

# PUBBLICITA' E SNACK

Settimo, 13 giugno 2006

Manuela Sciancalepore



**2 X 100 g**  
**BUDINO**  
**118 Kcal**  
**grassi 1,9 g**



**2 X 100 g**  
**PANNA COTTA**  
**237 Kcal**  
**grassi 16 g**



**2 X 125 g**  
**YOGURT INTERO**  
**101 Kcal**  
**grassi 3,3 g**



**2 X 100 g**  
**BUDINO**  
**118 Kcal**  
**grassi 1,9 g**



**2 X 100 g**  
**PANNA COTTA**  
**237 Kcal**  
**grassi 16 g**



**2 X 125 g**  
**YOGURT INTERO**  
**101 Kcal**  
**grassi 3,3 g**


**126 Kcal**  
**grassi 4,1 g**

# PUBBLICITA' INGANNEVOLE



INTEGRATORI NUTRIZIONALI  
SOHN

## '7 kili in 7 giorni?'



**NORMALINE ERBE**  
INTEGRATORE DI FIBRA ALIMENTARE CON ESTRATTI VEGETALI

Il componente alimentare purificato con Fucus vesiculosus e Taraxacum officinale (60 compresse)  
Cospicua nella dieta ipocalorica per la riduzione del peso corporeo

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI

Se vuoi perdere 7 kg in 7 giorni questa pubblicità non ti potrà aiutare, ma se vuoi ritrovare il peso forma in modo graduale ma duraturo, segui questi consigli:

- modera l'apporto calorico globale
- preferisci cibi ricchi di fibre (cereali integrali, frutta e verdura) rispetto a quelli ricchi di grassi e zuccheri (salumi, formaggi, dolci)
- bevi almeno 1 litro di acqua al giorno
- pratica un po' di attività fisica, perché aiuta a bruciare calorie e a mantenere tonici i tessuti
- assumi 3 compresse di Normaline Erbe prima di pranzo e cena

**Per ritrovare il peso forma,** con gradualità e in salute, segui questi consigli e aiutati con Normaline Erbe, l'integratore nutrizionale che, assunto prima dei pasti, riduce l'assorbimento dei cibi.

**Come agisce Normaline Erbe?**  
Normaline Erbe forma un soffice gel che ingloba intimamente le molecole dei nutrienti presenti nel tratto digerente, in questo modo ne riduce la densità calorica e ne favorisce l'eliminazione. Normaline Erbe, mentre riduce l'assorbimento dei cibi, stimola il corretto funzionamento dell'intestino.

**Normaline Erbe** è disponibile in Farmacia in confezione da 60 compresse deglutibili o da 20 bustine monodose.

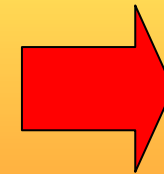
**Ho scelto Normaline Erbe perché ho capito come funziona**

Integratori nutrizionali SOHN, sviluppati, prodotti e controllati da:  
**MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI**  
www.marcoantonetto.it

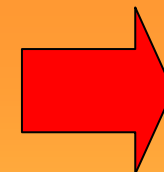
TUTTI I PROGRAMMI

PUBBLICITA'  
INGANNEVOLE

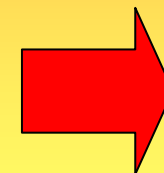
# SNACK E ATTIVITA' FISICA



**15-20 min.  
di  
camminata**

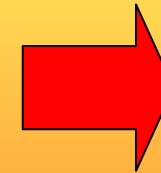


**10 min.  
di  
bicicletta**

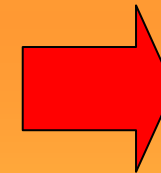


**5 min.  
di  
corsa**

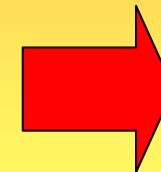
# SNACK E ATTIVITA' FISICA



**45 min.  
di  
camminata**

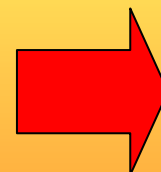
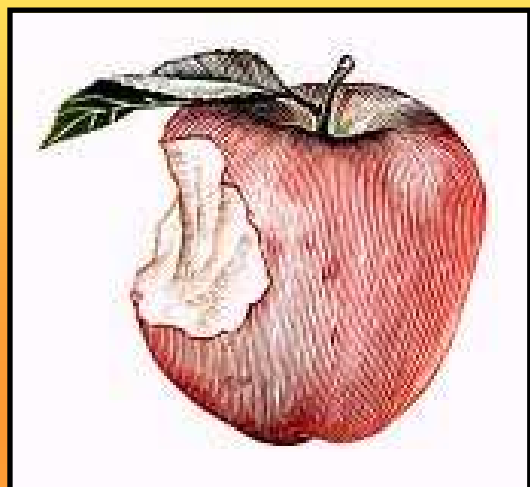


**30 min.  
di  
bicicletta**

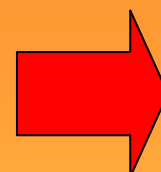


**10 min.  
di  
corsa**

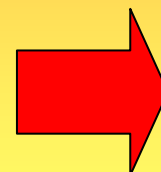
# SNACK E ATTIVITA' FISICA



**15-20 min.  
di  
camminata**



**10 min.  
di  
bicicletta**



**5 min.  
di  
corsa**





## FORMATO PICCOLO



<b>PATATINE PICCOLE</b>	<b>80 g</b>	<b>pasta</b>
<b>HAMBURGER</b>	<b>140 g</b>	<b>carne</b>
<b>COCA-COLA PICCOLA</b>	<b>50 g</b>	<b>insalata</b>
<b>KETCHUP</b>	<b>10 g</b>	<b>olio</b>
	<b>150 g</b>	<b>frutta</b>
<b>620 Kcal TOT</b>		

- Una coca-cola piccola equivale a mangiare più di 5 cucchiaini di zucchero
- Una vaschetta di ketchup equivale a 1,5 cucchiaini di zucchero

# FORMATO MEDIO



<b>PATATINE MEDIE</b>	80 g	pasta
<b>FILET-O-FISH</b>	200 g	pesce
<b>COCA-COLA MEDIA</b>	50 g	insalata
<b>SALSA SENAPE</b>	50 g	pane
	15 g	olio
	110 g	budino
	150 g	frutta
<b>950</b> Kcal TOT		

- Una coca-cola media equivale a mangiare più di 8 cucchiaini di zucchero

# FORMATO GRANDE

PATATINE GRANDI

MCROYAL DELUXE

COCA-COLA GRANDE

MAIONESE



80 g PASTA + 140 g CARNE + 200 g  
PATATE + 50 g INSALATA + 20 g OLIO  
50 g PANE + 110 g BUDINO + 150 g  
FRUTTA + 20 g CIOCCOLATO AL LATTE

OPPURE

1 PIZZA MARGHERITA + 80 g PASTA +  
50 g PANE FARCITO DI 2 FETTE DI  
PROSCIUTTO COTTO + 110 g BUDINO

- Una coca-cola grande equivale a mangiare più di 10 cucchiaini di zucchero, nonché bere una tazza di caffè
- Una vaschetta di maionese equivale a poco meno di 2 cucchiaini da minestra di olio

