

SUPPLEFIT[®]

eat well. live better.


catalogo prodotti



INDICE



05	Cos'è il benessere?
06	I dati
08	Nutrirsi senza integratori: è ancora possibile?
10	Scegli una vita sana
12	1. Carboidrati
14	2. Proteine
16	3. Lipidi
18	4. Vitamine e sali minerali
20	5. Fibra alimentare
22	6. Idratazione e riposo
24	7. Esercizio fisico
25	I prodotti SuppleFit al servizio del tuo benessere
28	Controllo del peso
30	Meal Shake
44	Garci Max
46	Lipo Loss
47	Dren Fast
49	Proteine in polvere
50	Iso Whey
54	Gli integratori funzionali
58	Sore Stop
59	Chol Stop
62	Him Plus
63	Her Plus
64	Detox
66	Succo e Polpa di Aloe Vera 99,5%
67	Succo e Polpa di Aloe Vera e Goji
70	Succo e Polpa di Aloe Vera e Mirtillo
71	Succo e Polpa di Aloe Vera e Tè verde
72	Sciroppi
74	Elix Fluid
75	Elix Active
80	Listino prezzi



COS'È IL BENESSERE?

“È lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società”



I dati parlano chiaro: il 45% della popolazione mondiale non svolge attività fisica.

Questo dato, unito ad uno stile di vita poco equilibrato e a cattive abitudini come fumo e alcol, è tra le principali cause delle malattie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, tumori, ecc.).

L'uso di tabacco, l'inattività fisica, il consumo di alcol e una dieta non adeguata contribuiscono, singolarmente o in maniera complessiva, ad aumentare il rischio di mortalità.

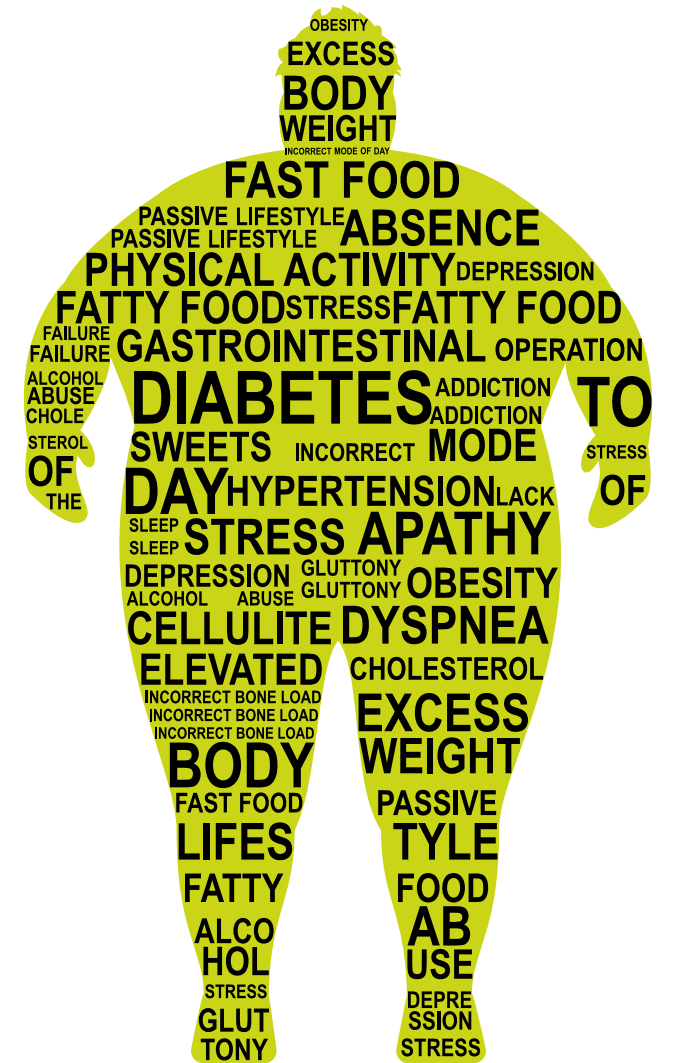
il **62%** della popolazione afferma di non avere l'energia necessaria per affrontare impegni quotidiani senza avvertire stanchezza

Nei Paesi dell'Unione Europea un adulto su sei è considerato obeso; in Italia, più di un terzo della popolazione maggiorenne (35,4%) è in sovrappeso, mentre poco più di una persona su dieci è obesa (10,5%); complessivamente, **il 45,9% dei soggetti dai 18 anni in su non è in peso forma.**

Il **45%** della popolazione non svolge alcuna attività fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma che l'unico strumento che l'individuo ha a disposizione per arginare questo fenomeno è la prevenzione, da attuare attraverso l'adozione e la promozione di uno stile di vita orientato al benessere, alla salute e ad un'alimentazione equilibrata.

l' **80%** della popolazione vorrebbe uno stile di vita più sano



NUTRIRSI SENZA INTEGRATORI: È ANCORA POSSIBILE?

Dal punto di vista nutrizionale si riscontra un significativo impoverimento dei cibi che regolarmente consumiamo. Questo scenario, sul lungo periodo, porterà a un'alimentazione povera di sostanze nutritive (sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti).

È naturale, quindi, chiedersi: questo impoverimento da cosa dipende? E, soprattutto, come arrestare questa problematica?

Recentemente si è sviluppato un senso di estetica strettamente connesso a ciò che serviamo a tavola. Questa continua tendenza verso il bello assoluto, anche in campo alimentare, accompagnata alla sdoganata prassi di non seguire la stagionalità degli alimenti, ha solleticato l'interesse dei mercati, che sono subito corsi ai ripari: nel caso specifico dei prodotti della terra, questi vengono spesso coltivati e importati dall'altra parte del mondo, raccolti ancora acerbi per intraprendere traver-

sate transoceaniche, a temperature e modalità di conservazione molto lontane dagli standard.

La forte richiesta di perfezione inoltre porta i coltivatori a preferire concimi e altre sostanze chimiche, che non fanno altro che assicurare ai prodotti bellezza, a **discapito della bontà e delle proprietà nutrizionali**.

Gli esperti di nutrizione e di tecnologie agro-alimentari hanno stabilito che, negli ultimi vent'anni, la maggior parte degli alimenti che da sempre imbandiscono le nostre tavole ha perso oltre il 50% dei propri valori nutritivi.

Gli alimenti tipici della dieta mediterranea, la più bilanciata e scientificamente approvata, sono in realtà sempre più poveri di vitamine e sali minerali. Il problema, infatti, non riguarda solo frutta e verdura, ma anche i cereali e i loro derivati, come le farine.

Di fronte a questa situazione, frutto di scelte ormai radicate, il mezzo più efficace per vivere alimentandosi in maniera sana è **assumere integratori alimentari** capaci di colmare tutte le carenze nutrizionali, in particolar modo in quei momenti in cui il nostro organismo è sottoposto a maggiore stress.

Per questo motivo, SuppleFit ha pensato a una linea di integratori con estratti naturali, che hanno lo scopo di fornire micro e macro elementi necessari al corretto funzionamento dell'organismo.

L'obiettivo è quello di colmare le carenze che l'alimentazione odierna, inevitabilmente, genera, puntando così ad una vita sana ed un'alimentazione equilibrata.

GLI ALIMENTI HANNO PERSO IL 50% DEI VALORI NUTRITIVI

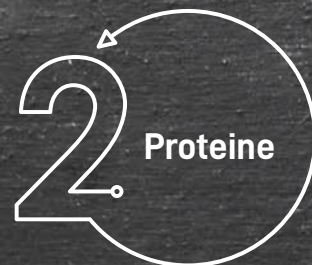
SCEGLI UNA VITA SANA

E UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Cosa si intende per alimentazione equilibrata?

Un mix bilanciato di carboidrati, proteine, grassi buoni, vitamine, sali minerali e fibra.

Se a questo aggiungerai un esercizio regolare, riposo e idratazione avrai la formula completa della filosofia di vita *SuppleFit*.



1 CARBOIDRATI. CHE DIFFERENZA C'È TRA □ SEMPLICI E COMPLESSI?

I carboidrati sono la principale fonte di energia per il nostro corpo, vengono digeriti rapidamente ed entrano immediatamente nel circolo sanguigno: sono quindi la nostra benzina, ma un loro eccesso può contribuire all'aumento del peso.

Oltre che per la loro funzione energetica, i carboidrati sono fondamentali per il mantenimento del tessuto nervoso e dei globuli rossi.

I carboidrati vengono classificati in **semplici** e **complessi** a seconda delle unità di zucchero che li compongono. Tra i semplici ritroviamo i monosaccaridi e gli oligosaccaridi, ovvero i carboidrati composti da una o poche unità di zucchero (glucosio, fruttosio, lattosio); tra i complessi, invece, ritroviamo i polisaccaridi, ovvero strutture costituite da catene di zucchero (amido, cellulosa, pectine).

Il nostro organismo deve mettere in pratica una serie di processi affinché i carboidrati complessi vengano scissi in molecole più piccole facili da digerire.

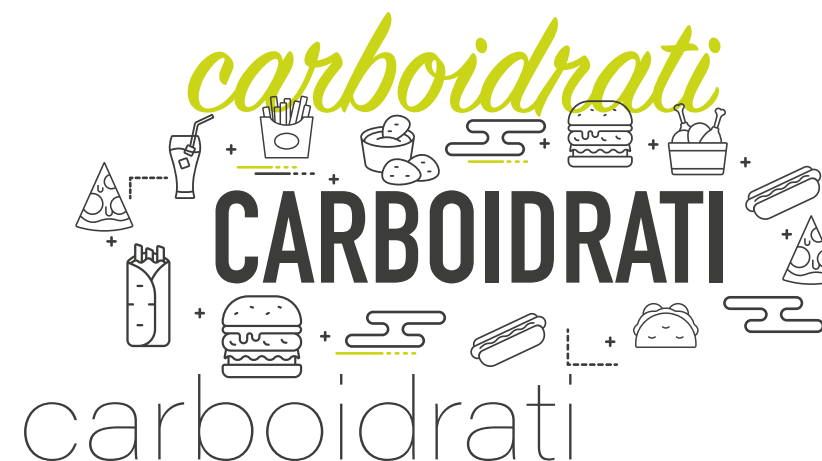
Tra gli alimenti che contengono zuccheri semplici troviamo la frutta, in percentuale maggiore, e la verdura, in percentuale minore, oltre a quegli alimenti che possono essere considerati dolcificanti naturali quali il miele, lo sciroppo d'acero e di agave.

Tra gli alimenti che contengono carboidrati complessi troviamo i cereali e i prodotti realizzati con le relative farine, ma anche i legumi, le patate, la carne e il pesce (quest'ultimo in percentuale minore). I carboidrati, dunque, sono utili e necessari per la salute della mente e del corpo ma, se consumati in maniera sbagliata, possono causare problematiche gravi quali diabete mellito di tipo 2 e coronaropatie.

Dovremmo assumere quotidianamente carboidrati per il 45-60% dell'apporto energetico giornaliero; gli zuccheri semplici vanno invece limitati sotto il 15%. Lo zucchero in eccesso, infatti, raggiunge il fegato, dove vie-

ne stoccato sotto forma di riserva energetica. Gli zuccheri hanno una posizione predominante nella dieta, in quanto alcuni organi come il cervello, che non sono in grado di sfruttare i grassi, sfruttano lo zucchero come unico carburante.

45-60% ASSUNZIONE QUOTIDIANA DI CARBOIDRATI



3 **LIPIDI.**

□ **GRASSI BUONI O CATTIVI?**

A parità di peso, i lipidi, ovvero i grassi, forniscono quasi il doppio dell'energia fornita da carboidrati e proteine e per questo vengono utilizzati per immagazzinare, nel tessuto adiposo, energia da liberare all'occorrenza. Sono indispensabili per costruire molecole quali gli ormoni e per assorbire le vitamine liposolubili (A, D, E, K) e alcune sostanze antiossidanti.

Non tutti i grassi però sono uguali: la diversa qualità di questi può influire sulla salute di chi li consuma, e un loro eccesso rappresenta un fattore di rischio per obesità e malattie cardiovascolari.

I lipidi possono essere classificati in semplici e composti. Questi ultimi sono costituiti da trigliceridi combinati con altre sostanze, mentre quelli semplici sono costituiti da acidi grassi che, a loro volta, si suddividono in acidi grassi saturi e insaturi. La differenza risiede nella struttura chimica.

Gli **acidi grassi saturi** hanno origine prevalentemente animale; li ritroviamo in diversi tipi di carne, nelle uova, nel latte e nei prodotti caseari. Fra quelli di origine vegetale annoveriamo l'olio

di palma, l'olio di cocco e la margarina. Questi grassi potrebbero essere rischiosi per la salute: essi infatti tendono a depositarsi nei vasi sanguigni e a formare placche, dette ateromi, che, ostacolando il normale flusso sanguigno, aumentano il rischio di infarto.

D'altra parte, seguire una dieta povera di questi grassi potrebbe diventare un problema in quanto andrebbe a ridurre anche il colesterolo buono HDL che, invece, riduce la possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari.

Gli **acidi grassi insaturi**, invece, sono di origine vegetale e si dividono ulteriormente in monoinsaturi e polinsaturi. Tra i primi ritroviamo ad esempio l'olio di oliva e di arachidi; dei secondi fanno parte invece l'olio di girasole, di soia e di mais. Questi tipi di grassi sono importanti per la nostra salute in quanto possono ridurre il livello di colesterolo nel sangue e, con esso, anche il rischio di malattie cardiovascolari. Questo beneficio è ascritto soprattutto agli omega 6.

Gli acidi grassi omega 3, invece, si associano alla funzione antinfiammatoria e a un'importante riduzione dei trigliceridi nel sangue.

Tra gli alimenti che contengono omega 6 ritroviamo: semi di girasole, germe di grano, sesamo, noci, mandorle, olio di girasole, olio di semi di lino, olio extra vergine di oliva, olive, legumi.

Tra gli alimenti ricchi di omega 3 ritroviamo il pesce azzurro, il salmone, il tonno, il pesce spada e anche alghe e oli di pesce.

NON TUTTI I GRASSI METTONO A RISCHIO LA SALUTE



4 VITAMINE. A COSA SERVONO?

Le vitamine sono nutrienti essenziali la cui assunzione è indispensabile per il nostro organismo. Esse non sono sintetizzate nel nostro organismo e per questo motivo devono essere regolarmente introdotte con la dieta, in quantità diverse a seconda del tipo di vitamina.

Le vitamine sono contenute soprattutto negli alimenti di origine vegetale ma non esiste un alimento che le contenga tutte; per questo motivo è fondamentale un'alimentazione varia e che sia in grado di apportare il giusto quantitativo di vitamine. Le vitamine sono divise in due gruppi:

Idrosolubili: non possono essere accumulate nel nostro corpo e devono essere assunte regolarmente con la dieta. Rientrano in questo gruppo le vitamine del gruppo B e la vitamina C.

Liposolubili: possono essere accumulate e dunque non è necessario assumerle con regolarità in quanto il corpo le conserva e le rilascia in piccole dosi. Rientrano in questo gruppo le vitamine A, D, E, K.



SALI MINERALI. UN RUOLO FONDAMENTALE.

I sali minerali sono composti inorganici che ricoprono un ruolo fondamentale nel funzionamento di tutti gli organismi viventi.

Anche se nell'uomo costituiscono una parte molto piccola, rappresentata dal 6-7% del peso corporeo, sono necessari nella costituzione dei tessuti e, quindi, per le funzioni biologiche e l'ac-

crescimento degli stessi.

Nell'organismo umano si presentano sia allo stato solido, come cristalli, in ossa e denti, sia in soluzione ionizzata e non ionizzata, nel sangue e nei liquidi biologici.

I sali minerali vengono classificati in base al fabbisogno giornaliero nell'alimentazione umana in:

Macroelementi

presenti in tracce discrete nell'ordine dei grammi o dei decimi di grammo. Tra questi: calcio, fosforo, magnesio, zolfo, sodio, potassio, cloro;

Microelementi

presenti in tracce nell'ordine dei milligrammi o dei microgrammi. Il loro fabbisogno giornaliero è inferiore a 100 mg;

Oligoelementi

presenti in tracce nell'ordine dei milligrammi o nei microgrammi. Il loro fabbisogno giornaliero è inferiore a 200 mg.

5 FIBRA ALIMENTARE. PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE?

La fibra alimentare è quella parte del cibo che resiste alla digestione e all'assimilazione; non ha funzione nutritiva ma svolge altre funzioni, fondamentali per la salute del nostro organismo:

- **aumenta la velocità del transito intestinale;**
- **prolunga nel tempo il senso di sazietà, riducendo il picco glicemico e la risposta insulinica;**
- **favorisce un effetto probiotico da parte dei microrganismi intestinali con conseguente formazione di composti benefici per l'intestino.**

Le fibre si dividono in due tipologie: solubili e insolubili.

La **fibra solubile** crea una massa gelatinosa quando entra in contatto con l'acqua, determina senso di sazietà e regola l'assorbimento di zuccheri e grassi; è utile nelle diete dimagranti, in quanto rallenta il transito intestinale e, mediante

questa azione, fa abbassare i livelli di colesterolo. La ritroviamo in maggiori quantità nella frutta, nei legumi, nelle patate, nelle carote e nell'avena.

La **fibra insolubile**, invece, assorbe una notevole quantità di acqua e aumenta il volume delle feci così da facilitare il transito intestinale, determinando la regolazione delle funzioni intestinali. È presente soprattutto in cibi integrali, cavoli e noci.

Si consiglia un consumo giornaliero di 30 g di fibra che corrisponde alle indicazioni fornite dalla dieta mediterranea, ossia 5 porzioni di frutta e verdura e 2 porzioni di pasta, pane o riso integrali o, in generale, derivati di cereali integrali. Questo quantitativo è stato determinato sulla base di studi scientifici che hanno evidenziato una riduzione significativa del rischio di ammalarsi di tumore al colon.

Altro beneficio derivante dal consumo di fibra alimentare è quello della riduzione del colesterolo totale e cattivo nel sangue, con conseguente effetto positivo sul sistema cardiocircolatorio.

In generale, quindi, gli alimenti più ricchi di fibra sono i seguenti:

- legumi come piselli, lenticchie, fagioli, fave e ceci;
- ortaggi come carote, carciofi, cicoria, cavolo, melanzane, funghi, finocchi e barbabietole;
- cereali come avena, orzo perlato, farro, crusca di frumento e i derivati da cereali integrali;
- frutta come fichi, mele, pere, banane, lamponi, kiwi e fichi d'India;
- frutta secca come mandorle, noci e nocciole ma anche prugne secche, fichi secchi, uva passa e albicocche secche.



6

IDRATAZIONE E RIPOSO.

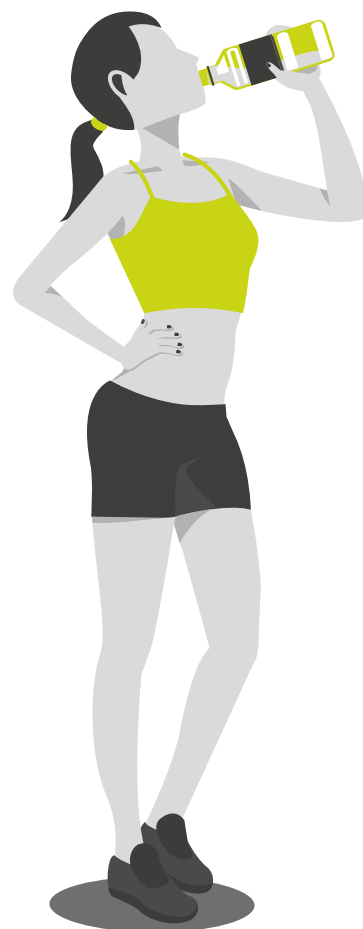
□ QUANTA ACQUA AL GIORNO?

L'idratazione è quel processo chimico che consente all'organismo di ricevere l'acqua necessaria per permettere lo svolgimento delle normali funzioni fisiologiche.

Il corpo umano è costituito per circa il 75% di acqua ed è importante reintrodurre le perdite giornaliere dovute a processi fisiologici quali sudorazione, minzione, lacrimazione ecc., mediante liquidi e una dieta ricca di verdura e frutta.

La quantità di acqua da reintrodurre dipende da alcuni parametri quali età, sesso, attività svolta e condizioni ambientali. L'uomo può sopravvivere senza cibo per alcune settimane ma solo pochi giorni senza acqua. Per questo motivo bere in maniera adeguata è fondamentale per:

- favorire l'eliminazione delle sostanze di scarto dell'organismo mediante urina e sudore;
- favorire lo sviluppo muscolare nei soggetti che praticano attività fisica;
- conferire forma e rigidità ai tessuti agendo anche dal punto di vista estetico.



La quantità di acqua che si consiglia di consumare al giorno è di circa 2,5 litri, ma può aumentare se si svolge attività fisica, se ci si trova ad altitudini superiori a 2500 metri, se si nota un aumento della sudorazione, oltre che durante l'attività fisica, anche in stati febbrili o in climi particolarmente caldi, in caso di perdite idriche dovute a diarrea o vomito o in condizioni particolari quali gravidanza e allattamento.

È bene però sottolineare che un consumo eccessivo di acqua può rallentare la digestione in quanto diluisce troppo il succo gastrico e può incrementare la pressione arteriosa, per aumento del volume di sangue.

Anche il sonno influisce sul benessere e sul rendimento giornaliero, sulle funzioni cognitive e sulla salute fisica. Gli innumerevoli impegni e lo stile di vita frenetico riducono la quantità di sonno, incidendo negativamente sul corretto funzionamento del nostro organismo.

Dormire poco, dunque, può pregiudicare la qualità della nostra vita e della nostra salute. È stato infatti dimostrato che, nei soggetti con privazione del sonno, si riscontra una maggiore preferenza per i cibi grassi e con elevato contenuto di zuccheri, con ripercussioni inevitabili sullo stato di salute degli stessi. È consigliabile dormire dalle 6 alle 8 ore a notte.

7 ESERCIZIO FISICO. QUALI BENEFICI APPORTA L'ATTIVITÀ FISICA AL NOSTRO CORPO ?

Partiamo dal presupposto che una programmata e costante attività fisica giova al nostro stato fisico e anche psichico.

In generale, infatti, tra i benefici apportati dall'attività fisica vi è il calo della massa grassa e il conseguente aumento della massa magra e quindi un miglioramento totale della composizione corporea.

L'attività fisica contribuisce, altresì, alla regolazione dell'attività ormonale e dell'equilibrio psicofisico. **Aumenta l'autostima, la motivazione e la volontà** con benefici riscontrabili durante tutta la giornata.

Più nello specifico, l'attività motoria apporta benefici a interi apparati del nostro organismo:

- **apparato circolatorio:** migliora la funzionalità e il trofismo del cuore, migliora i parametri pressori, aumenta la funzionalità degli alveoli polmonari, migliora il rapporto tra colesterolo buono e cattivo a favore di quello buono, aiuta a

contrastare i disordini metabolici dovuti al diabete e favorisce l'apporto di sangue ai tessuti;

- **apparato scheletrico e articolazioni:** contribuisce a un corretto metabolismo osseo e permette di controllare o ridurre possibili vizi posturali;

- **apparato muscolare:** aumenta resistenza e forza, il muscolo diventa più elastico.

I PRODOTTI
SUPPLEFIT
AL
SERVIZIO
DEL TUO
BENESSERE

LO STUDIO DEI PRODOTTI

Abbiamo studiato delle linee di prodotti per diverse esigenze, destinati a integrare la comune dieta senza sostituirsi a un approccio alimentare e uno stile di vita corretti.

I prodotti SuppleFit sono realizzati con estratti naturali, in riferimento alla nutraceutica, una scienza così denominata dalla fusione dei vocaboli "nutrizione" e "farmaceutica", che si occupa di prodotti dimostratisi efficaci nel promuovere e mantenere una condizione di benessere.

Nel nostro catalogo troverai: prodotti per il controllo del peso, integratori funzionali, detox e sciroppi.



I NOSTRI PRINCIPI



INGREDIENTI SCELTI

Crediamo nella coltivazione responsabile e usiamo metodi di produzione avanzati per creare i migliori prodotti possibili. Disponiamo di un team di scienziati e produttori impegnati nella ricerca delle fonti più affidabili per i nostri ingredienti.



PRODURRE CON COSCIENZA

Ci impegnamo al massimo, affinché i prodotti SuppleFit rispettino e superino una serie di standard qualitativi del settore. Puoi fidarti della purezza e della qualità di ogni singolo ingrediente e dell'integrità dei nostri processi produttivi.



LA NUTRIZIONE A CASA TUA

Avvalendoci di tecnologie avanzate, monitoriamo scrupolosamente l'ambiente in cui sono immagazzinati i nostri prodotti affinché arrivino a casa tua con le stesse proprietà e benefici che avevano quando sono stati confezionati.

CONTROLLO del PESO

La natura viene in tuo aiuto per stimolare efficacemente il metabolismo e favorire il controllo del peso corporeo. Una gamma di prodotti alleati di regimi alimentari ipocalorici, ti aiuterà a combattere attacchi di fame e a ritrovare il peso forma.



eat
well
live
better

IL **BENESSERE**

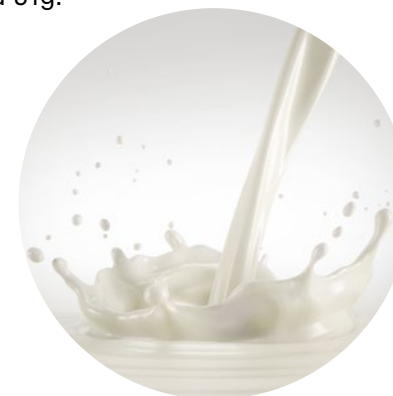
SEMPRE CON TE

Anche in pratiche
porzioni monodose



MEAL SHAKE GUSTO CREMA

Pasto sostitutivo per il controllo del peso corporeo, funzionale nell'ambito di un regime alimentare sano e associato a un'adeguata attività fisica. Si presenta sotto forma di polvere solubile al gusto di crema dolce, da sciogliere in 250 ml di latte all'1,5% di grassi. Con un **apporto energetico di 236 kcal**, ogni porzione di Meal Shake garantisce un apporto completo di macronutrienti, vitamine e minerali. Le proteine, idrolizzate dal siero del latte e isolate dalla soia, forniscono un'ampia varietà di aminoacidi a rapido assorbimento che, insieme all'azione della fibra, riducono il senso di fame. La percentuale di grassi polinsaturi promuove l'incremento della massa magra a discapito della massa grassa e risulta inoltre fondamentale alla produzione di energia e al mantenimento dell'equilibrio del sistema ormonale corporeo. Meal Shake, inoltre, ha il vantaggio di essere un prodotto altamente conservabile e rapido da preparare, disponibile in confezioni da 744g o multi-pack con monoporzioni da 31g.



Senza glutine



Proteine
del latte



Si prepara
velocemente



perfettamente
equilibrato



conserva
i muscoli



controllo e
mantenimento
del peso
corporeo

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume

SUPPLEFIT®

MEAL SHAKE GUSTO CIOCCOLATO

Pasto sostitutivo per il controllo del peso corporeo, funzionale nell'ambito di un regime alimentare sano e associato a un'adeguata attività fisica. Si presenta sotto forma di polvere solubile al gusto cioccolato, da sciogliere in 250 ml di latte all'1,5% di grassi. Con un **apporto energetico di 236 kcal**, ogni porzione di Meal Shake garantisce un apporto completo di macronutrienti, vitamine e minerali. Le proteine, idrolizzate dal siero del latte e isolate dalla soia, forniscono un'ampia varietà di aminoacidi a rapido assorbimento che, insieme all'azione della fibra, riducono il senso di fame. La percentuale di grassi polinsaturi promuove l'incremento della massa magra a discapito della massa grassa e risulta inoltre fondamentale alla produzione di energia e al mantenimento dell'equilibrio del sistema ormonale corporeo. Meal Shake, inoltre, ha il vantaggio di essere un prodotto altamente conservabile e rapido da preparare, disponibile in confezioni da 744g o multipack con monoporzioni da 31g.



Senza glutine



Proteine del latte



Si prepara velocemente



perfettamente equilibrato



conserva i muscoli



controllo e mantenimento del peso corporeo

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume





MEAL SHAKE VEGANO AL CACAO

Pasto sostitutivo per il controllo del peso corporeo, funzionale nell'ambito di un regime alimentare sano e associato a un'adeguata attività fisica.

Si presenta sotto forma di polvere solubile al gusto di cacao, da sciogliere in 300 mL di bevanda di soia non zuccherata.

Con un **apporto energetico di 203 kcal**, ogni porzione di Meal Shake garantisce un'integrazione completa di macronutrienti, vitamine e minerali.

Le proteine del pisello, della soia e della canapa sono ricche di aminoacidi essenziali, utili a svolgere importanti funzioni nell'organismo e, insieme alla fibra, riducono il senso di fame.

L'assenza di lattosio e ingredienti di derivazione animale lo rende appropriato per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano, oltre che essere funzionale per gli intolleranti al lattosio.

Possiede, inoltre, il vantaggio di essere un prodotto altamente conservabile e rapido da preparare, essendo disponibile in confezioni da 744 g o in multipack, con monoporzioni da 31 g.



Senza glutine



Proteine del latte



Si prepara velocemente



perfettamente equilibrato



Ricco di proteine vegetali



controllo e mantenimento del peso corporeo

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



SUPPLEFIT[®]

FISSA IL TUO OBIETTIVO

Quanti pasti sostituire con Meal Shake?



PERDITA
DI PESO



Colazione



Snack



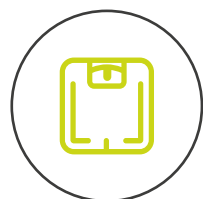
Pranzo



Snack



Cena



MANTENIMENTO
DEL PESO



Colazione



Snack



Pranzo



Snack



Cena



AUMENTO
DELLA MASSA



Colazione



Pranzo



Cena



SHAKERA IL TUO FIT DRINK E GUSTA IL BENESSERE

Design **esclusivo**
Impugnatura **ergonomica**
Shakeraggio **ottimale**
Risultato **unico**



GUIDA PER CREARE i tuoi pasti

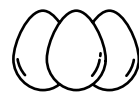
*Non ti senti a tuo agio quando si tratta di cucinare?
Non sai che fare o da dove iniziare?
Questa guida pratica ti suggerisce come creare
pasti equilibrati in pochi e semplici passi.*

PASSO 1: INIZIA CON LE PROTEINE, SCEGLI TRA:



Pollo o tacchino

150 g



Uovo

1 intero



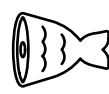
Manzo magro

150 g



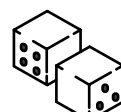
Yogurt greco (magro o con pochi grassi)

125 g



Pesce

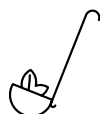
200 g



Tofu

100 g (1/4 di blocco)

PASSO 2: AGGIUNGI LE VERDURE, SCEGLI UNA PORZIONE TRA:

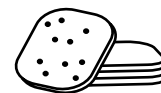


verdure cotte - 200 g (* 1 porzione)



verdure crude - 200 g (* 1 porzione)

PASSO 3: AGGIUNGI CEREALI INTEGRALI/AMIDI, SCEGLI TRA:



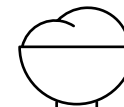
Pane o cracker 100% integrali

50 g



Riso integrale o selvatico

80 g



Pasta integrale

80 g



Fagioli, piselli, mais o lenticchie

150 g



Patate

1 piccola



Farro, quinoa, miglio, orzo o bulgur

80 g

PASSO 4: AGGIUNGI UN PÒ DI GRASSI BUONI



Parmigiano o feta magra

30 g



Olio di oliva

1 cucchiaio



Frutta in guscio

30 g



Hummus, salse per insalate con pochi grassi

2 cucchiai



Avocado

1/2 piccolo



Semi o burro di arachidi

1 cucchiaio

PASSO 5: CONDISCI



Erbe e spezie



Limone



Aglio



Aceto



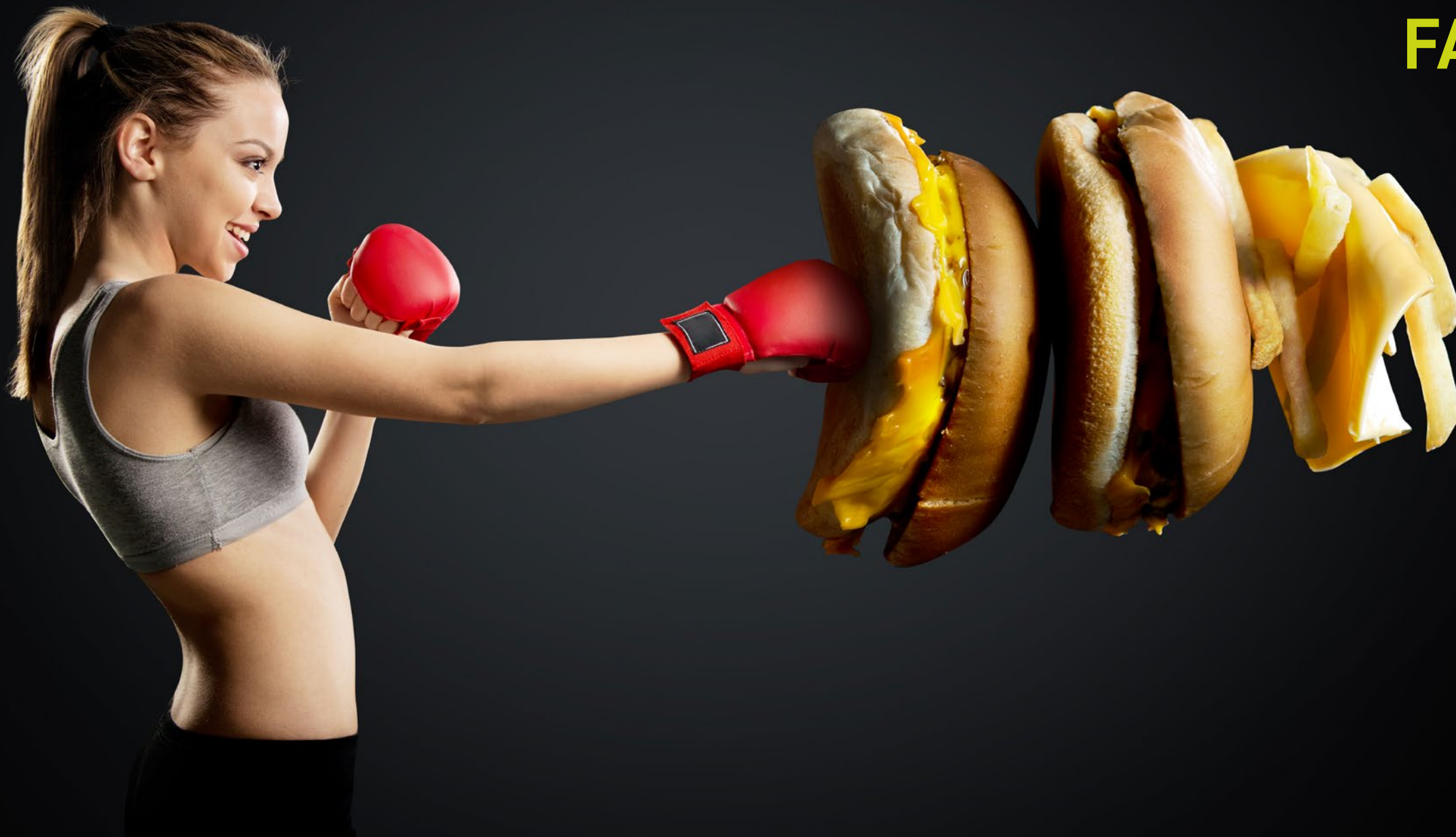
Salsa piccante



Senape

* quanto basta

**COMBATTI LA
FAME NERVOSA:
ALIMENTA IL
BENESSERE**



GARCI MAX

Integratore alimentare, in compresse da 500 mg, a base di estratto di Garcinia cambogia, **utile per il mantenimento del peso corporeo** e in grado di favorire la riduzione della sintesi di tessuto adiposo e promuovere la sintesi di glicogeno: una fonte di **energia "brucia grassi"**.

Riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri e riduce il senso di fame.

Utile nei casi di fame nervosa e di appetito eccessivo.



Senza glutine



Vegano



Controllo del peso



controlla il senso di fame



favorisce il metabolismo dei lipidi



mantenimento del peso corporeo

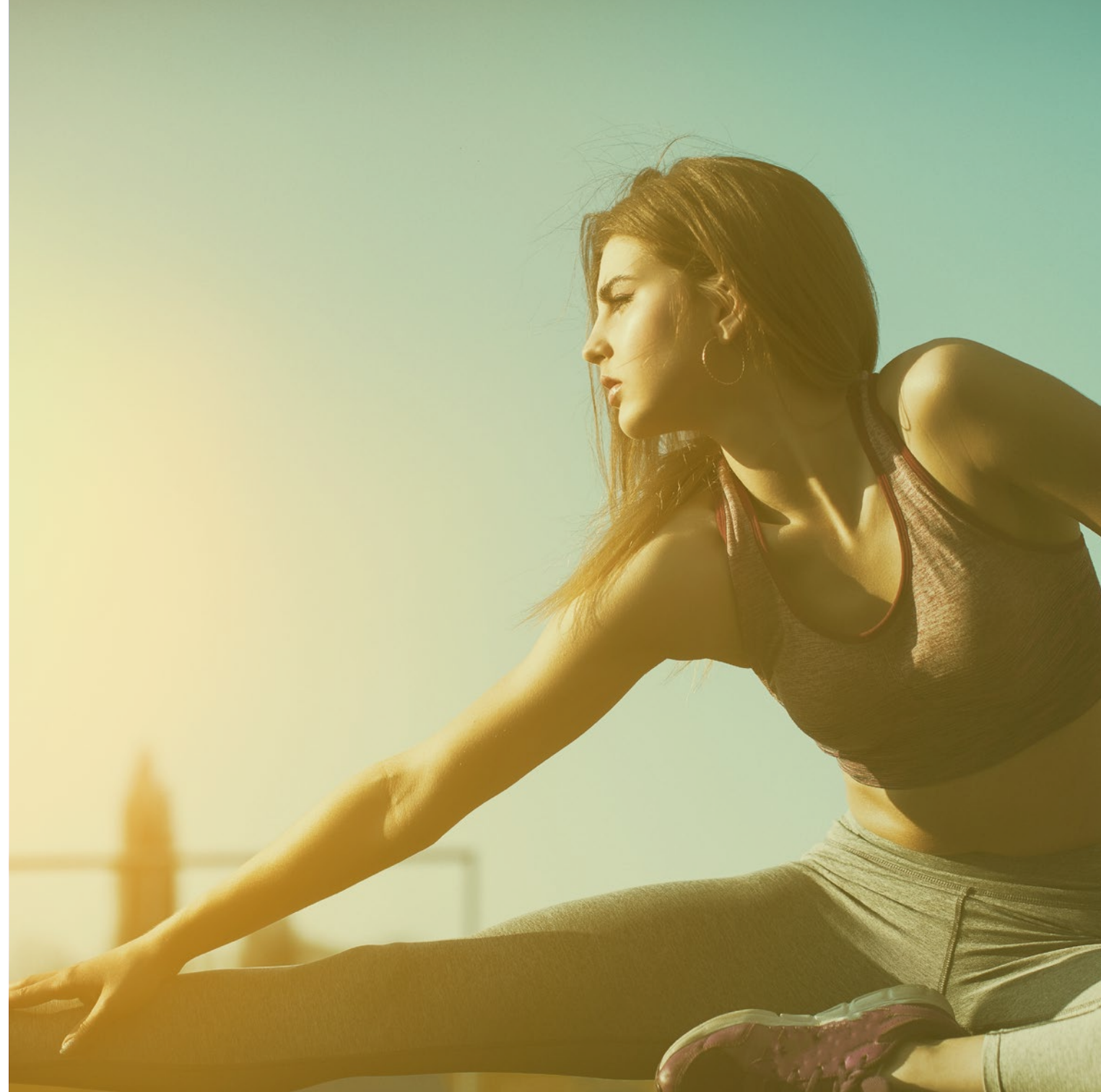
Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



LIPO LOSS

Integratore alimentare, in compresse da 600 mg, coadiuvante di una dieta ipocalorica, **favorisce il controllo del peso corporeo**. Gli estratti di guaranà e lime stimolano l'azione brucia grassi.

Il potere antiossidante del mangostano ha un'azione di difesa contro i radicali liberi.

Il precursore della serotonina, estratto dai semi della Griffonia simplicifolia, aiuta a regolare il tono dell'umore e il desiderio di cibo.



Senza glutine



Vegano



Controllo del peso



stimola il metabolismo



controllo del peso corporeo



antiossidante

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



DREN FAST

Drenante al gusto di ananas in comodi stick da diluire in acqua. Gli estratti di betulla, ananas, bardana ed equiseto aiutano a **drenare i liquidi corporei contrastando gli inestetismi della cellulite**, detossificando l'organismo e ristabilendo il corretto metabolismo cellulare. Magnesio, potassio e fosforo completano la formula, garantendo un buon equilibrio di sali minerali. Una buona circolazione dei liquidi corporei permette di evitare ristagni e migliora l'ossigenazione dei tessuti. Il risultato è una pelle lucente e una migliore funzionalità dell'organismo. L'attività drenante, infatti, permette l'eliminazione di sostanze tossiche insieme con l'acqua a esse legata, con la diretta conseguenza della riduzione di tossine e prodotti di scarto nell'organismo. Insieme all'acqua, è inevitabile che vengano eliminati anche i sali minerali; il Dren Fast SuppleFit, tuttavia, assicura il mantenimento dell'equilibrio salino e vitaminico grazie all'apporto di magnesio, potassio, fosforo e acido folico.



Senza glutine



Vegano



Diluire in acqua



drenaggio dei liquidi corporei



contrastando gli inestetismi della cellulite



funzione depurativa dell'organismo

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



PROTEINE IN POLVERE

Quando l'organismo necessita di una maggiore quantità di proteine e non riesce ad assimilarne a sufficienza con l'alimentazione, è possibile assumere sostituti che fungano da integratori proteici. Le proteine in polvere sono integratori nei quali la frazione proteica è separata da altri componenti come carboidrati e grassi. Assumerle è fondamentale poiché compongono strutture importanti come le cellule, gli ormoni, le ossa e gli enzimi.





ISO WHEY

ISO-WHEY si presenta sotto forma di polvere solubile al gusto di cocco o nocciola, da sciogliere in 150 mL di acqua o latte.

Con un apporto energetico di 110 kcal, ogni porzione di ISO-WHEY garantisce un introito di 26 g di proteine di ottima qualità, derivate dal siero del latte.

Il siero di latte è particolarmente ricco della concentrazione delle omonime proteine, che rappresentano la più preziosa frazione proteica di questo alimento. Il loro valore biologico è infatti estremamente elevato, così come gli altri indici di qualità proteica.

Iso-whey SuppleFit aiuta al mantenimento e alla costruzione della massa muscolare nel post allenamento o può essere utile all'incremento della porzione proteica per chi, ad esempio, segue regimi alimentari ricchi di proteine.

Con vitamine B e a basso contenuto di grassi saturi, Iso-whey aiuta a rispondere positivamente a stanchezza e affaticamento.



Senza glutine



Proteine del latte



Si prepara velocemente



Addizionati di Vitamina B



Basso contenuto in grassi saturi



Combate stanchezza e affaticamento

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



L'unione
fa la

FORZA

Per risultati
ESPLOSIVI
provali in
COMBINAZIONE
tra loro.

gli integratori funzionali

Gli integratori SuppleFit vengono in tuo aiuto anche nel caso di stati fisiologici particolari. Sfruttando le proprietà degli estratti naturali, permettono il raggiungimento di uno stato di benessere ad ampio raggio.



SORE STOP

Integratore alimentare, in compresse da 900 mg, **utile per combattere e alleviare dolori e infiammazioni.**

Gli estratti di Gynostemma pentaphyllum aiutano a rispondere positivamente alle situazioni di stress e riducono il senso di affaticamento.

Antiossidanti e vitamine del gruppo B sostengono il mantenimento del bilancio energetico.



Senza glutine



Vegano



Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



CHOL STOP

Integratore alimentare, in compresse da 900 mg, a base di monacolina k del riso rosso fermentato, **contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue.**

Gli estratti di Garcinia cambogia e Guggul, nell'ambito di un regime alimentare controllato, riducono la colesterolemia con conseguente azione positiva sull'attività cardiaca.



Senza glutine



Vegano



Benessere cardiovascolare



Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



PROVA LA FORMULA
MULTI-NUTRIENTE
PER LUI E PER LEI,
CONTRO CADUTA,
SECCHENZA E
FRAGILITÀ DEI CAPELLI



HIM PLUS

Integratore alimentare, in compresse da 500 mg, con estratto di *Serenoa repens*, **per la salute e il benessere dei capelli.**

Vitamine del gruppo B, zinco, rame e cromo nutrono il follicolo, rallentano l'invecchiamento e l'incanutimento del capello.

Le proteine del pisello aiutano il mantenimento degli annessi cutanei e risultano essere una valida alternativa per chi presenta intolleranze o allergie alle proteine di origine animale, o per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.



Senza glutine



Vegetariano



Con proteine vegetali



benessere dei capelli, unghie e pelle



salute del follicolo pilifero



riduce la caduta dei capelli

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume

HER PLUS

Integratore alimentare, in compresse da 500 mg, con estratto di *Serenoa repens*, **per la salute e il benessere dei capelli.**

La formula donna, rispetto a quella uomo è arricchita con estratti di *Urtica dioica* che, grazie alle sue componenti, dona al capello lucentezza e robustezza.



Senza glutine



Vegetariano



Con proteine vegetali



benessere dei capelli, unghie e pelle



salute del follicolo pilifero



riduce la caduta dei capelli

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



DETOX

La linea di prodotti all'Aloe vera ti aiuterà a mantenere il corretto stato di idratazione.

Ricorda che il corpo umano è costituito per circa il 75% di acqua, che contribuisce alle normali funzioni fisiche e cognitive.

Non bere a sufficienza comporta affaticamento, pelle secca e crampi muscolari.

Queste deliziose bevande ipocaloriche potranno essere aggiunte all'acqua, come alternativa alle bibite zuccherate e ipercaloriche.



SUCCO E POLPA DI ALOE VERA 99,5%

Integratore alimentare costituito per il 99,5% da gel di Aloe vera, da bere puro o diluito in acqua.

Particolarmente ricco di mucillagini, **svolge un'azione lenitiva, emolliente e protettiva negli stati infiammatori del tratto gastro-intestinale.**

Il suo consumo quotidiano fornisce un aiuto nel regolarizzare il transito intestinale grazie alle proprietà multivitaminiche, idratanti e mineralizzanti, naturalmente presenti nella pianta.



Senza glutine



Vegano



Benessere dell'organismo



regolarità del transito intestinale



azione emolliente e lenitiva

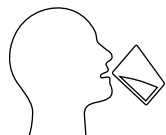


funzioni depurative dell'organismo

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume

SUCCO E POLPA DI ALOE VERA E GOJI

Integratore alimentare costituito per il 91,9% da gel di Aloe vera, arricchito da succo di bacche di goji, da bere puro o diluito in acqua. L'azione emolliente e di regolazione del transito intestinale dell'Aloe vera si unisce al succo di bacche di goji che conferisce al prodotto **proprietà antiossidanti e immunostimolanti**, favorendo la concentrazione mentale.



Senza glutine



Vegano



Benessere dell'organismo



azione emolliente e lenitiva



funzioni depurative dell'organismo

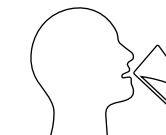


antiossidante

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume





la tua
linfa vitale
per
l'organismo

SUCCO E POLPA DI ALOE VERA E MIRTILLO

Integratore alimentare costituito per il 91,8% da gel di Aloe vera, arricchito da succo di mirtillo, da bere puro o diluito in acqua.

L'azione emolliente e regolatrice del transito intestinale dell'Aloe vera si unisce al succo di mirtillo, che conferisce al prodotto forti **proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antiedematose** e risulta essere un valido alleato nei disturbi del microcircolo, grazie alla sua attività capillare protettiva.



Senza glutine



Vegano



Benessere dell'organismo



funzioni depurative dell'organismo



funzionalità del microcircolo

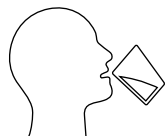


benessere della vista

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume

SUCCO E POLPA DI ALOE VERA E TÈ VERDE

Integratore alimentare costituito per l'85,8% da gel di Aloe vera, arricchito da infuso di tè verde, da bere puro o diluito in acqua.

L'azione emolliente e di regolazione del transito intestinale dell'Aloe vera si unisce all'infuso di tè verde, che conferisce al prodotto **proprietà antiossidanti e antisettiche**.



Senza glutine



Vegano



Benessere dell'organismo



funzioni depurative dell'organismo



drenaggio dei liquidi corporei

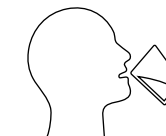


tonico (stanchezza fisica e mentale)

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



gli sciroppi

Gli sciroppi SuppleFit sono il miglior rimedio naturale per il tuo organismo; gustosi e dalle innumerevoli proprietà salutistiche, garantiscono un immediato benessere.



ELIX FLUID

Lo sciroppo Elix Fluid, **con estratto di lumaca**, è un integratore alimentare al gusto di limone, utilizzato come **rimedio naturale per liberare le vie respiratorie**.

Utile nel trattamento della tosse grassa, l'estratto di lumaca favorisce la fluidificazione del muco bronchiale con azione espettorante.

Eucalipto, issopo e timo svolgono un'attività balsamica, calmando la tosse.



Senza glutine



Benessere delle vie respiratorie



fluidità delle secrezioni bronchiali



funzionalità delle vie respiratorie



effetto balsamico

Modo d'uso:



Quando si assume



Come si assume



ELIX ACTIVE

Lo sciroppo Elix Active, **con estratto di lumaca**, è un integratore alimentare al gusto di arancia, utilizzato come **rimedio naturale per regolare le vie gastriche**.

Indicato nei casi di bruciore di stomaco, l'estratto di lumaca conferisce al prodotto un potere cicatrizzante naturale.

Finocchio, malva e aloe stimolano la digestione e svolgono un'azione gastroprotettiva.



Senza glutine



Benessere intestinale



funzione digestiva



regolare motilità gastrointestinale



regolarità del transito intestinale

Modo d'uso:



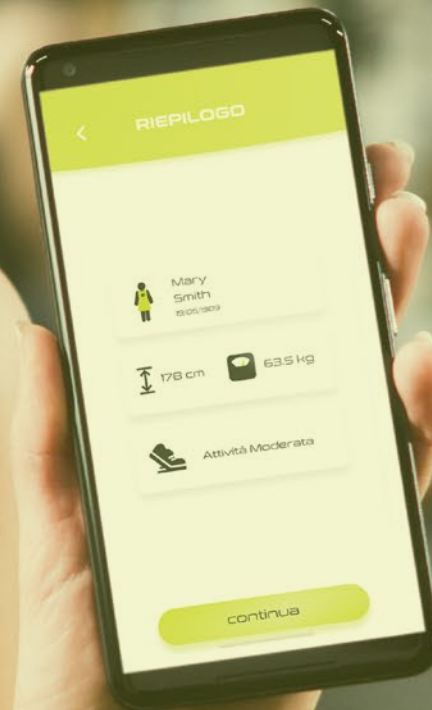
Quando si assume



Come si assume



SUPPLEFIT[®]
sempre
con te



Scarica l'app SuppleFit per avere il tuo diario alimentare a portata di smartphone!
Oppure visita il sito e ordina i tuoi prodotti preferiti direttamente online in pochi click!
www.supplefit.it





**Completa
il tuo stile**

SUPPLEFIT[®]

**Non lasciarti
scappare
gli imperdibili
accessori**

LISTINO PREZZI



MEAL SHAKE GUSTO CREMA - 744g
SU0004: 65,00 €
MISURINO SUPAC02 1,00 €

MEAL SHAKE CREMA
MULTIPACK- 31g x 10pz SU0011: 33,90 €



MEAL SHAKE GUSTO CIOCCOLATO - 744g
SU0008: 65,00 €

MEAL SHAKE GUSTO CIOCCOLATO
MULTIPACK - 31g x 10pz SU0010: 33,90 €



MEAL SHAKE VEGANO AL CACAO - 744g
SU0013: 65,00 €

MEAL SHAKE VEGANO AL CACAO
MULTIPACK - 31g x 10pz SU0014: 33,90 €



SORE STOP:
INTB001
 24,00 €



CHOL STOP:
INTB002
 35,00 €



GARCI MAX:
INTB003

19,00 €



HIM PLUS:
INTB004

29,00 €



HER PLUS:
INTB005

29,00 €



LIPO LOSS:
INTB006

28,50 €



ALOE VERA 99,5% :
INTB008

24,90 €



ALOE VERA GOJI:
INTB009

26,90 €



ALOE VERA MIRTILLO:
INTB010

25,90 €



ALOE VERA TÈ VERDE:
INTB011

25,90 €



DREN FAST:
INTB007

39,00 €



ISO-WHEY GUSTO COCCO da 600 g
SU0018 29,90 €

ISO-WHEY GUSTO COCCO da 600 g
(5 confezioni + 1 in omaggio)
SU0020 149,49 €

ISO-WHEY GUSTO COCCO da 600 g
(10 confezioni + 3 in omaggio)
SU0021 299,00 €



ISO-WHEY GUSTO NOCCIOLA da 600 g
SU0019: 29,90 €

ISO-WHEY GUSTO NOCCIOLA da 600 g
(5 confezioni + 1 in omaggio)
SU0022 149,49 €

ISO-WHEY GUSTO NOCCIOLA da 600 g
(10 confezioni + 3 in omaggio)
SU0023 299,00 €



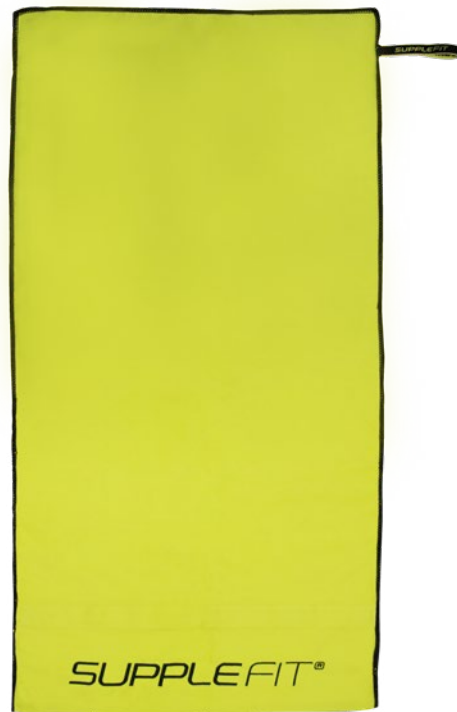
ELIX FLUID:
INTB012

29,00 €



ELIX ACTIVE:
INTB013

29,00 €



**TELO IN MICROFIBRA
SUPTW01**

25,00 €



**TELO IN COTONE
SUPTW02**

29,00 €



**SHAKER
SUPAC01**

34,90 €



**BERRETTO
SUPAC09**

18,00 €



**ZAINO
SUPBAG01**

79,00 €



T-SHIRT UOMO IN FIBRA DI BAMBOO
SUPCLM01-S
SUPCLM01-M
SUPCLM01-L
SUPCLM01-XL

39,00 €



T-SHIRT DONNA IN FIBRA DI BAMBOO
SUPCLW01-S
SUPCLW01-M
SUPCLW01-L
SUPCLW01-XL

39,00 €



PORTA PILLOLE
SUPAC08

4,90 €



POLSINO
SUPAC07

4,90 €



**CENTIMETRO
SUPAC06**

9,90 €



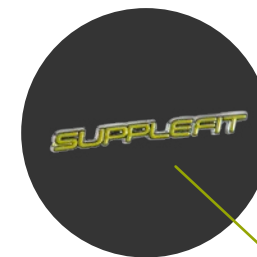
**COPY BOOK
SUPAC04**

14,90 €



**PENNA
SUPPN01**

2,50 €



**SPILLA
SUPAC05**

3,00 €



SUPPLEFIT®

Il segreto per riuscire è **COMINCIARE**

SU0005



8 052462 908013

Prodotto e distribuito per SuppleFit da Chogan Group S.p.A.

www.supplefit.it

