

COSA FARE DOPO IL PERCORSO ALGHEMAR DI 20 GIORNI?

Dopo il Percorso Alghemar, il corpo è liberato dalle tossine ed è nutrito in profondità, la mente lucida e l'energia è notevolmente aumentata ed anche il riposo è diventato più ristoratore.

La domanda in questi oltre 40 anni di Cultivar ci fanno più spesso è:

**"COME POSSO MANTENERE I RISULTATI OTTENUTI
E LO STATO DI GRANDE BENESSERE RAGGIUNTO?"**

La risposta è:

**"UN BICCHIERE DI ALGATONIC OGNI MATTINA
E UN'ALIMENTAZIONE SEMPLICE"**



1. 125 GR DI ALGATONIC PRIMA DI COLAZIONE

Includere un bicchiere di Algalonic tutti i giorni prima di colazione è un atto benefico per tutto l'organismo. Algalonic può essere preso continuativamente perché non crea alcun sovraccarico nel corpo ed è un alimento che integra in modo equilibrato il nostro organismo.

Il suo compito è portare armonia ed è per questo che consigliamo di iniziare ogni giornata con un bicchiere da 125 gr (o dosaggio diverso a seconda dei singoli casi).

ALGATONIC AIUTA A:

- Mantenere il corpo sano e vitale, la mente lucida e un buon livello di energia
- Tenere bassa l'infiammazione e lo stress ossidativo
- Detossinare l'organismo in modo continuativo
- Integrare quotidianamente in modo equilibrato minerali e vitamine
- Mantenere tutto l'organismo in equilibrio



2. SUGGERIMENTI SULL'ALIMENTAZIONE

Insieme ad Algalonic, è utile mantenere le abitudini alimentari che il percorso Alghemar ci ha insegnato: alimenti semplici, secondo natura, costituiscono una scelta utile al mantenimento dei risultati ottenuti con Alghemar. Dopo aver raggiunto il peso che si ritiene adeguato alla propria persona, si consiglia di alimentarsi come segue:

DAL MARTEDÌ AL SABATO



COLAZIONE:

- Una tazza di tè con 3 o 4 biscotti semplici
- oppure 1 vasetto di yogurt con due cucchiaini di cereali semplici
- oppure una tazza di latte o bevanda vegetale con 2 o 3 fette biscottate



METÀ MATTINO:

- Un frutto di stagione o 5 mandorle o nocciole o altra frutta secca naturale



PRANZO:

- Una ciotola di verdura cruda (poco condita) e un piatto di pasta (circa 70-80 gr)
- oppure un piatto di minestra di verdura con 40 gr di pastina (in questo caso, niente verdura cruda prima)



METÀ POMERIGGIO:

- Un frutto di stagione o 5 mandorle o nocciole o altra frutta secca naturale



CENA:

- Un secondo con verdura accompagnato da mezzo panino.



3. IL LUNEDÌ

Alghemar e mele come nella prima parte del percorso detossinante Alghemar.



4. LA DOMENICA

Libera!



CONSIGLIO IN CASO DI EVENTI, CENE, VACANZE:

Se in una settimana ci dovessero essere delle cene o pranzi straordinari, come matrimoni o incontri di lavoro, si consiglia di fare 2 o 3 giorni di alghemar e mele come nei primi 10 giorni del percorso Alghemar, in modo da smaltire immediatamente gli eccessi.

Il consiglio rimane valido anche per un periodo successivo ad una vacanza, nella quale non è gratificante limitarsi, ma dopo avere sempre del prodotto in casa per fare 3 o 4 giorni di alghemar e mele come nei primi 10 giorni del percorso Alghemar.