

ageLOC

# TRME

## YOUR BODY BALANCE GUIDE

Un sistema su misura per il tuo percorso



# RIEPILOGO

## ALIMENTAZIONE ..... 4

Le basi di un pasto bilanciato .....	5
Di' ADDIO alla cultura della dieta .....	6
Come preparare un pasto semplice e nutriente .....	7
Scegliere le proteine giuste da portare a tavola .....	8
Individuare i carboidrati giusti .....	9
Grassi buoni .....	10
Consigli e trucchi per sentire di nuovo la fame .....	12
Che cosa si intende con "alimentazione intuitiva"? .....	14

## PRODOTTI ..... 16

TRME INNERNu .....	19
TRME MyEDGE .....	21
TRME MyGOAL .....	23
TRME REALMe .....	25
TRME M-Bars .....	27
TRME Weight Management Kit .....	28

## MOVIMENTO ..... 30

Linee guida per aiutarti a fare movimento .....	32
Immagini con frasi motivazionali .....	33
Esempi di allenamento .....	34

Ciao,

trovi interessanti parole come “**energia**”, “**forza**” ed “**elasticità**”? Allora sei nel posto giusto! Ti presentiamo la **Body Balance Guide**, uno strumento che ti aiuterà a scoprire la tua forza interiore.

“Body balance” fa riferimento alla ricerca di equilibrio tra abitudini salutari, stile di vita e benessere. Trovare questo equilibrio contribuisce a favorire la salute generale. Ed è qui che entra in scena TRME! TRME è un sistema di responsabilizzazione che permette di personalizzare il proprio percorso.

**Unicità e bellezza sono tratti che caratterizzano ognuno di noi!** Desideriamo quindi che le persone possano sentirsi più sicure del loro corpo! Siamo consapevoli che non esiste un metodo unico valido per tutti e per questo motivo è possibile personalizzare la presente guida in base alle esigenze personali.

**Vuoi provare TRME? Eccolo!**



ALIMENTAZIONE



Un'alimentazione personalizzata si basa sull'assunzione equilibrata di cibo al fine di coprire le esigenze personali e sulla (ritrovata) percezione del senso di fame e sazietà.



PRODOTTI



Vuoi raggiungere i tuoi obiettivi? Ti offriamo quella spinta in più che cercavi: i prodotti esclusivi TRME insieme ad alcuni consigli per fornirti supporto motivazionale.



MOVIMENTO



Fare attività fisica ogni giorno dà maggiore energia. Scopri gli straordinari effetti benefici dell'esercizio fisico sul corpo e sulla mente!

LA NOSTRA PROMESSA | Creare un piano per il corpo per raggiungere i tuoi obiettivi personali!

#Alimentazione #Curadisé #Esercizio #Motivazione

OGNI PERSONA È UNICA!



# ALIMENTA- ZIONE

#AlimentazionePersonalizzata  
#AlimentazioneIntuitiva

La nutrizione è un aspetto fondamentale della nostra salute.

L'alimentazione è il modo principale per fornire all'organismo i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare nel modo corretto. Il cibo non è solo proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali, ma anche un momento di gioia che riunisce la famiglia e gli amici, e ci permette di nutrire il nostro benessere mentale.

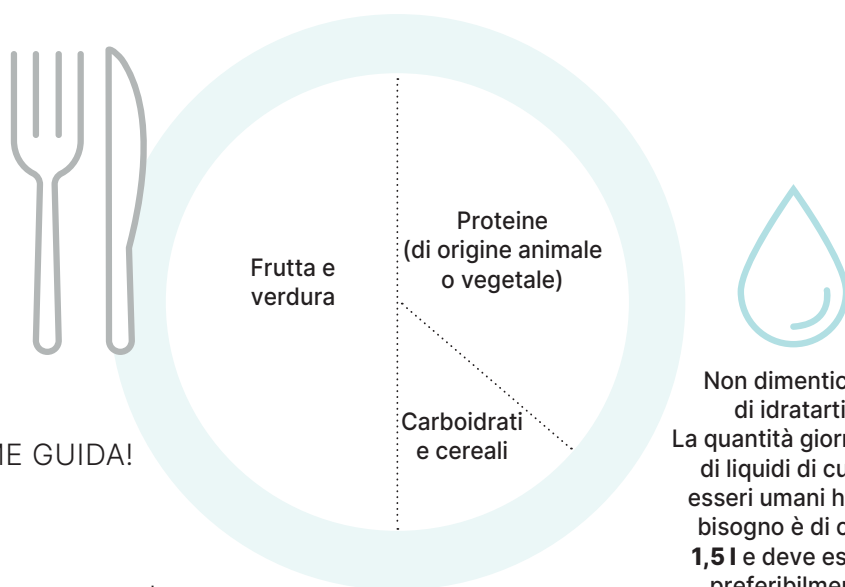
Nella nostra Body Balance Guide, consideriamo il cibo una parte fondamentale e piacevole del nostro percorso. Per questo motivo non è prevista alcuna dieta ferrea. Ti aiuteremo ad apprezzare più a fondo il cibo che mangi e a gestire gli attacchi di fame nervosa in modo più equilibrato, nonché a favorire un rapporto positivo con il cibo!

Siamo consapevoli che una dieta standardizzata non può soddisfare le esigenze di ogni singola persona. Pertanto, nel prossimo capitolo, ti aiuteremo a mettere a punto e a costruire una dieta equilibrata adatta al tuo stile di vita. È necessario prestare particolare attenzione al proprio corpo, alla mente, nonché agli obiettivi e alla cultura personale.

# Le basi di un pasto bilanciato


## A tavola

- ✓ Scegli molta frutta e verdura.
- ✓ Privilegia proteine magre di alta qualità.
- ✓ Privilegia i cereali integrali.
- ✓ Aggiungi piccole quantità di grassi sani, come oli a base vegetale.
- ✓ Limita l'assunzione di cibi lavorati che contengono grandi quantità di grassi, zuccheri e/o sale.






## Porzioni


UTILIZZA LA TUA MANO COME GUIDA!  
ASSUMI OGNI GIORNO:

6 X  1 pugno chiuso di frutta e verdura.

3 X  1 mano aperta di pane integrale O  ½ pugno chiuso di riso integrale o pasta.

2-3 X  1 pugno chiuso di latte, yogurt, formaggio a pasta molle O  2 pollici di formaggio.

2-3 X  1 porzione pari a un palmo di carne, pesce o alternative vegetariane.

2-3 X  1 punta di pollice di grassi e oli.

Non dimenticare di idratarti!  
La quantità giornaliera di liquidi di cui gli esseri umani hanno bisogno è di circa **1,5l** e deve essere preferibilmente **acqua**.

Si tratta di quantità medie; le esigenze personali possono variare leggermente in base a diversi fattori, come l'attività fisica e l'età.





# Di' addio alla cultura della dieta!

Il Body Balance System porta con sé buone notizie! Il nostro consiglio è mangiare ciò che fa meglio al corpo! Per raggiungere i propri obiettivi non è necessario seguire una dieta ferrea, quanto piuttosto fare attenzione ad assumere cibi più nutrienti. In questo modo non solo apporterai al tuo corpo i nutrienti di cui ha bisogno, ma bilancerai anche l'assunzione di cibo. Scegliere cibi più nutrienti implica la presenza di meno limiti e l'assenza di cibi proibiti. Potrai consumare spuntini ricchi di fibre e/o proteine. Ciò significa che non ti resterà più spazio per altri cibi pieni di grassi e zuccheri aggiunti.

Anche se una dieta ferrea può portare alla perdita di peso, chi sostiene un approccio più intuitivo afferma che le diete possono anche aumentare il rischio di:

1. **avere un pessimo rapporto con il cibo;**
2. **riprendere più peso di quello perso inizialmente dopo aver abbandonato la dieta.**

Contrariamente a molte diete popolari che si trovano online o nei libri, non è necessario scartare alcuni cosiddetti "cibi non sani". Siamo convinti che assumere cibi più nutrienti sia più sostenibile per la salute. Modifica la tua alimentazione lentamente e senza importi restrizioni.

## **Ok, ma come?**

Fin qui tutto bene, ma come si fa a realizzare tutto ciò? Procediamo un passo alla volta! In questa guida introdurremo i principi dell'alimentazione intuitiva. Imparare ad ascoltare il proprio corpo e la mente per dare loro ciò di cui hanno bisogno.

# Come preparare un pasto semplice e nutriente

Innanzitutto, è opportuno dare sempre la priorità a cibi di origine vegetale. Abbiamo visto a pagina 5 cosa non può mancare a tavola: metà del piatto deve essere piena di verdure, accompagnate da una fonte di proteine magre e da una piccola quantità di carboidrati. Ma la cosa importante è che questo piatto deve piacerti. Fatti guidare dall'immaginazione! È fondamentale sentirsi soddisfatti del cibo che mangiamo. Per ottenere questo risultato, pensa a ciò che vorresti mangiare e invece di concentrarti sull'origine delle proteine e sui carboidrati che assumerai, pensa per prima cosa alle verdure.

1. Che tipo di verdura vorresti mangiare oggi?
2. In che modo puoi cucinarla: grigliata, al forno, bollita o al vapore?
3. Con che tipo di proteine (vegetali) puoi abbinarla?
4. Aggiungi carboidrati o cereali, preferibilmente integrali!
5. Scegli il tipo di sugo o di condimento (salsa al pomodoro, yogurt, ecc.)
6. Aggiungi un pizzico di erbe e spezie!

## Ciò che non può mancare nella dispensa:

- ✓ Vari tipi di erbe aromatiche e spezie.
- ✓ Diversi oli a base vegetale.
- ✓ Legumi secchi.
- ✓ Concentrato di pomodoro o salsa di pomodoro non condita.

## Prendi in considerazione prima di tutto la frutta e la verdura!

### Questi alimenti:

- ✓ **SONO RICCHI DI NUTRIENTI:**  
forniscono fibre, fitonutrienti, vitamine e minerali.
- ✓ **HANNO UN BASSO CONTENUTO CALORICO:**  
ricchi di nutrienti, ma con un basso contenuto calorico.
- ✓ **FAVORISCONO LA SENSAZIONE DI SAZIETÀ:**  
aiutano a sentirsi sazi.

## MANGIA IN MODO INTELLIGENTE:

Scegliere proteine magre e sostituire grassi e alimenti ricchi di calorie con frutta e verdura ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi!







# Individuare i carboidrati giusti

## L'obiettivo è supportare il corpo ed evitare gli attacchi di fame nervosa

I carboidrati sono presenti in un'ampia gamma di prodotti sia sani che meno sani. Basta pensare alla frutta e ai legumi che sono due nutrienti essenziali per il corpo, mentre è assolutamente necessario limitare in ogni caso l'assunzione di zuccheri aggiunti.

I carboidrati sono **fondamentali per il corpo e il cervello**. Sapevi che contribuiscono al mantenimento delle normali funzioni cerebrali? Inoltre, scegliere le fonti corrette di carboidrati può offrire nutrienti essenziali, come vitamine, minerali e fibre.

Quali sono i carboidrati migliori da preferire? **I cereali integrali!** I cereali integrali forniscono carboidrati e fibre. È importante osservare che la frutta e i legumi non vengono considerati carboidrati anche se li contengono.

Sapevi che mangiare una quantità di carboidrati inferiore al fabbisogno porta il corpo a utilizzare le proteine e i grassi come fonte di energia?

## Come evitare gli attacchi di fame nervosa

- ✓ Assicurati di seguire un'alimentazione equilibrata.
- ✓ Consuma 3 pasti al giorno (puoi eventualmente aggiungere 1 o 2 spuntini equilibrati).
- ✓ Assumi proteine e carboidrati.
- ✓ Non etichettare certi cibi come nemici, ma aggiungi semplicemente quelli preferiti al tuo schema alimentare con moderazione.

Come faresti a gestire le seguenti emozioni se non potessi ricorrere al cibo?



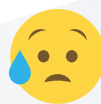
STRESS?



TRISTEZZA?



NOIA?



STANCHEZZA?

### ESEMPI DI CARBOIDRATI SANI:

- ✓ Quinoa
- ✓ Cereali integrali
- ✓ Riso integrale
- ✓ Orzo
- ✓ Avena
- ✓ Grano saraceno
- ✓ Miglio



# Grassi buoni

## Come scegliere quelli giusti?

Il più delle volte i grassi non vengono visti di buon occhio, nonostante il loro ruolo fondamentale per la salute. Il loro consumo deve comunque essere moderato. Ma i grassi sono una fonte importante di energia e contribuiscono all'**assorbimento delle vitamine liposolubili** (vitamine A, D, E e K).

Scegliere alcuni grassi rispetto ad altri può avere un effetto positivo sui livelli di colesterolo. Non vogliamo rinunciare a questi benefici! I grassi danno un tocco di sapore in più al cibo che mangiamo e ci regalano una sensazione di sazietà e soddisfazione.

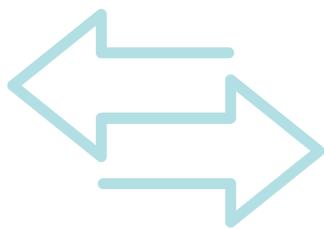
Il nostro consiglio è quello di scegliere grassi "buoni" e utilizzarli in modo strategico. I cosiddetti grassi "buoni" sono gli acidi grassi insaturi e si trovano **nei prodotti di origine vegetale e nel pesce**.

## Esempi:

- ✓ **Frutta a guscio:** mandorle, noci pecan, noci, anacardi, arachidi;
- ✓ **Semi:** di girasole, di zucca, di chia e di lino;
- ✓ **Pesci grassi;**
- ✓ **Avocado;**
- ✓ **Oli:** olio d'oliva, olio di avocado, olio di girasole (da utilizzare con parsimonia per aggiungere sapore e corposità ai cibi).







## Assumi maggiori quantità di cibi sani, **invece di ridurle!**

**Cambiare le proprie abitudini alimentari è la chiave fondamentale**

Succhi di frutta

> **Frutta fresca, macedonie o spiedini di frutta.**

Dolciumi

> **Barrette di frutta, frutta a guscio e semi.**

Bevande zuccherate

> **Bevande senza zucchero e acqua aromatizzata.**

Gelati

> **Frutta congelata, yogurt congelato, barrette di yogurt e frutta congelati.**

Pasticcini

> **Cracker, frutta a guscio o semi, zuppe, verdure con un condimento.**

Carni lavorate

> **Salse a base di verdure, carni magre, formaggi.**

Cibi pronti

> **Piatti preparati in casa a base di verdure (ci sono diverse opzioni facili e veloci da preparare).**

**Altri spuntini equilibrati:**

verdure in salamoia, crude o grigliate, frutta a guscio o semi, yogurt, ecc.





# Consigli e trucchi per sentire di nuovo la fame

Nei paesi occidentali il cibo è oggi facilmente accessibile per la maggior parte delle persone. Ne disponiamo in quantità così abbondanti che molti di noi non sanno nemmeno più cosa significhi avere fame. La maggior parte delle persone mangia a orari fissi perché è abituata a farlo, senza nemmeno considerare se ha fame o meno. Senza dimenticare i numerosi spuntini che spesso consumiamo semplicemente per il piacere di farlo.

## Quali sono i segni?

FAME	FAME NERVOSA
Desiderio di <b>qualsiasi tipo di cibo</b> 	Desiderio di <b>un cibo specifico</b> 
Sensazione di <b>debolezza</b> 	Scatenata da <b>emozioni</b> come noia, stress o tristezza 
Si avverte quando <b>non si mangia da un po'</b> 	Può manifestarsi anche <b>subito dopo un pasto completo</b> 
Aumenta con il passare del <b>tempo</b> 	Spesso arriva <b>all'improvviso</b> 
<b>Non scompare</b> con il passare del tempo 	Il più delle volte <b>scompare con il passare del tempo</b> 

## Ti ricordi cosa si prova quando si ha fame?

Non si tratta solo di avere voglia di qualcosa spinti da emozioni o dall'abitudine, ma di sentirsi fisicamente affamati. Impariamo insieme ad ascoltare di nuovo il corpo, per rispondere in modo appropriato alla fame.

## Come imparare a riconoscere la sensazione di fame e il senso di sazietà

1. Inizia ogni pasto chiedendoti: "Ho fame?"  
.....
2. Se la risposta è negativa, cerca di non assumere cibo fino al momento in cui non avverti la sensazione di fame.  
.....
3. Quando finalmente avverti la fame, analizza questa sensazione con maggiore attenzione. Inspira ed espira e fotografa mentalmente tale sensazione, in modo da poterla ricordare in seguito.  
.....
4. A questo punto puoi consumare il pasto o lo spuntino.  
.....
5. Cerca di ascoltare il corpo fin dal primo boccone e mangia solo finché non avverti la sensazione di sazietà.  
.....
6. Ora cerca di cogliere la sensazione di sazietà.



A volte, è normale mangiare  
come reazione a pensieri,  
sentimenti o emozioni.

Ammettilo,  
senza giudicarti.

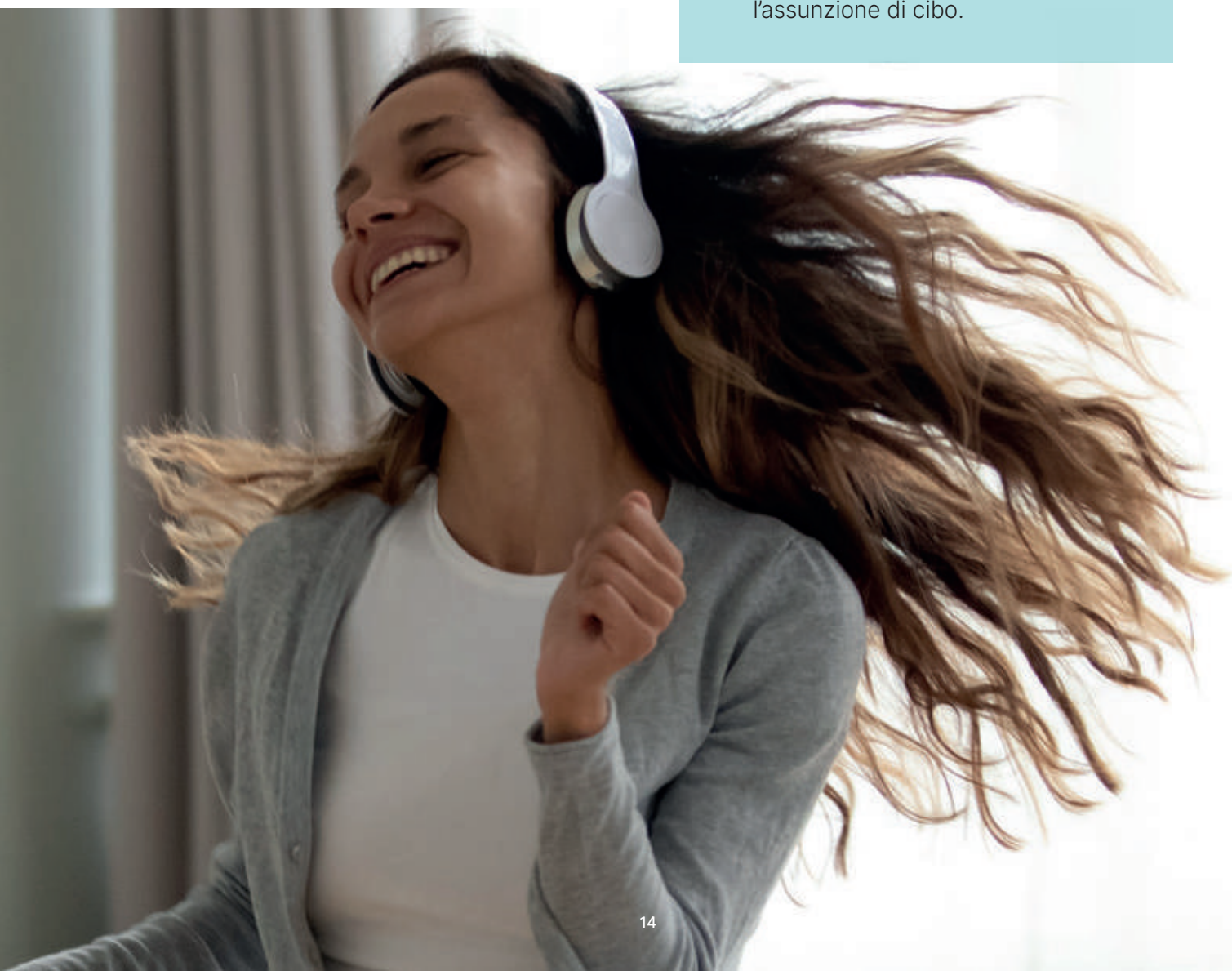
# Che cosa si intende con “alimentazione intuitiva”?

Rompiano il circolo vizioso delle diete cambiando il modo di pensare e scegliendo un'alimentazione intuitiva.

L'alimentazione intuitiva si basa su diversi principi che aiutano a ristabilire un rapporto sano con il proprio corpo e il cibo che si assume. Imparerai a **fidarti dei segnali del tuo corpo**, continuando a rispettare le **indicazioni scientifiche** su alimentazione e salute.

Segui tali indicazioni come meglio ritieni, a seconda delle tue priorità e delle sfide che ti senti di affrontare.

1. **Rispetta la tua fame:** dai al corpo l'energia di cui ha bisogno.
2. **Fai pace con il cibo:** etichettare semplicemente certi cibi come “non sani” può farti provare un desiderio maggiore di assumerli.
3. **Avverti il senso di sazietà** imparando a riconoscerne i segnali.
4. **Non reprimere le tue emozioni**, ma impara a gestirle.
5. **Rispetta i principi di una dieta bilanciata:** di' addio alle diete e gestisci invece in modo equilibrato l'assunzione di cibo.





# È il momento di dire **BASTA** al calcolo delle calorie

Non lasciare che la bilancia ti rovini la giornata! Contare ossessivamente le calorie può diventare un grosso ostacolo per stabilire un rapporto sano con il cibo. È il momento di abbandonare le vecchie abitudini. Il corpo ti dirà quanto e quando mangiare. Devi solo imparare ad ascoltarlo!

Temi di perdere il controllo? Non aver paura! Una volta imparato a percepire la sensazione di fame e di sazietà, si può iniziare a strutturare la giornata con 3 pasti principali. Tra un pasto e l'altro si può eventualmente aggiungere uno spuntino (equilibrato). Hai due opzioni per un pasto? Scegli quella che ti soddisfa di più e ti fornisce un'alimentazione equilibrata.

## Un piccolo promemoria!

Adesso sai che verdura, frutta, proteine, carboidrati, alcuni tipi di grassi e una buona idratazione sono tutti elementi fondamentali. Un'alimentazione equilibrata non significa per forza contare le calorie e può essere comunque deliziosa!



## Gustose alternative equilibrate alla portata di tutti!

Tacos con carne macinata > Tacos con verdure di diversi colori, fagioli neri con carne magra macinata e succo di limone.

Parmigiana > Melanzane grigliate con salsa di melograno e yogurt.

Torta al cioccolato > Torta al cioccolato e zucchine.

Pasta alla bolognese > Pasta integrale all'arrabbiata con formaggio magro.

Panino con pane bianco > Pane integrale tostato con hummus e verdure fermentate.

Hamburger > Wrap integrali con falafel.

Salmone affumicato su pane tostato > Salmone fresco al forno con finocchietto e bulgur.

Carpaccio di carne > Carpaccio di pesce con pompelmo e pistacchi

# PRODOTTI



#Vegan  
#SenzaGlutine



## Amati un po' di più!

- ✓ Crea dei post-it con frasi che mettono in luce le tue qualità.
- ✓ Inizia la giornata con una nota positiva, prenditi del tempo per te, ad esempio facendo yoga, esercizi di respirazione, una passeggiata veloce, leggendo un libro, ecc.
- ✓ Ascolta il corpo e la sensazione di fame.
- ✓ Accetta anche gli aspetti del tuo corpo che non ti piacciono.
- ✓ Smetti di guardarti sempre allo specchio e, se lo fai, annuisci e ripetiti: "Sto alla grande!"
- ✓ Non cercare di entrare in abiti di taglia inferiore, ma indossa capi con cui ti senti a tuo agio.
- ✓ Punta alla body positivity e alla body neutrality (vedi pag. 22).
- ✓ Da' al tuo corpo ciò di cui ha bisogno adottando un'alimentazione equilibrata e svolgendo un'attività fisica regolare.
- ✓ Ascolta le tue emozioni, non ignorarle.
- ✓ Non giudicarti se assumi dei cibi in base alle emozioni.
- ✓ Concludi la giornata elencando tre cose che ti riempiono di orgoglio.

"Sì, sei eccezionale così come sei!"



# Consigli e trucchi per una buona digestione



Consuma porzioni più piccole



Fai riposare l'intestino di notte e tra un pasto e l'altro



Opta per una minore assunzione di grassi



L'idratazione è fondamentale

Sapevi che lo stress, l'eccesso di cibo e i cambiamenti nella dieta possono influenzare la digestione?

# TRME INNERNu contiene carciofo che favorisce l'eliminazione delle tossine e zenzero per la **digestione** \*

Inizia il tuo percorso TRME con TRME INNERNu o usalo **regolarmente** durante il percorso.



- ✓ 2 capsule al giorno
- ✓ Assumilo con un pasto
- ✓ Assumilo per 30 giorni

## Estratto di rizoma di zenzero

Lo zenzero è una pianta con una lunga storia di coltivazione ed è uno dei condimenti dietetici più utilizzati al mondo. Originario dell'Asia meridionale e della Cina, il rizoma dello zenzero è utilizzato da secoli come spezia.

- Favorisce la **digestione**.\*
- Contribuisce al normale funzionamento del **tratto intestinale**.\*

## Estratto di foglie di carciofo

I carciofi sono un alimento molto consumato e ampiamente diffuso nelle regioni del Mediterraneo. Al tempo dell'Impero Romano, l'aristocrazia apprezzava il carciofo come prelibatezza, antipasto o digestivo.

- Aiuta a **eliminare le tossine**.\*
- Favorisce il **benessere intestinale**.\*
- Favorisce la **digestione**.\*
- Contribuisce al normale funzionamento del **tratto intestinale**.\*

TRME INNERNu  
contiene zenzero e carciofo  
che contribuiscono al  
**benessere intestinale**



\*Affermazioni in attesa di approvazione

**COSA CONTIENE?** Estratto di foglie di carciofo (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 capsule), agenti di carica: cellulosa microcristallina, capsula: idrossi-propil-metilcellulosa, estratto di rizoma di zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 capsule), agenti antiagglomeranti (sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio).

# Come gestire gli attacchi di fame nervosa

Hai un debole per i dolci? Ti capita spesso di fare uno spuntino? Sono molte le cause che scatenano il desiderio di cibo! A volte è semplicemente perché si ha fame, altre volte uno spuntino è l'unica cosa a tirarci su di morale oppure è solo per abitudine o noia.

È del tutto normale avere attacchi di fame nervosa, ma se desideri tenerli sotto controllo, TRME MyEDGE può essere di aiuto! TRME MyEDGE aiuta a ridurre la sensazione di fame nervosa grazie alla farina di carruba, consentendo così di fare **scelte alimentari più sane** ed evitare spuntini poco salutari.



Consulta le nostre  
deliziose ricette  
nell'Archivio delle  
risorse Nu Skin, con  
o senza l'assunzione  
di TRME MyEDGE.



# TRME MyEDGE contiene farina di carruba che aiuta a ridurre gli attacchi di fame nervosa\*

Assumi TRME MyEDGE in base alle tue **necessità**. Non è necessario assumerlo quotidianamente.



- ✓ 1 bustina in 100 ml di una bevanda
- ✓ Assumilo subito prima o durante i pasti
- ✓ Ogni confezione contiene 20 bustine

## Estratto di foglie di gelso bianco

Le more dell'albero di gelso sono utilizzate in Cina da secoli. Negli ultimi anni, l'estratto delle foglie di questa pianta ha guadagnato attenzione e popolarità grazie ai suoi **effetti benefici per la salute**.

- Contribuisce a **mantenere normale il livello di zucchero nel sangue**.\*
- Contribuisce a mantenere il metabolismo dei carboidrati.\*

## Farina di carruba

La farina di carruba si ricava dall'essiccazione e dalla macinazione dei frutti (baccelli) del carrubo che viene tradizionalmente coltivato nella regione mediterranea. Assomiglia molto al cacao in polvere e viene spesso utilizzata come **edulcorante naturale** nei dolci.

- Favorisce il **controllo dell'appetito**.\*
- Aiuta a limitare la sensazione di **fame nervosa**.\*
- Aiuta ad aumentare il **senso di sazietà**.\*

## Cromo

Il cromo è naturalmente presente in piccole quantità in un'ampia varietà di cibi. Si tratta di un elemento essenziale che il nostro corpo utilizza in quantità minime.

- Contribuisce a mantenere normale **il livello di glucosio nel sangue**.
- Favorisce il **normale metabolismo dei macronutrienti**.

\*Affermazioni in attesa di approvazione

**COSA CONTIENE?** Estratto di foglie di gelso (*Morus alba* L.) (1250 mg/bustina), farina di polpa di carruba (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/bustina), aromi, agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, cloruro di cromo (III) (154 mcg/bustina, 385% CRG: consumi di riferimento giornalieri per soggetti adulti)

TRME MyEDGE  
contiene estratto di gelso,  
farina di carruba  
e cromo



# Body positivity e body neutrality

Sebbene ogni persona sia importante, vale la pena riflettere un attimo sui concetti di body positivity e di body neutrality per assicurarsi di avere una visione sana del proprio corpo!

La **body positivity** si concentra sull'amore incondizionato di sé, favorendo l'accettazione di un'immagine positiva del proprio corpo.

La **body neutrality** comporta il riconoscimento e l'apprezzamento di tutte le cose che il corpo può fare, indipendentemente dal suo aspetto.

## Oltre il 50% degli adulti

ha riferito di aver subito lo **stigma del peso** negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Australia, Francia e Germania

Consulta le nostre deliziose ricette nell'Archivio delle risorse Nu Skin, con o senza l'assunzione di TRME MyGOAL.



# TRME MyGOAL contiene il glucomannano che favorisce la perdita di peso.\*

Assumi TRME MyGOAL durante il **percorso di gestione del peso**, prima di ogni pasto.



- ✓ 3 bustine al giorno in 250 ml di una bevanda
- ✓ Assumilo 15-20 minuti prima di ogni pasto
- ✓ Mescola e bevi subito
- ✓ Assumilo per 30 giorni

## Glucomannano

Il glucomannano è una fibra alimentare estratta dalla radice della **pianta di konjac** nativa delle aree calde e tropicali dell'Asia. Questa fibra possiede una notevole capacità di assorbimento dell'acqua e forma una massa viscosa simile a gelatina nello stomaco quando entra in contatto con un liquido, favorendo così una riduzione del successivo apporto energetico.

- Contribuisce alla **perdita di peso** nell'ambito di una dieta ipocalorica.

## Vitamine C, B6 e B12

Durante un percorso di gestione del peso, può risultare molto utile supportare l'organismo assumendo vitamine.

- Contribuiscono al normale **metabolismo per la produzione di energia** (vitamine C, B6 e B12).
- Favoriscono il normale metabolismo dell'omocisteina. Oltre ad avere altre funzioni, l'omocisteina è un indicatore della **salute cardiovascolare** (vitamine B6 e B12).
- Contribuisce al normale metabolismo delle **proteine e del glicogeno**. Ciò significa che svolge un ruolo importante nella produzione e nella scomposizione di proteine e carboidrati (vitamina B6).

Nutrienti	Per 3 bustine (assunzione giornaliera raccomandata)	% CRG
Vitamina C	36 mg	45%
Vitamina B6	0,63 mg	45%
Vitamina B12	1,14 µg	46%
Glucomannano	3 g	-

\*Gli effetti benefici si ottengono con l'assunzione giornaliera di 3 g di glucomannano in tre dosi da 1 g ciascuna, insieme a 1-2 bicchieri d'acqua, prima dei pasti e nel rispetto di un piano nutrizionale ipocalorico.

**COSA CONTIENE?** Estratto della radice di *amorphophallus konjac* K. Koch (glucomannano), l-ascorbato di sodio, trigliceridi a catena media, agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, emulsionanti: lecitina di girasole, cloridrato di piridossina, cianocobalamina.







# TRME REALMe contribuisce al tuo percorso per mantenere il peso ideale

TRME REALMe è il complemento perfetto per TRME **Body Balance System**.



- ✓ 2 capsule una volta al giorno
- ✓ Assumilo insieme a un pasto a scelta
- ✓ 30 giorni

## Curcuma Longa

La Curcuma Longa fa parte della stessa famiglia dello zenzero. È conosciuta semplicemente come **curcuma**. È presente come spezia in moltissime culture di tutto il mondo e in India viene tradizionalmente utilizzata da secoli anche per scopi medici.

## Estratto di foglie dell'albero di rafano

L'estratto di foglie dell'albero di rafano proviene da un grande albero originario dell'India settentrionale, chiamato anche moringa. Le foglie, utilizzate in TRME RealMe, sono la parte più nutritiva della pianta.

## Estratto di foglie di curry

L'estratto di foglie di curry proviene da un albero tropicale e subtropicale chiamato murraya koenigii o bergera koenigii. Le foglie di curry sono un ingrediente aromatico ed elemento essenziale della cucina indiana, presente nella maggior parte delle case.

TRME REALMe  
contiene Curcuma Longa  
nonché estratto di foglie di  
rafano e di curry.



**COSA CONTIENE?** Estratto di foglie dell'albero di rafano (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 capsule), estratto di foglie di curry (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 capsule), capsula: idrossi-propil-metilcellulosa, agenti di carica: cellulosa microcristallina, estratto di rizoma di curcuma (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 capsule), agenti antiagglomeranti (biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi).





# Le TRME M-Bar sono di aiuto durante il percorso di gestione del peso

Assumi TRME M-Bar **in base alle tue esigenze** nei giorni che preferisci.



- ✓ 1-2 porzioni al giorno
- ✓ Una barretta sostituisce un pasto principale

Ogni giorno dobbiamo trovare tempo per la famiglia, il lavoro, la vita sociale e tante altre cose impreviste e non. Per questo, è difficile trovare il tempo o l'energia per mangiare in modo sano. **Le TRME-M-Bar sono un modo pratico e gustoso per sostituire un pasto.** Non dimenticare, però, che devono essere accompagnate da un'idratazione quotidiana, da un'attività fisica regolare e da un'alimentazione varia ed equilibrata.

- Come prodotto sostitutivo dei pasti, una barretta offre all'organismo almeno il **30% dei valori nutrizionali di riferimento per quanto riguarda vitamine e sali minerali**
- Ogni barretta contiene **14 g di proteine**, per contribuire alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.
- Hanno un **elevato contenuto di fibre** e sono **povere di zuccheri**, oltre che vegane\*.
- **Le TRME M-Bar** dovrebbero essere assunte **nell'ambito di una dieta ipocalorica** che deve includere altri alimenti.

**COME SI USANO?** 1 barretta sostituisce 1 pasto

**Come aiuto al mantenimento del peso ideale dopo un percorso dimagrante:** assumi 1 barretta al giorno con un abbondante bicchiere d'acqua per sostituire un pasto di una dieta ipocalorica.

**Come aiuto alla perdita di peso:** assumi due barrette al giorno ciascuna accompagnata da un abbondante bicchiere d'acqua per sostituire due pasti principali nell'ambito di una dieta ipocalorica.

\*TRME M-Bar Chocolate non contiene ingredienti di origine animale. Potrebbe esserci una presenza involontaria di sostanze non vegane utilizzate come coadiuvanti di trasformazione o presenti nello stabilimento di produzione.

**COSA CONTIENE?** Farina di ceci, fibra solubile ricavata da barbabietola, proteine di soia, umettanti: sciroppo di maltitolo, glicerolo e sciroppo di sorbitolo, cioccolato fondente con edulcoranti (10%) (massa di cacao, edulcoranti: maltitolo, burro di cacao, emulsionanti: lecitina (soia), aroma naturale di vaniglia), proteine dei piselli, minerali (fosfato di potassio, carbonato di calcio, fosfato di sodio, carbonato di magnesio, ferro pirofosfato, citrato di zinco, rame gluconato, solfato di manganese, selenito di sodio, ioduro di potassio), amido, olio di girasole, burro di cacao, aromi, fibra di acacia, granella di fave di cacao, aroma naturale, sale, stabilizzante: carbonato di calcio, vitamine (vitamina C, vitamina E, vitamina B3 (niacina), vitamina A, vitamina B5 (acido pantotenico), vitamina B8 (biotina), vitamina B6, vitamina B12, vitamina D, vitamina B2 (riboflavina), vitamina K, vitamina B1 (tiamina), vitamina B9 (acido folico)), maltodestrina, emulsionante: lecitina di soia, edulcorante: sucralosio.

Le TRME M-Bar sono barrette sostitutive dei pasti, ideali da portare sempre con sé, che contengono tutto ciò di cui si ha bisogno per sostituire un pasto.






TRME Weight Management Kit  
con o senza M-Bar







Preparati  
a iniziare il  
tuo percorso  
“Body Balance”!



# MOVIMENTO



#Forza  
#Flessibilità  
#Cardio

Sappiamo tutti che fare attività fisica regolare è fondamentale per la salute e il benessere di una persona. Una volta trovata l'attività che fa al caso tuo, non sarà difficile continuare a mantenersi in forma. Quando è stata l'ultima volta che hai fatto attività fisica **per il piacere dell'attività stessa?**

Con TRME Body Balance System, desideriamo che l'allenamento rappresenti per te un piacere e non un dovere!

Siamo convinti che ognuno di noi possa trovare l'attività che meglio si adatta alle proprie esigenze, che si tratti di danza, yoga, sollevamento pesi o nuoto.

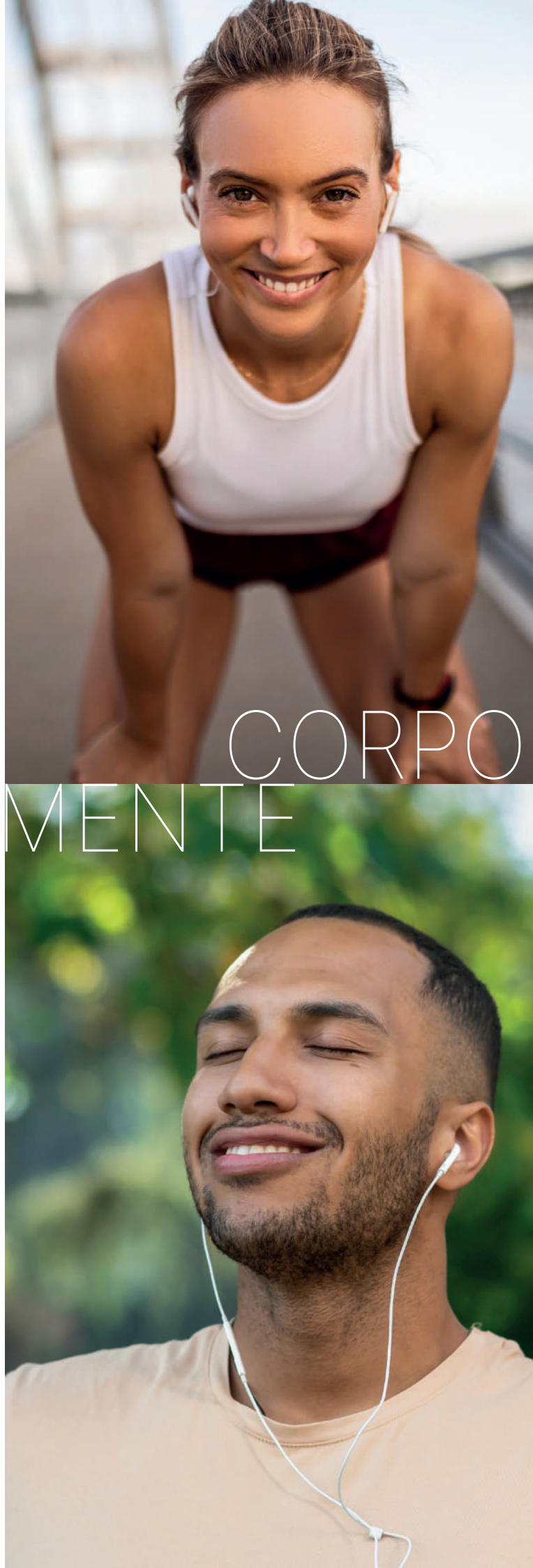
**I benefici dell'attività fisica sono visibili sul corpo e sulla mente!**

## CORPO

- ✓ Forza muscolare
- ✓ Resistenza
- ✓ Metabolismo
- ✓ Miglioramento del fisico
- ✓ Gestione del peso
- ✓ Qualità della vita

## MENTE

- ✓ Miglioramento dell'umore
- ✓ Maggiore concentrazione
- ✓ Miglioramento del sonno
- ✓ Riduzione dello stress
- ✓ Miglioramento cognitivo
- ✓ Aumento dell'autostima





# Linee guida per aiutarti a fare movimento



## Frequenza

Fare esercizio 5 volte a settimana.

- 2 sessioni di allenamento per la forza
- 3 sessioni di allenamento cardio o per migliorare l'elasticità (>150 minuti di allenamento cardio alla settimana)



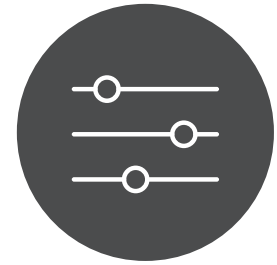
## Varietà di esercizi

Un mix di allenamenti cardio, per la forza e per l'elasticità.



## Durata

30-60 minuti a sessione.



## Intensità

Da media ad alta intensità (la sicurezza innanzitutto).



SAPEVI CHE per ridurre il grasso corporeo senza perdita di massa muscolare, **un'alimentazione equilibrata deve essere associata a un'attività fisica regolare?**

Ricorda inoltre che la massa muscolare è più pesante del grasso, quindi prendere peso non è sempre indice di un aumento di peso non salutare. Potresti invece osservare cambiamenti positivi nella forma del tuo corpo e notare che i tuoi abiti vestono in modo diverso.

Consulta sempre il tuo medico prima di iniziare una nuova attività fisica.





Ogni singolo passo è importante!



È un percorso per rimettersi  
in forma un passo alla volta!



Ama il tuo corpo.



Non si tratta di vincere o perdere,  
ma di prendersi cura di sé con piacere.



Non farti scappare nessuna occasione.



L'età ci impone limiti  
solo nella nostra mente.



Fai ogni cosa con passione  
e tutto andrà alla grande.



Incontrerai ostacoli, ma con maggiore fiducia  
in te supererai qualsiasi limite.

# Esempi di allenamento



	Bassa intensità Esempi	Intensità moderata Esempi	Alta intensità Esempi
Cardio	Passeggiata o escursione in bici facile 10-15 minuti 2 volte al giorno	Passeggiata, jogging o escursione in bici di difficoltà media 30 minuti 5 volte a settimana	Corsa, jogging o escursione in bici intensa 30 minuti 5 volte a settimana
Allenamento della forza	Esercizi a corpo libero (squat, affondi, plank, ecc.) 10 minuti 2 volte a settimana	Esercizi a corpo libero/ con pesi leggeri (aggiungere pesi leggeri se possibile) 15 minuti 2 volte a settimana	Esercizi con pesi medio-pesanti (aumentare il peso e/o le ripetizioni) 30 minuti 2 volte a settimana
Elasticità	Stretching leggero 5 minuti al giorno Prima e dopo ogni attività	Stretching leggero 5 minuti al giorno Prima e dopo ogni attività	Stretching leggero 5 minuti al giorno Prima e dopo ogni attività

## PERSONALIZZA la tua attività fisica

Scegli l'intensità, la durata e gli esercizi che si adattano meglio ai tuoi obiettivi e ai risultati che desideri ottenere.

### Scopri quale attività ti piace di più!

#### ATTIVITÀ ALTERNATIVE...

##### Corsa

> ciclismo, nuoto, camminata veloce, escursionismo, canottaggio, sci, aerobica al chiuso...

##### Squat

> leg press, step up, affondi, deadlift, leg curl con fascia di resistenza...

##### Deadlift con trap bar

> panca, kettlebell swing, sollevamento cavi, esercizi per le braccia con fascia di resistenza...

##### Sit up

> plank, deadbug, bird dog, scissor kick, flutter kick, torsione russa, plank laterale...



Scegli l'attività che meglio si  
adatta a te e libera il tuo potenziale!



NSE Products Europe BV  
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem

[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

La presente guida è stata realizzata ad aprile 2024 e si rivolge ai Nu Skin Brand Affiliate registrati in Italia. L'uso o la duplicazione non autorizzati sono proibiti. Le informazioni sui prodotti, per esempio quelle relative a disponibilità, affermazioni, utilizzo e prezzi, possono variare nel mercato locale di riferimento. Consultare [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com) per le informazioni a livello locale. Fare riferimento al glossario dei marchi su [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com) per un elenco di tutti i marchi registrati nei mercati Nu Skin di Europa e Sudafrica.



ogeloc

**TRME**