


Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta
08930 Espinyas de Llobregat
Sabadell - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
(+34) 93 254 71 00


17 rue de la Garenne
CS 90021 SMOUEN L'AUMONE
95046 CERGY PONTOISE CÉDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34258551


ISL GmbH
Edgeweicher Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de
+49 (0) 441 95 07 080









Australian Importer
Best Direct International PTY LTD
ABN 19 145 870 337
Best Direct B.V.
Thermiekstraat 1, 5361 HB NUTH
THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl
Best Direct International Ltd,
Asiakaspalvelu - Suomi:
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige:
077 033 0300 www.bestdirect.se


ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 06919170966
Via Donizetti 3
20122 Milano - Italia
www.isl-italy.com
industex@industex.com
+39 02 668 23 708



GYM
form
**TOTAL
FITNESS**

GYM
form
**TOTAL
FITNESS**

-  *Workout Guide*
-  *Guía de entrenamiento*
-  *Guide de séance d'entraînement*
-  *Training Führer*
-  *Guida di allenamento*
-  *Guia do exercicio*
-  *Training gids*



		Monday	Tuesday	Wednesday & Saturday	Thursday & Sunday	Friday
Breakfast	Meal 1	Coffee, tea or tisane (150 mL) 2 wholemeal biscuits	Orange juice (100 mL) 1 slice of wholemeal bread	1 apple or pear 2 wholemeal biscuits	Orange juice (100 mL) One slice of wholemeal bread	Coffee, tea or tisane (150 mL) 2 wholemeal biscuits
Mid-morning snack	Meal 2	1 Low-fat yogurt	1 rolled-up slice of processed turkey filled with lettuce or ham	60 g wholemeal bread 60 g fresh cheese	1 bowl of muesli (30 g) with 1 fruit (kiwi, apple or grapefruit)	Orange juice (100 mL)
Lunch	Meal 3	100 g boiled rice 225 g grilled chicken breast	150 g Swiss chard 70 g haricot beans 70 g steamed courgettes	250 mL vegetable broth 120 g grilled hake	200 g grilled tuna 1 hard-boiled egg 50 g celery	100 g grilled lean veal 1/2 tomato 50 g carrots
Afternoon Snack	Meal 4	1 apple	2 kiwis	120 mL lemon tea 125g watermelon	1 low-fat yogurt	1 peach
Dinner	Meal 5	150 g green beans 50 g boiled potatoes	1 salad (tomato, cucumber, roasted red pepper, celery, onion) 50 g low-fat ham	225 g processed turkey or ham 30 g courgettes 30 g grilled aubergine	1 medium potato, half a red pepper and 1 onion, roasted	45 g tagliarini 150 g green beans and 25 g mushrooms, steamed

Drink 2 litres of water per day. Do not drink any alcohol or fizzy drinks.

Season food with herbs and spices, but not salt.

Seasonings: garlic, ginger, pepper, cayenne pepper, coriander, cumin, curry powder, basil, oregano, lemon and orange peel.

Salad dressing: soy sauce, balsamic vinegar and olive oil.

Avoid hydrogenated oils and saturated fats.

Alternative mid-morning snacks: 2 apricots / 2 slices of wholemeal bread with tofu, processed turkey or low-fat ham / 40 g prunes / 1 kiwi.

N.B.: Never skip a meal.

Follow this diet for 2-3 weeks.

You may reduce the quantities of food if you find them too much, but never skip a meal.

N.B.: If you are taking any medication, check that there are no food-related contraindications before starting the diet.

		Lunes	Martes	Miércoles y Sábado	Jueves y Domingo	Viernes
Desayuno	Comida 1	Café, té o infusión (150 ml.) y 2 galletas integrales	Zumo de naranja natural (100 ml.) Una rebanada de pan integral	1 manzana o 1 pera y 2 galletas integrales	Zumo de naranja natural (100 ml.) y una rebanada de pan integral	Café, té o infusión (150 ml.) y 2 galletas integrales
Tentempié	Comida 2	1 Yogur desnatado	1 Rollito de pavo o jamón york con lechuga	60 g. de pan integral con 60 g. de queso fresco	1 bol de muesli (30g) con 1 pieza de fruta (kiwi, manzana o pomelo)	Zumo de naranja natural (100 ml.)
Comida	Comida 3	100 g. de arroz hervido. 225 g. de pechuga de pollo a la plancha	150 g de acelgas. 70 g de alubias 70 g. de calabacín al vapor	250 ml. de caldo de verduras 120 g. de merluza a la plancha	200 g de atún a la parrilla. 1 huevo duro y 50 g. de apio	100 g. de carne sin grasa de ternera a la plancha con 1/2 tomate, 50 g. de Zanahoria
Merienda	Comida 4	1 manzana	2 kiwis	120 ml. de té con limón. 125g. de sandía	1 Yogur desnatado	1 melocotón
Cena	Comida 5	150 g. de judías verdes 50 g. de patata hervida	1 Ensalada con tomate, pepino, pimiento rojo asado, apio, cebolla y 50 g. de jamón york bajo en calorías	225 g. de pavo o jamón york con 30g. de calabacín y 30 g. de berenjena a la plancha	1 patata mediana, medio pimiento rojo y 1 cebolla asados	45 g. de tallarines de pasta con 150 g. de judías verdes y 25 g. de champiñones al vapor

Beba 2 litros de agua al día. No consuma alcohol ni refrescos gaseosos

Sazone con especias pero sin sal.

Especias: ajo, jengibre, pimienta, cayena, cilantro, comino, curry, albahaca, orégano, limón rallado y cáscara de naranja.

Aliño para ensaladas: salsa de soja, vinagre balsámico, aceite de oliva.

Evite los aceites hidrogenados y las grasas saturadas.

Tentempiés alternativos: 2 albaricoques o dos rebanadas de pan integral con tofu, pavo o jamón york bajo en calorías o 40 g. De ciruelas pasas o 1 Kiwi

Nota: No se salte ninguna comida.

Siga esta dieta durante 2-3 semanas.

Si las raciones le parecen demasiado grandes, puede reducirlas, pero no se salte ninguna comida.

Nota: Tenga en cuenta que si está tomando alguna medicación, debe asegurarse de que no presenta contraindicaciones alimentarias antes de empezar esta dieta.

		Maandag	Dinsdag	Woensdag en zaterdag	Donderdag en zondag	Vrijdag
Ontbijt	Maaltijd 1	Koffie, thee of kruidenthee (150 ml) en 2 volkoren koekjes	Sinaasappelsap (100 ml) Eén sneetje volkoren brood	1 appel of 1 peer en 2 volkoren koekjes	Sinaasappelsap (100 ml) en één sneetje volkoren brood	Koffie, thee of kruidenthee (150 ml) en 2 volkoren koekjes
Tussendoortje	Maaltijd 2	1 portie magere yoghurt	1 kalkoenrolletje of gekookte ham met sla	60 g volkoren brood met 60 g meikaas	1 kom muesli (30 g) met 1 stuk fruit (kiwi, appel of grapefruit)	Sinaasappelsap (100 ml)
Middageten	Maaltijd 3	100 g gekookte rijst. 225 g gegrilde kipfilet	150 g gesneden rode biet 70 g witte bonen 70 g gestoomde courgette	250 ml groentenat 120 g gegrilde heek	200 g geroosterde tonijn. 1 hardgekookt ei 50 g selderij	100 g gegrild mager kalfsvlees met 1/2 tomaat, 50 g wortel
Bij de thee	Maaltijd 4	1 appel	2 kiwi	120 ml thee met citroen. 125g watermeloen	1 portie magere yoghurt	1 perzik
Avondeten	Maaltijd 5	150 g sperziebonen 50 g gekookte aardappel	1 salade met tomaat, komkommer, geroosterde rode paprika, selderij, ui en 50 g calorie-arme gekookte ham	225 g kalkoen of gekookte ham met 30 g gegrilde courgette en 30 g gegrilde aubergine	1 geroosterde middelgrote aardappel, halve rode paprika en 1 ui	45 g taglierini met 150 g sperziebonen en 25 g gestoomde champignons

Drink dagelijks 2 liter water. Gebruik geen alcohol of koolzuurhoudende frisdranken

Gebruik kruiden maar geen zout.

Kruiden: knoflook, gember, peper, cayennepeper, koriander, komijn, curry, basilicum, oregano, geraspte citroen- en sinaasappelschil

Dressing voor salades: sojasaus, goede wijnazijn, olijfolie

Vermijd gehydrateerde oliën en verzadigde vetten

Alternatieve tussendoortjes: 2 abrikozen / twee sneetjes volkoren brood met tofu, kalkoen of calorie-arme gekookte ham / 40 g gedroogde pruimen / 1 kiwi

Opmerking: sla geen enkele maaltijd over.

Volg dit dieet gedurende 2-3 weken

Als de porties u te groot lijken, kunt u de hoeveelheden iets verminderen, maar u dient geen enkele maaltijd over te slaan

Opmerking: als u medicijnen neemt, dient u erop te letten of deze geen contra-indicaties voor de voeding hebben voordat u met dit dieet begint.

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira e Sábado	Quinta-feira e Domingo	Sexta-feira
Pequeno Almoço	Almoço 1	Café, chá ou infusão (150 ml.) e 2 bolachas integrais	Sumo de laranja (100 ml.) Uma fatia de pão integral	1 maçã ou 1 pêra e 2 bolachas integrais	Sumo de laranja (100 ml.) e uma fatia de pão integral	Café, chá ou infusão (150 ml.) e 2 bolachas integrais
Aperitivo	Almoço 2	1 Iogurte desnatado	1 Rolinho de peru com alface ou fiambre	60 g. de pão integral com 60 g. de queijo fresco	1 taça de muesli (30 g.) com 1 peça de fruta (kiwi, maçã ou toranja)	Sumo de laranja (100 ml.)
Almoço	Almoço 3	100 g. de arroz fervido. 225 g. de peito de frango grelhado	150 g. de acelgas. 70 g. de feijões 70 g. de courgette ao vapor	250 ml. de caldo de verduras 120 g. de pescada grelhada	200 g. de atum na grelha. 1 ovo duro e 50 g. de aipo	100 g. de carne de vitela sem gordura na grelha com 1/2 tomate, 50 g. de cenoura
Lanche	Almoço 4	1 maçã	2 kiwis	120 ml. de chá com limão. 125g. de melancia	1 Iogurte desnatado	1 pêsego
Jantar	Almoço 5	150 g. de feijão verde 50 g. de batata fervida	1 Salada com tomate, pepino, pimento vermelho assado, aipo, cebola e 50 g. de fiambre baixo em calorias	225 g. de peru ou fiambre com 30 g. de courgette e 30 g. de berinjela na placa	1 batata média, meio pimento vermelho e 1 cebola assados	45 g. de tagliatelli de massa com 150 g. de feijão verde e 25 g. de cogumelos ao vapor

Beba 2 litros de água ao dia. Não consuma álcool nem refrigerantes gasosos

Tempere com especiarias mas sem sal.

Especiarias: alho, gengibre, pimenta, cayena, coentros, cominho, caril, manjerico, orégão, limão ralado e pele de laranja

Tempere para saladas: molho de soja, vinagre balsâmico, azeite

Evite os aceites hidrogenados e as gorduras saturadas

Aperitivos alternativos: 2 damascos / duas fatias de pão integral com tofu, peru ou fiambre baixo em calorias / 40 g. de ameixas secas / 1 Kiwi

Nota: Não salte nenhuma refeição.

Siga esta dieta durante 2-3 semanas

Se as doses lhe parecem demasiado grandes, pode reduzi-las, mas não salte nenhuma refeição

Nota: Tenha em conta que se está a tomar medicação, deve assegurar-se de que não apresenta contra-indicações alimentares antes de começar esta dieta.

		Lundi	Mardi	mercredi et Samedi	Jeudi et Dimanche	Vendredi
Petit déjeuner	Repas 1	Café, thé ou infusion (150 ml) plus 2 biscuits à la farine complète	Jus d'orange (100 ml) Une tranche de pain à la farine complète	1 pomme ou 1 poire plus 2 biscuits à la farine complète	Jus d'orange (100 ml) Une tranche de pain à la farine complète	Café, thé ou infusion (150 ml) plus 2 biscuits à la farine complète
Collation	Repas 2	1 yaourt 0 %	1 tranche de dinde en cornet farcie de laitue ou de jambon blanc	60 g de pain à la farine complète accompagné de 60 g de fromage frais	1 bol de muesli (30g) plus un fruit (kiwi, pomme ou pamplemousse)	Jus d'orange (100 ml)
Déjeuner	Repas 3	100 g de riz bouilli 225 g d'escalope de poulet grillée	150 g de bettes 70 g de haricots 70 g de courgettes à la vapeur	250 ml de bouillon de légumes 120 g de colin grillé	200 g de thon grillé, 1 œuf dur et 50 g de céleri	Une tranche de veau maigre (100 g) grillée accompagnée d'une demi-tomate et de 50 g de carottes
Goûter	Repas 4	1 pomme	2 kiwis	120 ml de thé au citron 125 g de pastèque	1 yaourt 0 %	1 pêche
Dîner	Repas 5	150 g de haricots verts 50 g de pommes de terre bouillies	1 salade (tomates, concombres, poivrons rouges rôtis, céleri, oignon) et 50 g de jambon blanc basses calories	225 g de dinde ou de jambon blanc avec 30 g de courgettes et 30 g d'aubergines grillées	1 pomme de terre moyenne, un demi-poivron rouge et un oignon grillés	45 g de nouilles accompagnées de 150 g de haricots verts et de 25 g de champignons à la vapeur

Buvez 2 litres d'eau par jour. Ne consommez ni alcool ni boissons gazeuses.

Vous pouvez utiliser des épices et des condiments mais n'ajoutez pas de sel.

Épices et condiments: ail, gingembre, poivre, piment de Cayenne, coriandre, cumin, curry, basilic, origan, zestes de citron et d'orange.

Vinaigrette pour salades: sauce soja, vinaigre balsamique, huile d'olive.

Évitez les huiles hydrogénées et les graisses saturées.

Autres collations possibles: 2 abricots ou 2 tranches de pain à la farine complète avec du tofu, de la dinde ou du jambon blanc basses calories ou encore 40 g de pruneaux ou 1 kiwi.

Remarque : ne sautez aucun repas.

Suivez ce régime pendant 2-3 semaines.

Si les rations vous semblent trop importantes, réduisez-les, mais ne sautez aucun repas.

Remarque : si vous prenez des médicaments, assurez-vous que ceux-ci ne présentent pas de contre-indications alimentaires avant de commencer ce régime.

		Montag	Dienstag	Mittwoch und Samstag	Donnerstag und Sonntag	Freitag
Frühstück	Mahlzeit 1	Kaffee, schwarzer oder Kräutertee (150 ml) und 2 Vollkornkekse	Orangensaft (100 ml) Eine Scheibe Vollkornbrot	1 Apfel oder 1 Birne und 2 Vollkornkekse	Orangensaft (100 ml) und eine Scheibe Vollkornbrot	Kaffee, schwarzer oder Kräutertee (150 ml) und 2 Vollkornkekse
Zwischenmahlzeit	Mahlzeit 2	1 Magerjoghurt	1 Röllchen Truthahn mit Kopfsalat oder Kochschinken	60 g Vollkornbrot mit 60 g Frischkäse	1 Schüssel Müsli (30 g) mit 1 Stück Obst (Kiwi, Apfel oder Grapefruit)	Orangensaft (100 ml)
Mittagessen	Mahlzeit 3	100 g gekochter Reis 225 g gebackene Hühnerbrust	150 g Mangold 70 g weiße Bohnen 70 g Zucchini, gedämpft	250 ml Gemüsesuppe 120 g gebackener Seehecht	200 g gegrillter Thunfisch. 1 hartgekochtes Ei und 50 g Sellerie	100 g mageres gebackenes Kalbfleisch mit einer halben Tomate, 50 g Karotten
Zwischenmahlzeit	Mahlzeit 4	1 Apfel	2 kiwis	120 ml schwarzer Tee mit Zitrone 125 g Wassermelone	1 Magerjoghurt	1 Pfirsich
Abendessen	Mahlzeit 5	150 g grüne Bohnen, 50 g Kartoffeln, gekocht	1 Salat mit Tomaten, Gurken, gebratenem rotem Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50 g kalorienarmem Kochschinken	225 g Truthahn oder Kochschinken mit 30 g Zucchini und 30 g Aubergine, gebacken	1 mittlere Kartoffel, ein halber roter Paprika und 1 Zwiebel, gebraten	45 g Bandnudeln mit 150 g grünen Bohnen und 25 g Champignons, gedämpft

Trinken Sie zwei Liter Wasser pro Tag. Trinken Sie keinen Alkohol und keine kohlenstoffhaltigen Getränke.

Würzen Sie mit Gewürzen aber ohne Salz.

Gewürze: Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander, Kümmel, Curry, Basilikum, Oregano, geriebene Zitronen- und Orangenschalen

Salatdressing: Sojasauce, Balsamessig, Olivenöl

Vermeiden Sie hydrierte Öle und gesättigte Fettsäuren

Alternative Zwischenmahlzeiten am Vormittag: 2 Aprikosen / zwei Scheiben Vollkornbrot mit Tofu, Truthahn oder kalorienarmem Kochschinken / 40 g Dörrpflaumen / 1 Kiwi

Hinweis: Lassen Sie keine Mahlzeit aus.

Halten Sie diese Diät 2-3 Wochen lang.

Wenn Ihnen die Portionen zu groß sind, machen Sie kleinere, aber lassen Sie keine Mahlzeit aus.

Hinweis: Falls Sie Medikamente einnehmen, beachten Sie bitte, dass Sie sich vergewissern sollten, dass keine Gegenanzeigen gegen diese Diät vorliegen, bevor Sie damit beginnen.

		Lunedì	Martedì	mercoledì e Sabato	Giovedì e Domenica	Venerdì
Colazione	Pasto 1	Caffè, tè o infuso (150 ml) e 2 biscotti integrali	Spremuta d'arancia (100 ml) Una fetta di pane integrale	1 mela o 1 pera e 2 biscotti integrali	Spremuta d'arancia (100 ml) e una fetta di pane integrale	Caffè, tè o infuso (150 ml) e 2 biscotti integrali Spremuta d'arancia (100 ml)
Spuntino	Pasto 2	1 yogurt scremato	1 involtino di tacchino con lattuga o prosciutto cotto	60 g di pane integrale con 60 g di formaggio fresco	1 ciotola di muesli (30 g) con 1 frutta (kiwi, mela o pompelmo)	Spremuta d'arancia (100 ml)
Pranzo	Pasto 3	100 g di riso bollito 225 g di petto di pollo ai ferri	150 g di bietola 70 g di fagioli 70 g di zucchini al vapore	250 ml di brodo di verdure 120 g di merluzzo ai ferri	200 g di tonno alla griglia, 1 uovo sodo e 50 g di sedano	100 g di carne magra di vitella ai ferri con 1/2 pomodoro e 50 g di carota
Merenda	Pasto 4	1 mela	2 kiwi	120 ml di tè con limone 125 g di cocomer	1 yogurt scremato	1 pesca
Cena	Pasto 5	150 g di fagiolini 50 g di patata lessa	1 insalata con pomodoro, cetriolo, peperone rosso arrostito, sedano, cipolla e 50 g di prosciutto cotto a basso contenuto di calorie	225 g di tacchino o prosciutto cotto con 30 g di zucchini e 30 g di melanzana alla griglia	1 patata di media grandezza, mezzo peperone rosso e 1 cipolla arrostiti	45 g di tagliatelle con 150 g di fagiolini e 25 g di funghi al vapore

Bere 2 litri di acqua al giorno. Non bere alcolici né bibite gassate.

Condire con spezie, ma senza sale.

Spezie: aglio, zenzero, pepe, peperoncino rosso, coriandolo, cumino, curry, basilico, origano, scorza di limone grattugiata e scorza d'arancia.

Condimento per insalate: salsa di soia, aceto balsamico di Modena, olio d'oliva.

Evitare gli oli idrogenati e i grassi saturi.

Spuntini alternativi: 2 albicocche / due fette di pane integrale con tofu, tacchino o prosciutto cotto a basso contenuto di calorie / 40 g di prugne secche / 1 kiwi.

Nota: Non saltare nessun pasto.

Seguire questa dieta per 2-3 settimane.

Se le porzioni sembrano eccessive, si possono ridurre, ma non si deve saltare nessun pasto.

Nota: Tener presente che se si sta prendendo qualche farmaco, prima d'iniziare questa dieta ci si deve assicurare che questo non abbia controindicazioni alimentari.