



Centro Estetico Dimagrimento Libelcri Thomas Tai di Pramaggiore

Se vuoi dimagrire mangiando ciò che ti piace, senza massacrarti in palestra, ed arrivare in perfetta forma a Natale devi conoscere queste informazioni...

Leggendo attentamente questa lettera scoprirai:

- **I 3 Errori Critici che 9 Donne Italiane su 10 fanno quando decidono di seguire una dieta per perdere peso (e come puoi evitarli).**
- **I 5 Segreti che le persone magre applicano inconsciamente per influenzare il proprio corpo e metabolismo a rimanere in forma senza rinunciare alla buona tavola.**
- **Come Perdere Facilmente fino a 20 Kg senza ammazzarti di ginnastica e Senza Dire No ai Cibi che ti piacciono, anche se le hai provate veramente tutte.**

“ Per conoscere queste cose bastano 10 minuti e una mente aperta alle novità. Lascia che ti mostri come questi piccoli cambiamenti nella tua vita quotidiana ti aiuteranno ad Arrivare in Perfetta Forma a Natale “



Testimonianze di Donne che hanno applicato il metodo descritto in questa lettera...

“Il miglior metodo di Dimagrimento che abbia mai provato”

“Grazie a questo Metodo ho perso 23 Kg, rinunciando solo a dure sessioni in palestra ed insalate scondite”



Chiara – impiegata

“Sono passata dalla taglia 52 alla taglia 42 in 6 mesi”

“Il mio corpo si è rimodellato, la pelle è tonica. La perdita dei 14 kg hanno influito positivamente non solo sull'aspetto estetico, ma anche sulla mia salute ed il mio stato d'animo, mi sento in forma smagliante e positiva. Da quando ho iniziato il percorso, la mia vita è migliorata, non so se star bene fuori mi fa star bene dentro o viceversa. Unico rimpianto non averli conosciuti prima!”

Dorotea – 47 anni - Trieste

Di Cheti Ciuto -

A Pramaggiore già 673 persone hanno perso definitivamente peso grazie a lei.



Cara amica,

Nei prossimi 10 minuti ho intenzione di mostrarti la strada facile per perdere fino a 20 Kg ed arrivare a Natale in perfetta forma fisica.

Attenzione perché questo metodo funziona benissimo sia se hai già provato decine di diete senza successo, sia se è la prima volta che desideri fare un percorso per perdere qualche kilo di troppo...

Ti basterà seguire quotidianamente dei piccoli consigli che ti indicherò, tratti dal mio metodo, per vedere IMMEDIATAMENTE una riduzione di centimetri su cosce, addome e glutei...

...senza rinunciare ai piaceri del cibo che ami e senza estenuanti esercizi in palestra.

Ti suona bene, vero? Seguimi...

Per prima cosa voglio che tu riconosca (ed eviti) 3 sciagurati errori che la maggior parte delle persone commette quando cerca di perdere peso o quando sceglie una dieta.

Ci sono ottime possibilità che stai commettendo inconsciamente anche tu questi errori (con conseguenze disastrose per il tuo girovita).

3 Errori Critici che la maggior parte delle persone (9 Donne su 10 in Italia) fanno quando seguono una dieta e come evitarli

Errore n.1 La dieta alla "moda"

E' quella dieta che si vede sulle riviste tipo "Viver Sani" o peggio nelle guide TV. Ecco cos'è, e che problemi comporta seguirla:

Personaggi famosi dicono di averla seguita, e guarda caso sono quasi sempre delle gran belle donne o dei gran figli.

Quindi l'idea di avvicinarti al loro risultato e sentirti un po' come loro ti induce a seguire questo tipo di dieta.

Molto spesso con cibi strani, non semplici da reperire o da cuocere.

Oppure mangiare seguendo degli orari prestabiliti, che spesso non si adattano alla tua routine.

Non funziona perché...

E' semplicemente una dieta presa da una rivista, senza nessuna prescrizione medica o di uno specialista. Sono diete lampo che squilibrano tanto il tuo metabolismo senza darti risultati duraturi nel tempo.

Errore n.2 La dieta conta calorie

Ecco il secondo errore che commettono la maggior parte delle persone quando vogliono dimagrire, pensare che il corpo funzioni come una formula matematica.

Infatti viene spontaneo pensare che se il tuo metabolismo è di tot calorie al giorno, dovrai ingerirne un po' meno così da bruciare i grassi in eccesso.

In realtà il corpo è una macchina perfetta ma anche complessa, intervengono molti fattori nel processo di assimilazione del cibo e del metabolismo.

Come ti spieghi che c'è chi mangia di tutto e di più, ed è magro come un grissino e chi, al contrario, si priva di tante leccornie e ciò nonostante ingrassa?

Non funziona perché...

Perché ti porta a fare grossi sacrifici alimentari, si tratta di mangiare per lungo tempo scondito o con porzioni piccolissime.

E' ovviamente una dieta che non può funzionare in modo definito e che porta spesso a fare "sgarri", magari con un pasticcino o una coccola in più.

Errore n.3 La dieta elimina...pasta o grassi o dolci.....

Probabilmente questo è l'errore più grave di tutti.

Persone che si infliggono la violenza di rinunciare ad un determinato alimento che, molto spesso, è quello che adorano.

Per quanto tempo possono riuscirci? Tanto prima o poi ritornano a mangiarlo. E cosa succede? Che senza rendersene conto si ritrovano ad abusarne quanto prima, con il risultato di acquisire i kg persi.

Non funziona perché...

Questo errore induce al meccanismo definito perdita di peso a "yoyo". Ecco perché è l'errore più grave.

Perché, ad esempio, si perdono 10 kg e ne riprendono 12kg, poi provano un'altra volta, perdono 10kg ma ne riacquistano 14kg.

Ti suona familiare questa situazione?

Come creare il Percorso Su Misura per Te che ti permette di ottenere lo Straordinario Risultato di Perdere i KG che Vuoi e non Farli più Tornare

Osserva attentamente come ti senti quando mangi la pasta, la carne, la pizza, il gelato..... sicuramente avrai sensazioni differenti.

Magari dopo aver mangiato del pane ti senti gonfia oppure dopo aver bevuto del latte sei sazia per ore, oppure dopo aver fatto colazione con yogurt e cereali hai la pancia gonfia.

E le persone che ti stanno intorno hanno le stesse tue sensazioni con gli stessi cibi? Difficile che ciò accada.

Questo perché ogni individuo reagisce diversamente al cibo, ci sono cibi che sono ottimi per te ed altri no. Lo stesso vale per le persone che conosci.

Il punto di partenza per trovare la “tua” dieta è proprio questo. Mangiare quei cibi che ti fanno star bene e ti fanno dimagrire, senza rinunciare a nulla e migliorando il tuo stile di vita.

Puoi farlo anche da sola. Osserva, ascolta come ti senti quando mangi e con il tempo imparerai a distinguere i cibi “buoni” da quelli “cattivi” in questo modo inizierai a sgonfiarti e a perdere peso in termini di grasso e non di muscolo.

I 5 Segreti per Influenzare il Tuo Corpo a Perdere Peso Senza Rinunciare a quello che Ti Piace...

... e come questo ti farà sentire piena di energie!

Segreto n.1- L'importanza dell'acqua

Lo sappiamo tutti che è importante bere 2 litri di acqua al giorno, ma non tutti sanno che è importante che quest'acqua abbia un residuo fisso con un massimo di 60. Questo permette di non affaticare i reni ma anzi di migliorare la loro funzionalità.

Nei 2 litri giornalieri si intende non solo acqua ma anche tisane spremute e tè (ovviamente fatte in casa, non quelle confezionate e piene di zuccheri). Molto importante bere delle tisane adatte al proprio organismo, tipo drenanti o depurative.

L'assunzione di questi 2 litri di liquidi al giorno, ha vari effetti positivi nel corpo.

- Permette di eliminare tossine che gonfiano i tessuti
- Stimola l'intestino con effetto rimodellante
- Riduce grasso e fame
- Accelera il metabolismo

- Riduce cellulite e la ritenzione idrica

Segreto n.2- Mangiare ogni 3 ore

Mangiare a intervalli regolari consente anche di mantenere intatta una maggiore percentuale di massa magra (muscoli) e di sfruttare al massimo l'effetto termico del cibo, ossia la quantità di energia/calorie utilizzata per digerire quanto si è mangiato.

In altre parole, si brucia di più mangiando spesso e, quindi, è più difficile accumulare grasso.

Da uno studio effettuato in Gran Bretagna è emerso che l'effetto termico del cibo è superiore se si mangia sei volte al giorno di due-tre.

Segreto n.3- I Cibi che Aumentano il Metabolismo

Per una scossa più forte al tuo metabolismo, cerca di mangiare i cibi ricchi di fibre. La fibra è un carboidrato che necessita una grande quantità di energia per essere assimilato, ma non può essere digerito, perciò innalza il tuo metabolismo gratis.

La maggior parte dei semi e delle verdure contengono grandi quantità di fibra. Ecco gli alimenti più ricchi di essa:

- mais
- cannella
- spezie
- prezzemolo
- sedano
- piselli
- fagioli
- carote
- pomodori

Segreto n.4 - L'importanza del dormire

Per dimagrire naturalmente è fondamentale dormire di più e meglio.

Secondo uno studio dell'Università di Chicago, dormire meno di 7-8 ore a notte, infatti, aumenta l'appetito e la fame nervosa, rallenta il metabolismo portando a bruciare meno calorie ogni giorno e favorisce la formazione di grasso addominale l'adipe più antiestetico, pericoloso e difficile da smaltire.

Dormire a sufficienza aiuta invece a bruciare più velocemente i grassi.

Segreto n.5 - Il Cervello Influisce

Masticare con calma il cibo, senza pensare ad altro, fa sentire più sazi. Il segnale di sazietà infatti giunge dallo stomaco al cervello dopo circa 20 minuti dall'inizio del pasto.

Il momento del pasto va vissuto come un rito. È importante concentrarsi sul cibo, per alzarsi soddisfatti e con la sensazione di aver mangiato a sufficienza.

Ricapitolando: Hai solo bisogno di trovare il cibo perfetto per te, seguire una dieta con dei pasti specifici, e devi farlo tutti i giorni..

Pensa un attimo a questo.

Che succede se per un mese raddoppi il tuo metabolismo? E che succede se questo poi diventa la tua normalità? Quali effetti potrai aspettarti?

Ecco cosa potrebbe succedere...

Automaticamente il tuo corpo inizierà a bruciare il grasso che ha messo da parte perché tornerai ad avere il metabolismo di un adolescente.

In poche settimane sarai costretta ad uno shopping sfrenato per comprare abiti più piccoli di quelli che hai ora...

...meglio non dirlo a tuo marito ;)

Ecco la parte migliore.

IL 97% delle persone che ha seguito il mio metodo **NON** HA RIPRESO PESO E CENTIMETRI NELL'ANNO SUCCESSIVO AL TRATTAMENTO.

Perché trovare il cibo che più è compatibile con il tuo corpo ed un applicazione quotidiana di questi consigli ti darà un risultato **finalmente definitivo**?

Perché...

Il nostro corpo è una macchina perfetta, nel momento in cui creiamo un'abitudine (come quella di bere 2 litri di liquidi al giorno oppure preferire un certo alimento), ci ricorderà automaticamente - con lo stimolo della sete ad esempio - di bere la quantità giusta.

Le sane abitudini inoltre ti porteranno fisiologicamente a scartare certi cibi, semplicemente perché perderai lucidità nel mangiarli, rendendoti conto da sola cosa sia giusto o no mangiare.

Vederti in forma inoltre aiuterà la tua autostima e aumenterà la serenità nei rapportarti con gli altri e questa sensazione di benessere ti bloccherà automaticamente davanti ad uno sgarro.

Ok, ma se è così facile, perché così poche persone riescono veramente ad avere risultati duraturi da una dieta?

Ecco come stanno le cose.

Non basta certo la buona volontà o una settimana di sacrifici per cambiare le tue abitudini alimentari... Inoltre, nessuna dieta fai-da-te riuscirà mai a darti un risultato duraturo.

In verità la maggior parte delle diete fai-da-te sono un fallimento.

Sono diversi anni,
persone qui a
dimagrire e
definitivamente in
che ho capito è che
quanto
motivato può



che aiuto
Prima a
rimanere
forma e quello
nessuno, per

farcela da solo.

La domanda allora

sorge spontanea.

*“Come posso finalmente
seguire una dieta che mi dia risultati duraturi nel tempo, assistita da
professionisti che non mi lasceranno mai sola?”*

Ecco la risposta...

L'Unico Metodo in Italia per Perdere Facilmente fino a 20 Kg senza ammazzarti di ginnastica e senza Dire No ai Cibi che ti piacciono, anche se le hai provate veramente tutte.

Ecco una visione d'insieme del Metodo:

- **Un nuovo modo per perdere finalmente kg di grasso e non i soliti kg fatti di liquidi e muscoli. In questo modo i cm persi al, giro vita, fianchi, cosce, braccia saranno MOLTI di più.** Così ti potrai riappropriare del tuo corpo, essere in forma in modo sano.
- **Ritrovare il piacere di mangiare senza sensi di colpa. Gustare i cibi assaporandoli pienamente, senza ingurgitare tanto per riempire lo stomaco. Essere libero/a di mangiare quello che vuoi.** Tutto questo vuol dire recuperare un sano rapporto con il cibo così da mangiare con entusiasmo e riscoprire il piacere di stare a tavola dimagrendo, più precisamente perdendo grasso e non muscoli.
- **Il segreto del metodo Thomas Tai sta nel prendersi cura di te in modo individuale!** Questo grazie ad una specialista che si occupa di capire a fondo le tue abitudini alimentari ed il tuo stile di vita. E' il metodo che si adatta a te e non il contrario, **ATTENZIONE! Questo significa che i kg persi non ritorneranno.**

- **La strategia vincente di questo percorso sta nel farti perdere peso dove serve e non dove capita.** Magari hai le gambe magre ma una grossa pancia, oppure delle cosce grasse e il busto più magro e quando hai provato altri metodi per perdere peso il risultato non ti ha soddisfatta perché questa disarmonia si accentuava ancora di più.

Invece, grazie all'abbinamento, adatto a te, dei cibi e con il risveglio dei tuoi muscoli, perderai peso e cm dove serve maggiormente. Alla fine ti scoprirai con un corpo rimodellato

- **“METABOLISMO” è la parola magica del mio Metodo. Sappiamo tutti che avere il “metabolismo” attivo, permette di non ingrassare,** ebbene sì, andremo a risvegliare il tuo metabolismo, in modo sano e duraturo, così che tutto il tuo fisico ne tragga beneficio.
- **37°Gradi. Con questa temperatura costante, la nostra specialista ti guiderà a fare degli esercizi facili e veloci,** che farai nella nostra struttura, e serviranno ad attivare l'assorbimento del grasso nelle zone che veramente ti interessano.
- **Libertà nel mangiare Pizza, Pasta, Gelati e molto altro definito “proibito”: grazie al sistema P.V.A. vale a dire il segreto di abbinare in modo giusto per la tua perdita di peso Proteine, Vegetali ed Amidi.** Ad esempio, abbinando carboidrati con alcuni tipi di verdure, queste ultime assorbono gli zuccheri della pasta e li trasformano in energia, questo è uno dei motivi per cui non rinuncerai a ciò che ti piace.
- **Ti aspettano anche delle coccole.** Sì, hai letto bene: coccole. Perché il nostro metodo comprende anche alcune sedute di massaggio con l'aiuto di alcuni macchinari.
- **Voglia di fare, più energia, entusiasmo... Questi sono solo alcuni stati d'animo che ti investiranno totalmente!** Merito del tuo nuovo corpo sano, privo di tossine, elastico e bello.
- E molto molto di più...

Stupendo questo metodo... Ma... Quanto costa?!

Non esiste oggi un investimento per la tua salute e per il tuo benessere che può darti, in modo facile ed indolore, una perdita di peso così duratura nel tempo come quello che ti sto per proporre.

Certo, sono d'accordo con te, nel pensare che una dieta o semplici consigli trovati su una rivista sono gratuiti, ma pensaci bene: Stiamo parlando della tua salute, della tua vita e del tuo corpo. Ti meriti le attenzioni di un esperto!

Nel mio istituto a Pramaggiore ogni giorno ho l'opportunità di conoscere decine di "delusi" dai tanti metodi di dimagrimento oggi conosciuti.

Questi programmi, che ti promettono perdite di peso impressionanti del tipo 10kg in 10 giorni, sono sostanzialmente solo diete o esercizi fisici massacranti... E vengono venduti a centinaia di euro.

A differenza di questi programmi, Il Metodo "Thomas Tai", è l'unico a darti **3 vantaggi UNICI** che non trovi da nessuno:

1. Per prima cosa, potrai dimagrire mangiando quello che ti piace e goderti i cibi "proibiti" dal 90% delle diete come: Pasta, Dolci, Pizza o Gelati.
2. Inoltre stiamo parlando di un percorso SENZA GINNASTICA massacrante, ma con piccoli esercizi guidati da fare passo passo guidati da un esperto.
3. E per finire, è un percorso che ti coccola. Perché sono inclusi diversi trattamenti di massaggio sulle zone specifiche dove vuoi dimagrire.

La bella notizia è che al momento il prezzo della prima settimana del metodo (TUTTO INCLUSO) è di sole 97 euro.

Perché solo 97 euro per una settimana? E dopo quanto costa?!

Ti starai sicuramente chiedendo "si ok, faccio la prima settimana ma poi chi sa quanto mi chiedono", dov'è il trucco? Ecco i 3 motivi perché ho scelto di proporti solo una settimana di trattamento:

1. La prima settimana è quella dove si capisce se il tuo corpo potrà darti dei risultati importanti con il metodo oppure no.
A me piace essere schietta e professionale con le persone, quindi se vedrò che non ci sono i presupposti per darti un dimagrimento facile e duraturo nel tempo sarò io per prima a dirti di non continuare, salvando così:
 - Il tuo portafoglio
 - La mia reputazione
2. Inoltre il percorso, fino a Natale, sarà personalizzato al 100% e non posso darti ora una valutazione economica di quanto potrebbe costare anche se in media partiamo dai 300€ al mese fino alle 500€ al mese, massimo.
3. Per finire voglio darti, a sole 97 euro, già dei risultati che puoi toccare con mano - nella prima settimana potrai perdere fino ad 1 kilo e mezzo di GRASSO - che ti motiveranno in modo forte a continuare il percorso.

Ah, dimenticavo, è tutto GARANTITO AL 100%!

Garanzia vera “Soddisfatti o Rimborsati”:

Voglio farti vivere la tua prima settimana di Metodo Thomas Tai con la massima tranquillità e leggerezza. Soprattutto senza il Rischio di Buttare soldi.

Infatti se per qualsiasi motivo entro il 3°giorno di trattamento, riterrai che il percorso non sia adatto a te, oppure è incoerente con quanto ti prometto, o ancora più semplicemente ti sto antipatica dal vivo ;) ti ridarò TUTTO... I SOLDI SPESI.

Esatto, basterà venire in cassa e dirmi: “Cheti, grazie di tutto, ma mi tiro indietro” ed io ti ridarò IN CONTATI i soldi che hai speso per la prima settimana di trattamento.

Chiama immediatamente il numero 0421799770

ti risponderò personalmente,
e potrai iniziare subito a Perdere Facilmente Peso senza ammazzarti di ginnastica e senza Dire No ai Cibi “proibiti” come Pizza e Pasta, anche se le hai provate veramente tutte.

Cheti Ciuto – Specialista in dimagrimento

P.S. Magari ci sono ancora dubbi, o non hai voglia di chiamare, puoi anche scrivermi a info@libelcri.it ti risponderò immediatamente per darti tutte le informazioni che desideri.



Centro Estetico Dimagrimento Libelcri Thomas Tai di Pramaggiore
0421-799770