

Perchè utilizzare il metodo 3EMME

Non crea chetosi

Rispetto alle diete oggi in commercio il metodo 3EMME non crea chetosi e quindi non accumula corpi chetonici tossici nel corpo e tutto ciò che ne consegue (alito cattivo, acidosi e intossicazione cellulare).

Non si perde massa magra/muscoli

Durante il 3EMME il mantenimento della massa magra è dato dall'introduzione di proteine e aminoacidi vegetali (Alga Klamath e Baobab) che conferiscono una produzione mirata di aminoacidi che sostengono i nostri muscoli.

Disintossicazione profonda

Con il metodo 3EMME, in particolare nella prima settimana, avviene la "messa in riposo" dei nostri organi emuntori (fegato, pancreas e reni) che lavorando a basso regime, si disintossicheranno e depureranno a fondo donandoci un benessere profondo e duraturo.

Rieducazione alimentare

Il metodo 3EMME è una rieducazione alimentare utile a tutta la famiglia. Facile da seguire, non impone il consumo di cibi legati a una "dieta" ma mira ad un'alimentazione sana ed equilibrata che scongiurerà l'effetto yo-yo tipico delle diete iperproteiche.

Perchè è sempre necessaria la disintossicazione

Il corpo umano si intossica, sia per cause endogene che esogene (interne ed esterne).

Le più comuni e le più note, esogene, sono:

- Inquinamento atmosferico
- Amalgame dentali
- Fumo di sigaretta
- Materiali abitativi
- Additivi nei cibi
- Tossici disciolti nell'acqua
- Alcool-droghe-farmaci
- Onde elettromagnetiche
- Farmaci per l'agricoltura

Altri fatti come:

- Malnutrizione da macro e micronutrienti (vitamine-oligoelementi-enzimi-carboidrati-lipidi-proteine);
 - Scarsa quantità di acqua (buona) assunta nella giornata;
 - Digestione e trasformazione dei cibi;
 - Stress emotivo-pensieri negativi-rabbia-depressione
- sono la causa di intossicazioni endogene.**

Utilizziamo la **1° settimana** del percorso 3EMME per capire il corpo, ascoltare la sua voce e iniziare il percorso di disintossicazione. Riflettere su quale stile di vita assumere ci porterà conseguentemente ad evidenziare tossici-alimenti-comportamenti che se eliminati, da subito, ci ridurranno tutte le conseguenze fastidiose.

3EMME MANTENIMENTO
MASSA
MAGRA



www.metodo3emme.it

IBERSAN

Distributore esclusivo per l'Italia:
Forlì - Via degli Scavi, 27 - tel. 0543 774174 - fax 0543 774711
e-mail: info@ibersan.it - www.ibersan.it

Numero Verde
800 622 847

metodo
per il controllo e il mantenimento del peso

Il metodo **soft** che costituisce un **nuovo ed efficace percorso** per migliorare **benessere** e stile di vita.

www.metodo3emme.it

antiveri

Cos'è il metodo 3EMME?

È un percorso per il **migliorare il nostro stile di vita.**

Con l'aiuto di 3EMME riusciamo a realizzare una vera **prevenzione della "sindrome metabolica"** e dei danni da sovrappeso.

Con il Metodo 3EMME ci proponiamo anche di ottenere un'azione di profonda **disintossicazione**, in modo da permettere all'intero organismo di riordinare e ripristinare tutti i suoi meccanismi energetici sottoposti ai vari stress della vita quotidiana.

Il risultato sarà: **benessere, tono psico-fisico e peso ideale.**

10 x 10 Con il percorso, della durata di **10 settimane**, intendiamo far raggiungere uno stile di vita "ideale" che porterà ad una **diminuzione** reale e sana del **peso corporeo.**



Nova
superfood

Il "SUPER ALIMENTO" a base di Klamath e Baobab che non contiene additivi (conservanti, edulcoranti, coloranti), OGM, lieviti, lattosio, glutine, derivato della Soja, etc...

Ideale per vegetariani e vegani.



Le fasi del metodo 3EMME

Il METODO 3 EMME si esplica in 10 settimane e 1 settimana di richiamo (ReCall) dopo 2 o 3 mesi dal termine del percorso:

RESET
PRIMA FASE
(1 settimana)

1



RESTART
SECONDA FASE
(2 settimane)

2



REMIX
TERZA FASE
(3 settimane)

3



REGULAR
QUARTA FASE
(4 settimane)

4



Gli integratori alimentari del metodo 3EMME

vigor **in**forma®



- **Sinetrol fiale**
Integratore alimentare a base di Sinetrol®, estratto di Caffè verde e Fruttoligosaccaridi
- **Effetto Drena bevanda**
Integratore alimentare a base di piante e derivati
- **Super basic**
Integratore alimentare salino-minerale con Baobab

Specialità alimentari



- **Specialità alimentare all'avena e Baobab**
Tagliatelle - Rigatoni - Fusilli