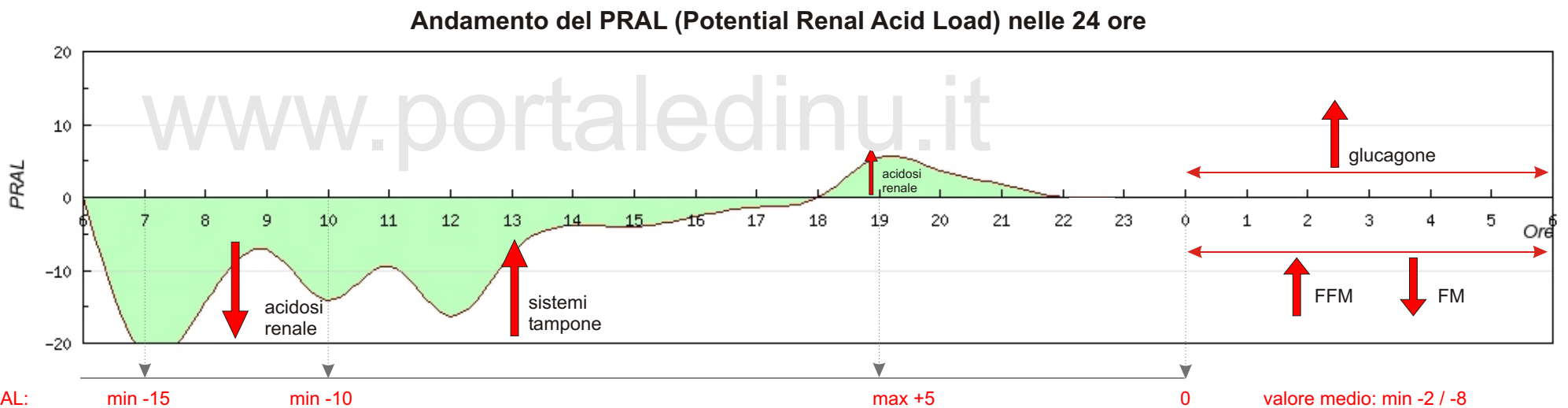
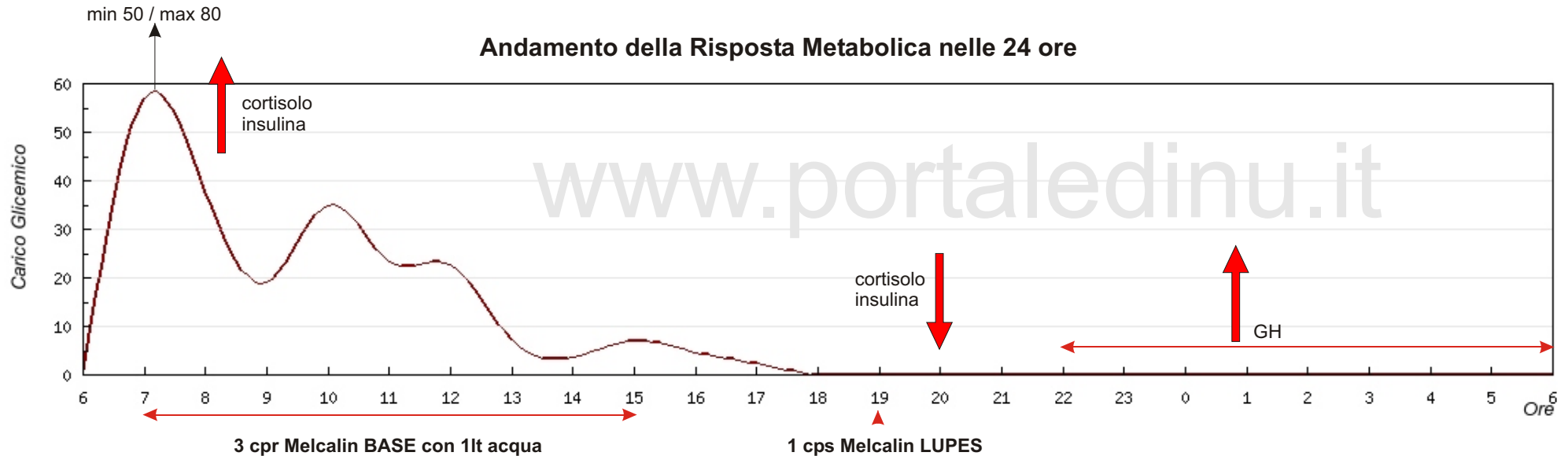


# Esempio di strategia integrata per il recupero della circadianità ormonale del cortisolo, insulina, GH, glucagone e della perdita selettiva della massa grassa FM



valori PRAL: min -15 min -10 max +5 0

Esempio di strategia nutrizionale (vedi tabella CG/PRAL)

**colazione**

fichi secchi  
banana o kiwi  
mela  
caffè o tè

**spuntino mattutino**

frutta mista  
caffè o tè

**pranzo**

mix verdure  
legumi o patate

**spuntino pom.**

1 frutto

**cena**

mix verdure cotte (sempre)  
a rotazione  
carne/pesce/uova