

A woman with dark hair, wearing a teal long-sleeved top, is shown from the waist up, stretching her arms behind her head. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with trees and sunlight filtering through the leaves. On the left side of the image, there is a vertical column of light blue triangles of varying sizes, some solid and some outlined, arranged in a pattern that tapers towards the top.

**GUIDA AL  
PROGRAMMA  
MODERE BODY  
TRANSFORMATION**

**MÖDERE**

# Congratulazioni, per aver fatto un passo verso uno stile di vita più sano!

Questa guida è stata elaborata per accompagnarti nel viaggio verso abitudini alimentari più salutari\*, e maggiore attività fisica\*, insieme a un piccolo aiuto aggiuntivo derivante dal Modere Body Transformation System.

Vi sono inclusi strumenti di monitoraggio, consigli nutrizionali, routine di fitness e altre informazioni sui nostri prodotti, tutti progettati per aiutarti a rimanere in pista e a sostenerti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Se stai cercando ancora maggiore supporto, unisciti alla nostra Modere Body Transformation community su Facebook dove troverai risorse davvero utili come video didattici, deliziose ricette e storie ispiratrici! Avrai la possibilità di condividere la tua storia e interagire con le persone che, come te hanno avviato il programma Modere Body Transformation.

---

\*Ti preghiamo di tenere a mente che è necessario consultare il proprio medico prima di intraprendere un nuovo percorso dietetico o un programma di allenamento.



# Sei pronto a iniziare la trasformazione?

L'acquisto del Modere Body Transformation System è un primo passo fondamentale per raggiungere i tuoi obiettivi.

Conseguire il tuo obiettivo di peso non dovrebbe limitarsi al numero visualizzato sulla bilancia. Ciò che conta davvero è il modo in cui ti senti e il tuo livello complessivo di salute, spesso determinato dalla composizione corporea, più specificamente, dal rapporto tra grasso e muscolo nel corpo.

È qui che entra in gioco il nostro trio di prodotti - Activate, Ignite e Trim - che compongono il Modere Body Transformation System. Questi tre prodotti insieme, progettati scientificamente, possono ottimizzare e affiancare qualsiasi programma nutrizionale, di esercizio fisico o controllo del peso, rendendoli il compagno perfetto di questa guida.

In breve, stai per sperimentare un nuovo modo per raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato.

Vedrai che è anche semplice se segui questi tre principi:

- ▲ **PRENDI 3 PRODOTTI**
- ▲ **APPORTA 3 CAMBIAMENTI**
- ▲ **PER 3 MESI**

## ASSUMI 3 PRODOTTI



**Activate:** Modere Activate è un programma di depurazione dell'organismo della durata di 3 giorni al mese progettato per dare una spinta all'apparato digerente, grazie all'azione della radice di zenzero che contribuisce alla normale funzione digestiva. Quando il tuo sistema digerente diventa pigro, lo diventi anche tu. Dieta, esercizio fisico e riduzione dello stress sono un buon punto di partenza. E a volte un piccolo aiuto extra ogni mese può rivelarsi utile. Usa Activate per tre giorni consecutivi all'inizio di ogni mese in cui usi il Body Transformation System.



**Ignite:** una potente formula supportata dalla scienza, concepita per integrare qualsiasi dieta e programma di esercizio fisico. Questa formula vegana senza lattosio è composta da una miscela di estratti di agrumi e guaranà più L-carnitina e caffeina di derivazione vegetale. I semi di guaranà di Ignite contribuiscono al metabolismo dei grassi e al controllo del peso. Il connubio con la Camellia sinensis, che supporta il tasso metabolico a riposo e il dispendio energetico, è un modo davvero unico per ottimizzare qualsiasi dieta e programma di esercizio fisico.



**Trim:** un'efficace combinazione di CLA (acido linoleico coniugato) con la tecnologia brevettata Liquid Biocell. Un modo ottimo e privo di zucchero per introdurre nel corpo una forma altamente assorbibile di collagene<sup>1</sup>, con cui migliorare l'idratazione, l'elasticità e la compattezza della pelle, e una carica di CLA, che contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue<sup>2</sup>. Il Trim è disponibile in 3 deliziosi gusti: cioccolato, cocco e lime e vaniglia.

<sup>1</sup> Formulato esclusivamente con Liquid BioCell™

<sup>2</sup> L'acido linoleico contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 10 g di CLA.



Ti preghiamo di leggere sempre le etichette dei prodotti prima dell'uso.

Di tanto in tanto, aggiorniamo le nostre confezioni e le nostre formule, quindi potrai notare delle differenze trascurabili nei prodotti che ricevi. Ti preghiamo di consultare il nostro sito Web [www.modere.eu](http://www.modere.eu) per le informazioni più recenti.

## APPORTA ALMENO **3** CAMBIAMENTI AL TUO STILE DI VITA

### SCEGLI ALMENO 3 DI QUESTE ABITUDINI OGNI GIORNO

---



**Bevi almeno  
1,5 litri di acqua**



**Evita le bevande  
zuccherate\***



**Cammina per almeno  
7.500 passi**



**Evita i cibi fritti\***



**Evita i carboidrati  
raffinati\***

\*per ridurre le calorie

Integrando Activate, Ignite e Trim nella tua routine e impegnandoti ad apportare un minimo di tre cambiamenti di stile di vita ogni giorno, scegli di prendere il controllo del tuo corpo e massimizzare i risultati. Una mossa che ti consentirà di migliorare il tuo aspetto e sentirti al meglio!

## MONITORA I TUOI CAMBIAMENTI DI STILE DI VITA

SETTIMANA	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
<b>Hai acquistato i prodotti di Modere Body Transformation System?</b>	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
<b>Quanti cambiamenti hai apportato nello stile di vita?</b>	1 2 3 4 5 di più		1 2 3 4 5 di più		1 2 3 4 5 di più		1 2 3 4 5 di più		1 2 3 4 5 di più		1 2 3 4 5 di più		1 2 3 4 5 di più	
<b>Valuta i tuoi livelli di energia.</b>	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
<b>Valuta il tuo umore.</b>	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
<b>Ti senti meglio in generale?</b>	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N

Scarica il tuo tracker settimanale dalla Modere Body Transformation Community su Facebook.

## UNA SEMPLICE GUIDA PER MANGIARE BENE

---

Il Programma Modere Body Transformation si integra perfettamente nella tua vita quotidiana.

Se desideri vedere dei risultati, consuma meno calorie e aumenta la tua attività fisica. In teoria, è un ragionamento semplice, ma gestire la tua assunzione quotidiana di cibo può essere piuttosto difficile.

Dedica un po' di tempo per valutare quanto sia bilanciata la tua dieta, i tipi di cibi e nutrienti che includi nei tuoi pasti. Utilizza i seguenti consigli come guida per garantire che i tuoi pasti forniscano tutto ciò che serve al tuo corpo.

---

\*Ti preghiamo di tenere a mente che è necessario consultare il proprio medico prima di intraprendere un nuovo percorso dietetico o un programma di allenamento.



## MANTIENI IL GIUSTO EQUILIBRIO

---



**Frutta fresca:** 2-3 porzioni al giorno (1 porzione è la dimensione di un'arancia). La chiave è includere una varietà di frutti diversi.



**Verdure fresche o surgelate:** 2-3 porzioni al giorno. Che siano sotto forma di zuppa o insalata, cotte o crude, almeno la metà del pasto principale deve contenere verdure. Più colorato è il piatto, meglio è.



**Carboidrati sani:** sostituisci i carboidrati raffinati in ogni pasto e opta per i cereali integrali (pane integrale, pasta integrale, riso integrale, ...) o patate, avena e legumi.



**Proteine:** includi in ciascun pasto una fonte proteica.

- Carne e alternative: pollame, pesce, tagli magri di maiale, manzo e agnello, uova, legumi, tofu.
- Latticini: comprese alternative del latte o non casearie, yogurt e formaggio, ma attenzione al contenuto di grassi.



**Grassi:** scegli grassi sani per cucinare (come olio d'oliva, olio di semi di girasole) e usali con moderazione (1 cucchiaino = 390 calorie). Limitare i condimenti per l'insalata, la panna, le salse e le creme spalmabili.

Se fai parte della Modere Body Transformation community su Facebook, troverai alcune ottime idee per ricette che si rifanno a questi principi.

## UNA SEMPLICE GUIDA ALL'ESERCIZIO FISICO

---

È importante includere l'attività fisica nel tuo stile di vita, non solo per bruciare calorie, ma anche per migliorare la tua salute generale. Ecco alcuni dei principali tipi di esercizi e i loro vantaggi generali:



**Cardio:** Esercizi che accelerano la frequenza cardiaca e la respirazione, tenendo in allenamento cuore e polmoni e aumentando la resistenza. Questi esercizi includono camminate a passo sostenuto, nuoto, jogging, ciclismo, ballo o lezioni di aerobica.



**Forza:** Aiuta a creare massa muscolare, resistenza e forza. L'allenamento di forza aumenta il metabolismo aumentando la massa muscolare e bruciando i grassi. Gli esercizi possono includere squat, flessioni e affondi e allenamenti che comportano resistenza generata da un peso, una banda elastica o una macchina pesi.



**Circuito:** Uno stile di allenamento in cui si svolgono diversi esercizi mirati a gruppi muscolari diversi intervallati da un riposo minimo. In esso si combina l'esercizio per la forza e quello cardio, in modo da trarre beneficio sia dall'aumento della resistenza che dalla formazione della massa muscolare. È un ottimo sistema per massimizzare i risultati complessivi in un periodo di tempo minimo.



**Muscoli addominali:** I muscoli della parte centrale del corpo creano una base solida. Mettere alla prova questo nucleo centrale non solo migliora l'equilibrio e il movimento funzionale, ma produce quell'aspetto tonificato che così tante persone cercano. Questi esercizi comprendono crunch, planche, mountain climber, addominali o sollevamento gambe.



**Recupero:** Questo è il momento in cui il corpo si adatta allo stress dell'esercizio fisico e si produce l'effetto reale dell'allenamento. Consideralo come i giorni in cui puoi lasciare riposare il tuo corpo. Scegli un esercizio leggero, come lo stretching o una camminata lenta.

## IL TUO PIANO DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

---

Per iniziare (e aiutarti a mantenere) un nuovo piano di allenamento, consigliamo di creare un programma con i tipi di esercizi che desideri includere per ogni giorno della settimana. Naturalmente la frequenza e l'intensità dell'esercizio dipendono dai livelli di attività attuali e dai tuoi obiettivi. Tuttavia, indipendentemente dal tuo livello, assicurati di includere almeno 1-2 giorni di recupero ogni settimana e una sessione di almeno 25-30 minuti per ogni giorno di allenamento.

Per aiutarti a iniziare, abbiamo suggerito un programma di 5 settimane che include una combinazione di giorni dedicati a Cardio, Forza, Circuito, Addominali e Recupero. Puoi ripetere o intensificare in base ai tuoi obiettivi specifici. Nella nostra Modere Body Transformation Community su Facebook puoi trovare i video con allenamenti specifici per ognuna di queste categorie di esercizi.

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>SETTIMANA 1</b>	Cardio	Forza	Recupero	Circuito	Forza	Muscoli addominali	Recupero
<b>SETTIMANA 2</b>	Cardio	Forza	Recupero	Circuito	Forza	Muscoli addominali	Recupero
<b>SETTIMANA 3</b>	Cardio	Forza	Recupero	Circuito	Forza	Muscoli addominali	Recupero
<b>SETTIMANA 4</b>	Cardio	Forza	Recupero	Circuito	Forza	Muscoli addominali	Recupero
<b>SETTIMANA 5</b>	Cardio	Forza	Recupero	Circuito	Forza	Muscoli addominali	Recupero

---

Ti preghiamo di tenere a mente che è necessario consultare il proprio medico prima di intraprendere un nuovo percorso dietetico o un programma di allenamento.

## TRACCIA I TUOI RISULTATI

Prima di iniziare, non dimenticare di procedere innanzitutto scattando qualche foto e prendendoti le misure. Documentando i tuoi progressi ogni settimana noterai persino i minimi cambiamenti che sicuramente ti motiveranno e incoraggeranno a continuare.

DATA:					
	INIZIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>COLLO</b>					
<b>TORACE</b>					
<b>BICIPITE SINISTRO / BICIPITE DESTRO</b>	/	/	/	/	/
<b>VITA</b>					
<b>FIANCHI</b>					
<b>COSCIA SINISTRA/ COSCIA DESTRA</b>	/	/	/	/	/
<b>POLPACCIO SINISTRA/ POLPACCIO DESTRA</b>	/	/	/	/	/

## MISURE

Collo

Torace

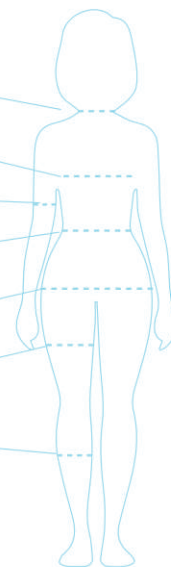
Bicipite

Vita

Fianchi

Cosce

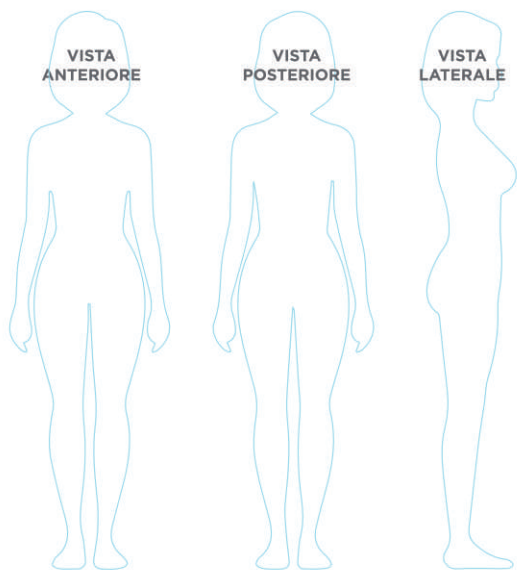
Polpacci



Scarica il tuo tracker settimanale dalla Modere Body Transformation Community su Facebook.

## FOTO PRIMA E DOPO

Imposta le tue foto utilizzando ogni settimana lo stesso abbigliamento, sfondo, illuminazione e posa, affinché sarà più facile confrontare e tenere traccia dei tuoi progressi!



### Suggerimenti per scattare foto credibili prima e dopo

- **DATA LE FOTO:** assicurati di datare o inserire data e ora sulle foto scattate. In questo modo sarà possibile tenere traccia dei progressi.
- **VESTITI E METTITI IN POSA IN MODO APPROPRIATO:** Indossare indumenti aderenti per dimostrare la tua trasformazione complessiva. Mantieni una postura neutra in entrambe le foto: Non trattenere niente e mantieni la schiena dritta.
- **CHIEDERE AIUTO:** i selfie non colgono i dettagli che vuoi documentare per l'immagine "prima". Usa un treppiede e il timer automatico della fotocamera o chiedi a un amico di intervenire come fotografo.
- **LUOGO, LUOGO, LUOGO:** ti consigliamo di posare davanti a una parete vuota e a tinta unita. Assicurati di scegliere un luogo in cui potrai ricreare le stesse condizioni per le future foto che tengono traccia dei tuoi progressi.
- **SCATTA PIÙ FOTO:** Assicurati di scattare una foto per ogni lato del tuo corpo. Scatta abbastanza foto per mostrare chiaramente il tuo corpo dalla parte anteriore, posteriore e laterale. Più foto scatti, meglio è.
- **SII COERENTE:** ricordati di scattare foto sui progressi raggiunti a intervalli regolari durante tutto il viaggio di trasformazione. In questo modo, con il passare del tempo, riuscirai a notare meglio i cambiamenti del tuo corpo.

## PRODOTTI AGGIUNTIVI PER SUPPORTARE IL PROGRAMMA MODERE BODY TRANSFORMATION



### White Kidney Bean

White Kidney Bean, con la sua formula di estratti vegetali, è una soluzione pratica e conveniente a supporto di un regime alimentare salutare. Anche se sono una risorsa nutrizionale importante per la produzione di energia, una dieta troppo ricca in carboidrati e la tendenza a consumarli troppo spesso possono portare a un aumento di peso.



### Fiber

Modere Fiber aumenta la sensazione di sazietà tra i pasti. Il mix di fibre è composto da cuticola di psillio, cellulosa e gomma guar e costituisce un modo semplice e pratico per rimanere sempre al passo con l'apporto di fibre.



### Chitosan

Chitosan combinato con vitamina C e prebiotici. Il chitosan è un polisaccaride. La Vitamina C contribuisce al normale metabolismo energetico. Può apportare grandi benefici se stai regolando il tuo regime alimentare.



### Acai Boost

Acai Boost è infuso con la nostra miscela brevettata per rimetterti in sesto. Con una super carica bacche di açai brasiliani, estratto di tè verde, succhi di frutta, guaranà e vitamina B1.

## PRODOTTI AGGIUNTIVI PER NUTRIRE IL TUO CORPO OGNI GIORNO



### Mineral Solutions

Sorseggia la nostra formula nutrizionale tutta da bere, il prodotto più venduto del nostro marchio. Mineral Solutions combina minerali, vitamine del gruppo B, amminoacidi ed estratti di frutta in ogni dose.



### Omega-3

La nostra formula Omega-3 include un insieme equilibrato di acidi grassi DHA ed EPA. EPA e DHA contribuiscono alla normale funzione del cuore. Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale e al mantenimento di una vista ottimale.



### Protozymes

Protozymes facilita la crescita dei batteri amici riducendo la quantità di batteri nocivi e riequilibrando l'intestino. Ogni capsula contiene cinque ceppi di batteri amici, circa 2,88 miliardi di cellule vive.

\* Un minimo di 8 miliardi di cellule vitali per grammo al punto di produzione.



### Green Qi

Miscela brevettata che combina spirulina e clorella, estratti di frutta e bacche, erbe e piante. Green Qi fornisce al tuo corpo una varietà di principi attivi da frutta e verdura ricchi di nutrienti.



## GRAZIE DI AVER ACQUISTATO MODERE BODY TRANSFORMATION SYSTEM

Speriamo ti piacerà far parte del programma di Modere Body Transformation e che troverai questa guida e la community utili a sostenere il tuo Programma Modere Body Transformation, monitorare i tuoi progressi e raggiungere i tuoi obiettivi!

Abbiamo un ultimo consiglio per te:



**SFRUTTA AL MASSIMO IL NOSTRO  
PROGRAMMA SMARTSHIP™ AND SAVE!**

Sapevi che puoi risparmiare ogni mese se acquisti il tuo Modere Body Transformation System su SmartShip?

Se acquisti il prossimo via SmartShip, puoi risparmiare il 5% sul prezzo del sistema. Se aggiungi più articoli a quell'ordine SmartShip, potresti risparmiare ancora di più.

### SEGUICI SUI SOCIAL MEDIA



Modere Europe BVBA Telecomlaan 9 (B5), 1831 Diegem, Belgium  
A company registered in Belgium | Website [www.modere.eu](http://www.modere.eu)  
VAT Number BE 0893.292.596 | No. de SIRET 507563013 00014

SAL-00675IT

IT Versione:06/20



Per ulteriori informazioni, inclusi i Termini e condizioni,  
visita [www.modere.eu/rewards](http://www.modere.eu/rewards)