



# CIAOCHILI: Il Metodo per raggiungere Salute, Forma Fisica Perfetta, Successo Sociale e Armonia di Coppia.

Ti aiuto a raggiungere salute e forma ideale, trasformando mente e corpo in potenza. Con CiaoChili, ho guidato migliaia di persone verso benessere, virilità e armonia di coppia

Biochimico specializzato in Nutrizione, Chinesiologo e Terapista della Rieducazione Funzionale.

Conosciuto come *Doctor V* posso aiutarti attraverso *Combinazioni Nutrizionali Personalizzate*: TRASFORMARE, MODELLARE IL TUO CORPO senza DIETE MASSACRANTI, senza DOVER PESARE IL CIBO e senza DOVER FARE UN'ATTIVITÀ MOTORIA COLASSANTE.

Come prima cosa ti consiglio di guardare la mia video case study. Poi accedere gratis dal pulsante qui sotto.

**VIDEO CASE STUDY GRATIS**

# Casi Reali

The image consists of four separate WhatsApp screenshots arranged horizontally, each showing a conversation between a client and Vito. The clients' names are redacted with pink ink.

- Client 1 (Left):** A man named Vito. The messages show him asking for dietary advice, particularly about replacing tomato juice with apple juice and avoiding carbohydrates like chips and pizza. Vito also inquires about wine and vino. The client expresses concern about his cholesterol levels and asks if he can skip atorvadatina for 4 weeks.
- Client 2 (Second from Left):** A woman named Ester. She shares her progress on a 13-day diet plan, mentioning she is doing well. Vito asks if she can substitute tomato juice with green juice instead of orange juice. Ester also asks about aperitifs and how to behave with food.
- Client 3 (Third from Left):** A woman named Wanda. She mentions having an egg and asks if it's okay. Vito responds positively, noting she has been good. Wanda then asks if she should continue her diet despite being pregnant.
- Client 4 (Right):** A woman named Milena. She shares her results after 4 days of the diet, stating she has lost 12 hours and found relief from arm nerve pain. Vito asks how the rest of the diet is going.

**Client 1 (Vito) messages:**

- 7:16 - Buonasera Vito, grazie per avermi informata. Aspetto i nuovi riferimenti, grazie
- 20:05 - 28 marzo 2021: Buongiorno Vito, ho raggiunto il peso obiettivo che mi avevi detto come indicativo per la prossima visita (68 kg) però ora vedo che perdo pochissimo peso (0.5 kg in 2 settimane). Magari possiamo anticipare la visita di controllo attualmente schedulata per il 15 maggio?
- 08:22 - 14 aprile 2021: Buongiorno Alessandra, ho sentito la mia collaboratrice, se vuoi anticipare c'è una possibilità mercoledì 21 Aprile dalle ore 12 alle 13. Altrimenti rimaniamo per il 15 maggio. Fammi sapere. Vito.
- 10:57 - 10:57

**Client 2 (Ester) messages:**

- 7:35 - Gentilissimo Vito sono Ester. Ho iniziato il piano alimentare da 13 giorni e direi che sta andando bene. Purtroppo il succo di pomodoro al mattino proprio or riesco. Posso sostituirlo con te verde? Ho vedi ho un apericena come mi devo comportare con il cibo? Grazie infinite
- 17:30 - Buona serata Ester
- 9 febbraio 2021 - Buona sera Ester, puoi sostituire il succo di pomodoro con succo di mela senza zucchero e con qualche goccia di limone. Per l'apericena evita fonti di carboidrati come patatine, pizzettine varie, mentre se c'è crudo, prosciutto cotto ect.. È ok. Ok anche per il vino....
- 16:06 - 16:18 - 9 marzo 2021: Gentile Vito sono Ester. Volevo dirti che il colesterolo è sceso da 330 a 170 con il piano alimentare che mi hai consigliato. Ora provo a sospendere l'atorvadatina da 10 mg e poi fra 4 settimane. riprovo il colesterolo.

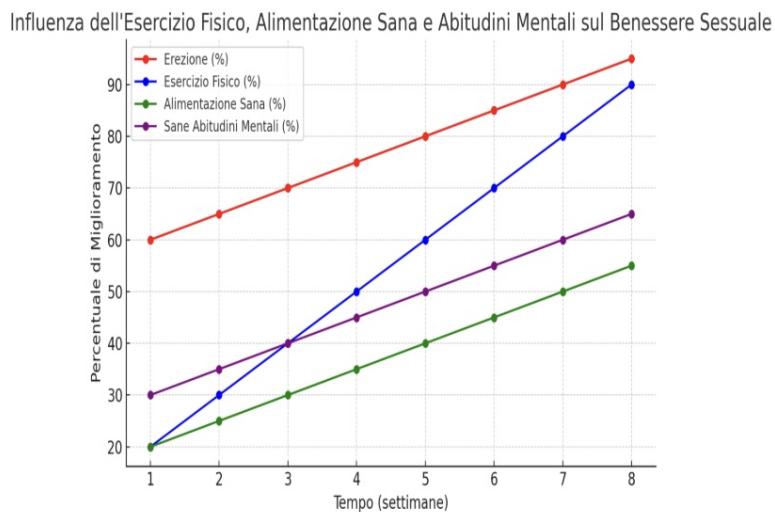
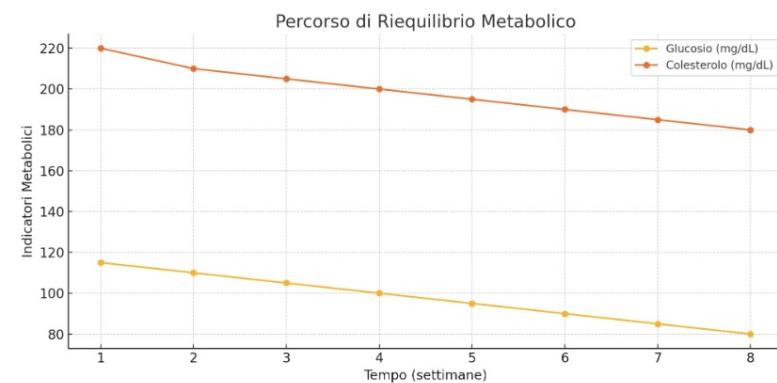
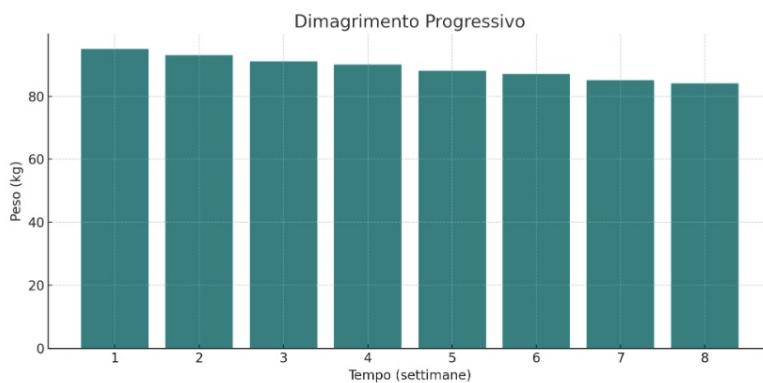
**Client 3 (Wanda) messages:**

- 7:23 - putata e cipolla oppure ci va anche l'uovo visto che si parla di frittata? Grazie e buona giornata a presto
- 10:38 - Certo anche l'uovo.. Non si preoccupi nessun disturbo... 😊
- 10:56 - .... mama mia che tonta che sono 🍳. Grazie 😊
- 10:59 - Ci mancherebbe....
- 11:13 - 10 marzo 2021: Ancora grazie di tt , sono davvero felicissima di essere riuscita ad raggiungere il mio obiettivo... e grazie a lei l'ho centrato 💪😊
- 14:59 - N.b le chiedo scusa x nn essere riuscita a controllare le mie emozioni e per averle fatto perdere il suo tempo con i miei problemi personali ! Ci vediamo a luglio ... buona continuazione e buon lavoro
- 17:53 - Wanda sei grande e forte... Ricorda che la bellezza di una persona sta nella sua sensibilità.... E te hai dimostrato di essere Te stessa, nulla di più!! Bravissima...

**Client 4 (Milena) messages:**

- 7:10 - Ciso Vito Procede Ho sperimentato la vivinci
- 19:59 - 20:01 - Come è andata?
- 20:04 - L'ho sperimentata per 4 giorni Ne ho presa una ogni 12 ore e ho trovato un sollievo davvero importante nei dolori che avevo ai nervi delle braccia ho smesso dopo 4 giorni e non ho sentito nessuna differenza per due giorni ed ora sento la differenza alla mattina soprattutto a Nervi freddi a Nervi caldi No non sento nulla quindi la situazione globalmente migliorata anche se ho smesso di prenderla
- 20:04 - Per il resto non sono riuscita ancora a trovare il dispositivo da mettere tra i denti per sciogliere la tensione ai nervi delle mandibole
- 20:06 - Col tuo piano alimentare ho iniziato questo lunedì quindi oggi è il secondo giorno ti dirò mi sento già molto leggera Ti farò sapere prossimamente intanto ti ringrazio per la tua presenza nella mia vita grazie
- 20:06 - Intanto ti ringrazio della sua presenza nella mia vita
- 20:06 - 20:06: 🙏🍀

# CIAOCHILI LA REGOLA DELLE 3M = Mente+Metabolismo+Motoria



	Testosterone (ng/dL)	Estrogeni (pg/mL)	Cortisolo ( $\mu$ g/dL)
Livelli Iniziali	550	30	10
Dopo 1 mese	600	35	9
Dopo 3 mesi	650	40	8

## CIAOCHILI la Regola delle **3M = Mente+Metabolismo+Motoria**

**Il Grafico del Dimagrimento Progressivo** mostrato sopra utilizza un formato a barre per rappresentare la perdita di peso nel tempo. Le barre, di colore teal, indicano il peso del paziente registrato settimanalmente per un periodo di otto settimane. Questo grafico evidenzia efficacemente la diminuzione progressiva del peso, utile per monitorare l'efficacia degli interventi dietetici e dell'attività fisica.

**Grafico del Percorso di Riequilibrio Metabolico.** Questo grafico a linee mostra come i livelli di glucosio e colesterolo possono modificarsi nel tempo attraverso un programma di riequilibrio personalizzato, segnando un trend di miglioramento nei valori metabolici su un arco di otto settimane. I marker indicano i valori specifici ad ogni misurazione settimanale, rendendo facile osservare la progressione.

**Grafico del Benessere Sessuale.** Questo grafico dimostra visivamente che man mano che l'individuo aumenta l'intensità dell'esercizio fisico, migliora la qualità della sua alimentazione e mantiene sane abitudini mentali, si verifica un corrispondente miglioramento nella funzione erettile, indicato dalla linea rossa.

**Grafico delle Abitudini di Vita,** realizzato in formato radar. Questo grafico mostra le valutazioni delle varie abitudini di vita: Sonno, Nutrizione, Esercizio e Stress, con punteggi che variano da 0 a 100. È una rappresentazione visiva che permette di vedere immediatamente quali abitudini sono ben gestite e quali richiedono maggiore attenzione.

**Tabella di Riequilibrio Ormonale,** che mostra l'evoluzione dei livelli di ormoni come Testosterone, Estrogeni e Cortisolo nei pazienti, misurati prima dell'inizio del trattamento e poi dopo 1 e 3 mesi di intervento nutrizionale e di stile di vita. **Questi dati sono utili per visualizzare il progresso nel riequilibrio ormonale nel tempo, evidenziando l'efficacia del programma proposto.**

---

## CIO' CHE DEVI SAPERE SUL COACHING ONLINE RIVOLTO ALLA SALUTE:

Il nostro coaching online per la salute offre un approccio personalizzato e scientificamente basato, garantendo risultati tangibili grazie a piani individualizzati e supporto continuo, diversamente dagli altri servizi generici.

**Ti insegnero a superare le difficoltà che la vita Ti ha inflitto. Qualunque sia la natura del problema**



---

TI Piace leggere?

## Qui trovi molte risorse e consigli gratuiti con i miei Articoli



### Allenamento a casa: esercizi efficaci e personalizzati

L'approccio odierno all'allenamento e alla nutrizione sembra essere diventato un mantra ripetuto senza una reale comprensione delle esigenze individuali. Molti si chiedono: è possibile che

[> Leggi l'articolo](#)



### Esempio 3: 1914 translation by H. Rackham

The standard Lorem Ipsum passage, used since the 1500s  
"Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed  
do eiusmod tempor incididunt ut labore et

[> Leggi l'articolo](#)



### Esempio 2: Section 1.10.32 of "de Finibus Bonorum et Malorum"

The standard Lorem Ipsum passage, used since the 1500s  
"Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed  
do eiusmod tempor incididunt ut labore et

[> Leggi l'articolo](#)



### Equilibrio Ormonale e Alimentazione: Come Gli Estrogeni e il Testosterone Sono Influenzati dalla Nostra Dieta

Introduzione: Il Ruolo Fondamentale degli Ormoni nella Salute Generale Gli ormoni giocano un ruolo cruciale nella regolazione di molteplici funzioni corporee, dalla crescita alla riproduzione

[> Leggi l'articolo](#)

## Alcuni video dal mio canale YouTube

Playlist 9 Video

 Le Testimonianze CiaoChili

 La Testimonianza di Simonetta. ...

 La testimonianza di Wanda

 Doctor V "Menopausa e peso"

 Doctor V su Menù Salute

 Doctor V e il campione Borgia

 Doctor V "Progetto Sicurezza"

  
LA NUTRIZIONE TISANOCEUTICA  
Watch on 

Share 

# Ben-Essere: Trasforma la Tua Vita in 3 Passi

## Passo 1: Abbraccia la Consapevolezza

Inizia il tuo percorso di trasformazione personale sviluppando una maggiore consapevolezza di te stesso, delle tue emozioni e delle tue abitudini. Pratica la mindfulness e l'osservazione attenta per comprendere a fondo le tue motivazioni e i tuoi schemi comportamentali.

## Passo 2: Adotta Abitudini Salutari

Integra nella tua routine quotidiana abitudini naturali e benefiche come una sana alimentazione, l'esercizio fisico regolare e tecniche di rilassamento. Queste pratiche semplici ma potenti ti aiuteranno a migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo.

## Passo 3: Coltiva la Crescita Personale

Esplora nuovi interessi, impara nuove abilità e affronta sfide che ti spingono fuori dalla tua zona di comfort. Questo processo di continuo apprendimento e crescita personale ti aiuterà a sviluppare una maggiore fiducia in te stesso e a raggiungere una profonda soddisfazione nella vita.

# Accedi alla guida Ben-Essere e inizia ad acquisire in 3 Passi Forma Fisica, Forza, Vigore e Connessione di Coppia. Ben-Essere fa parte del Metodo CiaoChili. Il metodo che ha rivoluzionato il concetto di Nutrizione e di Vita di Relazione. Cambia la tua esistenza con Successo!

Nella guida Ben-Essere troverai un percorso dettagliato Senza dover seguire diete estenuanti, senza dover eseguire allenamenti faticosi e soprattutto potrai avere un percorso preciso ed orientato, assistito dal tuo Mentor personale



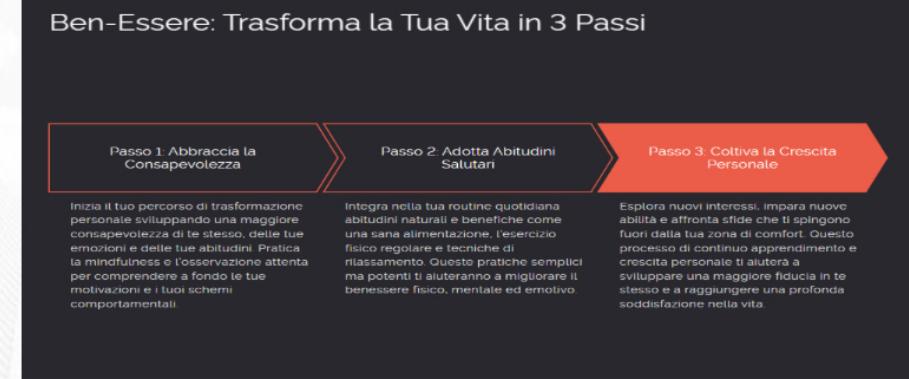
Come creare l'autostima e acquisire forma fisica, salute senza fatica e perdita di tempo attraverso il cibo, la mente e il corpo



Relazioni più Forti: Tecniche di connessione di coppia



L'unico vero metodo naturale per Rivitalizzare il tuo corpo con semplici esercizi. Riprendi il tuo vigore per ridare vita al Benessere Sessuale



[Ottieni gratuitamente la guida Ben-Essere](#)