

ageLOC  
**TRME**

# LA TUA **BODY** GUIDE BALANCE

Un sistema personalizzato  
per il proprio percorso



# RIEPILOGO

## ALIMENTAZIONE ..... 4

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Le basi di un pasto bilanciato .....                     | 5  |
| Dire ADDIO alla cultura della dieta .....                | 6  |
| Come preparare un pasto semplice e nutriente .....       | 7  |
| Scegliere le proteine migliori da portare a tavola ..... | 8  |
| Individuare i carboidrati migliori .....                 | 9  |
| Grassi buoni .....                                       | 10 |
| Consigli e trucchi per percepire 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-Bar .....                 | 27 |
| TRME Weight Management Kit ..... | 28 |

## MOVIMENTO ..... 30

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Linee guida per il 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 allo stato di equilibrio tra le proprie abitudini salutari, lo stile di vita e il benessere. Trovare questo equilibrio contribuisce al supporto della salute generale. Ed è qui che entra in scena TRME! TRME è un sistema di emancipazione 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 di cibo equilibrata al fine di coprire le esigenze personali e sulla percezione del senso di fame e di sazietà (di nuovo).



## PRODOTTI

Vuoi raggiungere i tuoi obiettivi? Ti offriamo quella spinta in più che cercavi: i prodotti esclusivi TRME accompagnati da alcuni consigli motivazionali e di supporto.



## MOVIMENTO

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

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

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

# OGNI PERSONA È UNICA!



# ALIMENTAZIONE

#CustomizedNutrition  
#IntuitiveEating

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. È un momento di gioia che unisce la famiglia e gli amici e ci permette di nutrire il nostro benessere mentale.

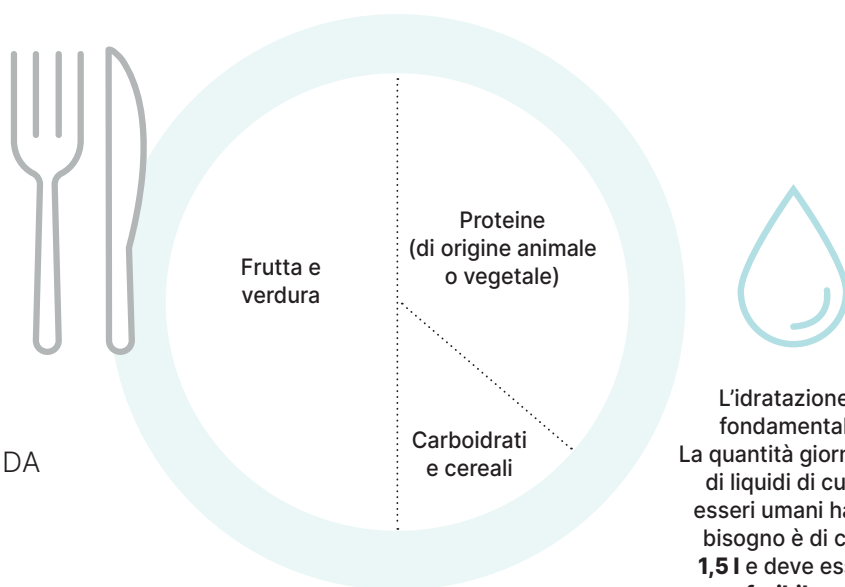
Nella nostra Body Balance Guide, consideriamo il cibo una parte fondamentale e piacevole del nostro percorso. Per questo motivo non è prevista nessuna dieta ferrea. Ti aiuteremo ad apprezzare più a fondo il cibo che mangi e a gestire la sensazione di fame in modo più equilibrato, nonché a favorire un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

Siamo consapevoli che una dieta standardizzata non può soddisfare le esigenze di ogni singola persona. Pertanto, nel capitolo successivo, 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 processati che contengono grandi quantità di grassi, zuccheri e/o sale.



## Calcolare le porzioni

UTILIZZA LA MANO COME GUIDA  
ASSUNZIONE GIORNALIERA:

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 dito di grassi e oli.

L'idratazione è  
fondamentale!  
La quantità giornaliera  
di liquidi di cui gli  
esseri umani hanno  
bisogno è di circa  
**1,5 l** 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.



# Dire ADDIO alla cultura della dieta

Il Body Balance System è accompagnato da buone notizie. Il nostro consiglio è mangiare ciò che fa più bene al corpo! Per raggiungere i propri obiettivi non c'è alcuna dieta ferrea da seguire. Al contrario, è necessario fare attenzione ad assumere cibi più nutrienti. Ciò non solo ti fornirà i nutrienti di cui il corpo ha bisogno, ma bilancerà 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 ci sarà spazio nemmeno 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. Adatta la tua alimentazione in modo regolare e lentamente senza restrizioni.

## Ma come?

Fin qui tutto bene, ma come si può 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 necessario preferire cibi di origine vegetale. Abbiamo visto a pagina 5 cosa non può mancare a tavola: metà del piatto deve essere a base 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 proteina a base vegetale puoi abbinarla?
4. Aggiungi carboidrati o cereali, preferibilmente integrali!
5. Scegli il tipo di sugo o il condimento (salsa al pomodoro, yogurt, ecc.)
6. Aggiungi un pizzico di erbe e spezie!

## Ciò che non può mancare nella dispensa:

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

## Innanzitutto è necessario assumere frutta e 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!

# Scegliere le proteine migliori da portare a tavola

## A cosa servono le proteine e quali sono considerate migliori?

Le proteine sono gli **elementi base** del corpo. Vengono utilizzate per la formazione di muscoli e tessuti. Le proteine contribuiscono al mantenimento e alla **crescita muscolare** e sono quindi un elemento fondamentale all'interno del Body Balance System.

## Assumi proteine magre (di diversa origine) nel corso di ciascun pasto:

- ✓ Tagli magri di pollo, tacchino, manzo e maiale.
- ✓ Pesce o frutti di mare.
- ✓ Legumi come fagioli, lenticchie, ceci, tofu e latte di soia.
- ✓ Uova.
- ✓ Latticini come fiocchi di latte, yogurt, formaggi e latte.



## Sapevi che...?

Il fabbisogno di proteine dipende dal livello di attività fisica e dal proprio peso. Inoltre, la crescita della massa muscolare non viene favorita solo con l'assunzione di proteine. Insieme alle proteine, anche l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale per i muscoli.

- **La grelina**, nota come "ormone della fame", viene prodotta nello stomaco prima di un pasto e stimola la sensazione di fame.
- **La leptina** viene rilasciata dalle cellule adipose e invia un segnale al cervello per indicare il senso di sazietà.

## Controllare l'appetito

Il corpo controlla l'appetito inviando segnali che aumentano il senso di sazietà o la sensazione di fame. Tali segnali sono provocati principalmente dagli ormoni rilasciati dal corpo.

Tuttavia, il controllo dell'appetito è molto più complesso. Ci sono molti altri fattori e ormoni, come il peptide YY e il GLP-1 (Glucagon-like-peptide 1) che svolgono un ruolo fondamentale.

# Individuare i carboidrati migliori

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

I carboidrati sono presenti in un'ampia gamma di prodotti sia sani che meno sani. Pensiamo alla frutta e ai legumi che sono due nutrienti essenziali per il corpo. In qualsiasi caso è necessario limitare 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 che dovremmo scegliere? 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

- ✓ Garantisci 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 i cibi preferiti al tuo schema alimentare con moderazione.

In che modo si potrebbero gestire le seguenti emozioni se il cibo non fosse considerato come opzione?



STRESS



TRISTEZZA



NOIA



STANCHEZZA

### ESEMPI DI CARBOIDRATI SANI:

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



# Grassi buoni

## Come scegliere quelli migliori?

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. I grassi sono una fonte importante di energia e contribuiscono all'**assorbimento delle vitamine liposolubili** (vitamine A, D, E e K).

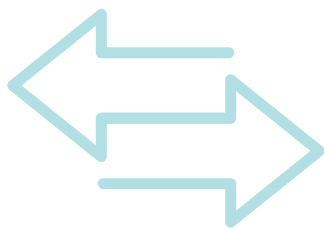
Scegliere alcuni grassi rispetto ad altri può avere un effetto positivo sui livelli di colesterolo. Non vogliamo rinunciare a questi benefici! I grassi aggiungono sapore al cibo che mangiamo e aiutano a sentirci sazi e soddisfatti.

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

## Esempi:

- ✓ **Frutta secca:** mandorle, noci pecan, noci, anacardi, arachidi
- ✓ **Semi:** di girasole, di zucca, di chia e di lino
- ✓ **Pesce grasso**
- ✓ **Avocado**
- ✓ **Oli:** olio d'oliva, olio di avocado, olio di girasole (utilizzare con parsimonia per aggiungere sapore e corpo ai cibi)





# Assumi cibi più sani, senza ridurre le quantità!

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

Succhi di frutta

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

Dolciumi

> **Barrette di frutta, frutta secca e semi.**

Bevande zuccherate

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

Gelati

> **Frutta surgelata, yogurt congelato, barrette surgelate a base di yogurt e frutta.**

Pasticcini

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

Carni processate

> **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 realizzare).**

**Altre opzioni per spuntini equilibrati:**

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



# Consigli e trucchi per percepire di nuovo la fame

Nei paesi occidentali oggi il cibo è accessibile alla 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 per puro piacere.

## Quali sono i segni?

| FAME                                                                                                                                                               | ATTACCHI DI FAME                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desiderare <b>qualsiasi tipo di cibo</b><br>                                    | Desiderare <b>un cibo specifico</b><br>                             |
| Provare una sensazione di <b>debolezza</b><br>                                  | Sono provocati da <b>emozioni</b> come noia, stress o tristezza<br> |
| Si avverte nel momento in cui è <b>da un po' di tempo che non si mangia</b><br> | Può manifestarsi anche <b>subito dopo un pasto completo</b><br>     |
| Si sviluppa nel <b>corso del tempo</b><br>                                      | Si presentano spesso <b>all'improvviso</b><br>                      |
| <b>Non passa con il trascorrere del tempo</b><br>                               | Il più delle volte <b>svaniscono con il passare del tempo</b><br>   |

## Sai riconoscere la sensazione di fame?

Non si tratta solo di desiderare qualcosa perché scatenato da emozioni o per abitudine, ma di sentirsi fisicamente affamati. Impariamo di nuovo insieme ad ascoltare il corpo, per rispondere in modo appropriato alla fame.

## Come imparare a riconoscere i segni della 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. È necessario cercare di ascoltare il corpo fin dal primo boccone e di mangiare solo finché non ci si sente sazi.
6. A questo punto si può avvertire il senso di sazietà.



A volte, è normale  
mangiare in risposta a  
pensieri, sentimenti o emozioni.

È necessario  
imparare a riconoscere  
questi momenti,  
senza giudicare se stessi.

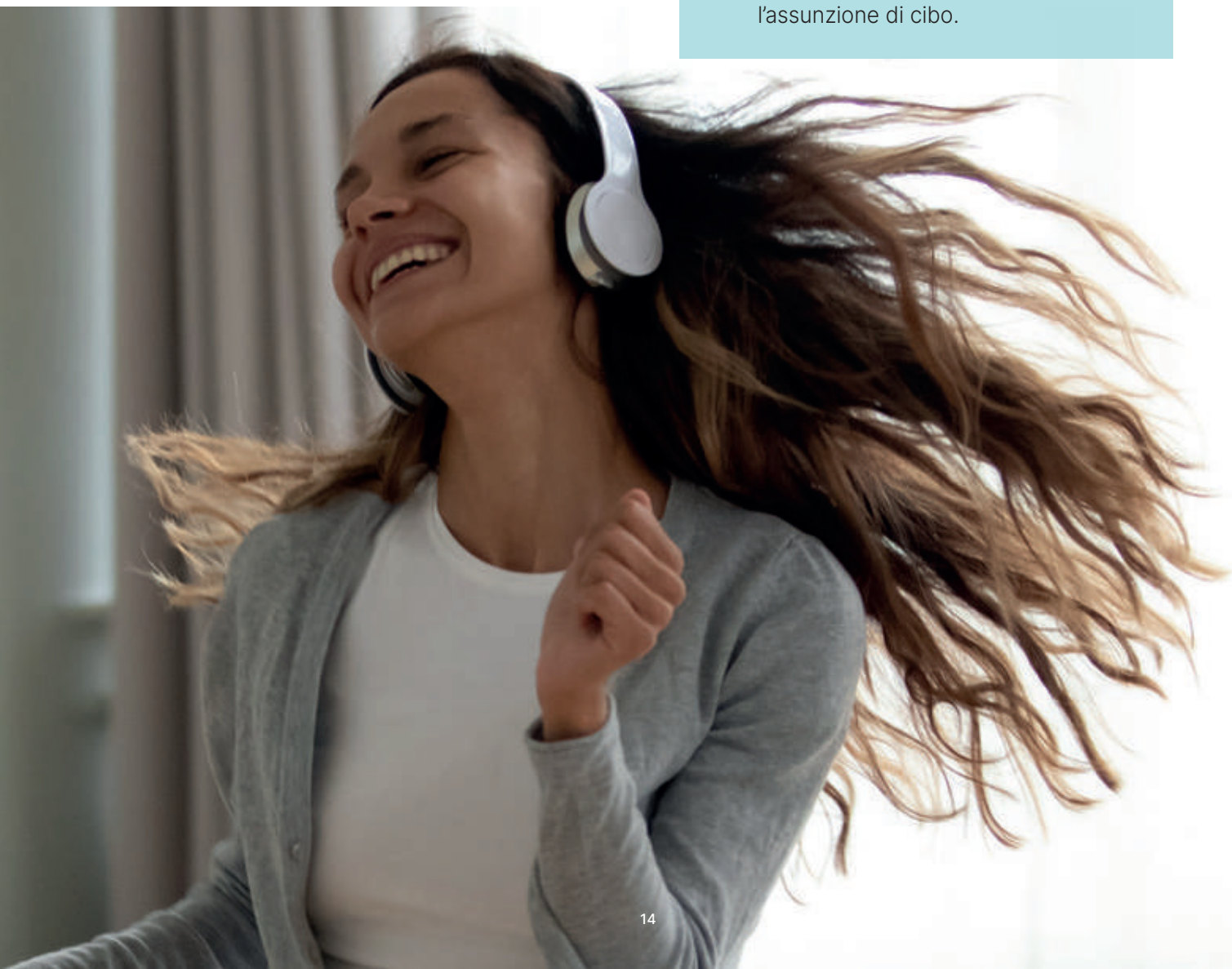
# Che cosa si intende con “alimentazione intuitiva”?

Sfatiamo il mito delle diete cambiando il modo di pensare, 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. **Onora la tua fame:** fornisci 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' basta alle diete, ma gestisci 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 è così! Una volta imparato a percepire la sensazione di fame e di sazietà, si può iniziare a strutturare la giornata con 3 pasti principali. È possibile eventualmente aggiungere qualche spuntino equilibrato e intermedio. Hai due opzioni per un pasto? Scegli quello che ti soddisfa di più e che ti fornisce un'alimentazione equilibrata.

## Piccolo promemoria!

Verdura, frutta, proteine, carboidrati, alcuni tipi di grassi e mantenersi idratati sono tutti elementi fondamentali. Un'alimentazione equilibrata non significa per forza contare le calorie e può essere comunque deliziosa!



## Gustose alternative equilibrate facili per tutti!



Tacos con carne macinata > **Tacos con verdure di diversi colori, fagioli neri con carne macinata a basso contenuto di grassi 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 humus e verdure fermentate.**

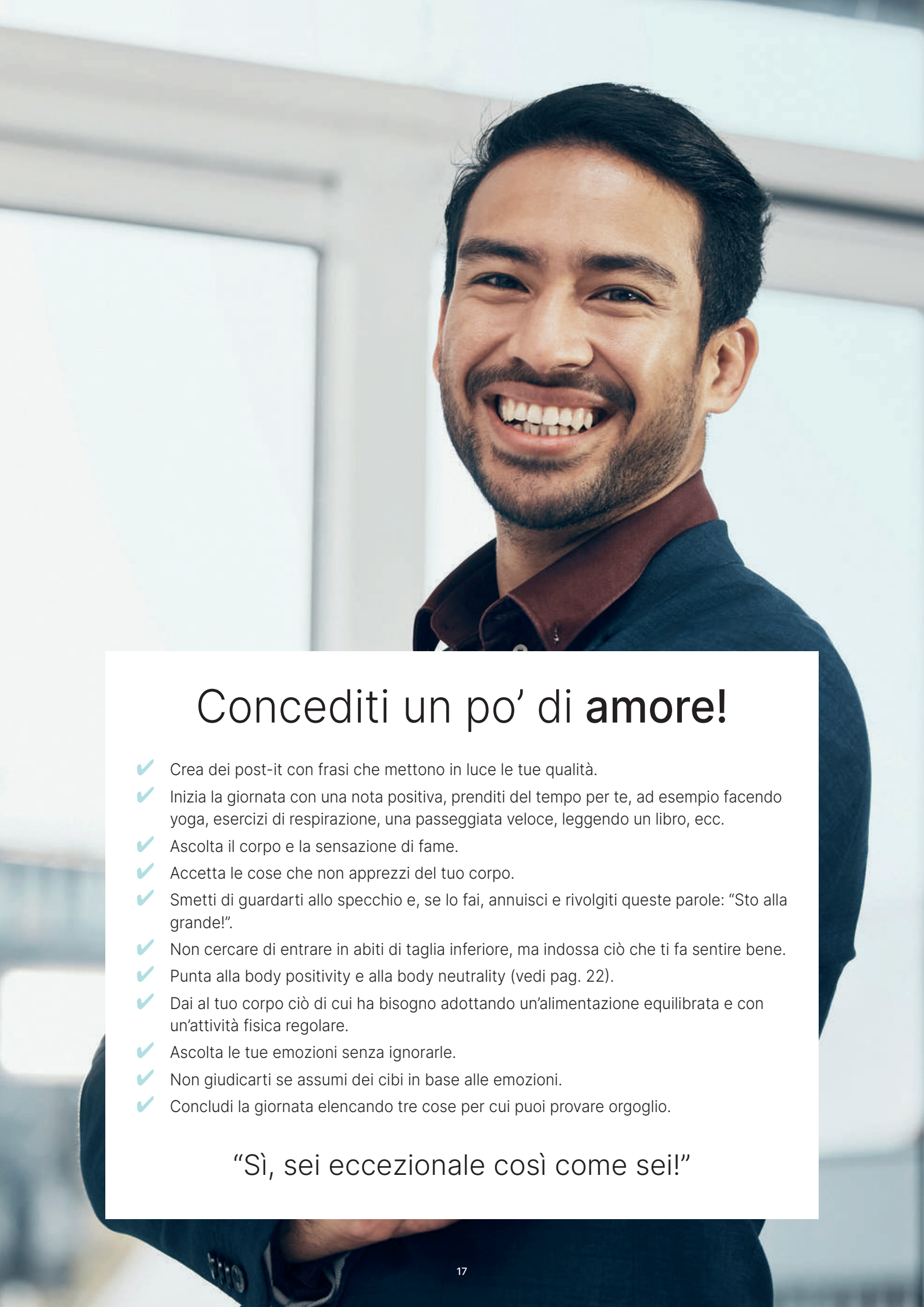
Hamburger > **Wrap integrali con falafel.**

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

Carpaccio di carne > **Carpaccio di pesce con pompelmo e pistacchi.**

# PRODOTTI





## Concediti un po' di amore!

- ✓ 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 le cose che non apprezzi del tuo corpo.
- ✓ Smetti di guardarti allo specchio e, se lo fai, annuisci e rivolgiti queste parole: "Sto alla grande!".
- ✓ Non cercare di entrare in abiti di taglia inferiore, ma indossa ciò che ti fa sentire bene.
- ✓ Punta alla body positivity e alla body neutrality (vedi pag. 22).
- ✓ Dai al tuo corpo ciò di cui ha bisogno adottando un'alimentazione equilibrata e con un'attività fisica regolare.
- ✓ Ascolta le tue emozioni senza ignorarle.
- ✓ Non giudicarti se assumi dei cibi in base alle emozioni.
- ✓ Concludi la giornata elencando tre cose per cui puoi provare orgoglio.

"Sì, sei eccezionale così come sei!"

# Consigli e trucchi per la digestione



Assumi 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 supporta l'eliminazione delle tossine e favorisce 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

La pianta dello zenzero possiede una lunga storia di coltivazione ed è uno dei condimenti dietetici più utilizzati al mondo. Originario dell'Asia meridionale e della Cina, il rizoma di 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 presente nelle regioni del Mediterraneo. Durante il periodo dell'Impero Romano, l'aristocrazia apprezzava il carciofo come prelibatezza, antipasto oppure 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

Hai un debole per i dolci? Ti capita spesso di fare uno spuntino? Sono molte le cause che provocano gli attacchi di fame. 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, ma se vuoi controllarli, TRME MyEDGE può essere di aiuto. TRME MyEDGE aiuta a limitare la sensazione di fame grazie alla carruba in polvere, così da poter fare **scelte 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 carruba in polvere che aiuta a limitare la sensazione di fame\*

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



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

## Estratto di foglie di gelso bianco

Le bacche 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.\*

## Carruba in polvere

Viene ricavata dall'essiccazione e dalla macinazione dei frutti del carrubo che generalmente è coltivato nella regione mediterranea. Assomiglia molto al cacao in polvere e viene spesso utilizzato come **edulcorante naturale** nei dolci.

- Favorisce il **controllo dell'appetito**.\*
- Aiuta a limitare la **sensazione di fame**.\*
- 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 un **metabolismo dei macronutrienti ottimale**.

TRME MyEDGE contiene estratto di gelso, carruba in polvere e cromo



\*Affermazioni in attesa di approvazione

**COSA CONTIENE** Estratto di foglie di gelso (*Morus alba* L.) (1250 mg/bustina), frutto di carruba in polvere (*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)

# Body positivity e body neutrality

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

La **body positivity** si concentra sull'amore incondizionato per se stessi, 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.

Negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Australia, Francia e Germania

**> 50% di persone adulte** hanno riferito di aver vissuto lo **stigma del peso**

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 contribuisce alla **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 dalla radice della **pianta di konjac** nativa delle aree calde e tropicali dell'Asia. Questa fibra possiede una notevole capacità di assorbire l'acqua e forma un gel viscoso nello stomaco quando entra in contatto con un liquido. Ciò permette di ridurre l'apporto energetico successivo.

- Contribuisce alla **perdita di peso** nel contesto di una dieta ipocalorica.

## Vitamine C, B6 e B12

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

- Contribuiscono al normale **metabolismo per la produzione di energia** (vitamine C, B6 e B12).
- Contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina. Tra le diverse 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                                                 | -     |

TRME MyGOAL contiene **glucomannano**, per aiutare a gestire il peso, oltre alle **vitamine C, B6 e B12**



\* 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 contiene Curcuma Longa che **previene l'accumulo dei grassi** da parte del fegato e **ne facilita la scomposizione** \*

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 famiglia dello zenzero. Conosciuta semplicemente come **curcuma**. È presente come spezia in moltissime culture di tutto il mondo ed è tradizionalmente utilizzata in India anche per scopi medici.

- **Previene l'accumulo dei grassi e ne facilita la scomposizione** da parte del fegato. \*

## 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 dell'albero di rafano ed estratto di foglie di curry.



Sapevi che un fegato ben funzionante può contribuire a mantenere la salute e il benessere generale? Dal momento che il fegato è l'organo più grande del corpo umano, svolge un ruolo importante in diversi processi corporei. Per esempio, si occupa del metabolismo di carboidrati, proteine e **grassi**. Favorisce la digestione dei grassi alimentari grazie alla produzione di bile. Inoltre, funge da sentinella trasformando ed **eliminando qualsiasi sostanza nociva presente nel nostro organismo**.

\* Affermazione in attesa di approvazione. La prevenzione dall'accumulo di grassi è collegata all'eliminazione da parte del fegato, grazie alla Curcuma Longa.

**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), capsule: 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

## supportano il percorso di controllo 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 deve essere accompagnata 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.
- Ha un **elevato contenuto di fibre** ed è **povera di zuccheri**, nonché vegana\*.
- Le **TRME M-Bar** dovrebbero essere assunte nell'ambito di **una dieta ipocalorica** che deve includere altro cibo.

### COME SI USA? 1 barretta sostituisce 1 pasto

**Contribuisce 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.

**Contribuisce 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.



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

\* 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.



## TRME Weight Management Kit con o senza M-Bar





Preparati a  
iniziare il tuo  
percorso “Body  
Balance”

# MOVIMENTO

A close-up photograph of a person's hands tying the laces of a black athletic shoe. The shoe is positioned on a dark, reflective surface. The person is wearing black leggings. A semi-transparent teal circle is overlaid on the top left of the image, containing the word 'MOVIMENTO' in white capital letters.

#Strength  
#Flexibility  
#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 obbligo!

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!

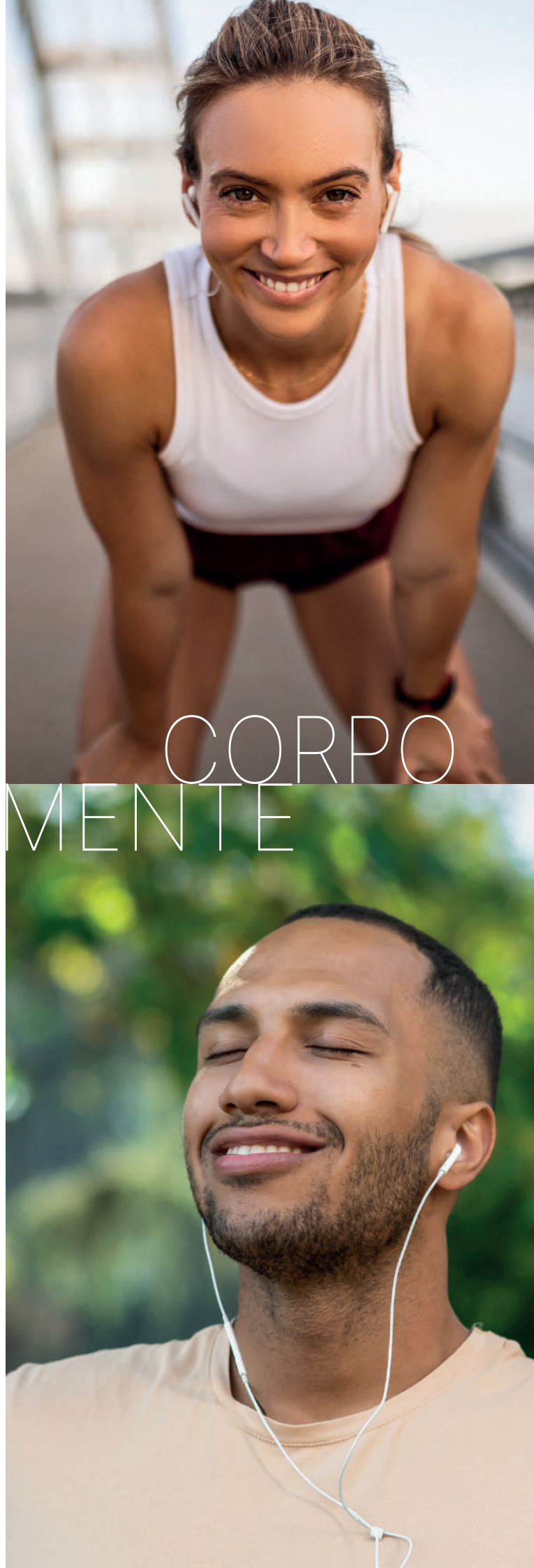
**I benefici dell'attività fisica sono visibili sul corpo e sulla mente!**

## CORPO

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

## MENTE

- ✓ Miglioramento dell'umore
- ✓ Maggiore concentrazione
- ✓ Miglioramento del sonno
- ✓ Riduzione dello stress
- ✓ Migliore coscienza di sé stessi
- ✓ Miglioramento dell'autostima



# Linee guida per il movimento



## Frequenza

Esercizio 5 volte alla 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)



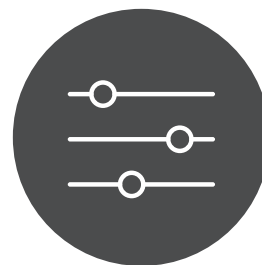
## Varie tipologie di esercizi

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?**

Ricordiamo 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!



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 stessi 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



|                         | Esempi di esercizi a bassa intensità                                                         | Esempi di esercizi a intensità media                                                                 | Esempi di esercizi ad alta intensità                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Allenamento cardio      | Passeggiata o escursione in bici facili<br>10-15 minuti<br>2 volte al giorno                 | Passeggiata, jogging o escursione in bici di difficoltà media<br>30 minuti<br>5 volte ogni settimana | Corsa, jogging o escursione in bici intense<br>30 minuti<br>5 volte ogni settimana                                                                          |
| Allenamento della forza | Esercizi a corpo libero (squat, affondi, plank, ecc.)<br>10 minuti<br>2 volte ogni settimana | Esercizi a corpo libero con pesi leggeri (se possibile)<br>15 minuti<br>2 volte ogni settimana       | Esercizi a corpo libero con pesi medio-pesanti (aumentare il peso o il numero di volte per cui ripetere l'esercizio)<br>30 minuti<br>2 volte ogni settimana |
| Elasticità              | Stretching leggero<br>5 minuti al giorno<br>Prima e dopo ogni attività                       | Stretching leggero<br>5 minuti al giorno<br>Prima e dopo ogni attività                               | Stretching leggero<br>5 minuti al giorno<br>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 indoor...

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...

Step up

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

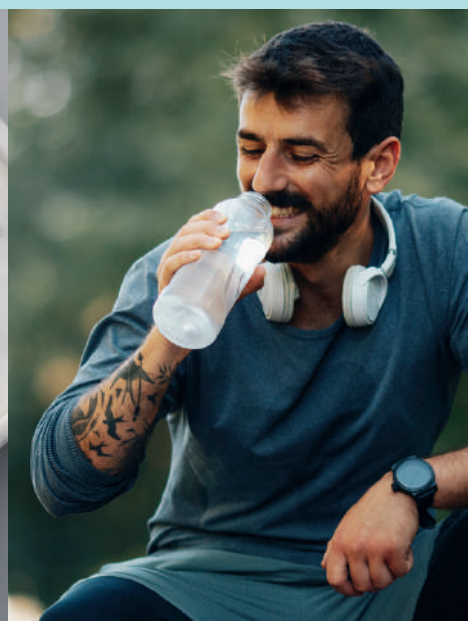


Scegli l'attività che meglio si adatta  
a te e libera il tuo potenziale!

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 Europa (esclusi Ucraina, Italia e Belgio). 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 i dettagli 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.



ageLOC

**TRME**