



CON ENORME PIACERE TI
DIAMO IL NOSTRO
BENVENUTO

MYW8

INTERNATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

BENVENUTO IN MYW8

Innanzitutto, **complimenti** per aver deciso di intraprendere il percorso MYW8.

Siamo certi che otterrai risultati straordinari, quindi ti diamo ufficialmente il nostro **BENVENUTO**.

Ti accompagneremo passo dopo passo, fino al raggiungimento di un peso forma ottimale, in un corpo soprattutto sano.

Ogni giorno avrai a disposizione un Team di professionisti per supportare ogni richiesta o chiarimento chiamando ai seguenti numeri:

•035.773829

•342.8507771 (Questa linea è dedicata alle comunicazioni WhatsApp, usala solo se sei realmente nell'impossibilità di telefonare, perché potrebbe esserci il rischio che la risposta alla tua richiesta non sia tempestiva).

Mail: customercare@myw8.it

Il Customer sarà a tua disposizione dal:

Lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12 e dalle 15 alle 18:00.

Sabato dalle 9 alle 12:30.

Il tuo consulente (la persona che ti ha avvicinato a questo splendido mondo) sarà sicuramente uno straordinario supporto, ricorda che comunque solo il customer ha determinate competenze quindi per ogni perplessità ti invitiamo a contattare direttamente i nostri coach. Saranno sempre i nostri coach del customer a decidere quando è il caso di farti chiamare dal Biologo Nutrizionista.

Come sai avrai a disposizione anche una psicologa, il primo colloquio è compreso nell'acquisto del percorso successivamente, per evitare un uso improprio del servizio, sarà a pagamento ed ogni seduta ti sarà fatturata a parte e sarai tu insieme alla psicologa a decidere quando e quante volte incontrarti durante il percorso.

Bene, veniamo adesso al tuo percorso

Prenota gli esami del sangue presso il tuo Laboratorio di fiducia, non appena avrai ricevuto i risultati, inviali all'indirizzo mail: analisi@myw8.it



Aggiorna nella sezione dati odierni il tuo **peso, la pressione minima e massima** e la glicemia solo se richiesto dal nostro Staff. Dovrai aggiornare i dati al mattino a digiuno, ogni giorno dall'inizio del programma altrimenti non potremo comunicarti i menù.



Se soffri di diabete l'aggiornamento della glicemia va fatta prima dei pasti e ripetuto due ore dopo il singolo pasto.



***DIRETTORE SCIENTIFICO
Dott. FRANCESCO AVALDI***

***MEDICO LAUREATO PRESSO L'UNIVERSITA' DI
PAVIA SPECIALISTA IN FARMACOLOGIA
CLINICA E MASTER IN DIETETICA
VEGETARIANA***

- Ha collaborato con ac Milan in qualita' di consulente per la nutrizione e l'integrazione sportiva per la prima squadra e per il settore giovanile (2002-2005/2010-2016)
- Consulente per la nutrizione e per l'integrazione sportiva al PSG nell'anno 2013 e al Real Madrid negli anni 2013-2015, nello staff del sig. Carlo Ancelotti
- Ha collaborato in qualita' di consulente per la nutrizione e per l'integrazione sportiva con Atalanta bergamasca calcio per prima squadra e settore giovanile (2016-2018)
- Attualmente consulente nutrizionale di atleti professionisti
- Ha al suo attivo interventi in congressi e pubblicazioni scientifiche sulla nutrizione sportiva e tiene corsi di aggiornamento sul medesimo argomento

E' con vero piacere che, in qualità di **Direttore Scientifico**, Ti do il mio **caloroso benvenuto** nel mondo MYW8.

Ho sposato con entusiasmo questo progetto perché credo fortemente nell'educazione alimentare più che in diete altamente restrittive o comunque complicate da seguire, che mettono in distress (forma di stress negativo) il nostro corpo per poi inevitabilmente farlo ritornare alla condizione precedente, una volta abbandonate le indicazioni proposte.

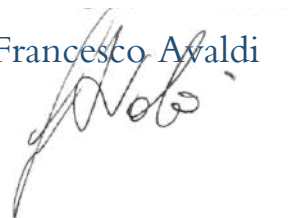
E' il motivo del fallimento di tutte le diete preconfezionate, la maggior parte delle quali non si adatta alle esigenze specifiche della persona che la richiede. Immaginiamo di affrontare un percorso di studi o professionale che può cambiare il corso della propria vita, ci si augura in meglio: si deve studiare, ci si deve applicare e soprattutto si deve scegliere un indirizzo che sia congruo con quelle che sono le proprie aspettative e le proprie abitudini.

Scegliere perciò un piano alimentare per dimagrire o per sentirsi più in forma non può semplicemente essere ridotto a prendere un modello e cercare di adattarlo, sarebbe come cercare di farsi andare bene un paio di scarpe di un numero inferiore al tuo (ricordate le sorellastre di cenerentola?).

Bene, il programma MYW8 ha proprio le caratteristiche di un abito su misura, prendendo spunto da un'attenta anamnesi personale, da esami oggettivi come quelli ematici richiesti, da tutta una serie di informazioni specifiche per rendere il vostro piano nutrizionale il più consono possibile alle vostre esigenze di salute e di lavoro. Il tutto attraverso un App in continuo aggiornamento, monitorata da professionisti di primo livello.

Ci vediamo presto... **buon appetito!!**

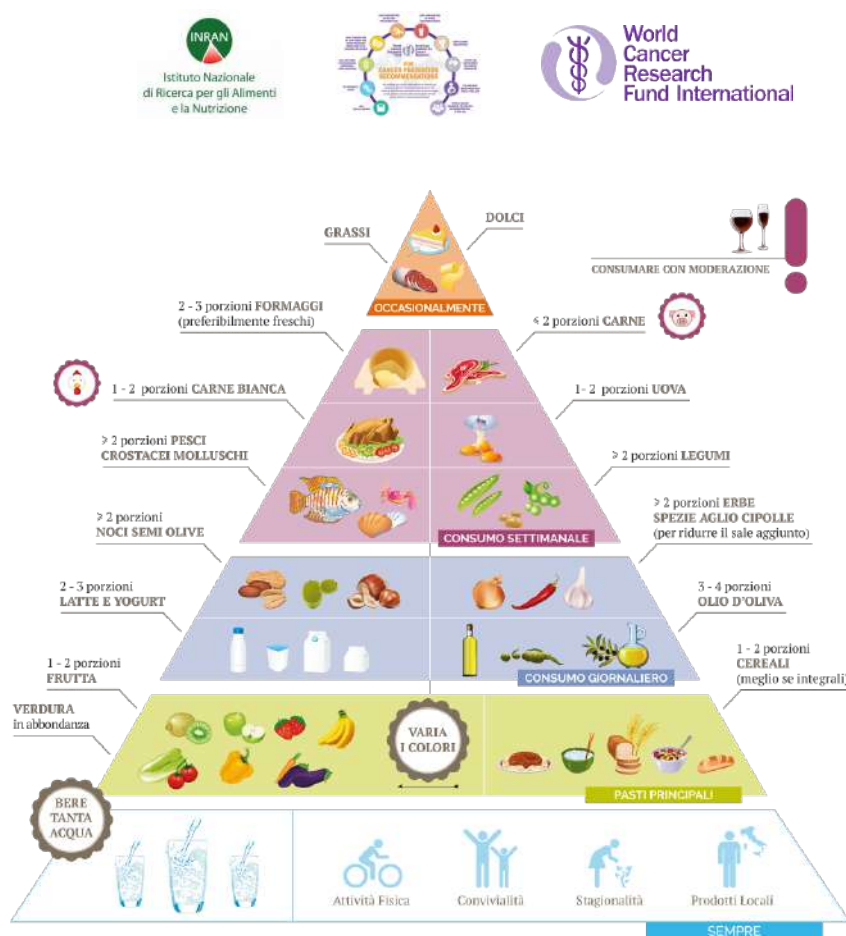
Dott. Francesco Avaldi



L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, in collaborazione con il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, hanno elaborato le Linee Guida per una Sana Alimentazione, per definire e divulgare le informazioni di base per una alimentazione equilibrata, mirata al benessere e alla salute

LE 10 LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo (cammina di più e stai meno seduto)
2. Più cereali (integrali), legumi, verdura (non amidacee) e frutta;
3. Limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti industriali ricchi di grassi, zuccheri e amidi
4. Limitare il consumo di carni rosse, conservate e salumi;
5. Bevi ogni giorno acqua naturale e limita le bevande zuccherate;
6. Il Sale aggiunto? Meglio evitarlo;
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità limitata;
8. Per la prevenzione del cancro non fare uso di integratori, meglio affidarsi al potere degli alimenti;
9. Consigli speciali per persone speciali (bambini, donne in gravidanza, anziani);
10. Fai attenzione alla qualità del cibo che metti nel piatto;



PERDERE PESO PROTEGGERE LA PROPRIA SALUTE NUTRENDOSI IN MANIERA CORRETTA



UN DECESSO SU CINQUE LEGATO A MALATTIE CARDIOVASCOLARI, CANCRO E DIABETE, SU CUI GIOCA UNA PARTE CRUCIALE UNA DIETA POVERA E SQUILIBRATA

Se, come diceva **Ludwig Feuerbach**, siamo quello che mangiamo, abbiamo di che preoccuparci. Facciamo il pieno di alimenti ricchi di **grassi** e di **bevande zuccherate**, mentre teniamo troppo spesso lontano dalla tavola i **cereali**, la **frutta** e la **verdura**. Il risultato, come documentato in uno studio pubblicato sulla rivista **The Lancet**, è devastante.

Nel 2017 quasi 11 milioni di persone hanno perso la vita per colpa di una **dieta «povera»**: intendendo come tale non soltanto la **penuria di cibo**, ma anche di **qualità**. Le scelte alimentari, secondo i ricercatori, hanno rappresentato il punto di partenza per l'insorgere di malattie o complicanze poi rivelatesi fatali.

Nella quasi totalità dei casi - 9.5 milioni - i decessi sono avvenuti per **cause cardiovascolari**. La restante parte è stata determinata dallo sviluppo di **tumori** (913mila), del **diabete di tipo 2** (339mila) e delle **malattie renali** (137mila).

*PERCHÉ LA MAGGIOR PARTE DELLE
DIETE FALLISCONO?*



Il 1° motivo per cui le diete falliscono è legato alle troppe restrizioni

È vero che non puoi fare quello che ti pare altrimenti non avresti bisogno di intraprendere un percorso come il nostro ma a **tutto c'è un limite**, soprattutto se questo limite è supportato dalla scienza e da diversi studi e ricerche scientifiche.



Uno studio pubblicato nel 1997 ha dimostrato che tra il 1980 e il 1990 gli Americani avevano **diminuito** l'apporto calorico del **4%** e il consumo di grassi del **11%**.

Invece il consumo di prodotti "light" è **aumentato** dal **19%** al **76%**.

Nonostante tutto, nello stesso lasso di tempo, l'obesità è **aumentata** del **31%**.



Adrian F. Heini "Divergent trends in obesity and fat intake patterns : The American Paradox". The American Journal of Medicine 1997.

UN ALTRO STUDIO HA DIMOSTRATO

IL FATTORE ENERGETICO NON È DETERMINANTE NELL'AUMENTO DI PESO

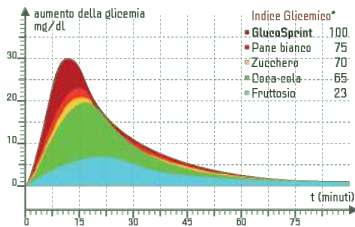
Gli apporti energetici forniti dall'alimentazione nei Paesi Occidentali sono **diminuiti da 50 anni a questa parte complessivamente del 35%**. Tuttavia è bene sapere che, paradossalmente **l'obesità è aumentata di oltre il 400%** nello stesso periodo in questi paesi.

THE AMERICAN
JOURNAL of
MEDICINE.



CHI E' RESPONSABILE DEL TUO PESO? L'INSULINA

È un ormone prodotto dalle cellule beta del pancreas, liberata dopo aver mangiato carboidrati ed alcune proteine ed è fondamentale per stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue, facilitandone l'assorbimento cellulare e determinando lo svolgimento dei processi metabolici e quindi l'eccesso viene trasformato in grasso dal fegato.



L'*indice glicemico* degli alimenti oltre alla quantità dei carboidrati, non sono l'unico fattore che influenza la quantità di insulina, poiché esiste una diversa reazione da soggetto a soggetto, che cambia addirittura a seconda dell'orario.

Inoltre un alimento che permette al glucosio di passare dall'intestino direttamente nel sangue è
il sale aggiunto



Più sale e derivati saranno presenti nei cibi che mangiamo, più il glucosio passerà velocemente e abbondantemente nel sangue, facendo attivare di nuovo la produzione di insulina, quindi più molecole di grasso.

Tra l'altro, devi sapere, la natura, attraverso gli alimenti, ci dona la giusta quantità di cloruro di sodio necessaria al nostro organismo.

Fino a quando le concentrazioni di insulina sono elevate è impossibile che le molecole grasse si stacchino dal grasso addominale.



Il 2° motivo per cui le diete falliscono è che si dà poca importanza alla corretta idratazione



Idratiamoci in maniera corretta

Il gruppo di esperti scientifici dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (European Food Safety Authority, EFSA)

Ha di recente ridefinito i valori dietetici di riferimento per le assunzioni di diversi nutrienti tra cui l'acqua, raccomandando la quantità che è necessaria assumere per godere di buona salute.

I valori di riferimento, che considerano l'acqua assunta complessivamente, in condizioni di moderate temperature ambientali e medi livelli di attività fisica, sono così definiti:

- neonati sino a sei mesi di vita: 100 mL/kg al giorno, bambini:
- tra 6 mesi e un anno di età: 800-1000 mL/giorno,
- tra 1 e 3 anni di vita: 1100-1300 mL/giorno,
- tra i 4 e gli 8 anni di età: 1600 mL/giorno;
- età compresa tra 9-13 anni: 2100 mL/giorno per i bambini e 1900 mL/giorno per le bambine;
- adolescenti, adulti e anziani:
- femmine 2 L/giorno
- maschi 2,5 L/giorno

Questi valori sono indicativi; in condizioni di climi caldi e di attività fisiche intense, o altre condizioni che inducano disidratazione, i livelli di acqua da assumere possono variare sensibilmente

Data di pubblicazione: 7 ottobre 2016, ultimo aggiornamento 7 ottobre 2016



Un adulto dovrebbe bere generalmente 2 litri di acqua al giorno per la propria salute.

L'acqua è un elemento fondamentale per l'organismo perché regola diverse funzioni biologiche. Per questo, soprattutto durante la stagione estiva, in caso di attività sportiva e in tutte le situazioni in cui si perdono molti liquidi, ***è importante mantenere una corretta idratazione.***

Per l'organismo umano, l'acqua riveste un ruolo importantissimo: ***rappresenta circa il 60% del peso corporeo ed è coinvolta nella quasi totalità dei processi biologici:***

- Aiuta e accelera il metabolismo;
- Espelle le tossine e depura;
- Tonifica i muscoli;
- Fa bene agli occhi e alla pelle;
- Regola la pressione sanguigna;
- Migliora il tono dell'umore.

Attraverso l'urina, la sudorazione e la traspirazione ***il nostro corpo perde fino a 3 litri d'acqua al giorno,*** e molto dipende da alcuni fattori tra cui peso corporeo, temperatura esterna, attività fisica praticata.

Bere acqua è il modo più semplice per mantenere il giusto rapporto tra il volume di liquido in entrata e quello perso, ma non solo.

Una parte del fabbisogno è soddisfatto anche dal consumo di **alimenti che contengono acqua**, soprattutto frutta e verdure.

Quindi l'apporto di liquidi, non avviene soltanto tramite l'azione di bere ma anche mangiando cibi idratanti che **aiutano a mantenere in equilibrio il livello idrico, fornendo anche sali minerali e vitamine**. Tra gli alimenti più ricchi di acqua troviamo:

- **cetrioli**: ricchissimo di acqua (97%) e vitamine, con poche calorie e un grande potere saziante;
- **finocchio**: composto prevalentemente da fibre e tanta acqua, è un alleato anche del peso forma;
- **zucchine e pomodori**: una ottima fonte di liquidi a tavola e in estate, ideali per pranzi leggeri e saporiti;
- **spinaci e lattuga**: come tutte le verdure a foglia verde, contengono acqua per la quasi totalità del loro peso, e vanno consumati crudi;
- **anguria**: super idratante e zuccherina, è composta per il 96% di acqua;
- **kiwi e mela**: ottimi frutti per idratarsi e per fare spuntini al lavoro e fuori casa.

Se non ti idratati a sufficienza, **rischi di compromettere numerosi processi del tuo organismo**, come il trasporto di sostanze nutritive e la produzione di ormoni, l'incapacità di regolare la temperatura corporea e comparire disturbi al metabolismo e alla circolazione.

Tra i **sintomi più comuni di disidratazione** troviamo:

- **stanchezza e vertigini**;
- **aumento di crampi e dolore alle articolazioni**;
- **diminuzione della massa muscolare**;
- **pelle, bocca e occhi che diventano secchi**;
- **stitichezza**;
- **mal di testa e difficoltà respiratorie**;
- **ripetuti attacchi di fame col rischio di sovrappeso**;
- **sbalzi d'umore e perdita di concentrazione**.

Un consumo eccessivo di acqua (indicativamente bere oltre 4 - 5 litri di acqua al giorno, in assenza di attività fisica o particolari condizioni climatiche) **rallenta la digestione**. Bere in maniera esagerata durante i pasti causa una eccessiva diluizione del succo gastrico per cui il pasto tende a "restare sullo stomaco".

Incrementa la pressione arteriosa per aumento del volume di sangue.

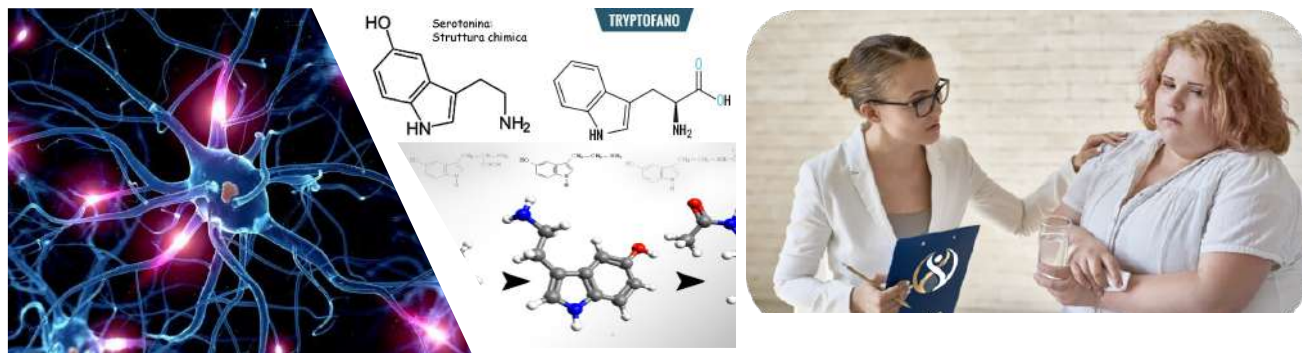
Come fai a capire se stai bevendo in maniera adeguata?

Il volume di urina escreto in 1 giorno, da una persona adulta, è mediamente di 1500 ml ed il numero di minzioni giornaliere è inferiore a sette.

Per comprendere se il livello di idratazione è adeguato potrebbe esserti utile osservare le urine:

- Se le urine sono incolori o debolmente colorate (colore giallo - oro) e non "puzzano" si sta bevendo a sufficienza.
- Nel caso non bevi a sufficienza cala la quantità di acqua presente nelle urine che diventano gialle o giallo scure ed emanano un odore intenso (in conseguenza della concentrazione dei soluti urinari).

Il 3° motivo per cui le diete falliscono è che l'alimentazione fatta di troppe privazioni influisce sul nostro stato emotivo



IL CIBO PUÒ RENDERCI PIÙ FELICI

A confermarlo è la scienza che ha studiato la reazione prodotta dagli stimoli alimentari sulla produzione di **serotonina**, l'ormone della felicità

Cosa condiziona l'umore?

I meccanismi che condizionano lo stato d'animo sono regolati da alcuni **neurotrasmettitori**.

La serotonina è un neurotrasmettitore che tra le sue funzioni svolge anche quella di regolare il tono dell'umore.

Per aumentare i livelli di **serotonina** nel nostro corpo è necessario introdurre con la dieta il **triptofano**, un amminoacido essenziale che si trova in alcuni comuni alimenti.

Questo **triptofano**, per essere assimilato dal sistema nervoso e trasformato in **serotonina**, deve necessariamente combinarsi a **carboidrati**, **ferro** e **vitamine del gruppo B**, poiché solamente in questo modo viene sintetizzato dall'organismo.





Esiste una grande varietà di alimenti ad alto contenuto di triptofano che aiutano a regolare l'umore.

Tra i principali si collocano:

- **Cioccolato fondente:** è il “comfort food” per eccellenza in quanto ricco di triptofano ma anche antiossidanti e teobromina, dall'effetto stimolante sull'umore; anche il gradevole aroma di cacao amaro stimola le endorfine e fa aumentare i livelli di serotonina;
- **Latte:** latticini, yogurt e formaggi di tutti i tipi non solo contengono triptofano ma aiutano anche la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il rilassamento e il riposo;
- **Carne:** consumare pollame, ma anche carne rossa, può aiutare a regolare lo stato d'animo con effetti positivi sull'aumento di triptofano al cervello;
- **Legumi:** ceci, lenticchie, fagioli e soprattutto la soia sono tra i cibi più ricchi di triptofano in assoluto, da inserire regolarmente nella dieta;
- **Pesce:** salmone, sgombero e in generale tutto il pesce azzurro sono ottimi alimenti che aiutano a mantenere corretti livelli di triptofano oltre che rappresentare una fonte essenziale di Omega3;
- **Uova:** sono senza dubbio uno dei cibi che contengono più componenti benefiche per il nostro organismo ma attenzione perché la maggiore concentrazione di triptofano si trova nel tuorlo;
- **Verdure:** sono indicati in particolare quelle a foglia verde, come broccoli e spinaci, perché hanno un elevato contenuto di vitamine e sali minerali che vanno a influenzare gli stati emotivi e le funzioni cognitive;
- **Frutta:** tutta la frutta aiuta ad aumentare il triptofano. Da preferire sono le banane, datteri, kiwi e frutti arancioni e rossi che agiscono contro i radicali liberi con una sferzata di vitalità;
- **Cereali integrali:** non possono assolutamente mancare nella dieta di coloro che vogliono aumentare la percentuale di triptofano nell'organismo. Da preferire sono avena, grano e riso integrale;
- **Noci e semi oleosi:** mandorle, nocciole e semi di zucca sono ricchi di vitamina B1, acido folico e zinco, utili per alzare il tono dell'umore e combattere gli stati depressivi.

Per ritrovare il buonumore oltre a seguire una dieta equilibrata è bene che al giusto cibo siano affiancate alcune sane abitudini con effetti positivi sull'umore.

La preparazione dei pasti: dedicare del tempo alla cura della qualità degli ingredienti e alla preparazione di pietanze piacevoli al palato stimola sicuramente buonumore e creatività.

Meglio ancora se i pasti sono accompagnati da un bell'impiattamento con colori vivaci, serviti su una tavola ben apparecchiata;



Una regolare attività fisica: infatti, l'abitudine ad allenare il fisico (anche senza sforzi eccessivi) influisce sulla produzione di **serotonina e endorfina**, e aiuta a contrastare apatia e depressione, mantenendo il corpo in salute;

Gestire l'emotività: mantenere un equilibrio emotivo permette di avere una prospettiva con cui affrontare la vita orientata al benessere psicofisico. Inoltre, può essere consigliata qualche seduta di yoga o meditazione, ottimo supporto per innalzare i livelli di serotonina e donare una sensazione di pace complessiva.

Il 4° motivo per cui le diete falliscono è quasi il totale l'annullamento della vita sociale



Hai bisogno di un percorso nuovo man mano che perdi peso? SI



Il tuo peso varierà già dal primo giorno e per poter avere un percorso personalizzato è necessario che tu inserisca i valori che ti verranno richiesti **tutti i giorni, questo è fondamentale perchè il percorso si adatterà ancora di più a te.**

Parliamo adesso della tua Salute

Ogni singolo percorso MYW8 richiede l'esecuzione di una batteria di analisi che darà allo staff il modo di tarare la giusta alimentazione in base al referto e, per una maggiore sicurezza dei nostri clienti, vengono ripetuti durante il percorso alimentare



IN CHE MODO L'INTESTINO INFLUENZA IL CERVELLO E VICEVERSA?

- La comunicazione fra i due organi avviene attraverso il nervo vago sulla base di neurotrasmettitori comuni, come la serotonina: la serotonina svolge un ruolo fondamentale per la regolazione dell'umore e viene prodotta per il 95% dalle cellule distribuite lungo la mucosa intestinale.
- All'interno dell'intestino essa è in grado di mediare funzioni come la peristalsi, la secrezione, così come la sensazione della nausea. Ecco allora che, attraverso il nervo vago, questi segnali vengono veicolati dalla serotonina al cervello che li associa, ad esempio, al senso di sazietà.
- Non dobbiamo dimenticarci però che la relazione tra intestino e cervello è a doppio senso. Periodi particolarmente stressanti possono incidere sul normale funzionamento dell'intestino con alterazioni della peristalsi (e conseguenti episodi ad esempio di stipsi o di colite) e della produzione di acidi, di enzimi, di ormoni.

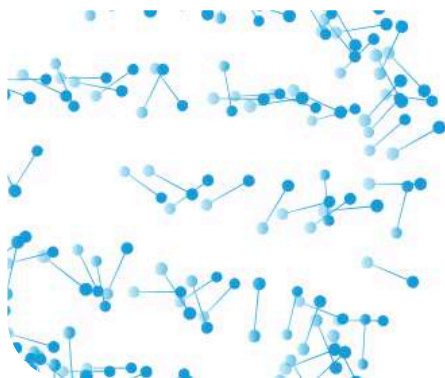


COME E SOPRATTUTTO PERCHÉ TRATTARE MEGLIO INTESTINO E CERVELLO

L'importanza di prendersi cura al meglio della nostra “pancia” è quindi evidente.

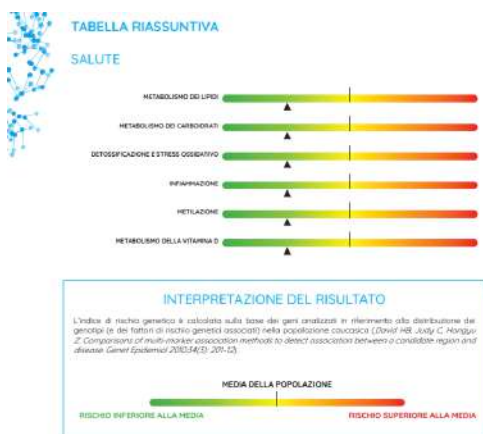
Sì, ma come fare?

- È innegabile che *l'alimentazione ricopra un ruolo fondamentale*: prestare attenzione alla reazione del nostro intestino ad alcuni alimenti e bevande ci permette di notare cosa può irritarlo maggiormente per moderarne o evitarne l'assunzione. Ci sono cibi poi che per loro stessa natura tendono a sovraccaricare il nostro apparato gastrointestinale costringendolo a un superlavoro che aumenta il rischio di irritazione.
- Il cervello come può essere supportato? Ad esempio con un po' di attività fisica che, oltre a migliorare il tono muscolare, migliora anche l'umore aiutandoci a ridurre lo stress e i suoi effetti sull'intestino.
- *Anche il giusto riposo* ci può aiutare a tenere sotto controllo tensione, stress e ansia.



NUTRIGEN EXPLORER COMPLETE

TEST DEL DNA - NUTRIGENETICA E NUTRIGENOMICA



Una volta fatte tutte le valutazioni prepareremo l'App



E l'App si adeguerà a Te, durante tutto il percorso, ovviamente se tu inserirai i dati richiesti tutti i giorni

*Questo significherà avere
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Che elabora un percorso nuovo ogni 2 giorni*



Cosa mangerai con MYW8?

DIETA MEDITERRANEA BILANCIATA



CIBO È FELICITÀ

L'importanza degli acidi grassi insaturi

Ricerche medico scientifiche hanno dimostrato che:

- Riforniscono di ossigeno in modo ottimale le cellule e i tessuti
- Favoriscono l'assorbimento delle vitamine degli alimenti all'interno del corpo
- Rallentano i processi di invecchiamento delle cellule nervose e cerebrali
- Favoriscono le sinapsi nella creazione degli ormoni della felicità

Qual'è l'alimento che contiene la maggiore concentrazione di acidi grassi insaturi essenziali?



Si hai visto bene è proprio l'olio extra vergine d'oliva usalo senza paura

Mangerai di tutto



Dovrai eliminare solo

Bevande gassate e zuccherate



Zucchero



Sale aggiunto



Per ogni combinazione ti metteremo a disposizione la ricetta



Riceverai le combinazioni perfette per te, attraverso 3.000 gustose ricette, ***potrai utilizzare metodo di cottura*** che preferisci, ***mangiando a sazietà***.

Non ti prescriveremo farmaci, pasti sostitutivi, tutti gli alimenti consigliati li potrai reperire facilmente in qualsiasi supermercato.

Un piccolo chiarimento....

Ricordati che le ricerche dimostrano che una dieta da 1.500 calorie può fare ingrassare mentre una da 3.000 può fare dimagrire perché quello che conta è la reazione biochimica delle combinazioni degli alimenti che, percorrendo vie metaboliche diverse, procurano risultati differenti da persona a persona.

Questo significa che se tra i tuoi menù trovi i dolci, la pasta o la pizza li dovrai mangiare senza pensare al fatto che ***“ti hanno sempre detto”*** che i carboidrati fanno ingrassare.

oltre 3.000 ricette!!



Adesso troverai la risposta alle domande che più comunemente ci vengono fatte, ricorda sempre che il nostro Customer è sempre pronto a darti qualsiasi risposta anche a domande che non trovi in questa sezione

F.A.Q.

Quali sono i servizi di assistenza che offrite?

Lo scopo primario del servizio di assistenza MYW8 è quello di supportarti durante tutte le fasi del percorso nutrizionale.

Il nostro Team specializzato è in grado di darti suggerimenti alimentari giornalieri personalizzati e tanti altri utili consigli in base alle tue varie esigenze.

Il nostro Team seguirà costantemente il tuo andamento al fine di aiutarti a raggiungere l'obiettivo prefissato.

Come funziona il programma alimentare MYW8?

Ti forniremo delle linee guida che ti permetteranno di vivere meglio e soprattutto in salute.

Il programma alimentare MYW8 non prevede assunzione di farmaci e di pasti sostitutivi.

Realizzeremo per te un percorso che si basa sull'indice glicemico e sulla reazione biochimica degli alimenti all'interno del tuo corpo, al fine di garantire risultati ottimali senza contare alcuna caloria e quindi senza pesare gli alimenti da assumere.

Se hai delle aspettative irreali rimarrai sicuramente deluso. Se invece seguirai fedelmente il percorso che programmeremo per te, vedrai che raggiungerai l'obiettivo in maniera del tutto naturale.

Il programma MYW8 è adatto solo a chi è in sovrappeso?

Il programma MYW8 è adatto a tutti, anche per coloro che non devono perdere peso ma che vogliono semplicemente imparare a mangiare correttamente per prevenire ogni tipo di patologia legata al cibo, migliorare quelle esistenti e garantirsi un miglior stile di vita.

MYW8 è adatto a vegetariani e vegani?

Il Programma Alimentare MYW8 rispetta le filosofie alimentari di tutti i suoi Utenti.

È quindi possibile seguire percorsi alimentari onnivori, vegani e vegetariani.

Il compito del nostro Team di biologi nutrizionisti è quello di creare programmi alimentari basati su di una nutrizione equilibrata, obiettivo raggiungibile anche sfruttando alimenti di origine esclusivamente vegetale.

Sono incinta / in allattamento, è sconsigliato iniziare una dieta ora?

La nostra è una rieducazione alimentare.

Imparerai a mangiare nel modo corretto, senza privazioni e in totale sicurezza per te e il tuo bambino.

È bene comunicarlo al nostro Consulente, che provvederà ad annotarlo all'interno della tua documentazione.

F.A.Q.

Quanti kg si perdono con il vostro programma alimentare?

Garantire una perdita di peso mensile per tutti uguale, come sicuramente già sai, significherebbe prenderti in giro e siamo convinti che questo non ti renderebbe felice, anzi tutt'altro.

Quindi ti indichiamo quello che potresti perdere sulla base dei risultati ottenuti dai nostri utenti, distinguendoli in due fasce.

Sesso maschile, mediamente si possono perdere dai 5 ai 7 kg al mese.

Sesso femminile mediamente si possono perdere dai 4 ai 6 kg al mese.

Ovviamente seguendo correttamente i nostri consigli alimentari e se non ci sono condizioni di salute tali da perturbare il corretto calo ponderale.

Sappi che il nostro corpo è una macchina perfetta. Nutrendolo in modo corretto, lo mettiamo nelle condizioni ideali affinché possa ristabilire il suo equilibrio e lavorare così in modo ottimale (naturalmente oltre alla corretta alimentazione, esistono altre situazioni che condizionano il corretto funzionamento del corpo umano, ad esempio lo stile di vita, il lavoro, ecc.). Per fare questo è probabile che l'organismo inizialmente si concentri sul miglioramento di altri fattori e non sul calo di peso. Siamo consapevoli che questo potrebbe farti arrabbiare o preoccupare ma porta pazienza. Come avrai ben capito il nostro è un ***percorso alimentare*** quindi ci prenderemo tutto il tempo che ci serve per raggiungere il tuo obiettivo.

Quindi, oltre alla notevole perdita di peso, probabilmente gioverai di altri benefici, qualche patologia potrebbe migliorare, ovviamente qualora tu ne avessi. Ecco alcuni esempi: miglioramento dei valori della pressione sanguigna, miglior riposo durante il sonno, maggiore reattività durante la giornata, miglioramento di problemi gastrici e molto altro ancora.

Perdere tanto peso in un mese è rischioso?

Con il programma alimentare MYW8 assumi tutti i nutrienti essenziali al corretto funzionamento del tuo organismo e acquisisci gli strumenti necessari per un'alimentazione corretta. Inoltre, è bene ricordare che un corpo in sovrappeso si trova sempre in una situazione di sforzo e difficoltà nel svolgere le sue mansioni.

Migliorare l'alimentazione e liberarsi del grasso in eccesso può solo che portare immensi benefici e benessere generale.

Per questo, pur registrando una perdita media mensile tra i 4 e i 7 kg, tutti i nostri utenti non incorrono in rischi di alcun tipo.



F.A.Q.

Il programma alimentare MYW8 cura patologie?

Attraverso l'opportuna combinazione degli alimenti in chiave biochimica, i nostri biologi nutrizionisti controllano e mantengono costante i livelli di glicemia e di insulinemia dei nostri Utenti.

Si sono riscontrati considerevoli miglioramenti in soggetti affetti da patologie metaboliche come ipertensione, diabete alimentare, gastrite, colesterolo, problemi cardiovascolari e intolleranze alimentari.

Ad ogni modo ti consigliamo, in presenza di patologie, di sottoporci ad un consulto dal tuo medico curante prima di cominciare il percorso alimentare, nonché successivamente per verificare l'effettivo riscontro dei miglioramenti.

Sono allergica ad alcuni alimenti. Come devo procedere?

I nostri programmi alimentari sono personalizzati. Prima di iniziare il programma alimentare è necessario comunicare la presenza di eventuali allergie a determinati alimenti. Un nostro Consulente provvederà ad annotarli all'interno della tua documentazione. Questi alimenti saranno eliminati dal tuo piano alimentare.

Vorrei abbinare dello sport al mio percorso nutrizionale, posso?

Dipende da quanto sei in sovrappeso, in linea di principio consigliamo ai nostri utenti di raggiungere un peso corporeo idoneo prima di dedicarsi all'attività fisica.

E' comunque possibile praticare sport in maniera leggera, senza andare a produrre eccessivo acido lattico, che influirebbe negativamente sul processo di dimagrimento.

Durante la Prima Fase, cioè la fase di dimagrimento, ti sconsigliamo quindi un'attività fisica che ponga i muscoli sotto sforzo, poiché essa potrebbe essere controproducente ai fini del dimagrimento.

Durante la Seconda Fase, cioè la fase di mantenimento, avendo raggiunto un peso corporeo idoneo, potrai dedicarti all'attività fisica liberamente, sebbene guidato dall'esperienza già acquisita nella Prima Fase.



Cosa succede se si smette di seguire questa dieta? Il peso tornerà?

SI.. Se torniamo a mangiare come prima, probabilmente i chili che abbiamo perso torneranno.

Ricordati che hai seguito un percorso alimentare, non ti abbiamo iniettato nessun liquido magico che ti permetterà di mangiare tutto quello che vuoi e quando lo vuoi senza pagarne le conseguenze!!

L'obiettivo del percorso alimentare MYW8 è quello di dare un'abitudine alimentare che possa essere adottata per tutta la vita senza sofferenze o rinunce. Durante il periodo in cui rimarrai con noi, imparerai ad accostare gli alimenti fra di loro e saprai cosa fare nel caso di aumenti di peso improvvisi o cali di peso improvvisi.

F.A.Q.

Cosa si può mangiare?

Tutto ciò che viene suggerito, senza alcun limite di quantità, ovvero finché non ci si senta completamente sazi.

Cosa non si può mangiare?

Tutto ciò che non è incluso nei suggerimenti alimentari forniti e che si trova nella propria piattaforma personale.

Quali sono gli alimenti assolutamente vietati nel percorso alimentare?

Nella fase di dimagrimento non possono essere assunti:

SALE, di qualsiasi tipo.

ZUCCHERO COMUNE (saccarosio), sia bianco che di canna, che verrà solitamente sostituito dal fruttosio laddove esplicitamente specificato.

ACETO, di qualsiasi tipo.

Eliminando questi alimenti, si riscopre il vero sapore e la qualità del cibo.

Cosa si deve mangiare?

Al mattino, nudi a digiuno inserisci il tuo peso, l'algoritmo ti dice cosa devi mangiare nei due giorni a seguire a colazione, pranzo e cena; gli alimenti consigliati ai pasti nei due giorni devono essere uguali.

Ci spieghiamo meglio: dopo aver inserito i dati che ti vengono richiesti, l'algoritmo decide cosa devi mangiare.

Nella sezione **PRESCRIZIONI** della tua app ti appariranno i menù per 2 giorni consecutivi (Es Melone, Carbonara, Pesce spada). Noterai che avrai la stessa colazione (Melone) per 2 giorni, lo stesso pranzo (Carbonara) per 2 giorni e la stessa cena (Pesce spada) per 2 giorni.

Questo è il sistema per far sì che la tua glicemia sortisca l'effetto che ti consentirà di raggiungere il tuo obiettivo.

La nostra Applicazione è presente quasi in tutto il mondo e le stagionalità sono diverse quindi, qualora proprio non ti fosse possibile reperire gli alimenti proposti dall'algoritmo, l'App ti dà anche la possibilità di cambiarli dandoti delle alternative.

L'importante è, che le modifiche siano seguite per due giorni consecutivi, quindi se sceglierai di sostituire la colazione con un'alternativa proposta dall'algoritmo (Melone, Fragole) dovrai mangiare le Fragole per tutte e due i giorni.

È normale escludere completamente il sale dal menu?

Sì, il sale se assunto in eccesso porta ipertensione, trattiene i liquidi, inoltre è un potente stimolo all'accumulo del grasso corporeo. Il sale di cui il tuo corpo necessita si trova nel cibo che mangi e nell'acqua che bevi.

In caso di diete iposodiche, come la nostra, il corpo prende il sale che necessita direttamente dagli alimenti.

F.A.Q.

Ma il sale non fa bene al cuore?

Ciò che è indispensabile al corretto svolgimento delle funzioni cardiovascolari è il sodio, presente per la maggior parte in frutta e verdura, alimenti di cui non verrai assolutamente privato.

Ben diverso è il cloruro di sodio (con formula NaCl) o chiamato comunemente sale, che non ha alcuna funzione vitale nell'organismo umano ed è addirittura dannoso.

Infatti, il cloruro di sodio permette al glucosio di passare direttamente dall'intestino al sangue, scatenando una eccessiva produzione di insulina, causa della maggior parte delle patologie alimentari e della produzione delle molecole di grasso.

Dolcificanti come il miele, sciroppo d'acero, succo d'agave, ecc. possono essere usati?

Questi prodotti contengono zuccheri e quindi non vanno utilizzati!

Il fruttosio, in piccole quantità, può essere utilizzato ma con MYW8 scoprirai che senza zucchero è meglio!!

Gomme e caramelle senza zucchero sono consentite?

No, perché, anche se non contengono zucchero, sono spesso ricche di sostanze che influenzano in maniera negativa il processo di dimagrimento.

Qual è la dimensione della porzione normale per ogni pasto?

Si mangia a sazietà.

Le ricette sono progettate in modo equilibrato, se pensi che non basti quanto previsto aumenta proporzionalmente quantità e ingredienti.

Oppure viceversa diminuiscile.

Avete detto che non ci sono limiti di quantità, perché allora in alcune ricette vengono specificate le quantità degli ingredienti?

Le quantità indicate sono puramente indicative e servono a mantenere le corrette proporzioni degli ingredienti all'interno della ricetta.

Ad esempio se troviamo 100g di burro ed 1 limone, volendo utilizzare 2 limoni dovremmo aggiungere altri 100g di burro, al fine di mantenere inalterato il risultato del gusto della ricetta stessa.

Cosa posso fare se non riesco a trovare alcun alimento specifico?

Qualora non ti sia proprio possibile reperire l'alimento specifico e gli ingredienti per la ricetta assegnata potrai procedere alla modifica del singolo pasto, attraverso l'apposita funzione all'interno della tua applicazione, mantenendo il calcolo glicemico invariato, perché qualsiasi alternativa è studiata appositamente per Te.

La cosa importante è non sostituire l'alimento principale es:

Ricetta con bistecca di vitello puoi sostituirla con hamburger di vitello? Sì.. Come noti abbiamo cambiato la ricetta ma non l'alimento principale.

F.A.Q.

Avete detto che il metodo di cottura è libero, ma il fritto fa male?

Ci hanno fatto credere che questo metodo di cottura stimoli la produzione di colesterolo e oltretutto faccia ingrassare ma, come specificato precedentemente, l'unico colpevole della produzione di grassi e del colesterolo (che proviene solo per il 20% dai cibi che ingeriamo) è l'insulina.

Attenzione, il fritto fa male al fegato. Quindi, attraverso il percorso MYW8, tenendo sotto controllo la tua alimentazione, potrai mangiare cibi fritti 1-2 volte alla settimana rimanendo in perfetta salute.

Posso sostituire l'ordine dei pasti?

Questo non è consentito in quanto la nostra alimentazione si basa su precisi calcoli biochimici e glicemici. Dunque, un'alterazione anche solo dell'ordine con cui i cibi vengono assunti provocherebbe un mutamento del risultato atteso.

A che ora è corretto mangiare durante il giorno?

Mangiare all'ora giusta è fondamentale per rimanere in forma. Lo riscontrano diversi studi. In pratica, semplificando, ci sono orari in cui il cibo è 'realmente nutriente', ovvero fasi cicliche in cui l'apparato digerente è particolarmente predisposto ad assorbire i nutrienti, trasformando alcuni di essi in energia ed immagazzinandone altri. Altre fasi che invece dovrebbero corrispondere al digiuno, perché in quei momenti il corpo è impegnato a rompere legami chimici indesiderati, riparare cellule danneggiate, bruciare grassi, ecc. Una fase in cui il corpo ha bisogno di lavorare e una in cui prende l'energia utile alla giornata. E' dunque in momenti precisi che bisognerebbe mangiare e in altri digiunare. Studi hanno dimostrato che, anche venendo nutriti con alimenti poco sani ma nelle ore giuste, l'aumento di peso non si verificava. Mentre mangiando sano ma in orari confusionari ingrassavano comunque. Non si tratta poi solo di linea: nel tempo, si sviluppano patologie legate al metabolismo.

Insomma, mangiare sano è importante e farlo negli orari giusti lo è altrettanto.

Gli orari più congeniali sono:

Colazione dalle 7:00 alle 9:00

Pranzo dalle 12:00 alle 14:00

Cena dalle 19:00 alle 21:00

Ogni tanto è possibile cenare anche più tardi, purché non diventi un'abitudine.

Devi dare al tuo corpo il tempo necessario per assimilare i cibi che ingerisci.

Qualora tu stessi seguendo MYW8 per perdere peso sappi che mangiare fuori da queste fasce orarie potrebbe rallentare il dimagrimento.



F.A.Q.

È possibile avere spuntini tra i pasti?

Durante la prima fase è bene attenersi scrupolosamente a quanto indicato dal programma. Se mangiamo cose diverse il sistema ed i nostri Nutrizionisti vengono ingannati con dati falsi che rischiano di portarli fuori percorso. Lo spuntino fra i pasti riattiva la digestione e quindi l'apporto di zuccheri all'interno del nostro corpo.

Se vogliamo fare spuntini fra i pasti siamo costretti a limitare le quantità a colazione, pranzo e cena.

Evitando gli spuntini riusciamo a farvi mangiare a sazietà senza farvi rinunciare a nulla.

È possibile mangiare fuori casa, per esempio al ristorante, in pizzeria o da amici, avendo comunque la sicurezza di non interferire con il percorso alimentare?

Assolutamente SI.

La tua alimentazione prevede una vasta gamma di alimenti, permettendoti di poter affrontare pranzi, cene e vacanze in tranquillità e di continuare ad avere una vita sociale totalmente normale.

Dovrai solo avere l'accortezza di ordinare cibi senza sale, zucchero e aceto.

Durante la prima fase, rispettando i suggerimenti alimentari, può succedere di prendere peso?

Spesso accade che nella prima fase si registrino aumenti di peso, per lo più minimi, pur rispettando alla lettera i suggerimenti alimentari. Tutto ciò può essere legato a sbalzi ormonali, più comunemente nelle donne in fase premestruale e mestruale o a problemi di stipsi.



Durante la prima fase è possibile avere problemi di stitichezza?

Nel caso di un cambio di alimentazione è assolutamente normale avere problemi di stipsi.

Questo accade perché il tuo organismo ha bisogno di rieducarsi all'assimilazione e quindi all'espulsione di nuove combinazioni alimentari.

È possibile dimagrire in zone specifiche del corpo?

Sì, la cosiddetta "dieta a zone" prevede che si mantenga costante la produzione di insulina in una determinata zona del corpo, secondo la distribuzione dei macro-nutrienti.

È possibile, attraverso il programma alimentare MYW8, regolare la produzione di ormoni con abbinamenti di cibo in chiave biochimica e mantenere basso l'indice glicemico e la produzione di colesterolo, portando la persona ad un benessere psicofisico equilibrato.



F.A.Q.

Cosa succede se non rispetto i consigli alimentari, cioè sgarro una tantum.

E' fondamentale seguire i primi 30 giorni correttamente perché l'algoritmo di MYW8 è di tipo non supervisionato ovvero i tuoi dati personali, peso giornaliero, le ricette assegnate e gli ingredienti, vengono forniti al sistema che li classifica all'interno di una mappa dove sono presenti tutti i dati raccolti fino a quel momento; quindi studia la persona, cataloga e classifica tutto, parliamo di oltre un milione di informazioni, per questo possiamo dire che il sistema MYW8 si adatta al tuo organismo.

Quindi se proprio non è stato possibile evitare "lo sgarro" è necessario comunicarlo tempestivamente al Customer Care, cioè il giorno seguente lo sgarro.

Se sgarri ingrassi? Si!!

Capita? Si!!

Questo ti farà arrabbiare? Si!!

Dovrai preoccupartene? No!!

Sei un essere umano? Siiiiiiii

Quello che è giusto che tu capisca, è che lo sgarro potresti trascinarlo per lungo tempo ti facciamo un esempio: ***Mangi la Pizza ed il giorno dopo la bilancia ti segna +2kg...***

Pensaci.. Tu non hai mangiato 2kg di pizza ma al massimo saranno stati 400 gr con tutti gli ingredienti e di questi 400 gr, a voler essere cattivi, diciamo che 250 gr potrebbero influire realmente sul tuo peso.

Quindi per quale motivo vedi 2 kg in più? Dipende molto dalla digestione e da quanta acqua il tuo corpo (per non entrare troppo in tecnicismi) produce per digerire la pizza... semplifichiamola (Ritenzione idrica).

Il VERO problema in realtà è il tempo che il nostro corpo ci impiega a ritornare allo stato in cui era prima che facessimo lo sgarro.

Una pizza mangiata quando non è prevista oppure uno sgarro qualsiasi potrebbero rovinare il lavoro di un intero mese e bloccare il dimagrimento per un tempo non quantificabile.

Due giorni? Una settimana? 15 giorni? Un mese? Non si sa!!

Fidati della scelta che hai fatto vedrai che sarà entusiasmante.

*Un abbraccio,
lo staff di MYW8*



Il Sole 24 ORE



Una salute, vincente.

PERCORSO ALIMENTARE
MYW8
INTERNATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

Info 0524 503814 / myw8.it

■ **MYW8** / L'app italiana disponibile anche in Moldavia, Francia, Canada, Germania, Romania, Australia, Belgio e Inghilterra

Un algoritmo per rimettersi in forma

Dieta personalizzata e educazione alimentare attraverso intelligenza artificiale e deep learning

Un programma di rieducazione alimentare basato su un algoritmo che usa l'intelligenza artificiale, tradotto, per i clienti, in una applicazione per cellulare semplicissima e ultra personalizzata che supporta il percorso di dimagrimento: è questo MYW8, a cui lavora ormai da quattro anni una Fondazione con sede a Salsomaggiore e Velletri che ha distribuito l'applicazione anche al di fuori dei confini nazionali, in Moldavia, Francia, Canada, Germania e Romania, Australia, Belgio, Inghilterra.

Obiettivo: il dimagrimento, ma anche un giusto equilibrio nutrizionale. L'app è indicata, dunque, per chi ha una situazione di sovrappeso oppure la necessità di controllare l'alimentazione, poiché soffre di particolari patologie come il diabete. "La dieta si basa sulla verifica di parametri semplici: peso e pressione arteriosa del cliente. L'educazione alimentare è basata sul principio del mantenere la glicemia costante", spiega Fran-



cesco Avaldi, medico nutrizionista e direttore scientifico di MYW8. "L'obiettivo - continua - è educare il cliente a salvaguardare la salute attraverso attenta analisi dei macronutrienti che introduce nel corso della giornata". Semplice e personalizzato. Lo spiega Massimo Belloni, ideatore già quattro anni fa del progetto e dell'applicazione: "Usando intelligenza artificiale e deep learning, catalogando insieme una serie di dati raccolti dai pazienti, offriamo un

percorso personalizzato". "In un anno abbiamo ottenuto ottimi risultati in mille pazienti su dimagrimento e qualità della loro vita, abbiamo catalogato 3500 ricette diverse per regolare e mantenere stabile l'indice glicemico. Raccogliendo i dati di chi usa la app e usando quelli catalogati - racconta Belloni - traiano l'insieme delle ricette migliori per l'utente in quel determinato momento e non solo, sappiamo anche nella storia della persona quale sia

l'effetto di determinati cibi in determinati momenti". Mantenendo questa linea, assicurano da MYW8, non solo si dimagrisce ma migliorano tutti i valori, a partire da quelli ematici, e la salute generale. Un altro tassello importante di questo programma è il monitoraggio continuo della persona: a occuparsi del contatto diretto con i clienti è una squadra che raccoglie le richieste e i dubbi e li sottopone a Paolo Conti, biologo nutrizionista: "Spetta a me

decidere se la persona è idonea a seguire il percorso nella fase iniziale. Inoltre se c'è bisogno di qualcosa in particolare, come la gestione di un piatto giornaliero o un disturbo fisico, c'è un medico a dare consigli, suggerire eventualmente di rivolgersi al proprio dottore o fare ulteriori indagini. La nostra assistenza è quotidiana". I menù variano e il paziente non si sente spassato davanti a una lista anonima di ingredienti da consumare, perché ha già il suggerimento della ricetta nella sua app. Un esempio? "Questa paziente oggi ha a colazione torta di sfoglia con crema chantilly, a pranzo spaghetti alla carbonara e a cena tonno ai ferri. Ma quel che è importante è che posso aggiornare questo regime e le ricette ogni due giorni, ovvero quando inserisco i miei dati personali", afferma Conti. Con questa varietà (e fantasia), MYW8 segnala che il 97 per cento di chi segue questo percorso ha raggiunto risultati positivi e tende a rinnovare e continuare il programma nel

tempo. "Spesso mangiamo più di quel che consumiamo, saltiamo pasti, abbiamo l'abitudine scorretta agli snack, non facciamo colazione: MYW8 è sicuramente un buon approccio per cominciare a prendere atto di quanti errori si fanno nel campo della nutrizione pur non rendendosene conto - continua il direttore scientifico Avaldi - la dieta non deve essere considerata una restrizione ma un corretto stile di vita". La app (disponibile per iOS e Android) intanto continua a perfezionarsi e potenziarsi e a breve verrà rilasciata una versione che "si interfaccerà con dispositivi medici, calcolerà dati come quantità di acqua nelle ossa, l'analisi dell'indice glicemico, sarà collegata a una bilancia Bluetooth e a un misuratore di pressione sempre Bluetooth oltre a un flussimetro", anticipa Belloni: "Sarà sempre più un'applicazione orientata alla persona, il sistema impara dalla persona".



MYW8

INTERNATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

UNA SALUTE VINCENTE

*UN'ASSICURAZIONE
SULLA TUA SALUTE*