



Balance*Life*
by CRISTIAN LAY

TRAE EQUILIBRIO
A TU VIDA



TROVA L'EQUILIBRIO

PER IL TUO
STILE DI VITA

Balance *Life*
by CRISTIAN LAY

SENTIRSI, BRILLARE E STARE BENE

Il tuo benessere integrale subito!

Consapevoli che la bellezza non è solo una cosa che riguarda come ci sentiamo all'esterno, ma anche al nostro interno e in rapporto al nostro ambiente, in Cristian Lay andiamo oltre la cura della pelle e le tendenze per completare il nostro concetto di bellezza con una linea avanzata di cibi sostitutivi e snack sani.

Creati per aiutare le persone non solo a perdere peso, ma anche a migliorare le loro abitudini alimentari e a mantenere uno stile di vita più sano. Vogliamo dare l'opportunità a tutti di ottenere il miglior equilibrio per la propria vita attraverso il cibo. Sentirsi, brillare e stare bene!

Sviluppati nel prestigioso Centro di Ricerca e Sviluppo di Nutrisens, leader mondiale francese della nutrizione, Balance Life abbina ingredienti naturali grazie a un'avanzata tecnologia scientifica applicata alla nutrizione, creando alimenti unici, sicuri e facili da usare... e saporiti!





ESPRIMI
LA TUA
LIBERTA

Metodo Balance Life

LO HANNO SEGUITO E CI SONO RIUSCITI

Storie e risultati reali

Abbiamo sfidato 5 persone di età diverse e condizioni iniziali di salute e di peso diverse a provare il metodo Balance Life, che include il consumo dei prodotti e i consigli di un nutrizionista, in modo che possano dirci la loro esperienza e i loro risultati. Sono persone reali con vite vere che hanno accettato la sfida, oltre a quella di perdere peso, di cambiare abitudini e queste sono le loro testimonianze.



“

Mi piace questa nuova linea perché non è solo efficace, ma anche sicura, non solo ho perso peso, ma ha anche migliorato il mio aspetto, ho visto un incredibile cambiamento sulla mia pelle, che ora è più luminosa, sui miei capelli... le mie unghie sono più forti. Mi sento bene non solo fisicamente, ma anche mentalmente.

”

“

Io ero piuttosto grassottella e stanca di provare diete che duravano due giorni e poi mi sentivo di nuovo male, con ansia... è per questo che ho deciso di provare Balance Life, perché volevo perdere peso e sapere se alla fine avrebbe funzionato. E ha funzionato! Così ho perso 16,8 chili in tre mesi e la parte migliore è che ho imparato a mangiare.

”

“

Il mio problema non era solo il peso, ma che non vivevo bene, mi sentivo stanca. Ecco perché ho voluto provare questo per me stessa e ho già notato il miglioramento. Ora mi sono ripresa e mi sembra di essere in un sogno, mi sento bene, piena di energia... sono emozioni che si vivono di rado e quando le si vive è un bene per la mente, per il cuore, per tutto!

”

“

Devi essere un po' costante, ma alla fine ottieni il risultato che ti aspetti. Io ho perso 13 chili in 8 settimane. Ora mi tengo in forma grazie al fatto che ho imparato a mangiare, quindi quello che faccio è continuare con le buone abitudini. Lo consiglio al 100% perché è relativamente facile, conveniente e i risultati sono visibili!

”

“

È molto semplice, con i frullati del mattino ti passa la fame. Nel pomeriggio puoi mangiare barrette e biscotti, che ti saziano abbastanza. E di sera le creme, così non senti fame. Lo consiglio a tutti! Io ho perso 16 chili e continuo. Se io ce l'ho fatta, ce la puoi fare anche tu!

”

La miglior nutrizione esige UN SOSTEGNO SCIENTIFICO

Quando si tratta della tua salute e del tuo benessere, nulla è così importante come poter contare sul sostegno scientifico che, oltre ai risultati, ti dà anche sicurezza e fiducia. Pertanto, insieme ai migliori prodotti e ai programmi realizzati da specialisti, con Balance Life puoi contare anche sull'esperienza di esperti nel campo della nutrizione dietetica, che hanno lavorato per anni con diversi profili di persone per migliorare le loro prestazioni sportive o la loro salute.



"La frase 'sei ciò che mangi' riassume bene l'importanza della nostra alimentazione in uno stile di vita salutare, nel mantenimento del peso adeguato e nell'aver energia. Credo che sia un aspetto chiave delle nostre vite e per questo mi appassiona".

Marine Berthaud

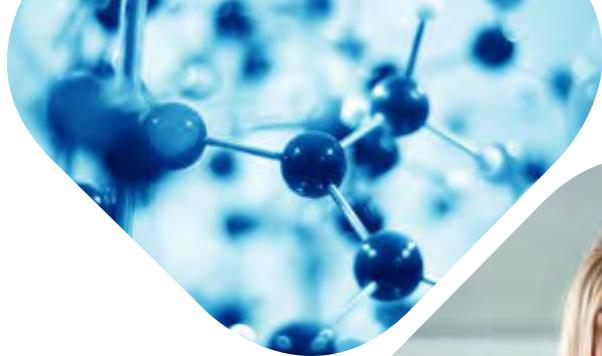
Diploma universitario in Dietetica-Specializzazione in Pedagogia e Psicologia del Comportamento Alimentare. Ampia esperienza in programmi di nutrizione dietetica per la perdita di peso.



"Per me è importante che queste conoscenze siano diffuse a molte persone, a persone reali, con vite reali, che hanno bisogno di migliorare le proprie abitudini e controllare il proprio peso per una miglior qualità della vita".

Marie-Coline Billon

Diploma universitario in Biologia - Specializzazione in Prodotti Agroalimentari. Ricerca di ingredienti innovativi ed efficaci nel settore della salute e della nutrizione.



L'ORIGINE BALANCE LIFE

Coscienti non solo dell'importanza dell'alimentazione per condurre una vita sana ed equilibrata, ma anche di qualità, Cristian Lay ricerca i migliori produttori dell'industria alimentare per sviluppare i propri prodotti secondo gli standard più elevati e con l'elemento speciale che fa la differenza in Balance Life, il suo sapore.

Così rafforziamo la nostra alleanza con Nutrisens, un gruppo alimentare francese riconosciuto con centri di ricerca e sviluppo di prestigio mondiale e un'idea semplice che condividiamo pienamente: creare prodotti efficaci, sicuri e sapori da un punto di vista nutritivo.

Nutrisens *



PORTA CON TE
LE TUE DOSI PRONTE!

2462-5
Monodose Balance
Life
Contenuto: due
monodosi.
Materiale Rete
3,95€

* Materiale Rete

COS'È UN PRODOTTO SOSTITUTIVO?

Sono alimenti ricchi di proteine, vitamine e minerali che compensano la restrizione calorica cui è sottoposto il corpo durante una dieta e che garantiscono un ottimo equilibrio nutritivo con un apporto del 30% della dose giornaliera raccomandata, con **12 vitamine e 11 minerali**. La sua efficienza è stata verificata dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA).



Balance*life*
by CRISTIAN LAY

Crema in polvere
Sostitutiva di un pasto
per il controllo del peso

Alimento sostitutivo con ingredienti naturali, fibra probiotica e un alto contenuto di proteine, vitamine e minerali, ideale per sostituire 1 o 2 pasti in una dieta per perdere o mantenere il peso. Elaborata seguendo standard rigorosi di alimentazione sotto controllo medico. Pronta in 2 minuti!
Contenuto netto: 270 g.

CHE BELLO PERDERE PESO!

Con una crema calda e deliziosa

TROVA IL TUO PREFERITO FRA I
SAPORI CON INGREDIENTI
NATURALI



1. 70004-8
Crema gusto Pomodoro
29,95€

2. 70003-2
Crema al gusto Zucchini
29,95€

3. 70005-3
Crema al gusto Pollo
29,95€

Provale anche con il latte scremato!



CREME SVILUPPATE IN FRANCIA da esperti

I pasti sostitutivi funzionano!

SCOPRI I LORO BENEFICI

La sostituzione di due dei pasti principali della giornata con un pasto sostitutivo in una dieta povera di calorie aiuta a perdere peso. La sostituzione di uno dei pasti principali della giornata con un pasto sostitutivo in una dieta povera di calorie contribuisce al mantenimento del peso dopo il dimagrimento.

MODALITA D'USO

Aggiungere 54 g (4 misurini rasi) di prodotto in 200 ml di acqua circa, a temperatura ambiente. Se si desidera, si può mischiare il prodotto al latte scremato invece che all'acqua. Agitare energicamente mediante shaker, cucchiaino o frullatore. Riscaldare per circa 1 minuto nel microonde a seconda della potenza dello stesso. Una volta mescolato, consumare appena pronto, anche se è possibile conservare refrigerato e consumare entro 24 ore al massimo.

AVVERTENZE

I sostitutivi del pasto svolgono la propria funzione unicamente all'interno di una dieta povera di calorie insieme ad altri alimenti che sono imprescindibili per tale dieta. Si raccomanda di bere 2 litri d'acqua al giorno e fare esercizio fisico. Non si raccomanda l'uso a donne in stato di gravidanza o durante l'allattamento, a bambini al di sotto dei 12 anni e agli anziani.

CONSERVAZIONE

Conservare in luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta.



CON POCHE
calorie

SENZA
glutine

SAPORE
naturale

RICCO DI
proteine

RICCO DI
fibra

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE:
POMODORI**

Informazioni nutrizionali medie		Per porzione (54g)	% VRN*	100g	% VRN*
Valore energetico	KJ	858		1589	
	kcal	204		377	
Grassi	g	5		10	
Di cui saturi	g	1		1,1	
Carboidrati	g	21		38	
Di cui Zuccheri	g	12		22	
Fibra alimentare	g	4		7,8	
Proteine	g	18		33	
Sale	g	2		3,4	
Vitamine					
A	µg	250	36	463	66
D	µg	1,68	34	3,1	62
E	mg	4	40	7,4	74
C	mg	25,9	58	48	107
K	µg	23,22	31	43	57
B1	mg	0,45	41	0,83	75
B2	mg	0,54	34	1	63
B3	mg	5,4	30	10	56
B5	mg	1,9	65	3,6	120
B6	mg	0,58	39	1,08	72
B8	µg	16,7	112	31	207
B9	µg	68,4	34	127	63
B12	µg	1,21	87	2,25	161
Minerali					
Sodio	mg	740	129	1370	239
Fosforo	mg	249	45	461	84
Calcio	mg	361	52	669	96
Zinco	mg	3,75	39	6,9	74
Potassio	mg	516	26	956	48
Magnesio	mg	86	57	159	106
Ferro	mg	5,03	31	9,31	58
Rame	mg	0,35	32	0,65	59
Iodio	µg	50	39	100	73
Selenio	µg	18,66	34	34,56	63
Manganese	mg	0,65	65	1,2	120

* VRN: valori di riferimento per i nutrienti

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE:
ZUCCHINE**

Informazioni nutrizionali medie		Per porzione (54g)	% VRN*	100g	% VRN*
Valore energetico	KJ	887		1642	
	kcal	210		389	
Grassi	g	5,3		9,8	
Di cui saturi	g	0,5		0,9	
Carboidrati	g	22		40	
Di cui Zuccheri	g	8,5		16	
Fibra alimentare	g	2,4		4,4	
Proteine	g	17		31	
Sale	g	1,8		3,4	
Vitamine					
A	µg	250	36	463	66
D	µg	1,68	34	3,1	62
E	mg	4	40	7,4	74
C	mg	25,9	58	48	107
K	µg	23,22	31	43	57
B1	mg	0,45	41	0,83	75
B2	mg	0,54	34	1	63
B3	mg	5,4	30	10	56
B5	mg	1,9	65	3,6	120
B6	mg	0,59	39	1,09	72
B8	µg	16,7	112	31	207
B9	µg	68,8	34	127	63
B12	µg	1,27	90	2,34	167
Minerali					
Sodio	mg	737	128	1365	237
Fosforo	mg	272	49	504	91
Calcio	mg	395	56	731	104
Zinco	mg	3,8	40	7	74
Potassio	mg	726	36	1344	67
Magnesio	mg	109	72	202	134
Ferro	mg	5,03	31	9,31	58
Rame	mg	0,35	32	0,65	59
Iodio	µg	50	40	95	73
Selenio	µg	19,14	35	35,44	64
Manganese	mg	0,65	65	1,2	120

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE:
POLLO**

Informazioni nutrizionali medie		Per porzione (54g)	% VRN*	100g	% VRN*
Valore energetico	KJ	808		1639	
	kcal	210		389	
Grassi	g	5,4		10	
Di cui saturi	g	0,7		1,3	
Carboidrati	g	20		37	
Di cui Zuccheri	g	8		15	
Fibra alimentare	g	2,5		4,6	
Proteine	g	18		34	
Sale	g	1,6		3,0	
Vitamine					
A	µg	250	36	463	66
D	µg	1,68	34	3,1	62
E	mg	4	40	7,4	74
C	mg	25,9	58	48	107
K	µg	23,22	31	43	57
B1	mg	0,45	41	0,83	75
B2	mg	0,54	34	1	63
B3	mg	5,4	30	10	56
B5	mg	1,9	65	3,6	120
B6	mg	0,59	39	1,09	72
B8	µg	16,7	112	31	207
B9	µg	68,8	34	127	63
B12	µg	1,27	90	2,34	167
Minerali					
Sodio	mg	649	113	1202	209
Fosforo	mg	267	49	495	90
Calcio	mg	388	55	718	103
Zinco	mg	3,8	40	7,04	74
Potassio	mg	717	36	1327	67
Magnesio	mg	107	71	199	132
Ferro	mg	5	31	9,31	58
Rame	mg	0,35	32	0,65	59
Iodio	µg	50	40	95	73
Selenio	µg	19,12	35	35,41	64
Manganese	mg	0,65	65	1,2	120

INGREDIENTI


Proteine del latte, pomodoro 23%, **latte** scremato, amido di mais modificato, olio di canola (olio di canola, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, acidificante: E472c, antiossidante: E322, E304, E306), olio di semi di girasole, inulina, sale (antiagglomerante E535), minerali: citrato di potassio, citrato di magnesio, lattato ferroso, solfato di zinco, solfato rameico, solfato di manganese, fluoruro di sodio, selenato di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, ioduro di potassio, zucchero, sciroppo di glucosio; aromi, spezie, vitamine: acetato di retinile, colecalfiferolo, DL-alfa tocoferolo acetato, fillochinone, acido L-ascorbico, tiamina mononitrato, riboflavina, nicotinamide, piridossina cloridrato, acido pteroilmonoglutammico, cianocobalamina, D-biotina, calcio D-pantotenato.

INGREDIENTI


Proteine del latte, **latte** scremato, amido di mais modificato, maltodestrina, olio di canola (olio di canola, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, acidificante: E472c, antiossidante: E322, E304, E306), zucchine 6% (zucchine 50%, amido di mais, sciroppo di glucosio), inulina, minerali: citrato di potassio, citrato di magnesio, lattato ferroso, solfato di zinco, solfato rameico, solfato di manganese, fluoruro di sodio, selenato di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, ioduro di potassio; olio di semi di girasole, sale (antiagglomerante E535), spinaci, sciroppo di glucosio; aromi (**latte**), zucchero, spezie, vitamine: acetato di retinile, colecalfiferolo, DL-alfa tocoferolo acetato, fillochinone, acido L-ascorbico, tiamina mononitrato, riboflavina, nicotinamide, piridossina cloridrato, acido pteroilmonoglutammico, cianocobalamina, D-biotina, calcio D-pantotenato.

INGREDIENTI


Proteine del latte, **latte** scremato, amido di mais modificato, vegetali: patate (**soffiti**) (focchi di patate, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi (E471), antiossidante: palmitato di ascorbico (E304), acidificante: acido citrico (E330), antiossidante: bisolfato di sodio (E223), curcuma), carote, cipolle, porri; olio di canola (olio di canola, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, acidificante: E472c, antiossidante: E322, E304, E306), maltodestrina, inulina, minerali: citrato di potassio, citrato di magnesio, lattato ferroso, solfato di zinco, solfato rameico, solfato di manganese, fluoruro di sodio, selenato di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, ioduro di potassio, carne di pollo 3% (antiossidante E392), olio di semi di girasole, sale (antiagglomerante E535), estratto di lievito (aromi, sale), aromi, sciroppo di glucosio, colorante: E150c, vitamine: acetato di retinile, colecalfiferolo, DL-alfa tocoferolo acetato, fillochinone, acido L-ascorbico, tiamina mononitrato, riboflavina, nicotinamide, piridossina cloridrato, acido pteroilmonoglutammico, cianocobalamina, D-biotina, calcio D-pantotenato; spezie.



Frullato in polvere
Sostitutivo di un pasto per il
controllo del peso con
zuccheri e edulcoranti

Alimento sostitutivo con fibra probiotica e un alto contenuto di proteine, vitamine e minerali, ideale per sostituire 1 o 2 pasti in una dieta per perdere o mantenere il peso. Riduce la sensazione di fame e il desiderio di consumare zuccheri. Elaborato seguendo standard rigorosi di nutrizione medica. Pronto in 1 minuto! Contenuto netto: 270 g.

Ref: 2457-8
Shaker Balance Life
 Capacità: 300 ml
 Materiale Rete
3,95 €

1

VANTAGGI DEI SOSTITUTIVI

Sicuri: Prodotti in Francia secondo gli standard più elevati dell'industria alimentare con controllo medico.

Nutrienti: Le loro vitamine, minerali e basso indice glicemico hanno effetti benefici sulla salute e contribuiscono all'apporto quotidiano necessario.

Saziano: Il suo alto contenuto di proteine e fibra probiotica genera un effetto di sazietà e limita la perdita della massa muscolare.

Deliziosi: Nulla di quello che abbiamo detto finora sarebbe abbastanza se non ci preoccupassimo di offrirvi il sapore migliore.

1. 70001-1 Frullato
gusto Vaniglia
29,95€



Balance*Life*
by CRISTIAN LAY

INIZIA LA GIORNATA CON ENERGIA!

Goditi il tuo frullato a basso contenuto calorico

CON TUTTE LE VITAMINE E I MINERALI
DI CUI IL TUO CORPO HA BISOGNO



**Elenco in
1 minuti!**

2



**2. 70000-6 Frullato
gusto Frutti di bosco
29,95€**

3



**3. 70002-7 Frullato
gusto Caramello
29,95€**



FRULLATI SVILUPPATI IN FRANCIA

da esperti

I pasti sostitutivi funzionano!

SCOPRI I LORO BENEFICI

La sostituzione di due dei pasti principali della giornata con un pasto sostitutivo in una dieta povera di calorie aiuta a perdere peso. La sostituzione di uno dei pasti principali della giornata con un pasto sostitutivo in una dieta povera di calorie contribuisce al mantenimento del peso dopo il dimagrimento.

MODALITÀ D'USO

Aggiungere 54 g (4 misurini rasi) di prodotto in 200 ml di acqua circa, a temperatura ambiente o fredda. Se si desidera, si può mischiare il prodotto al latte scremato invece che all'acqua. Agitare energicamente mediante shaker, cucchiaino o frullatore. Una volta mescolato, consumare appena pronto, anche se è possibile conservare refrigerato e consumare entro 24 ore al massimo.

AVVERTENZE

I sostitutivi del pasto svolgono la propria funzione unicamente all'interno di una dieta povera di calorie insieme ad altri alimenti che sono imprescindibili per tale dieta. Si raccomanda di bere 2 litri d'acqua al giorno e fare esercizio fisico. Non si raccomanda l'uso da parte di donne in stato di gravidanza o durante l'allattamento, di bambini al di sotto di 12 anni e di anziani.

CONSERVAZIONE

Conservare in luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta.



CON POCHE
calorie

SENZA
glutine

SAPORE
naturale

RICCO DI
proteine

RICCO DI
fibra

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE:
VANIGLIA**

Informazioni nutrizionali medie	Per porzione (54g)	% VRN*	100g	% VRN*
Valore energetico	KJ 875		1620	
	kcal 207		384	
Grassi	g 4		7,1	
Di cui Saturi	g 0		0,7	
Carboidrati	g 22		41	
Di cui Zuccheri	g 15		27	
Fibra alimentare	g 4		6,6	
Proteine	g 18		34	
Sale	g 0		0,8	
Vitamine				
A	µg 250	36	463	66
C	mg 25,92	58	48	107
D	µg 1,68	34	3,11	62
E	mg 4	40	7,4	74
K	µg 23,22	31	43	57
B1	mg 0,45	41	0,83	75
B2	mg 0,54	34	1	63
B3	mg 5,4	30	10	56
B5	mg 1,9	65	3,5	120
B6	mg 0,58	39	1,07	72
B8	µg 16,7	112	30,9	207
B9	µg 68,3	34	126	63
B12	µg 1,2	86	2,22	159
Minerali				
Potassio	mg 732	37	1355	69
Sodio	mg 175	30	324	56
Calcio	mg 419	60	776	111
Fosforo	mg 284	52	526	96
Magnesio	mg 112	75	207	138
Ferro	mg 5,03	31	9,31	58
Zinco	mg 3,73	39	6,93	73
Rame	mg 0,35	32	0,65	59
Iodio	µg 50	40	96	74
Selenio	µg 19,22	35	35,59	65
Manganese	mg 0,65	65	1,2	120

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE:
FRUTTI DI BOSCO**

Informazioni nutrizionali medie	Per porzione (54g)	% VRN*	100g	% VRN*
Valore energetico	KJ 876		1622	
	kcal 208		384	
Grassi	g 4		7,1	
Di cui Saturi	g 0		0,7	
Carboidrati	g 22		41	
Di cui Zuccheri	g 15		28	
Fibra alimentare	g 4		6,9	
Proteine	g 18		34	
Sale	g 0		0,8	
Vitamine				
A	µg 250	36	463	66
C	mg 25,92	58	48	107
D	µg 1,68	34	3,11	62
E	mg 4	40	7,4	74
K	µg 23,22	31	43	57
B1	mg 0,45	41	0,83	75
B2	mg 0,54	34	1	63
B3	mg 5,4	30	10	56
B5	mg 1,9	65	3,5	120
B6	mg 0,58	39	1,07	72
B8	µg 16,7	112	30,9	207
B9	µg 68,3	34	126	63
B12	µg 1,21	86	2,24	159
Minerali				
Potassio	mg 733	37	1357	69
Sodio	mg 174	30	323	56
Calcio	mg 420	60	778	111
Fosforo	mg 285	52	528	96
Magnesio	mg 112	75	207	138
Ferro	mg 5,03	31	9,31	58
Zinco	mg 3,74	39	6,93	73
Rame	mg 0,35	32	0,65	59
Iodio	µg 50	40	96	74
Selenio	µg 19,22	35	35,59	65
Manganese	mg 0,65	65	1,2	120

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE:
CAREMELLO**

Informazioni nutrizionali medie	Per porzione (54g)	% VRN*	100g	% VRN*
Valore energetico	KJ 876		1623	
	kcal 208		384	
Grassi	g 4		7,2	
Di cui Saturi	g 0		0,7	
Carboidrati	g 22		41	
Di cui Zuccheri	g 15		27	
Fibra alimentare	g 3		6,4	
Proteine	g 18		34	
Sale	g 0		0,8	
Vitamine				
A	µg 250	36	463	66
C	mg 25,92	58	48	107
D	µg 1,68	34	3,11	62
E	mg 4	40	7,4	74
K	µg 23,22	31	43	57
B1	mg 0,45	41	0,83	75
B2	mg 0,54	34	1	63
B3	mg 5,4	30	10	56
B5	mg 1,9	65	3,5	120
B6	mg 0,58	39	1,07	72
B8	µg 16,7	112	30,9	207
B9	µg 68,3	34	126	63
B12	µg 1,21	86	2,24	159
Minerali				
Potassio	mg 734	37	1359	69
Sodio	mg 177	31	328	57
Calcio	mg 420	60	778	111
Fosforo	mg 285	52	528	96
Magnesio	mg 112	75	207	138
Ferro	mg 5,03	31	9,31	58
Zinco	mg 3,74	39	6,93	73
Rame	mg 0,35	32	0,65	59
Iodio	µg 50	40	96	74
Selenio	µg 19,22	35	35,59	65
Manganese	mg 0,65	65	1,2	120

* VRN: valori di riferimento per i nutrienti

INGREDIENTI


Proteine del latte, latte scremato, sciroppo di glucosio, zucchero, olio di canola (olio di canola, sciroppo di glucosio, proteine del latte, acidificante: E472c, antiossidante: E322, E304, E306), inulina, minerali: citrato di potassio, citrato di magnesio, citrato di sodio, lattato ferroso, solfato di zinco, solfato rameico, solfato di manganese, fluoruro di sodio, selenato di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, ioduro di potassio, aromi, olio di semi di girasole, addensante: E407, vitamine: acetato di retinile, coлекаliferolo, DL-alfa tocoferolo acetato, fillochinone, acido L-ascorbico, tiamina mononitrato, riboflavina, nicotinamide, piridossina cloridrato, acido pteroilmonoglutamminico, cianocobalamina, D-biotina, calcio D-pantotenato; edulcoranti: aspartame* e acesulfame potassico, coloranti**: E102, E110. *Contiene una fonte di fenilalanina. **Può avere effetti negativi sull'attività e l'attenzione dei bambini.

INGREDIENTI


Proteine del latte, latte scremato, sciroppo di glucosio, zucchero, olio di canola (olio di canola, sciroppo di glucosio, proteine del latte, acidificante: E472c, antiossidante: E322, E304, E306), inulina, minerali: citrato di potassio, citrato di magnesio, citrato di sodio, lattato ferroso, solfato di zinco, solfato rameico, solfato di manganese, fluoruro di sodio, selenato di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, ioduro di potassio, aroma naturale di frutti di bosco e altri aromi naturali, olio di semi di girasole, vitamine: acetato di retinile, coлекаliferolo, DL-alfa tocoferolo acetato, fillochinone, acido L-ascorbico, tiamina mononitrato, riboflavina, nicotinamide, piridossina cloridrato, acido pteroilmonoglutamminico, cianocobalamina, D-biotina, calcio D-pantotenato; addensante: E407, edulcoranti: aspartame* e acesulfame potassico, coloranti**: E129, E133. *Contiene una fonte di fenilalanina. **Può avere effetti negativi sull'attività e l'attenzione dei bambini.

INGREDIENTI


Proteine del latte, latte scremato, sciroppo di glucosio, zucchero, olio di canola (olio di canola, sciroppo di glucosio, proteine del latte, acidificante: E472c, antiossidante: E322, E304, E306), inulina, minerali: citrato di potassio, citrato di magnesio, citrato di sodio, lattato ferroso, solfato di zinco, solfato rameico, solfato di manganese, fluoruro di sodio, selenato di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, ioduro di potassio; aroma, olio di semi di girasole, colorante: E150c, addensante: E407, vitamine: acetato di retinile, coлекаliferolo, DL-alfa tocoferolo acetato, fillochinone, acido L-ascorbico, tiamina mononitrato, riboflavina, nicotinamide, piridossina cloridrato, acido pteroilmonoglutamminico, cianocobalamina, D-biotina, calcio D-pantotenato; edulcoranti: aspartame* e acesulfame potassico. *Contiene una fonte di fenilalanina.



CON IL
SAPORE
CHE AMI!

**Per quelle occasioni
in cui le tue voglie si presentano
con un cognome specifico: salato.**

Portali con te e goditi
i sapori che ami sempre e ovunque
grazie al suo pratico contenitore x 4.

**Soddisfa le tue voglie
di sale con più sapore
e pochissime calorie.**

Delizioso sandwich pronto da
mangiare in qualsiasi
momento. Realizzato con un
alto contenuto di proteine e
fibre, è perfetto per
soddisfare la tua fame tra i
pasti in modo sano, senza
apportare molte calorie.
Conservare in un luogo fresco
e asciutto, al riparo dalla luce.

1



1. 70010-0
**Sandwich Hi-Pro sapore
di prosciutto e formaggio**
Peso netto: 100 g.

12,95€

Balance*Life*
by CRISTIAN LAY

NON RINUNCIARE AGLI SNACK SALATI

I sapori più autentici

Sandwich sani, a basso contenuto di calorie
al gusto di pizza e prosciutto e formaggio

NOVITÀ

2. 70011-6
Sandwich Hi-Pro
sapore Pizza
Peso netto: 100 g.
12,95€





SANDWICH ELABORATI PER ESPERTI IN NUTRIZIONE

soddisfare le tue voglie
di qualcosa di salato

CONSIGLI

Pronti per essere consumati in qualsiasi momento.
Si consiglia di bere 2 litri di acqua al giorno e di fare esercizio regolarmente

CONSERVAZIONE

Conservare in luogo fresco e asciutto senza esposizione diretta alla luce.

ATTENZIONE

Può contenere tracce di glutine, noci, sesamo e uova.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE:

Alto contenuto proteico
Alto contenuto di fibre
Senza olio di palma



VALORE
energetico



RICCO DI
proteine



RICCO DI
fibre



SANDWICH
4 sandwich



SENZA OLIO
di palma

SANDWICH SAPORE DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE

	Per sándwich (25 g)	100 g
Valore energetico (kj)	423	1693
Valore energetico (kcal)	101	405
Grassi (g)	3,59	14,35
Saturi (g)	2,21	8,84
Carboidrati (g)	10,00	40,00
Zuccheri (g)	2,13	8,50
Fibra alimentare (g)	2,63	10,50
Proteine (g)	6,75	27
Sale (g)	0,75	2,98

Sal= Na * 2,5

SANDWICH SAPORE PIZZA

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE

	Per sándwich (25 g)	100 g
Valore energetico (kj)	419	1677
Valore energetico (kcal)	100	401
Grassi (g)	3,45	13,80
Saturi (g)	2,15	8,60
Carboidrati (g)	10,25	41,00
Zuccheri (g)	2,13	8,50
Fibra alimentare (g)	2,68	10,70
Proteine (g)	6,55	26,20
Sale (g)	0,21	0,83

Sal= Na * 2,5

INGREDIENTI

INGREDIENTI Pane tostato di grano saraceno e riso (40,00%) (grano saraceno, farina di riso, zucchero e sale), proteine del **LATTE**, grasso vegetale non idrogenato (cocco e girasole), inulina, maltodestrina, **emmental** in polvere (**LATTE**) (6,50%), polvere di prosciutto (3,50%) (polvere di prosciutto, sale, farina di riso e aromi), emulsionante (lecitina di **SOIA** e E476), aroma di formaggio, aroma di prosciutto e sale. Può contenere tracce di **glutine, noci, sesamo e uova**.



INGREDIENTI

Pane tostato di grano saraceno e riso (40,00%) (grano saraceno, farina di riso, zucchero e sale), proteine del **LATTE**, grasso vegetale non idrogenato (cocco e girasole), inulina, maltodestrina, **emmental** in polvere (**LATTE**) (6,50%), polvere di prosciutto (3,50%) (polvere di prosciutto, sale, farina di riso e aromi), emulsionante (lecitina di **SOIA** e E476), aroma di formaggio, aroma di prosciutto e sale. Può contenere tracce di **glutine, noci, sesamo e uova**.



Balance*life*
by CRISTIAN LAY

SAZIA IL TUO DESIDERIO DI ZUCCHERO CONCEDITI IL GUSTO

in maniera salutare

PERCHÉ PER PERDERE PESO E
MANTENERE LE BUONE ABITUDINI
ALIMENTARI NON È NECESSARIO
TOGLIERE SAPORE ALLA TUA VITA



A RIDOTTO
CONTENUTO DI
zucchero



SAPORE
naturale



RICCO DI
proteine

1. 70006-9 Gallette di Cacao e Nocciole

Formula dal sapore delizioso, arricchita di proteine per saziare il proprio desiderio di zucchero tra pasti, ridotto contenuto di calorie e una texture come preparata in casa. Con cacao e nocciole. In pacchetti individuali da poter avere al seguito ovunque. Conservare in luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta.
Contenuto netto: 150 g (4 pacchetti da 5 gallette cad.).

12,95€

2. 70007-4 Gallette con Pezzetti d'Arancia

Formula dal sapore delizioso, arricchita di proteine per saziare il proprio desiderio di zucchero tra pasti, ridotto contenuto di calorie e una texture come preparata in casa. Con Scorza d'Arancia candita. In pacchetti individuali da poter avere al seguito ovunque. Conservare in luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta.
Contenuto netto: 150 g (4 pacchetti da 5 gallette cad.).

12,95€

Balance*Life*
by CRISTIAN LAY

MANGIA TRA I PASTI SENZA SENSI DI COLPA

con barrette salutari

NON HAI MAI PROVATO
TANTO SAPORE CON COSÌ POCHE
CALORIE



SAPORE
naturale



RICCO DI
proteine



RICCO DI
fibra

3. 70009-5 Barrette di Proteine Gusto Cioccolato e Mandorle con edulcoranti

Squisita formula sviluppata da esperti nutrizionisti per saziare la fame e il desiderio di zuccheri, senza apportare molte calorie e con un delizioso sapore. In confezioni singole per concedersi uno sfizio fuori casa. Conservare in luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta. Contenuto netto: 172 g (4 barrette).

15,95€

4. 70008-0 Barrette di Proteine Gusto Yogurt Greco e Miele con zuccheri e edulcoranti

Squisita formula sviluppata da esperti nutrizionisti per saziare la fame e il desiderio di zuccheri, senza apportare molte calorie e con un delizioso sapore. In confezioni singole per concedersi uno sfizio fuori casa. Conservare in luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta. Contenuto netto: 160 g (4 barrette).

15,95€



GALLETTE E BARRETTE SVILUPPATE IN FRANCIA da esperti

Mangia in maniera sana!

CONSIGLI

Pronti da consumare in qualsiasi momento.
Si raccomanda di bere 2 litri d'acqua al giorno e fare spesso esercizio fisico.

CONSERVAZIONE

Conservare in luogo fresco e asciutto
e al riparo dalla luce diretta.

AVVERTENZE (BARRETTE)

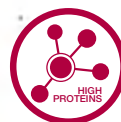
Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE:

Barrette al miele e yogurt: ridotto contenuto di zuccheri.

Barrette di cioccolato e mandorle:
senza zuccheri aggiunti.

Galette: ridotto contenuto di zuccheri.



RICCO DI
proteine

GALLETTE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE: CACAO E NOCCIOLE

	Per 100g	Per 5 gallette (37,5g)
Valore energetico (kJ)	2026	760
Valore energetico (kcal)	484	182
Grassi (g)	24.1	9
Saturi (g)	11.5	4.3
Carboidrati (g)	39.9	14.9
Zuccheri (g)	17.1	6.4
Fibra alimentare (g)	3.7	1.4
Proteine (g)	28.6	11
Sale (g)	0.6	0.22
Vitamina E (mg) / %AR*	-	-
Tiamina (mg) / %AR*	-	-
Riboflavina B2 (mg) / %AR*	-	-
Niacina (mg) / %AR*	-	-
Vitamina B6 (mg) / %AR*	-	-
Acido folico (µg) / %AR*	-	-

* Valori di riferimento

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE: PEZZETTI D'ARANCIA

	Per 100g	Per 5 gallette (37,5g)
Valore energetico (kJ)	2001	750
Valore energetico (kcal)	477	179
Grassi (g)	21.6	8.1
Saturi (g)	10.3	3.8
Carboidrati (g)	40.8	15.3
Zuccheri (g)	17.4	6.5
Fibra alimentare (g)	1.4	0.53
Proteine (g)	29	10.9
Sale (g)	1.04	0.39
Vitamina E (mg) / %AR*	4.3/ 36%	1.6/ 13.3%
Tiamina (mg) / %AR*	0.48/ 43.6%	0.18/ 16.4%
Riboflavina B2 (mg) / %AR*	0.77/ 55%	0.29/ 20.7%
Niacina (mg) / %AR*	4.73/ 29.6%	1.77/ 11%
Vitamina B6 (mg) / %AR*	0.79/ 56%	0.30/ 21.4%
Acido folico (µg) / %AR*	91.6/ 46%	34.3/ 17.2%

BARRETTE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE: CIOCCOLATO E MANDORLE

	Per porzione / (43g)	100g
Valore energetico	KJ 670	1558
	kcal 160	372
Grassi	5.6	13
Saturi	1.9	4
Carboidrati	13	30
Zuccheri	1	2
Polialcoli	9	21
Fibra alimentare	4	9
Proteine	15	35
Sale	0.35	1

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI MEDIE: YOGURT E MIELE

	Per porzione / (40g)	100g
Valore energetico	KJ 610	1525
	kcal 150	375
Grassi	5	12.5
Saturi	2.5	6.3
Carboidrati	9	23
Zuccheri	2	5
Polialcoli	5	13
Fibra alimentare	5	12.5
Proteine	15	38
Sale	0.43	1.1

INGREDIENTI

Proteine del **latte**, olio di palma*, farina di **frumento**, zucchero, glutine di **frumento**, semi di cioccolato nero 7% (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, cacao magro in polvere, emulsionante: lecitina di **girasole**, aroma), amido di **frumento**, **nocciole 5%**, cacao magro in polvere 3%, chiara d'**uovo** in polvere, sciroppo di malto d'**orzo**, gassificanti (E450, E500, E503), estratto di cacao, germogli di **frumento**, proteine del **frumento**.
Può contenere tracce di **arachidi**, **sesamo**, **frutti secchi**.

* Olio di Palma RSPO



INGREDIENTI

Proteine del **latte**, olio di palma*, farina di **frumento**, zucchero, glutine di **frumento**, amido di **frumento**, scorza d'arancia candita 3,8% (scorza d'arancia, sciroppo di glucosio), chiara d'**uovo** in polvere, sciroppo di malto d'**orzo**, aroma naturale d'arancia, gassificanti (E450, E500, E503), vitamine E - B1-B2 - PP - B6 - B9, proteine del **frumento**.
Può contenere tracce di **arachidi**, **sesamo**, **frutti secchi** e **soia**.

* Olio di Palma RSPO



INGREDIENTI

Bocconcini di **soia** (proteine della **soia**, amido di tapioca, sale), edulcoranti: E965 e E955, addensante: E1200, proteina di **soia**, **mandorle** tostate in pezzi (6%), glicerina, burro di **mandorle** (6%), gelatina idrolizzata, fiocchi d'**avena**, proteina del **latte**, semi di cioccolato 2% (edulcoranti: E966 e E950, cioccolato, burro di cacao), emulsionante: E322, vaniglia, gelificante E414, olio di colza, emulsionante: E322, aroma, sale, acqua, antiossidante: mix di tocoferoli E306. Copertura al sapore di cioccolato 12%: edulcoranti: E965 e E955, olio di semi di palma, proteina del **latte**, cacao in polvere, destrina di mais, emulsionante E322, aromi. Può contenere tracce di: **arachidi**, **noci**, **semi**, **uovo** e prodotti derivati del **frumento**.



INGREDIENTI

Mix di proteine [bocconcini di **soia** (proteine isolate della **soia**, amido di tapioca, colorante bianco E170), gelatina idrolizzata, proteina di **soia**], umettante E1200, muesli (fiocchi d'avena, olio di colza, miele 0,5%, farina di farro organica), glicerina, olio di colza, acqua, semi di cioccolato bianco (zucchero, olio di semi di palma, proteina del siero del **latte**, lecitina di **soia**, emulsionante E492, aroma), olio di semi di palma, addensante E414, emulsionante E322, aromi, acidificante E330, sale, edulcorante E955, antiossidante E306. Copertura al sapore di cioccolato bianco: edulcorante (maltitolo), olio di semi di palma, proteina di siero del **latte**, zucchero, **latte** scremato in polvere, lecitina di **soia**, sale, aromi. Può contenere tracce di: **arachidi**, **noci**, **semi**, **frumento** e **uovo**.



CON IL METODO BALANCE LIFE

RAGGIUNGI L'EQUILIBRIO PERFETTO



Basato su una dieta ricca di proteine e ridotta in zuccheri, il Metodo Balance Life ha lo scopo di aiutarti a raggiungere un sano equilibrio nutrizionale, non solo per recuperare la tua silhouette ideale, ma anche per mantenere la sensazione di benessere per tutta la vita.

Verrai accompagnata da consigli per l'attività fisica, suggerimenti di menù e avrai anche la possibilità di contattare gratuitamente il nostro esperto in nutrizione per risolvere i tuoi dubbi, il metodo Balance Life è molto più di gustosi cibi sostitutivi sviluppati scientificamente in Francia..

Vogliamo promuovere il tuo stile di vita sano o invitarti a cominciarne uno! Ecco perché il metodo Life Balance comprende due fasi, una per perdere peso, con un'importante restrizione calorica supportata da cibi sostitutivi, e un'altra per mantenerlo, con lo sviluppo di nuove abitudini alimentari che si incorporano alla dieta.



FASE 1

PERDITA DI PESO 1.200 KCAL/GIORNO

Inizia da qui se vuoi perdere peso in modo sano, senza smettere di consumare tutti i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno. La restrizione calorica mette in moto la combustione dei grassi di riserva e la conseguente perdita di peso si manifesta rapidamente. A seconda del peso che si desidera perdere, è possibile estendere questa fase fino a 3 settimane. Per evitare l'effetto contrario, continuare almeno due settimane nella fase 2.



FASE 2

MANTENIMENTO E APPRENDERE A MANGIARE SANO 1.500 KCAL/GIORNO

Una volta completata la fase 1, per consolidare ciò che è stato ottenuto e non recuperare i chili, o direttamente se la tua idea è quella di iniziare a nutrirti meglio, inizia la fase 2. L'idea è che questo diventi il tuo modo di mangiare abituale, con un organismo "educato" a non soffrire la fame né a sovralimentarsi, per vivere in perfetto equilibrio!



SCEGLI LA FASE in base al tuo scopo



ATTUALMENTE,
NIEVES HA PERSO
22 CHILI

COME CALCOLARE
E INTERPRETARE IL TUO IMC

FORMULA IMC*

=
PESO (Kg)

ALTEZZA x ALTEZZA (m)



<18,5
SOTTOPESO

18,5-24,9
NORMALE

25-29,9
SOVRAPPESO

30-34,9
OBESITÀ DI
I CLASSE

35<
OBESITÀ DI
II CLASSE

“

*Ho imparato
ad avere uno stile
di vita più sano,
ed è più facile
mantenere ciò
che ho raggiunto.*

*Nieves López
55 anni*

”

“

Ho ero piuttosto grassottella e stanca di provare diete che duravano due o tre giorni e poi mi sentivo di nuovo male o nauseata, con mal di testa, ansia, perché inoltre io soffro di ipertensione... e mangiavo molto e male. Ecco perché ho deciso di provare Balance Life, perché volevo perdere peso e sapere se alla fine avrebbe funzionato. E ha funzionato! Questo metodo è andato bene sin dal primo giorno e non è stato difficile seguirlo.

Ora sono molto contenta! Così ho perso 16,8 chili in tre mesi. E inoltre ho imparato a mangiare in modo diverso. Ho imparato ad avere uno stile di vita più sano, ed è più facile mantenere ciò che ho raggiunto.”

”



*Ho perso 13 chili
in 8 settimane e ora
mi mantengo in forma
grazie al fatto che
ho imparato
a mangiare.*

*Isaac Pariente
37 anni*

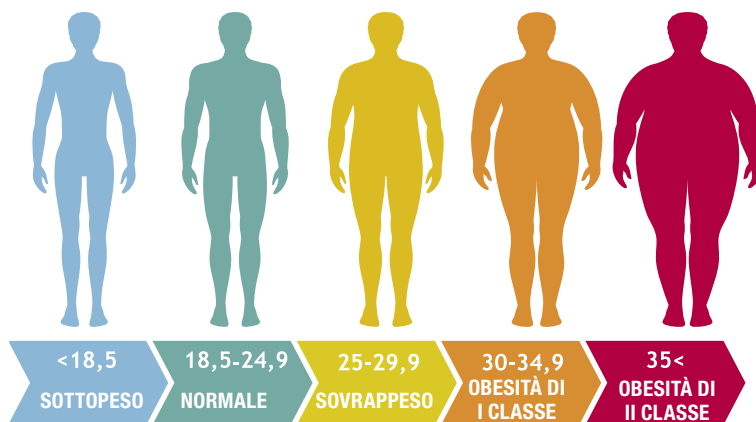
COME CALCOLARE
E INTERPRETARE IL TUO IMC

FORMULA IMC*

=

PESO (Kg)

ALTEZZA x ALTEZZA (m)



*Il BMI o IMC è lo standard utilizzato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per valutare i rischi associati all'eccesso di peso negli adulti, essendo valido per un uomo o una donna adulti, tra i 18 e i 65 anni.

Ho iniziato questa sfida proprio perché una persona mi ha sfidato, mi ha chiesto se sarei stato in grado di riuscirci e ho detto di sì. E la verità è che è stato un successo, funziona benissimo, devi essere un po' costante, ma alla fine ottieni il risultato che ti aspetti. Si tratta solo di avere un po' di forza di volontà e di essere in grado di seguire le linee guida del nutrizionista e utilizzare la linea BalanceLife, che è fenomenale. Così ho perso 16,8 chili in tre mesi. E inoltre ho imparato a mangiare in modo diverso. Ho imparato ad avere uno stile di vita più sano, ed è più facile mantenere ciò che ho raggiunto."



Balance*life*
by CRISTIAN LAY

a un prezzo molto speciale
INIZIA ORA FACILMENTE!
Sentiti meglio, a meno!

FASE 1
(1.200 KCAL/GIORNO)

RAGGIUNGI IL TUO PESO IDEALE!

perdendo i tuoi chili di troppo
Durata: Da 1 a 3 settimane

OPZIONE A

7 GIORNI

Perdita di peso

104,95 €

70509-3 Pack 7 giorni

- 1 Frullato sostitutivo frutti di bosco
- 1 Frullato sostitutivo vaniglia
- 1 Crema sostitutivo zuccina
- 1 Sandwich con pane di grano saraceno prosciutto e formaggio
- 1 Gallette proteine arancia
- 1 Barrette proteine miele e yogurt
- 1 Barrette proteine cioccolato e mandorle

OPZIONE B

7 GIORNI

Perdita di peso

104,95 €

70503-9 Pack 7 giorni

- 1 Frullato sostitutivo frutti di bosco
- 1 Frullato sostitutivo vaniglia
- 1 Crema sostitutivo pollo
- 1 Gallette proteine cioccolato
- 1 Gallette proteine arancia
- 1 Barrette proteine miele e yogurt
- 1 Barrette proteine cioccolato e mandorle

OPZIONE C

7 GIORNI

Perdita di peso

104,95 €

70507-1 Pack 7 giorni Sapori Dolci

- 1 Frullato sostitutivo frutti di bosco
- 1 Frullato sostitutivo vaniglia
- 1 Frullato sostitutivo caramello
- 1 Gallette proteine cioccolato
- 1 Gallette proteine arancia
- 1 Barrette proteine miele e yogurt
- 1 Barrette proteine cioccolato e mandorle



FASE 2 (1.500 KCAL/GIORNO)

Mantieni il tuo peso ideale!
con nuove abitudini alimentari

Durata: Tutto il tempo che vuoi

OPZIONE A
15 GIORNI
Mantenimento
137,95 €

70510-7 Pack 15 giorni

- 1 Frullato sostitutivo frutti di bosco
- 1 Frullato sostitutivo vaniglia
- 1 Crema sostitutivo zuccina
- 1 Gallette proteine cioccolato
- 2 Gallette proteine arancia
- 1 Sandwich con pane di grano saraceno prosciutto e formaggio
- 1 Sandwich con pane di grano saraceno pizza
- 1 Barrette proteine miele e yogurt
- 1 Barrette proteine cioccolato e mandorle

OPZIONE B
15 GIORNI
Mantenimento
137,95 €

70504-4 Pack 15 giorni

- 1 Frullato sostitutivo frutti di bosco
- 1 Frullato sostitutivo vaniglia
- 1 Crema sostitutivo pollo
- 2 Gallette proteine cioccolato
- 2 Gallette proteine arancia
- 2 Barrette proteine miele e yogurt
- 1 Barrette proteine cioccolato e mandorle

OPZIONE C
15 GIORNI
Mantenimento
137,95 €

70508-6 Pack 15 giorni Sapori Dolci

- 1 Frullato sostitutivo frutti di bosco
- 1 Frullato sostitutivo vaniglia
- 1 Frullato sostitutivo caramello
- 2 Gallette proteine cioccolato
- 2 Gallette proteine arancia
- 1 Barrette proteine miele e yogurt
- 2 Barrette proteine cioccolato e mandorle



Fase 1. 1200 kcal/giorno

PERDITA DI PESO

Opzione B

COLAZIONE

Sostitutivo balance life sapore dolce, sapore a scelta (frutti di bosco, vaniglia o caramello)



METÀ MATTINA

Lunedì, Mercoledì, Venerdì, Domenica: Sandwich Hi-Pro sapore pizza o prosciutto e formaggio a scelta.

Martedì, Giovedì, Sabato: Frutta*



PRANZO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<ul style="list-style-type: none"> • Carote grattugiate (100g) + 3 olive nere + condimento (10ml) • Filetto di nasello al limone (1 unità = 100g) • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 peperoni piccoli, con tonno naturale (60g) • Filetto di petto tacchino (150g) • Fagiolini verdi bolliti (200g) • 1 confezione di biscotti balance life sapore a scelta (arancia o cioccolato) 	<ul style="list-style-type: none"> • Melone (150g = 1/4) • Tonno naturale (70g) • Melanzane al forno (120g) + salsa di pomodoro 100ml • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • Barbabietola grattugiata (100g) + mais 10g + cetriolo 30g + condimento 10ml • Zucchine ripiene di maiale o pollo 200g (1 zucchina) • 1 confezione di biscotti balance life sapore a scelta (arancia o cioccolato) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anguria (200g) • Frittata alle erbe (2 uova) • Spinaci con panna (200g) • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • Carota e cavolo bianco (100g) + condimento 10ml • Filetto di salmone con erbe (100g) • Cavolfiore (150g) • 1 confezione di biscotti balance life sapore a scelta (arancia o cioccolato) 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di mais (10g) + pepe rosso (30g) + fagiolini verdi (100g) + condimento 10ml • 2 cosce di pollo • Frutta*

*150g di ananas o 1 kiwi o 1 mela o 1 pera o 2 mandarini

MERENDA

Barretta balance life sapore a scelta (yogurt e miele o cioccolato)



CENA

Sostitutivo balance life salato sapore a scelta (pomodoro, zucchine, pollo) Yogurt naturale o formaggio fresco light 100g



MENU

Fase 2. 1500 kcal/giorno

MANTENIMENTO

Opzione A

COLAZIONE

1 confezione di biscotti balance life sapore a scelta (arancia o cioccolato)
Yogurt naturale o un caffè con latte scremato e dolcificante



METÀ MATTINA

Frutta*



PRANZO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<ul style="list-style-type: none"> • Pomodoro (250g) • mozzarella (100g) • basilico • Indivia con prosciutto (250g) • Uova strapazzate con zucchine (250g) • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata greca • Filetto di orata (200g) • sugo di scalogno • Verdure gratinate • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 peperoni piccoli, con tonno naturale (60g) • 2 cosce di pollo • Pasta (60g) • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • Carote grattugiate (150g) • Frittata di verdure • Lattuga, 2 pomodori, 1/2 cetriolo • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di cavolo (200g) • Filetto di merluzzo con limone (170g) • Quinoa (180g) • Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> • Uovo sodo e salmone affumicato (100g) • Filetto di petto di tacchino (150g) • Pomodori al forno (200g) • Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho (200g) • Flan di pomodori e tonno • Lattuga, 2 pomodori, 1/2 cetriolo • Frutta

*1 banana o 300g di ananas o 2 kiwi o 2 mele o 2 pere o 3 mandarini

MERENDA

Lunedì, Mercoledì, Venerdì, Domenica: Barretta balance life sapore a scelta (yogurt e miele o cioccolato)

Martedì, Giovedì, Sabato: Sandwich Hi-Pro sapore pizza o prosciutto e formaggio a scelta.



CENA

Sostitutivo balance life salato o dolce sapore a scelta
Yogurt naturale o formaggio fresco light 100g



Fase 2. 1500 kcal/giorno

MANTENIMENTO

Opzione B

COLAZIONE

1 confezione di biscotti balance life sapore a scelta (arancia o cioccolato)
Yogurt naturale o un caffè con latte scremato e dolcificante



METÀ MATTINA

Frutta*



PRANZO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<ul style="list-style-type: none"> Melone (200g) Polpette (4) Pasta (180g) + 10g di burro Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di patate (150g) + cetriolo (40g) + pomodoro (1 unità) Ovo sodo (1) Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho (300ml) Filetto di tacchino con panna (120g + 15g) Lenticchie (150g cotte) Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> Sfornato di zucchine Prosciutto cotto (1 fetta) Riso (150g-cotto) Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> Cetriolo con formaggio fresco ed erba cipollina (100 e 50g) Filetto di manzo (120g) Patate al forno (200g) + 10ml di olio Frutta* 	<ul style="list-style-type: none"> Ratatouille (150g) = 10ml di olio Frittata di patate (200g) Fruta* 	<ul style="list-style-type: none"> Sfornato di porri 150g (1 razione) Sardine con olio (2 sardine) Frutta*

*1 banana o 300g di ananas o 2 kiwi o 2 mele o 2 pere o 3 mandarini

MERENDA

Lunedì, Mercoledì, Venerdì, Domenica: Barretta balance life sapore a scelta (yogurt e miele o cioccolato)

Martedì, Giovedì, Sabato: Sandwich Hi-Pro sapore pizza o prosciutto e formaggio a scelta.



CENA

Sostitutivo balance life salato o dolce sapore a scelta
Yogurt naturale o formaggio fresco light 100g



RICETTE

INSALATA GRECA

Mezza lattuga, mezzo cetriolo, 2 pomodori, 75 g di formaggio feta e otto olive nere.

TORTINO DI VERDURA

2 uova, mezza cipolla o aglio, 1 cucchiaino di olio d'oliva, alcune punte di asparagi verdi, funghi champignons, e alcuni pomodori pachino.



VERDURE GRATINATE

2 pomodori, mezza zucchina, mezza melanzana, mezza cipolla, aglio e 1 cucchiaino di olio d'oliva. Tagliare le verdure a fette. Stendere a strati in un piatto e infornare a 180° per 30 minuti.

FLAN DI POMODORI E TONNO

Tagliare i pomodori a tocchetti eliminando l'acqua. Versare una scatola di tonno in un piatto e aggiungere i pomodori. Unire 2 uova, 20 cl di panna, sale, pepe, 1 cucchiaino di olio d'oliva e un pizzico di paprica e versare nel piatto. Infornare a 180° per 45 minuti.



FLAN DI MELANZANA E PROSCIUTTO COTTO

Pelare e tagliare un terzo di zucca e lasciarla bollire in una pentola per mezz'ora. Far ridurre fino a trasformarla in purea. Soffriggere un filetto di petto di tacchino in padella. Unisci il petto con la purea di zucca, unitamente a un uovo sbattuto, pepe, paprica e 125 ml di latte. Infornare a 180° per 20 minuti.



TORTA DI PORRI

1 pasta brisée, 200ml di latte, 3 uova, 200g di porri, 25g di formaggio grattugiato. Tagliare i porri e soffriggerli in padella. Infornare la pasta brisée a 180° per 10 minuti. Mescolare il latte, le uova e il formaggio. Collocare i porri sulla pasta e versarvi il preparato. Infornare di nuovo a 180° per 25 minuti.

FLAN DI ZUCCHINE

1 uovo + 50g di formaggio bianco + 200g di zucchine + 10 ml di olio di oliva + 15g di formaggio grattugiato. Tagliare le zucchine a tocchetti da 1 cm, mescola gli ingredienti e informa a 180° per 20 minuti.

INDICAZIONI PER ENTRAMBI I MENU

QUANTITÀ DI CIBO

La quantità di verdure, carne e pesce può essere variata secondo i gusti, a condizione che il totale ingerito per pasto sia il seguente: 50g di antipasto, 150g di carne e 200g di verdure.

VERDURE

Tutti i cavoli, le insalate, i fagiolini, gli spinaci, le bietole, i carciofi, le indivie, gli asparagi, i porri, i peperoni, i broccoli, i sedani, i ravanelli, i pomodori, le carote, le zucchine e le melanzane.

**le verdure si possono consumare crude o cotte.*

CONDIMENTI

Condire le verdure con un cucchiaino di olio vegetale a scelta (oliva, girasole, colza, noce, ecc.) Per condire i piatti, potrai aggiungere qualsiasi condimento, spezia o erba che ti piaccia! Apportano pochissime calorie, sono ricche di vitamine e antiossidanti e inoltre danno sapore al cibo.

LATTICINI

Consuma un derivato del latte al giorno: yogurt 0%, formaggio fresco 0%, ecc.

BEVANDE A VOLONTÀ

Caffè con edulcorante, tè o infuso con edulcorante.

Bevande zero zuccheri e non dimenticare di bere 1,5 litri di acqua al giorno.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Cotto, al vapore, al forno o alla brace.

FRUTTA

La frutta può essere fresca o frullata. Sono esclusi i frutti secchi.





SBARAZZATI DEI MITI!:

È L'ORA
DI PROVARE,
REINVENTA!



CON PIÙ
SAPORE E
VARIETÀ

GODITI UN CAPPUCCINO MATTUTINO

Aggiungi un cucchiaino di caffè solubile al tuo milkshake alla vaniglia e preparati a svegliarti con il gusto squisito di un cappuccino, che stimolerà tutti i tuoi sensi.



OTTIENI UN'ALTRA CONSISTENZA PER IL TUO FRULLATO/CREMA

La chiave è nella quantità di acqua o latte scremato che usi. Mantieni la dose di 4 misurini per porzione, ma varia la proporzione di liquido (minimo 200 ml) per ottenere consistenze diverse.



OSA CON SAPORI COMBINATI

Ad esempio, mescola i 3 gusti, aggiungi un misurino di ogni gusto e un altro misurino del sapore che desideri di più. Ricorda che puoi anche preparare la tua crema con latte scremato per provare un'altra consistenza.

CIOCCOLATO PERMESSO!

Aggiungi un cucchiaino di cacao puro in polvere senza zuccheri aggiunti e potrai provare una vera esplosione di cioccolato per il tuo palato. Condividi il tuo segreto.

SANO, FACILE, VELOCE E DELIZIOSO

Prepara la tua crema sostitutiva di pomodoro, lasciarla raffreddare per 2 ore in frigorifero e aggiungi un uovo sodo tritato, prosciutto tritato e una spruzzata di olio extravergine d'oliva.



RINFRESCA I TUOI SENSI!

Basta preparare la crema sostitutiva del tuo gusto preferito nel solito modo e lasciala per 4 ore nel freezer. Dopo quel tempo, rimuovila, versala nel frullatore e goditi una deliziosa granita! (libera la tua creatività e decora con frutta di stagione).

ZUCCHINE CON FORMAGGIO E CROSTINI

Prepara la tua crema sostitutiva di pomodoro, lasciarla raffreddare per 2 ore in frigorifero e aggiungi un uovo sodo tritato, prosciutto tritato e una spruzzata di olio extravergine d'oliva.



Balance *Life*
by CRISTIAN LAY

PERCHÉ CI INTERESSI

Cristian Lay mette a tua disposizione l'esperta di nutrizione **Ana Sánchez**, che ti accompagnerà nel tuo cammino verso il successo risolvendo tutti i tuoi dubbi e accompagnandoti con i suoi consigli per garantirti dei risultati.



SEMPRE AL TUO FIANCO

Ana Sánchez è una dietista-nutrizionista, specializzata in nutrizione sportiva, genetica, infantile e vegetariana, con 11 anni di esperienza nel settore.

Membro dell'Associazione dei nutrizionisti dell'Estremadura e dell'Accademia spagnola di nutrizione e dietetica

consultabl@cristianlay.com

4

ABITUDINI PER UNA VITA EQUILIBRATA



1

Fai esercizio quotidiano, all'inizio sarà sufficiente un programma moderato per far abituare il tuo corpo: camminare, salire le scale piuttosto che usare l'ascensore, fare le pulizie in casa, non utilizzare l'auto per tragitti brevi.



2



In compagnia, rendilo piacevole. Condividi un'attività fisica con un amico o un collega. La motivazione è più forte e duratura in coppia e con obiettivi raggiungibili.



3

Mantieni le tue nuove abitudini salutarì, prediligi frutta e verdura, vai a fare la spesa senza aver fame, mangia 5 volte al giorno a orari regolari, scegli una cena leggera e bevi almeno 1,5 litro e mezzo di acqua al giorno.



4

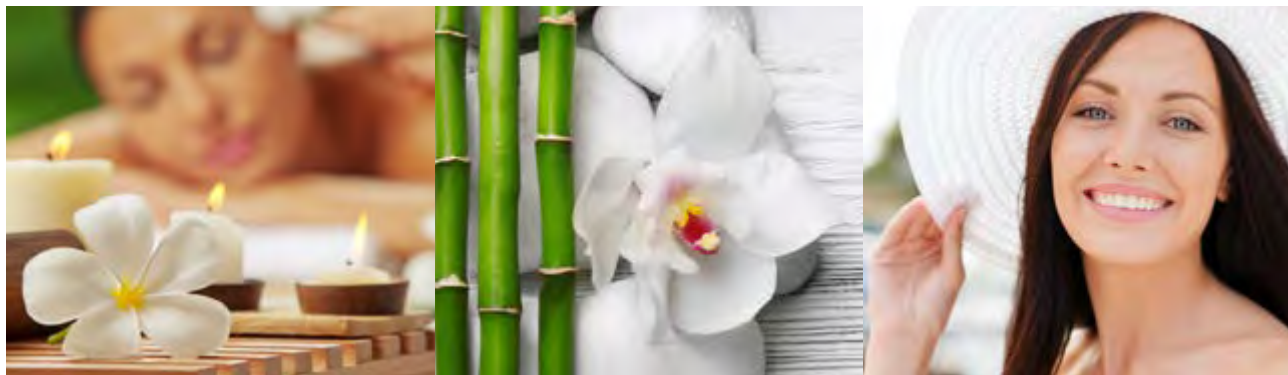
Cura il tuo benessere interiore.

Essere più coscienti del nostro corpo ci aiuta a mantenerlo in equilibrio, pratica la meditazione o lo yoga e respira dal diaframma per controllare lo stress e l'ansia.



Benvenuti nel mondo
di benessere integrale!

CORPO e spirito



BODY & SPIRIT Oltre la pelle

PERCHÉ SAPPIAMO CHE IL BENESSERE INTEGRALE DELLE
PERSONE NON DIPENDE SOLO DALLA BELLEZZA DELLA LORO
PELLE, VIVI TUTTA UNA ESPERIENZA SENSORIALE!

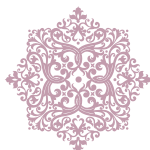
Inspirata a una tradizione millenaria, basata sull'aromaterapia e sul potere degli oli essenziali per trasformare il nostro stato d'animo, nasce Body & Spirit, la linea specializzata di Cristian Lay per coccolare il tuo corpo e i tuoi sensi.

Sfrutta subito questo invito a trasformare la cura della tua pelle in un vero e proprio rituale di relax che ti manterrà fresca ed energica tutto il giorno, l'esperienza perfetta per completare gli obiettivi che ti sei proposta con Balance Life.

Ricrea l'antica tradizione giapponese di festeggiare la fioritura dei ciliegi, vivendo un momento di pace e rinnovamento ogni giorno a casa tua con Body&Spirit Peach & Cherry Blossom; evoca una passeggiata al sole tra l'aria profumata degli aranci e il morbido aroma di un campo di iris con Body&Spirit Orange & Iris; vivi un momento di sensualità con il caldo aroma orientale legnoso e gourmand di Body&Spirit con aroma di Pepe rosa e Gelsomino, o favorisci uno squisito stato di benessere con il massaggio caldo di Body&Spirit Strawberries & Champagne.

D'ora in poi, devi solo scegliere lo stile di vita che desideri.





BODY & SPIRIT



SCOPRI COME
CAMBIA LA TUA
CURA
PERSONALE
QUANDO VAI
AL DI LÀ
DELLA PELLE!



TESTA
PESCA



CUORE
CILIEGIO IN FIORE



FONDO
MUSCHIO

2



1

1. 83667-5
Deo Ambienti Mikado Pesca e
Fiori di Ciliegio
Contenuto: 100 ml
14,95€

2. 83718-1
Acqua profumata
Fioreale-fruttata.
Contenuto: 200 ml/spray.
10,95€

VIVI UN MOMENTO DI RINNOVAMENTO

4

5

3

6

7

8



3. 83660-5
Olio per il corpo idratante
 Contenuto: 150 ml
10,95€

4. 83753-2
Lozione per il corpo da doccia
 Contenuto: 250 ml
6,95€

5. 83659-1
Gel Esfoliante per il corpo con effetto freddo
 Contenuto: 150 ml
10,95€

6. 83758-9
Crema idratante Tutto in uno
 Contenuto: 100 ml
6,95€

7. 83661-2
Crema idratante per il corpo
 Contenuto: 200 ml
10,95€

8. 83740-0
Spugna Konjac
 Contenuto: 1 unità.
6,95€



BODY & SPIRIT



SPERIMENTA
UNA SENSAZIONE
DI COMPLETO DI
RINNOVAMENTO
PER TUTTI
I TUOI SENSI



1. 83668-0
Profumatore per Ambienti
Mikado Arancia e iris
Contenuto: 100 ml
14,95€

2. 83798-7
Gel Dermo olio
Arancia e Iris.
Contenuto: 150 ml
13,95€

SCOPRI IL POTERE DEGLI AROMI



2

3

4



3. 83797-1
Acqua profumata all'Arancia e iris
 Agrumata-legnosa.
 Contenuto: 200 ml/spray.
10,95€

2. 83799-2
Crema per il corpo idratante Arancia e iris
 Contenuto: 200 ml
10,95€



BODY & SPIRIT



MIGLIORA
IL TUO SENSO
DI BENESSERE CON
UNA FRAGRANZA
SQUISITA
NELL'AMBIENTE E
SULLA TUA PELLE.



1

2

RILASSA LA TUA MENTE, STIMOLA IL TUO SPIRITO



1. 83744-3
Deodora Chiusi
Body Spirit
 Contenuto: 13 g
4,95€

2. 83741-5
Profumatore per auto Fiori di
ciliegio
 Contenuto: 7 ml
5,95€

3. 83742-2
Olio caldo
per massaggi
 Contenuto: 35 g
15,95€

4. 83669-6
Profumatore per Ambienti
Mikado Pepe rosa e Gelsomino
 Contenuto: 100 ml
14,95€

¡Inspírate en un caso real!

Conoce su historia aquí:



OBTÉN MÁS INFORMACIÓN
Y CONSEJOS PARA
LOGRAR TUS METAS EN:

<http://www.cristianlay.com/Promocion360/BalanceLife/per/>



CRISTIAN LAY



03161000-99999