

Pancia e Fianchi

ADIPOXAN FORTE



TRATTAMENTO

- Assumere 2 perle insieme, al mattino, a stomaco vuoto, prima di colazione
- Per almeno 2-3 mesi consecutivi.
- EFFICACIA TESTATA
- NON CONTIENE IODIO

QUANDO UTILIZZARLO

Mirato all'accumulo di adipe a livello addominale.

- Per chi presenta una circonferenza vita elevata.
- Per chi evidenzia rotolini su pancia e fianchi.
- Donne in menopausa che tendono a modificare la conformazione: da ginoide ad androide.

ATTIVITÀ FISICA

Esercizi di Stabilità e Core

- Plank frontale e laterale
- Bird-Dog

Esercizi Dinamici e Funzionali

- Mountain Climber
- Woodchopper
- Burpees
- Affondi con torsione

Allenamento Cardio ad Alta Intensità (HIIT):

Alternare 30 secondi di esercizio intenso (es. Mountain Climber o Burpees) a 30 secondi di recupero, per un totale di 15-20 minuti.

Gonfiore

ADIPOXAN PANCIA PIATTA



TRATTAMENTO

- Assumere 2 capsule al giorno, una dopo ogni pasto principale.
- Per almeno 1 mese continuativamente. Poi, all'occorrenza.

QUANDO UTILIZZARLO

Contro il gonfiore addominale:

- Per chi avverte una sensazione di gonfiore soprattutto dopo i pasti.
- Per chi ha difficoltà a digerire.
- Per chi avverte pancia gonfia e tesa.

ATTIVITÀ FISICA

Posizioni di Rilascio dei Gas (Pressione Meccanica)

- Pawanmuktasana (Posizione del rilascio dei venti)
- Ananda Balasana (Posizione del bambino felice)

Torsioni del Busto (Effetto "Strizzamento")

- Torsione reclinata
- Gatto-Mucca (Cat-Cow)

Massaggio Addominale e Camminata

- Auto-massaggio orario
- Passeggiata post-prandiale

Consiglio extra: evitare di eseguire gli esercizi a stomaco pieno (eccetto la camminata leggera). Abbinare sempre una respirazione diaframmatica profonda.



Drenaggio

ADIPOXAN DIMADREN



TRATTAMENTO

- Assumere 2 misurini per un totale di 30 ml al giorno diluiti in un litro di acqua da bere nell'arco della giornata.
- Per almeno 20 giorni consecutivi.
- Trattamento urto: associare all'integratore Adipoxan Dimadren il trattamento cosmetico con Adipoxan Drena leggings.

QUANDO UTILIZZARLO

Azione drenante dei liquidi corporei.

- Per chi presenta gambe braccia gonfie per ritenzione idrica.
- Per chi ha segni di calze, calzini e pantaloni a fine giornata.
- Per chi eseguendo il "test del pollice" evidenzia un esito positivo.
- Per chi necessita, oltre che drenare anche di stimolare il metabolismo.

ADIPOXAN DRENA LEGGINGS



TRATTAMENTO

- Trattamento cosmetico: Indossa il leggings imbibito di soluzione drenante a base di sale rosa dell'Himalaya per 40-45 minuti.
- Ripetere l'applicazione 1 volta a settimana per 4 settimane.
- Prima di ogni applicazione è necessario ricaricare il leggings con la busta "ricarica".

QUANDO UTILIZZARLO

Azione drenante gambe e glutei.

- Per chi presenta gambe braccia gonfie per ritenzione idrica.
- Per chi ha segni di calze, calzini e pantaloni a fine giornata.
- Per chi eseguendo il "test del pollice" evidenzia un esito positivo.
- Per chi sta in piedi per molte ore al giorno

ATTIVITÀ FISICA

Esercizi di Attivazione della Pompa Plantare e Polpaccio

- Calf Raise (Rialzi sulle punte)
- Rullata del piede
- Flesso-estensione delle caviglie

Esercizi Decongestionanti a Parete (Sfruttando la Gravità)

- Gambe al muro con respirazione diaframmatica
- Sforbiciate leggera a parete

Attività Cardio a Basso Impatto

- Camminata a passo svelto
- Nuoto o Idrobike

Errori da evitare se soffri di ritenzione

- Evitare l'uso prolungato di pesi eccessivi sulle gambe
- Non mantenere posizioni statiche troppo a lungo

Per massimizzare il drenaggio, puoi abbinare questi esercizi a trattamenti mirati o automassaggi.



Fame nervosa

ADIPOXAN MENO FAME GUMMIES



TRATTAMENTO

- Assumere 2 gommose al giorno, nel momento della giornata in cui se ne sente il bisogno.

QUANDO UTILIZZARLO

Attacchi di fame:

- Per chi sfoga sul cibo momenti di stress.
- Per chi mangia in situazioni di noia o emozioni intense.
- Per chi spilucca durante la giornata.

ATTIVITÀ FISICA

Attività Mindful e “Grounding” (Per l'ansia e la noia)

- Yoga (in particolare Yin Yoga o Hatha)
- Camminata consapevole (Mindful Walking)
- Pilates

Attività ad Alta Intensità o di Forza (Per la rabbia e la frustrazione)

- Kickboxing o Fit Boxe
- Allenamento con i pesi (Powerlifting / Bodybuilding)
- Scatti o circuiti HIIT brevi

Attività Cardio Prolungate (Per la tristezza e l'apatia)

- Corsa a ritmo moderato o Ciclismo
- Ballo o Aerobica

La “Strategia dei 15 Minuti”: Quando avverti l'impulso improvviso dell'attacco di fame fermati e fai 15 minuti di attività fisica (es. esci a fare una camminata veloce, fai stretching in salotto o fai 3 serie di squat).

L'impulso svanirà o si attenuerà perché avrai dato al cervello la gratificazione che cercava, ma attraverso il movimento.