



SFIDA



OMNILIFE
GENTE CHE SI PRENDE CURA DELLA GENTE



BENVENUTO ALLA S90!

Durante i 90 giorni della sfida, riprenderai il controllo della tua vita mediante nuove e sane abitudini, come quella di seguire una dieta bilanciata e di praticare regolare attività fisica, a seconda delle tue preferenze. OMNILIFE produce eccellenti prodotti nutrizionali che faciliteranno il tuo percorso per raggiungere la meta.

Tu puoi!

RICORDA I TRE PASSI DA SEGUIRE:



***SEGUI UNA
DIETA BILANCIATA***



FAI MOVIMENTO!



***COMPLETA LA TUA
GIORNATA CON I PRODOTTI
OMNILIFE***

COS'È UN PESO SANO?



Un peso sano è quello con il quale una persona si sente bene ed in salute. Il giusto peso per una persona tiene in considerazione l'altezza ed altre caratteristiche che cambiano da persona a persona e che includono variabili molto diverse tra loro come struttura ossea, età, sesso, livello di attività fisica etc.

CATEGORIA	IMC (kg/m²)
Peso ridotto	< 18.50
Sottile magrezza	< 16.00
Magrezza moderata	16.00 - 16.99
Magrezza accettabile	17.00 - 18.49
Normale	18.50 - 24.99
Sovrappeso	> 25.00
Pre-Obeso (rischio)	25.00 - 29.99
Obesi	> 30.00
Obeso di tipo I (rischio moderato)	30.00 - 34.99
Obeso di tipo II (rischio grave)	35.00 - 39.99
Obeso di tipo III (rischio molto grave)	> 40.00

COS'È L'IMC?

E' un indice che ti aiuta a capire se il tuo peso corporeo è quello adeguato. E' definito Indice di Massa Corporea (IMC) ed è la relazione che esiste tra il nostro peso e l'altezza.

COME POSSO CONOSCERE IL MIO IMC?

E' molto semplice!

Bisogna realizzare la seguente operazione:

$$IMC: KG/M^2 = PESO (KG) / ALTEZZA IN METRI \times ALTEZZA IN METRI$$

BENEFICI DELL' AVERE UN PESO SANO:

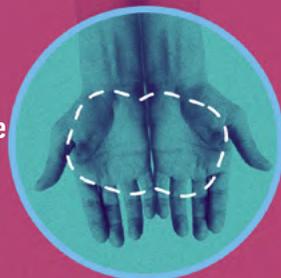
- Aumenta l'autostima
- Aumenta l'apporto di energia
- Migliora la postura
- Articolazioni e ossa sane e forti
- Rischio ridotto di problemi cardiovascolari e diabete di tipo 2
- Favorisce un miglior profilo lipidico nel sangue con riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi



GUIDA DELLA MANO

CONTROLLO DELLE PROPORZIONI

VERDURE
1 porzione è
l'equivalente di due
palmi di mano



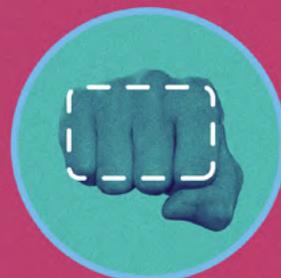
**GRASSI / OLIO
/ CONDIMENTI**
Non più grande della
punta del dito



**NOCI / SEMI
/FRUTTA SECCA**
1 pugno



RISO / LEGUMI
1 porzione equivale
alla dimensione
di un pugno chiuso



FORMAGGIO
1 porzione equivale
allo spessore
di 2 dita



PROTEINE
La dimensione del
palmo e lo spessore
del mignolo



FRUTTA
1 porzione equivale
alla dimensione di
un pugno chiuso



IL PIATTO PERFETTO

VERDURE
½ piatto di verdure
a foglia verde
ed altre verdure
a piacere

Le verdure apportano
un grande valore
nutrizionale con un
minimo impatto calorico



PROTEINE

¼ del piatto
di proteine sane

Questi alimenti
apportano proteine e
grassi sani, favorendo
un ottimo controllo degli
zuccheri nel sangue

CEREALI

¼ del piatto
di cereali

I cereali sono ricchi
di fibre ed offrono una
sensazione di sazietà
e benessere

CONSIGLI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LA SFIDA 90

1 Mangia lentamente. Ogni pasto deve durare almeno 20 minuti, in questo modo il tuo cervello elaborerà una sensazione di sazietà ed eviterà il consumo di porzioni extra innesessarie

2 Mangia 5 volte al giorno ed in orari regolari. Facendo così il tuo corpo si abituerà poco a poco a questo ritmo, diminuendo la voglia di mangiare in altri momenti della giornata

3 Fai attenzione alle tue porzioni. Anche senza rendertene conto il tuo corpo si abitua a porzioni sempre più grandi. Ridurre la quantità poco a poco, fino ad arrivare alla metà della porzione originale, è un'ottima strategia. Mangiare in piatti più piccoli, ad esempio, può aiutarti a raggiungere l'obiettivo! Provaci!

4 Mangia cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Assicurati che siano presenti in tutti i pasti della giornata!

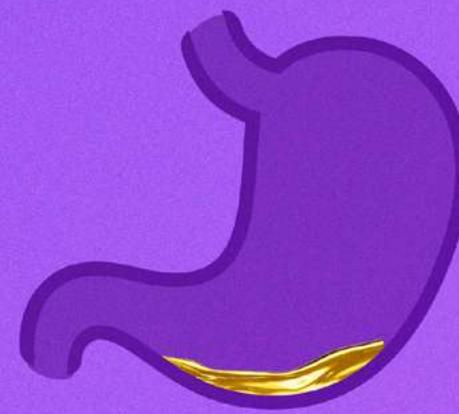
5 Non mangiare più "tutto quello che hai nel piatto", ma solo quello che senti sia necessario. Inizia con una piccola porzione e, nel caso in cui avessi ancora fame, aggiungi qualcos'altro, soprattutto alimenti poco calorici come le verdure.



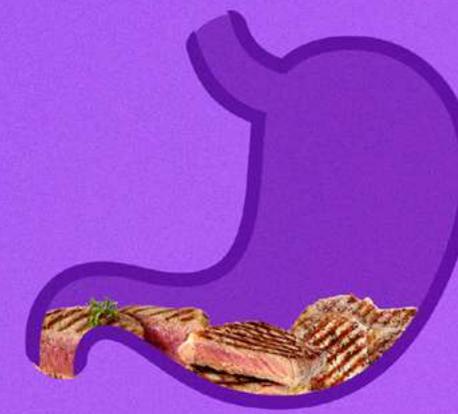
Riduci il consumo di sale

SAPEVI CHE...?

Consumare una grande quantità di verdura aumenterà il senso di sazietà poiché lo stomaco, sentendosi pieno, comunicherà questa sensazione al cervello. Questo faciliterà la rinuncia ai cibi con elevato apporto calorico.



400 CALORIE
GRASSI



400 CALORIE
CARNE



400 CALORIE
VERDURE

5 MOTIVI PER BERE ACQUA TUTTI I GIORNI



1

Disintossica e idrata
il tuo corpo

2

Favorisce il
funzionamento dei
muscoli

3

Grazie all'apporto di
ossigeno, favorirà
il funzionamento
dell'organismo

4

Mantiene la pelle
idratata, tersa
e sana

5

Interviene nella
regolazione della
temperatura
corporea
(termoregolazione)

QUANTA ACQUA DOBBIAMO BERE OGNI GIORNO?
Consigliamo di bere tra i 6 e gli 8 bicchieri di acqua al giorno.

MUOVITI!

Si considera attività fisica ogni movimento del corpo realizzato dal muscolo scheletrico che procuri una perdita di energia

1

Scegli l'attività fisica che preferisci.
Ti piace ballare, correre, nuotare o
preferisci uno sport di squadra?

**ANALIZZA LE TUE PREFERENZE E PRENDI UNA
DECISIONE!**

2

L'Organizzazione Mondiale della Salute
consiglia di fare attività fisica per
almeno 30 minuti al giorno, 5 giorni alla
settimana

**"NON AVERE TEMPO PER FARE ESERCIZIO
È UNA TUA DECISIONE"**

3

NON TI ARRENDERE!

Il consiglio è di tenere sempre a mente
tutti i benefici forniti dall'attività fisica



IL MIO SET PER LA SFIDA 90



ALOE BETA SUPREME

Si consiglia di prenderlo in qualsiasi momento della giornata.

Una tazza al giorno.



SWEET SUCCESS SUPREME

Si consiglia di prenderlo:

1. Prima dei pasti
 2. Insieme agli spuntini
- Una bustina in 180 ml di acqua

2 volte al giorno



THERMOGEN TEA MARACUYA SUPREME

Scegli l'opzione che si adatta al tuo stile di vita:

1. Prima dei pasti
 2. Insieme agli spuntini
 3. Prima di svolgere attività fisica
- Una bustina in 180 ml di acqua

2 volte al giorno

CONOSCIAMO GLI INGREDIENTI DEI PRODOTTI OMNILIFE



ALOE BETA SUPREME

Deliziosa bevanda con aloe vera che aiuta il benessere digestivo.



SWEET SUCCESS SUPREME

Favorisce una sensazione di sazietà grazie alla sua miscela di fibre (avena, riso e mela) ed all'estratto di caffè verde.



THERMOGEN TEA MARACUYA SUPREME

Integra la tua alimentazione e, oltre al suo buon sapore, grazie agli ingredienti come L-tirosina, estratto di caffè verde e L-carnitina, ti aiuta a mantenere un'alimentazione leggera.

COME POSSO VINCERE LA SFIDA 90?

ESEMPIO

COLAZIONE



1 tazza di Aloe Beta Supreme



½ panino con 60gr di tonno in acqua e verdure.

+



1 porzione di frutta

SPUNTINO 1



1 bustina di Thermogen Tea Maracuya Supreme

+



180 ml di acqua

+



1 porzione di frutta

+



6 noci

PIÙ TARDI, SE VUOI, POTRAI AGGIUNGERE:

PRANZO

CONSIGLIAMO UN PASTO SANDO, POVERO DI GRASSI.



1 bustina di Thermogen Tea Maracuya Supreme

+



180 ml di acqua



2 porzioni di verdure

+



90 grammi di petto di pollo alla griglia

+



1 tazza di riso integrale

SPUNTINO 2

PIÙ TARDI, SE VUOI, POTRAI AGGIUNGERE:



1 bustina di Sweet Success Supreme

+



180 ml di acqua



1 porzione di frutta

CENA



1 bustina di Sweet Success Supreme

+



180 ml di acqua

INSALATA CON FORMAGGIO FRESCO
Lattuga, 2 tazze (90gr)
Mezza porzione di pomodoro 50gr
Una fetta di formaggio fresco 30gr
Un cucchiaino di olio extravergine di oliva



PORZIONI EQUIVALENTI

1 PORZIONE DI FRUTTA EQUIVALE A:

FRUTTA	PORZIONE
Ciliegia, fico	3
Pesca, mandarino, arancia	2
Fragola, melone, papaya, cocomero	1 tazza
Mango, Pera, banana	1/2
Mela, pompelmo	1
Uva	18
Kiwi	1 e 1/2
Ananas	3/4 di tazza

1 PORZIONE DI VERDURA EQUIVALE A:

VERDURA	PORCIÓN
Sedano, cavolfiore, barbabietole	Cotte/i 1 tazza
Fagioli, broccoli, pomodoro, zucchine, peperoni, champignon, cetrioli, piselli, pomodoro, carote	Crude/i 2 tazze

Verdure a foglia verde, come lattuga, bietole, cacio e spinaci

A piacere

1 PORZIONE DI CARNE EQUIVALE A:

CARNE	PORZIONE
Carne	30gr.
Pollo	30gr
Carne di manzo	30 gr
Pesce e frutti di mare	30gr
Formaggio e ricotta	30gr
Chiara dell'uovo	2 porzioni

1 PORZIONE DI CEREALI EQUIVALE A:

CEREALES	PORZIONE
Cereali	3/4 di tazza
Avena	1/2 tazza
Pastina	1/2 tazza
Riso bollito	3/4 di tazza
Cereali naturali	1/4 di tazza
Patata dolce	1
Pane tostato	1 fetta
Pane in cassetta	1 fetta

1 PORZIONE DI GRASSI EQUIVALE A:

GRASSI	PORZIONE
Avocado	1/3
Olio, burro o margarina	1 cucchiaino

LA TUA SETTIMANA



A FINE GIORNATA MI SENTO...

Ricaricati ogni giorno mettendocela tutta per raggiungere l'obiettivo

SETTIMANA MODELLO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Primo giorno! 😊	Un passo alla volta! 😊	Davvero delizioso 😊	Ce la farò! 😊	Sempre più vicino! 😊	Ce l'ho fatta Anche Oggi 😊	Pronti per un'altra settimana! 😊

SETTIMANA 1

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA

SETTIMANA 2

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA

SETTIMANA 3

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA

SETTIMANA 4

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA

SETTIMANA 5

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA

SETTIMANA 6

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA

SETTIMANA 7

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

SETTIMANA 8

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

SETTIMANA 9

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

SETTIMANA 10

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

SETTIMANA 11

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

SETTIMANA 12

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

SETTIMANA 13

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

--	--	--	--	--	--	--

NOTE:

--

IL MIO PESO PUÒ VARIARE PERCHÉ...?

Faccio colazione tutti i giorni?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Consumo almeno 3 pasti al giorno?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio uno snack a metà mattinata e a metà pomeriggio?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Salto i pasti?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio in orari regolari?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Faccio spuntini tra i pasti?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio velocemente?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Consumo più di 8 bicchieri d'acqua al giorno?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio fino a sentirmi sazio?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio spesso quando sono per strada?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio spesso a causa dalle mie emozioni?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Durante i pasti guardo la TV?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Mangio frutta e verdura tutti i giorni?	<i>Sí</i>	<i>No</i>

REGISTRA IL TUO PERCORSO

N° SETTIMANA: _____

DATA: _____

LE MIE MISURE: _____

PESO INIZIALE: _____ KG PERSI: _____

Hai mantenuto il tuo peso?..... *Sí* *No*

Hai preso i prodotti del set nella maniera giusta?..... *Sí* *No*

Hai praticato costantemente attività fisica?.... *Sí* *No*

Se la tua risposta è NO ad una o più domande ti invitiamo a seguire questi piccoli consigli affinché tu possa raggiungere l'obiettivo:

SEGUI UNA DIETA BILANCIATA

FAI MOVIMENTO!

COMPLEMENTA CON I PRODOTTI OMNILIFE

Non scoraggiarti se hai risposto Sì a tutte le domande. Molto spesso il corpo si prende del tempo per abituarsi a questi cambiamenti. Cerca di essere costante giorno per giorno e inizierai presto a vedere i risultati.

NOTE:

Area per le note.

DOMANDE FREQUENTI

Sappiamo che durante questo processo, per riprendere il controllo della tua vita, potranno affiorare dubbi ed inquietudini, ricorda che essere costante è fondamentale per affrontare il percorso che ti porterà a raggiungere l'obiettivo finale.

È per questo che vogliamo rispondere ad un insieme di domande frequenti che siamo sicuri ti aiuteranno a dissipare tutti i dubbi, falsi miti ed inquietudini che possono ostacolare tutti gli sforzi profusi durante il cammino per perdere peso.

PERCHÉ LA SFIDA 90 DOVREBBE FUNZIONARE?

"Ho provato moltissime diete e nessuna ha funzionato". Molto semplice, la Sfida 90 è un programma che ti conduce passo dopo passo al tuo obiettivo, combinando una buona alimentazione ai prodotti Omnilife. Questo processo si adatta al tuo stile di vita e permetterà di sentirti meglio giorno dopo giorno, rafforzando la tua nutrizione e donandoti energia.

E' CONSIGLIABILE DISINTOSSICARE L'ORGANISMO?

Indubbiamente Sì! Tutti i giorni siamo esposti a tossine di vario tipo, oltre a quelle che il corpo produce e rilascia naturalmente, elementi nocivi che dovranno essere eliminati.

POSSO MIGLIORARE I MIEI RISULTATI SALTANDO LA COLAZIONE E/O LA CENA?

Saltare uno o più pasti della giornata non è consigliabile, dal momento che procura un rallentamento metabolico e l'accumulo di grassi nel tuo corpo, tutto il contrario di quello che ti saresti aspettato.

NON CONTROLLO LA FAME!

Dato che la tua mente è cosciente del cambio di abitudini in atto, cercherà di opporsi. Ti consigliamo quindi di essere ben motivato e fermo nelle tue decisioni, non permettere che l'appetito prenda il sopravvento. Ecco alcuni consigli:

1. Consuma molti liquidi
2. Tieni sempre a portata di mano degli snack sani, come ad esempio verdure, frutta e fibra
3. Fissa un orario regolare per i tuoi pasti
4. Aumenta il tuo apporto di fibra durante la giornata
5. Spegni la televisione durante i pasti. E' dimostrato scientificamente che, se si realizzano entrambe le attività allo stesso tempo, il cervello non è cosciente della quantità di cibo che ingeriamo e quindi alla lunga mangeremo di più e tenderemo ad ingrassare
6. Tieni sempre a portata di mano i prodotti OMNILIFE

"Per realizzare qualsiasi cambiamento nella tua vita c'è bisogno di motivazione, decisione, volontà ed impegno"

DORMIRE PUÒ AIUTARE NEL CONTROLLO DEL PESO?

Certo che sì! Il sonno è il terzo pilastro della salute e genera un equilibrio nel tuo corpo: grazie al sonno i muscoli si rilassano, si rigenerano, il sistema immunitario si rinforza, la circolazione sanguigna è più fluida e la pelle assorbe meglio i principi attivi forniti dalle creme. Dormire è un'attività vitale che segue il nostro ritmo quotidiano, non solo perché ci piace e ci rilassa ma soprattutto perché è una necessità fisiologica che aiuta a mantenerci in salute. E' per questo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di dormire almeno sei ore a notte.

POSSO MANGIARE QUELLO CHE VOGLIO ALMENO UN GIORNO A SETTIMANA?

No. È proprio per questo che Omnilife ti accompagna sempre in questo percorso e ti fornisce tutti gli strumenti necessari per raggiungere uno stile di vita sano, "un giorno sì e l'altro pure".

Hai la capacità e libertà di prendere le decisioni che ti permetteranno di raggiungere al meglio i tuoi obiettivi, quando e come desideri. Attenzione però, ricorda che un piccolo spuntino apparentemente innocuo potrebbe rivelarsi una bomba di calorie.

QUANDO INIZIERÒ AD AVERE I RISULTATI?

Dal primo momento e combinandolo con delle abitudini sane come esercizio fisico e dieta adeguata, sono punti chiave per il raggiungimento di...

- **DIGESTIONE:** i tuoi organi interni, per l'eccesso di grasso nel corpo, potrebbero sentirsi sovraccaricati. Controllando il tuo peso faciliterai il loro funzionamento ed il processo digestivo
- **RESISTENZA:** se hai la sensazione che i tuoi polmoni siano in affanno solamente salendo le scale in ufficio, eccoti una buona notizia: perdendo peso migliorerai forza fisica e resistenza e ti sentirai libero di praticare ogni giorno qualsiasi attività fisica senza sforzo
- **RIPOSO:** anche se non ci credi, il grasso in eccesso danneggia la tua postura e comprime la gabbia toracica. Eliminare i chili di troppo ti aiuterà a decomprimere le vie respiratorie ed a respirare meglio. Il più grande vantaggio? Potrai dormire infinitamente meglio
- **AUTOCONTROLLO:** Essere capace di dire NO a tutte le tentazioni caloriche non solo aumenterà la tua capacità di autocontrollo durante i pasti, ma ti aiuterà anche in altri ambiti della vita, come ad evitare gli eventuali acquisti compulsivi o a controllare meglio le emozioni in ogni occasione

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

FIBRA:

1. Sadiq Butt M, Tahir-Nadeem M, Khan M, Shabir R. Oat: unique among the cereals. Institute of Food Science and Technology, University of Agriculture.Faisalabad, PakistanEur J Nutr (2008) 47:68–79.
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1236, 1299), increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 851, 852), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 821, 824), and “digestive function” (ID 850) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006.EFSA Journal 2011;9(6):2207.

CROMO:

1. Hamrick I, Counts SH. Vitamin and mineral supplements. Wellness and Prevention. December 2008;35(4): 729-747.
2. Murray MT. Chromium. En: Murray MT, editor. Encyclopedia of nutritional supplements. 1a ed. New York: Three Rivers Press; 1996. p. 194-8.

ESTRATTO DI CAFFÈ VERDE:

1. Dzikowski D, Gawlik-Dzikowski U, Pecio T, Rózyło R, Swieca M, Krzykowski A, et al. Ground green coffee beans as a functional food supplement e Preliminary study. Food Sci Technol. 2015; 63: 691-9.
2. Stelmach E, Pohl P, Szymczycha-Madeja A. The content of Ca, Cu, Fe, Mg and Mn and antioxidant activity of green coffee brews. Food Chem. 2015;182:302-8.
3. Farah A, Monteiro M, Donangelo C, Lafay S. Chlorogenic acids from green coffee extract are highly bioavailable in humans. J Nutr. 2008;138:2309-15.
4. Dellalibera O, Lemaire B, Lafay S. Le Svetol, un extrait de café vert décaféiné, induit une perte de poids et augmente le ratio masse maigre sur masse grasse chez des volontaires en surcharge pondérale. Phytothérapie. 2006 ;4:1-4.
5. Thom E. The effect of chlorogenic acid enriched coffee

- on glucose absorption in healthy volunteers and its effect on body mass when used long-term in overweight and obese people. J Int Med Res. 2007;35: 900-8.
6. Henry-Vitrac C, Ibarra A, Roller M, Merillon J, Vitrac X. Contribution of chlorogenic acids to the inhibition of human hepatic glucose-6-phosphatase activity in vitro by Svetol, a standardized decaffeinated green coffee extract. J Agric Food Chem. 2010;58:4141-4.
 7. Bagdas D, Etoz BC, Gul Z, Ziyank S, Inan S, Turacozen O, et al. In vivo systemic chlorogenic acid therapy under diabetic conditions: Wound healing effects and cytotoxicity/genotoxicity profile. Food Chem Toxicol. 2015;81:54-61.
 8. Organization World Health. Evaluation of Certain Food Additives: Sixty-ninth Report of the Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives. No. 952. World Health Organization; 2009. p. 221.
 9. Rulis AM, Levitt JA. FDA'S food ingredient approval process: Safety assurance based on scientific assessment. Regul Toxicol Pharmacol. 2009;53(1):20–31. 75.
 10. Carakostas MC, Curry LL, Boileau AC, Brusick DJ. Overview: the history, technical function and safety of rebaudioside A, a naturally occurring steviol glycoside, for use in food and beverages. Food Chem Toxicol. 2008;46 Suppl 7:S1–10.

11. European Food Safety Authority [Página de inicio en Internet]; [actualizado 31 de julio de 2013; acceso 7 de julio de 2015]. EFSA, Topics. Sweeteners; [aproximadamente 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners.htm>
12. Joint Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization (FAO/WHO) Expert Committee on Food Additives (JECFA). Steviol Glycosides [Monografía en Internet] FAO JECFA Monographs 10; 2010 [citado el 7 de julio de 2015]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/agn/jecfaadditives/specs/monograph10/additive-442-m10.pdf>.

L-CARNITINA:

1. Flanagan JL, Simmons PA, Vehige J, Willcox MDP, Garret O. Role of carnitine in disease. NutrMetab (Lond)

2010;7:30.

2. Hernández AG, Suárez-García A, Ramírez-Tortosa MC. Nutrientes condicionalmente esenciales. En: Hernández-Rodríguez M, Sastre-Gallego A. Tratado de nutrición. Madrid: Díaz de Santos; 1999. p. 249-64.
3. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: Office of Dietary Supplements; [actualizado 10 de Mayo del 2014; acceso 3 de Junio de 2015]. Carnitine; [aproximadamente 12 pantallas]. Disponible en: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Carnitine-HealthProfessional/>.
4. Balch PA. Aminoacids En: Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006. p. 51-61.
5. Ahrendt DM. Ergogenic aids: Counseling the athlete. Am Fam Physician. 2001;63:913-22.

L- TIROSINA:

1. Balch PA. Amino acids. Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006. p. 61, 355.
2. Reavly N. Amino acids. The new encyclopedia of vitamins, minerals, supplements & herbs. 1a ed. Lanham, Maryland: Evans; 1998. p. 362-3.
3. Medline Plus [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; [acceso 03 de junio de 2015]. Aminoácidos [aproximadamente 4 pantallas] Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002222.htm>.
4. Roberts SA, Thorpe JM, Ball RO, Pencharz PB. Tyrosine requirement of healthy men receiving a fixed phenylalanine intake determined by using indicator amino acid oxidation. Am J Clin Nutr. 2001;73: 276–82.
5. Spronsen F, Rijn M, Bekhof J, Koch R, Smit P. Phenylketonuria: tyrosine supplementation in phenylalanine-restricted diets. Am J Clin Nutr. 2001;73:153–7.
6. Fernstrom JD, Fernstrom MH. Tyrosine, phenylalanine, and catecholamine synthesis and function in the brain. J Nutr. 2007;137(6 Suppl 1):1539S-1547S.

SERVIZIO DI ATTENZIONE AGLI IMPRENDITORI

Quando si possono contattare gli esperti del gruppo di WhatsApp della Sfida 90?

Siamo pronti ad offrirvi la nostra consulenza su nutrizione ed integrazione alimentare da lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 15:30

AFFRONTIAMO LA SFIDA 90 TUTTI INSIEME!

Per parlare con un nutrizionista, chiama il numero verde gratuito della Linea “Nutri la Tua Vita”

Argentina 0800 666 6664	Colombia 01 800 096 88 73	Guatemala 180 100 41 252	Paraguay 0 800 11 66 64
Bolivia 800 10 66 64	Costa Rica 800 666 45 43	Italia 800978420	Perù 0 800 00 185
Brasile 800 721 66 64	Ecuador 1 800 688 738	Messico 01 800 386 88 73	Rep. Dominicana 809 200-0445
Cile 800 835 500	El Salvador 800 70 05	Nicaragua 1 800 6664	USA 1 888 496 1090
	Spagna 900210168	Panamá 800 29 85	Uruguay 0 800 85 21

SFIDA



*INVITA PIÙ PERSONE A CAMBIARE IL LORO
STILE DI VITA ED A CONOSCERE I BENEFICI
CHE OMNILIFE OFFRE A TUTTI*

Accedi alla pagina HYPERLINK "<http://www.omnilife.com/R90>"
www.omnilife.com/R90 e scopri informazioni utili e consigli
per raggiungere il tuo obiettivo

 omnilifeofficial

 @omnilife

 omnilifeofficial

 omnilife.com



OMNILIFE
GENTE CHE SI PRENDE CURA DELLA GENTE