

1 mela, 1 peperone, circa 60gr carne,
 1/2 cipolla, 1/2 lattuga risolta con semi di sesam
 a colazione + 1 cappuccino + 1 biscotto integrale



ATTIVITÀ FISICA	NOTE	DURATA
5 min Stretching		5 min
riscaldamento del video FIT		10 min
video stretching		30 min
acqua bollente + acqua calda		1 ora
acqua fresca		20 min

4° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE	+ SPUNTINO	+ CENA
<input checked="" type="checkbox"/> 2 Soffriggi di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Biscotto di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Soffriggi di Formaggio
<input checked="" type="checkbox"/> 200 ml di Frullato Yogurt	<input checked="" type="checkbox"/> + PRANZO	<input checked="" type="checkbox"/> 120 ml di Frullato Yogurt
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compressa di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Soffriggio di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> + SERA
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Muesli di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compressa di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Frullato
<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Frullato di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Muesli di Formaggio	<input checked="" type="checkbox"/> 120 ml Alcol
	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml Frullato Yogurt	
	<input checked="" type="checkbox"/> 200 ml Yogurt	

ALIMENTAZIONE

1 cappuccino + 1 biscotto integrale
 1/2 lattuga + 1/2 cipolla + 1 carotta + 1/2 cetriolo
 festa CARNEVALE circa 500 kcal + 1 bicchiere
 Prosecco

8 MINUTI DI STRETCHING
 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO
 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA

8 BICOCHERI DI ACQUA

ATTIVITÀ FISICA	NOTE	DURATA
riscaldamento		3 min
la classe	med-	30 min
stretching		5 min

8 MINUTI DI STRETCHING
 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO
 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA

8 BICOCHERI DI ACQUA

ATTIVITÀ FISICA	NOTE	DURATA
l'edile	med-	40 min
riscaldamento		10 min
stretching		10 min

7° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE	+ SPUNTINO	+ CENA
<input checked="" type="checkbox"/> 2 Biscotti di Forme Savoiardi Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Biscotto di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Biscotti di Forme Savoiardi Plus
<input checked="" type="checkbox"/> 120 ml di Forme Maltato Low	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Biscotto di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Forme Maltato Low
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compresse di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Biscotti di Forme Savoiardi Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compresse di Forme Plus
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Misurino di Forme Low Carb	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compresse di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Misurino di Forme Low Carb
<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Forme Maltato Low Carb	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Misurino di Forme Low Carb	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Forme Maltato Low Carb

+ PRANZO

+ SERA

Me 150ml

8° GIORNO - CLEAN 9

+ COLAZIONE	+ SPUNTINO	+ CENA
<input checked="" type="checkbox"/> 2 Biscotti di Forme Savoiardi Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Biscotto di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Biscotti di Forme Savoiardi Plus
<input checked="" type="checkbox"/> 120 ml di Forme Maltato Low	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Biscotto di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Forme Maltato Low
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compresse di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Biscotti di Forme Savoiardi Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compresse di Forme Plus
<input checked="" type="checkbox"/> 1 Misurino di Forme Low Carb	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Compresse di Forme Plus	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Misurino di Forme Low Carb
<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Forme Maltato Low Carb	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Misurino di Forme Low Carb	<input checked="" type="checkbox"/> 100 ml di Forme Maltato Low Carb

+ PRANZO

+ SERA

Me 100ml

ALIMENTAZIONE

2 cappuccini, 1 biscotto in 4 goli
 40g Bresaola, 50g prosciutto crudo,
 4g cavolfiori, 1/2 cipolla, 40g riso
 1 mela, 1 Pro X cioccolato
 Tisane Forme

ALIMENTAZIONE

2 cappuccini, absente in 4 goli, 1 mela in 4 goli
 1 FAST BREAK BAR, 1 Pera grande
 1 biscotto con miciole + latte + 1 biscotto Forme
 5 fette prosciutto + 3 fette bresaola + 1 prosciutto

10000 CALORIE
 150 MINUTI DI ESERCIZIO
 150 MINUTI DI RISCALDAMENTO
 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA



ATTIVITÀ FISICA	NOTE	DURATA
5 km nuoto	acqua	5 min
30 gatti	acqua	30 min
5 km jogging	acqua	5 min
1 ora nuoto	acqua	1 ora
		60 min

9° GIORNO - CLEAN 9

- + COLAZIONE
- + SPUNTINO
- + CENA
- + PRANZO
- + SERA

ALIMENTAZIONE

Anole, 1 geo, 1 Feb + ^{due litri} ~~acqua~~ drink senza calorie
 Gnocchi - Riso - Verdure - formaggio olio

CONGRATULAZIONI!
HAI COMPLETATO IL
PROGRAMMA CLEAN 9
CON SUCCESSO!
CE L'HAI FATTA!

