



## GLI INTEGRATORI

### Magnesio

Migliora il tono dell'umore, agendo come "rilassante", per questo è indicato a chi soffre d'ansia.

- Assumetene una compressa al giorno, regolarmente, per due mesi.

### Alga bruna

Questa alga stimola il metabolismo, spesso rallentato, del BIOTIPO B attivo.

- Assumetene 2 compresse al mattino e 2 a mezzogiorno la prima settimana; 3 e 2 la seconda settimana e 3 e 3 la terza settimana per poi ritornare a 2 e 2 la quarta settimana.

Non presenta nessuna controindicazione se non per chi soffre di ipertiroidismo accertato.

### Gambo di ananas

Il gambo di ananas contiene bromelina, un enzima che favorisce la digestione. Possiede anche un'azione diuretica.

- Assumetene 2 compresse almeno un'ora prima dei pasti al mattino, a mezzogiorno e la sera

### Vitamina B6

Favorisce il metabolismo dei grassi e dei carboidrati.

- Assumetene una compressa al giorno prima di cena

### Tisana all'Asperula-composta

Fatevi preparare la seguente tisana composta da sette piante: asperula odorosa (g 10); asparago (g 20); tarassaco (g 15); betulla (g 15); ortossifon (tè di giada, g 10); passiflora (g 15); anice stellato (g 10). Troverete giovamento per questa tisana per i suoi effetti calmanti e diuretici. Se soffrite di stitichezza aggiungete 29 g di frangula e 10 g di liquirizia.

- Aggiungete in un litro di acqua bollente 4 cucchiaini pieni di erbe
- Fate bollire per un minuto, lasciate riposare per 20 minuti, filtrate e bevete
- Cercate di non berla dopo cena per non dovervi alzare di notte

## I RIMEDI NATURALI E GLI ESERCIZI

### Fasciatura addominale

Viene praticata nella zona del corpo che va dalle costole fino alla fine dei glutei. E' un impacco utile nei gonfiori addominali.

- Come prima cosa stendete sul letto un panno di lana e appoggiate sopra un telo di cotone leggermente più piccolo
- Fasciate la zona addominale con un telo che avrete prima imbevuto in acqua tiepida e due pugni di sale e poi strizzato bene
- Sdraiatevi sul telo di cotone asciutto e avvolgetelo su quello umido
- Dopo pochi minuti l'iniziale sensazione di fresco verrà sostituita da un piacevole calore emanato dal vostro corpo
- Riposate per 20 minuti e praticate l'esercizio di respirazione completa descritto in seguito



### **Tonificazione addominale**

Questo esercizio è utile per tonificare l'addome, punto debole del BIOTIPO B. Se viene eseguito con costanza, rinforza la cintura muscolare dell'addome e favorisce il rilassamento

- Mettetevi in ginocchio e respirate profondamente contraendo bene l'addome
- A polmoni vuoti tirate in dentro l'addome il più possibile e poi ispirate nuovamente
- Primi giorni ripetete l'esercizio per cinque-sette volte al giorno, poi anche fino a 15 volte
- Alla fine rilassatevi eseguendo respirazioni lente e profonde per 10 minuti



## Respirazione completa

E' un esercizio rilassante e stimola il metabolismo favorendo il dimagrimento.

- Con le braccia lungo il corpo iniziate inspirando lentamente fino a riempire i polmoni
- Trattenete il respiro contando mentalmente fino a cinque
- Poi espirate, accompagnando l'aria che esce con n "oooh!" della voce per cinque secondi
- Quando sarete a polmoni vuoti restate in apnea sempre per cinque secondi
- Continuate la sequenza per 10 minuti



## Bagno rilassante

- Riempite la vasca con acqua calda
- Aggiungete un kg di sale grosso integrale, 10 gocce di arancio dolce, 20 gocce di olio essenziale di melissa e 20 di verbena. Rimanete in immersione per 20 minuti
- Dopo il bagno eseguite una frizione fredda su tutto il corpo. Dapprima immergete un panno di cotone in acqua fredda e aceto e aceto di mele e sfregate energicamente tutto il corpo, dal basso verso l'alto, iniziando dalla parte destra
- Dopo la frizione sdraiatevi su un tappeto bene avvolti in una coperta di lana e respirate profondamente



### Esercizio della domenica pomeriggio

- Prima di eseguire l'esercizio, cercate due o tre sassi piuttosto piatti, della grandezza di una patata media. Sdraiatevi e poneteli sull'addome
- Inspirate ed espirate profondamente per 10 volte, cercando di far sollevare i sassi con l'addome



### Impacco con alghe e argilla

Comperate 100 g di laminarie in polvere, 100 g di fucus in polvere, 100 g di betulla in polvere e 100 g di argilla e conservateli in sacchetti separati.

- Per preparare l'impacco mescolate tre cucchiai di laminarie, di fucus e di argilla con due cucchiai di betulla
- Impastate quindi con acqua tiepida fino a ottenere un composto piuttosto denso
- Aggiungete 10 gocce di olio essenziale di cannella, 10 gocce di olio essenziale di origano e 10 gocce di olio essenziale di cipresso
- Applicate un leggero strato sulle zone interessate
- Avvolgete quindi la parte trattata con una pellicola di plastica trasparente per alimenti e lasciate l'impacco per 30 minuti
- Alla fine lavate il tutto con una doccia energica

Avvertirete subito un leggero calore e le parti trattate tenderanno ad arrossarsi.



### Esercizio di training autogeno

E' domenica e dopo il bagno ecco una piacevole variazione al programma: la "visualizzazione", una tecnica usata dalla psicologia per aiutare a rinforzare la volontà, agendo sul subconscio. Questo esercizio, molto semplice e divertente, forse vi sembrerà sciocco, ma è particolarmente consigliato per le sue proprietà rilassanti, per il BIOTIPO B attivo.

- Sdraiatevi e respirate lentamente e profondamente per 10 minuti
- Poi concentrate l'attenzione sul vostro ventre: cercate di percepire l'addome che sale e che scende con il respiro
- Immaginate di essere sdraiati su una bella spiaggia dalla sabbia bianca e morbida. Un tiepido sole vi riscalda e soprattutto sentite il calore che si diffonde sul ventre e sui fianchi

- Immaginate poi i pori della pelle che trasudano goccioline fresche e cristalline che scendono piacevolmente lungo i fianchi. Concentratevi sul piacevole calore del sole e sulla freschezza di questi piccoli rivoli
- Immaginate così che la vostra “pancia” e i vostri fianchi si “scioglano” lentamente
- Poi immaginate di alzarvi e di immergervi in un mare azzurro e calmo
- Ripetete questo esercizio tutte le domeniche
- E' ottimo anche prima di dormire: rilassa e fa sentire più leggeri



Ora che avete dato uno sguardo a quali saranno gli integratori e i rimedi naturali che vi accompagneranno nella vostra “Dieta integrata”, passiamo alla tabella della 1° settimana.



BIOTIPO B  
*Attivo*

## LUNEDI'

*Carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

### spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- petto di pollo (g 150) al limone e salvia con un cucchiaino d'olio; insalata di pomodori e rucola (a volontà) condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa di verdure (un piatto); spezzatino di pollo con capperi; carciofi (a volontà) bolliti con aglio e prezzemolo e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
*Attivo*

## MARTEDI'

*Pesce e uova*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- merluzzo al pomodoro (200 g) aglio e origano; insalata mista (a volontà) condita con aceto, un pizzico di senape e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa di verdure (un piatto); frittata di zucchine; cicoria al limone con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
*Attivo*

## MERCOLEDI'

*latticini*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

### spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- stracchino (100 g); insalata di carote, finocchi e sedano (a volontà) condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa di verdure (un piatto); ricotta (g 150); bietole (a volontà) con pomodoro, peperoncino e con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
Attivo

## GIOVEDÌ'

cereali

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; un vasetto di yogurt magro (g 150) con una mela (g 150) a pezzetti

### spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- spaghetti integrali (g 80) con pomodoro, aglio e maggiorana e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di lattuga a volontà e cipollina fresca e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (150 g)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- risotto con carciofi; broccoletti a volontà conditi con aglio, peperoncino e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO B  
*Attivo*

## VENERDI'

*pesce*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- palombo (150 g) al pomodoro con 4 olive nere, aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio; patate bollite (200 g) condite con un cucchiaino di olio

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- passato di verdure (un piatto); sogliola agli agrumi; insalata di indivia a volontà e rucola condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
*Attivo*

## SABATO

*Carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

### spuntino

- spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- petto di tacchino cotto con rosmarino, vino bianco e un cucchiaino di olio (150 g); zucchine cotte con polpa di pomodoro con un cucchiaino di olio; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

### prima di cena

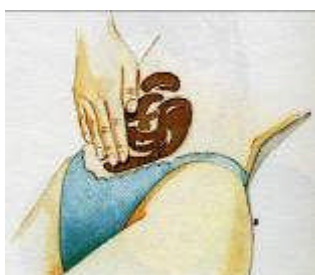
- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- passato di verdure (un piatto); costoletta di maiale con erbe aromatiche; insalata mista con aceto di mele e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
*Attivo*

## DOMENICA

*Carni rosse*

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; una fetta di crostata con marmellata (g 80)

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### pranzo

- Filetto di manzo (g 150) alla griglia; funghi a volontà trifolati con aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- Un frutto di stagione (g 200)

### cena

- passato di verdure (un piatto); hamburger di manzo con erbe aromatiche; insalata mista con aceto di mele e un cucchiaino di olio

---

### GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)

