

Il **Metodo Tisanoreica** è un programma di dimagrimento scientificamente testato da realizzare **esclusivamente sotto controllo medico**. Il Metodo Tisanoreica prevede un'alimentazione ipoglicidica, normolipidica e normoproteica, attuata utilizzando integratori appositamente studiati denominati "Pietanze Tisanoreica" e "Estratti Tisanoreica". Ottenuti con il metodo della Decottopia, questi ultimi sono privi di alcol, di zucchero e di conservanti e servono ad armonizzare la dieta, evitando effetti indesiderati e rendendola compatibile con le caratteristiche individuali. Il Metodo Tisanoreica prevede, sostanzialmente, due fasi:

- prima fase (*fase intensiva*): oltre ad essere ipocalorica e normoproteica, è anche ipo-glicidica e pertanto tale da indurre il consumo dei grassi, proteggendo nel contempo la massa magra
- seconda fase (*fase di stabilizzazione*): ipocalorica, normoproteica e ipoglicidica, necessaria per stabilizzare il peso raggiunto e l'assetto endocrino, ideale per preparare l'organismo a una dieta varia e bilanciata.

Per ottenere i risultati desiderati è importante rispettare scrupolosamente le regole che sono alla base della Tisanoreica, quali:

- **DURATA** rispettare i tempi del programma stabiliti dal medico in base alla situazione personale.
- **COTTURE E CONDIMENTI** consigliate per carne e pesce sono al vapore o alla griglia; sale, pepe, spezie, erbe aromatiche, limone succo, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, di sesamo ma sempre da spremitura a freddo (2 cucchiaini al giorno), aceto di mele (evitare di vino o balsamico), aglio e cipolla solo per insaporire.
- **IDRATARSI** bevendo almeno 2 litri di acqua. Caffè, tè, tisane fatte in casa senza aggiungere zuccheri, possono essere assunte liberamente. Attenzione: non assumere caffè d'orzo perché contiene zuccheri.
- **INTEGRATORI** è consigliato l'utilizzo di un integratore di Potassio Magnesio o di multivitaminico-multiminerale senza zucchero.
- **DOLCIFICANTI** assumere solo aspartame, sodio ciclamato, saccarina sodica.
- **ELIMINARE TASSATIVAMENTE I CARBOIDRATI IN FASE INTENSIVA:**
 - pasta, pane, riso, polenta, pizza, biscotti, (e tutto quello che contiene farina e zucchero, leggendo le tabelle nutrizionali di ciò che si acquista)
 - patate, legumi (fagiolini, soia, fagioli, piselli, lenticchie...), frutta, miele, mais, carote, rape e in generale tutta la verdura rossa, arancione e gialla (usare solo verdure verdi e bianche, melanzane e funghi)
 - latte e derivati (yogurt e formaggi)
 - vino, alcolici in generale e superalcolici oltre ad ogni fonte di zucchero in generale poiché, anche se in dosi minime, lo zucchero può vanificare il risultato; ricordare che è presente anche nei succhi di frutta, nelle bevande gassate, caramelle, gomme... anche in quelle "senza zucchero" o "light".
- **ZUCCHERI "LIGHT"** verificare la presenza di zucchero o dolcificanti nei prodotti con dicitura "Light", "senza zucchero", "dietetico" in quanto NON possono essere usati quelli che nella tabella nutrizionale hanno i suffissi -osio o -olo (fruttosio, mannitolo...).
- **DOSE GIORNALIERA:** 4 PAT in fase intensiva, 2 PAT in stabilizzazione; NON ridurre le dosi consigliate poiché le Pietanze servono a mantenere intatta la massa magra del corpo, assumerne meno non significa dimagrire più velocemente, ma anzi, compromettere il dimagrimento. I PAT assunti possono essere dolci o salati a piacere in quanto equivalenti nutrizionalmente.
- **BARRETTE, CEREALI, GALLETTE, BISCOTTI TISANOREICA** NON usare in fase intensiva, perché contengono una fonte di carboidrati; consumare solo in fase di stabilizzazione o post-dieta.

Per ulteriori informazioni sul Metodo Tisanoreica si consiglia di acquistare in libreria o farmacia il libro di Gianluca Mech "LA DIETA TISANOREICA e il suo cuore verde la Decottopia" Edizioni Mondadori.

Menù In Tisanoreica: vedi pagina 2

Menù Post Tisanoreica: scarica dal sito del Centro Studi Tisanoreica l'esempio di post-dieta al link <http://www.centrostuditisanoreica.it/metodo.html> oppure contatta il dietista