

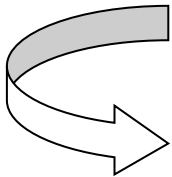
## Le nostre terapie applicate:

AGOPUNTURA – MED TRAD  
CINESE

MICOTERAPIA MEDICA

QUALE' LO SCOPO?

TRASFORMARE IL GRASSO  
IN MUSCOLATURA:



DR.SSA ANJA STAMM AGOPUNTURA - MTC  
DR.BERND WOLLMANN AGOPUNTURA - MTC  
VIA CAPELLI 10  
6900 – LUGANO  
TEL: 0041 78 753 18 49

AGOPUNTURA \_  
MRDICINA  
TRADIZIONALE  
CINESE



DR WOLLMANN  
MASTER  
SCIENCE  
MED  
TRAD  
CINESE  
MICO - TERAPIA  
MEDICA

DIPLOMA UNIVERSITÀ  
PADOVA  
IN MICOTERAPIA  
APPLICAZIONE FUNGHI  
CURATIVI:  
IN FORMA DI ESTRATTI  
(POLVERE IN CAPSULA)



## DIMAGRIRE

A LUNGO TEMPO  
IN MODO NATURALE

- > ABASSARE  
IL COLESTEROLO
- > AVERE PIÙ MEMORIA
- > ESSERE MENO STANCHI
- > PREVENZIONE MALLATTIE



- > ESSERE PIÙ OTTIMISTA
- > AUMENTARE  
L'AUTOSTIMA

Bisogna essere sinceri: dimagrire a lungo tempo é solo possibile se fate una dieta a lungo tempo. In piú dovete muovervi di piú e dovete rinunciare a certi alimenti in modo disciplinato. La terapia di «miracoli» non esiste.

**SEGUITE i nostri seguenti 11 consigli. Teneteli sempre presente!**

**Consiglio 1:** evitate tutti i prodotti che contengono la farina bianca tipo 00. Queste farine inibiscono la pulizia del vostro intestino. Le farine 00 si trovano nella pasta bianca, nel pane e nei panini bianchi, nei cracker, nei biscotti e nelle torte. Studiate sempre bene l'etichetta! Sostituite la farina 00 sempre con la farina integrale e preparatevi il pane, i panini i biscotti ecc. a casa vostra.

**Consiglio 2:** rinunciate allo zucchero bianco e allo zucchero di canna. Questi zuccheri stimolano la fame, rubano le vitamine e saranno sostituiti con la frutta secca (uvetta, prugne, datteri, albicocche, cranberry ecc.).

**Consiglio 3:** riducete i grassi saturi. Questi si trovano in particolare nei prodotti industriali a lungo conservazione, nella cioccolata, nelle creme, nei biscotti e nelle torte. Studiate anche qui bene l'etichetta essendo molto attenti alle parole "grassi saturi". Invece i grassi non saturi sono benvenuti! Sono molto importanti per i vostri nervi. Questi grassi "buoni" si trovano negli oli di colza, di zucca e di noci. Alternate tutti i giorni gli oli.

**Consiglio 4:** evitate i prodotti che contengono conservanti e guardate bene l'etichetta dei prodotti. **Consiglio 5:** rinunciate al qualsiasi alcool.

**Consiglio 6:** bevete solo acqua.

**Consiglio 7:** mangiate solo verdura bollita senza sale. Sulla verdura mettete al massimo 1 cucchiaino di un olio citato sopra. Come condimento usate un mix di erbe mediterranee (basilico, origano ecc.). Mettete sopra le erbe un po' di pepe nero, pepe rosso e salvia (trovate in commercio i macini con un mix di pepe e salvia ecc.).

**Consiglio 8:** non mangiate insalata e verdura cruda.

**Consiglio 9:** mangiate tutti i giorni 1 manciata di prezzemolo!

**Consiglio 10:** fate tutti i giorni 20 minuti attività fisica. Se non riusciate a fare un po' di jogging (15 minuti molto lento), fate 20 minuti di cyclette. **Consiglio 10:** coltivate il vostro ottimismo che favorisce la vostra digestione.

L'ottimismo si raggiunge pensando ai vostri **futuri obiettivi realistici.**

**I seguenti consigli per la prima colazione, il pranzo e la cena sono una nostra proposta.** Potete però sempre variare gli alimenti secondo i vostri gusti preferiti. Però tenete sempre presente i 11 consigli!

**PRIMA COLLAZIONE:** potete scegliere tra un caffè, cappuccino ed un tè. Non aggiungete dello zucchero! Mangiate 2 fettine di un cracker integrale con un po' di miele o una marmellata senza zucchero bianco che contiene solo dolcificanti naturali (p.es. succo d'uva ecc.). In particolare sono preziose le marmellate di mirtillo, di lampone e di fragola. Preparatevi una bevanda: mettete in una tazza di latte fresco scaldato (oppure in uno yogurt naturale) ¼ cucchiaino di olio di cumino nero, un poco di polvere cannella e ½ cucchiaino di miele. Mangiate 1 noce brasiliana. Per la giornata preparatevi una bevanda che potete portare al lavoro e di cui ne bevete sempre un sorso. In una bottiglia da ½ litro con acqua minerale mettete 5 frutti di cranberry non zuccherati, 5 bacche di aronia (si trovano nei negozi bio) non zuccherate e 3 prugne secche snocciolate senza zucchero e senza conservanti. Lasciate gli ingredienti tutto il giorno in ammollo e bevetene sempre un piccolo sorso. Mangiate anche la frutta secca della bevanda!

**PRANZO:** mettete in una ciotola 2 cucchiaini colmi di fiocchi di avena, 5 mandorle, 1 dattero secco e 1 cucchiaino di un polvere (non farina) di soia. Versate dell'acqua bollente e lasciate tutti gli ingredienti 10 minuti in ammollo. Mangiate 1 manciata di prezzemolo crudo, 1 mela sbucciata, 1 avocado e 1 mango.

**AL POMERIGGIO:** quando arriva un attacco di fame, preparatevi una piccola pappa. Mettete 2 cucchiaini di avena con un dattero tagliato, 3 noci di pecan, 1 cucchiaino di pinoli e versate dell'acqua bollente. Se avete dopo ancora fame mangiate una manciata di mirtillo, di lamponi, una mela sbucciata o una ½ pallina di melograno. Del melograno masticate i frutti e sputate le nocchie.

**PRANZO:** scegliete tra le seguenti verdure le vostre preferite: carote, finocchio, porro, cavolfiore, piselli, fagiolini e sedano rappa. Cucinate le verdure con poca acqua senza sale con 3 fette di tofo naturale. Sul piatto mettete 1 cucchiaino un olio citato sopra. Mangiate dopo 2 fettine del vostro pane fatto in casa con 2 fettine di un formaggio che non contiene piú di 45% grassi. Mangiate una macedonia. Preparatevi un altro dessert: mettete 1

cucchiaino di frutti secchi di goji in una ciotola, versate dell'acqua bollente e lasciate le bacche in ammollo (10 minuti). Bevete il liquido e mangiate le bacche. Per concludere il pranzo mangiate 1 manciata di noci di cashews.

**RICETTA DI UN PANE SANO PREPARATO DA VOI:**

500 g di farina di frumento integrale, 1 confezione di lievito secco (p.es. lievito di birra), ½ cucchiaino di miele, 250 ml d'acqua (tiepida), 2 cucchiaini di olio di semi, di oliva, 1 cucchiaino raso di sale dell'Himalaya. Preparazione: versate la farina integrale in una ciotola e ricavate un incavo al centro. Versatevi dentro il lievito ed il miele e mescolateli con un po' d'acqua. Cospargete di sale il bordo dell'impasto e versate anche l'olio cominciando dal centro impastate il composto,aggiungendo poco l'acqua necessaria (la quantità può variare) ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lavorate bene l'impasto lasciatelo lievitare in un posto caldo per mezz'ora. Poi lavorate di nuovo bene l'impasto e alla fine sistemate in uno stampo oliato o in una teglia da forno adatta e fatelo cuocere in forno come pane. Per realizzare i panini dividete la pasta e formate 12-16 palline, sistematele su una teglia e fateli cuocere in forno ventilato a 200 gradi per circa mezz'ora. Il pane in forno ventilato ha un tempo di cottura di circa 40-50 minuti. Lo scopo di tutti i consigli è: migliorare la vostra qualità di vita, di farvi piú stress-resistenti, di rinforzare il sistema immunitaria, di attivare le forze corporee di rigenerarsi meglio da solo e di trasformare il grasso in muscolatura dimagrandolo a lungo tempo!



**PREPERATEVI IL VOSTRO PANE SANO**