

### SHAKES STARTING BAG

Shakes Starting Bag composto da:



- 1 cf shake Vaniglia, 1 cf shake Cioccolato, 1 shaker, 1 pedometro

191,80\* euro 1 Bag

Codice per ordinazione: WGSB-81

- 2 cf shake Vaniglia, 1 shaker, 1 pedometro

191,80\* euro 1 Bag

Codice per ordinazione: WGSB-82

- 2 cf shake Cioccolato, 1 shaker, 1 pedometro

191,80\* euro 1 Bag

Codice per ordinazione: WGSB-83

### MEALS STARTING BAG

Meals Starting Bag composto da:

- 3 zuppe e 5 secondi a scelta

39,10\* euro 1 Bag

Codice per ordinazione: WGFB-91



### SHAKER

Codice per ordinazione: WG-SHK

Un valido aiuto per preparare un buono shake e poterlo contenere e conservare per alcune ore.

8,00\* euro 1 pezzo

### PEDOMETRO

Codice per ordinazione: WG-PDM

Indossando questo contapassi saprete in ogni momento della giornata a che punto siete con il vostro allenamento quotidiano.

11,00\* euro 1 pezzo



### INTEGRATORE DI FERRO VITA WEIGHT™

Codice per ordinazione: HWCEBV2

Integratore di Ferro al gusto di arancia

Confezione da 12 tubi, da 20 compresse cadauno

105,60\* euro, confezione da 12 tubi

\*PREZZI IVA INCLUSA E SPESE DI SPEDIZIONE ESCLUSE.

(VALIDI FINO AL 30/06/2010)

PER AGGIORNAMENTI SU PRODOTTI E/O PREZZI VISITATE IL SITO

WWW.ALKER.IT

### IL NOSTRO AIUTO ALL'AMBIENTE

I CIBI PRECONFEZIONATI WEIGHT TO GO! SONO STATI FORMULATI PER ESSERE CONSERVATI A TEMPERATURA AMBIENTE, RISPARMIANDO COSÌ L'ENERGIA NECESSARIA PER IL LORO MANTENIMENTO IN FRIGORIFERO. INOLTRE PORZIONI CONTROLLATE ED EQUILIBRATE DIMINUISCONO LO SPRECO DI CIBO.

PER ORDINI O MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONARE AL NUMERO

049-8809426 O INVIARE UNA E-MAIL ALL'INDIRIZZO

INFO@ALKER.IT O COLLEGARSI AL SITO WWW.ALKER.IT

COMUNICANDOCI IL SEGUENTE CODICE PROMOZIONE

OTTERRETE DEGLI SCONTI SULL'ACQUISTO DI  
SHAKES STARTING BAG E MEALS STARTING BAG

**Alker**  
medicale

S.a.s. di Alampi Stefano & C.  
Via Andrea Costa, 17/bis  
35124 - Padova

Tel: 049-8809426

Fax: 049-8829070

www.alker.it

info@alker.it

Weight to Go!  
healthier weight

Cibi deliziosi  
ed equilibrati  
che aiutano  
a perdere peso

**Alker**  
medicale

Più della metà degli uomini e delle donne in questo paese sono ufficialmente sovrappeso o obesi e in molti sono alla ricerca di un modo facile per perdere un po' di peso.

Nel centro Healthier Weight adottiamo un metodo di dimagrimento seguito costantemente da medici e basato sulle più visibili e certe dimostrazioni scientifiche. Punto chiave della nostra strategia di perdita di peso è l'uso di porzioni di cibo controllato, bilanciato e ipocalorico. Test di laboratorio dichiarano che, se assimilati all'interno di una dieta ben equilibrata, i nostri cibi aiutano nella perdita di peso riducendo così i rischi per la salute. Questo depliant vi fornisce le informazioni più basilari per far entrare i prodotti Weight to Go! nella vostra dieta quotidiana.



Dr. David Ashton  
Healthier Weight Centre

Se avete scelto la chirurgia bariatrica o una dieta controllata, è di vitale importanza che voi seguiate le istruzioni del vostro medico/nutrizionalista. I prodotti nutrizionali Weight to Go! sono alla base di una dieta che porta ad una perdita di peso sana. Sono stati formulati e sviluppati dall'equipe medica Weight to Go! in special modo per pazienti bariatrici per offrire un supporto valido ed incisivo alla perdita di peso. La loro formulazione li rende ideali per tutti i pazienti bariatrici o per coloro che vogliono seguire una dieta controllata.

I prodotti Weight to Go! sono:

- Deliziosi
- Vari
- Soddisfacenti
- Ricchi di nutrimento
- Controllati in calorie
- Convenienti

Cosa sono i prodotti Weight to Go!?

La gamma di prodotti Weight to Go! è stata ideata per dare un'alternativa alimentare a base di cibi equilibrati e a basso contenuto calorico. Questi, se usati in modo corretto, possono favorire una diminuzione di peso.

Porzioni controllate e pronte in pochi minuti eliminano dubbi, sforzi e indecisioni sulla programmazione alimentare. Possono essere conservati a temperatura ambiente - niente frigo o congelatore - per alcuni mesi. Confezionati in leggeri e comodi involucri sono ideali per pazienti bariatrici - e non - con vite frenetiche e attive.

Questi cibi sono nutrienti?

Abbiamo lavorato molto per ottenere questi elementi: per i prodotti Weight to Go! si usano solo i migliori ingredienti e in misura tale da proporre un prodotto sano ed equilibrato, e con un basso apporto di calorie.

#### L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA

SE SI VUOLE PERDERE PESO CON SUCCESSO E MANTENERE LA RITROVATA FORMA FISICA È ESSENZIALE PRATICARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ MOTORIA. SCEGLIETE UN'ATTIVITÀ CHE VI PIACCA E VI DIVERTA E RITAGLIATEVI 30-40 MINUTI AL GIORNO PER SVOGLERLA, ALMENO 4 VOLTE ALLA SETTIMANA.

CAMMINARE È UNA DELLE SCELTE MIGLIORI. UN PASSO VELOCE E COSTANTE RIDUCE I RISCHI PER LA SALUTE, AUMENTA L'EFFICIENZA MUSCOLARE, AIUTA A MANTENERE UN PESO SALUTARE ED ALLUNGA LA VITA. LE PERSONE CHE CAMMINANO REGOLARMENTE RACCONTANO DI CONDIZIONI DI MINOR FATICA, MINOR STRESS E MAGGIORE PRODUTTIVITÀ. INDOSSARE UN CONTAPASSI E UN BUON METODO PER MONITORARE LA PROPRIA ATTIVITÀ: LA META IDEALE SAREBBERO I 10 MILA PASSI AL GIORNO (CIRCA 6,5 KH), SEBENE PIÙ CI SI MUOVA MEGLIO CI SI SENTA - E PIÙ SI DIMAGRISCA OGNI MESE.

## I NOSTRI PRODOTTI...

...per un pasto semplice e veloce

Gli shakes Weight to Go! si preparano facilmente unendo le comode bustine ad acqua e mescolando. Frullando con il frullatore, ed eventualmente aggiungendo cubetti di ghiaccio, si potrà ottenere uno shake più cremoso.



### SHAKE ALLA VANIGLIA

Codice per ordinazione: WGS-21V

Ricco di proteine, vitamine e minerali: un gustoso aiuto per il controllo del peso.

76,00\* euro confezione da 21 porzioni

Apporto calorico: 203 Kcal

### SHAKE AL CIOCCOLATO

Codice per ordinazione: WGS-21C

Ricco di proteine, vitamine e minerali. Shake al cioccolato: una carica d'energia!

Apporto calorico: 207 Kcal

93,00\* euro confezione da 21 porzioni



...per un primo piatto caldo e cremoso

Per gustare le zuppe e i secondi Weight to Go! riscaldarli in padella o forno a microonde. Pochi minuti per poter avere dei buonissimi piatti pronti per essere assaporati.



### ZUPPA MEDITERRANEA

Codice per ordinazione: CCA-527

Il sapore del Mediterraneo in questa zuppa cremosa ed equilibrata.

3,20\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 105 Kcal

### ZUPPA PISELLI E PROSCIUTTO

Codice per ordinazione: CCA-526

Legumi e proteine pronti per essere gustati.

Apporto calorico: 108 Kcal

3,20\* euro 1 sacchetto da 1 porzione



### ZUPPA ALLA RADICE DOLCE

DI PASTINACA

Codice per ordinazione: CCA-535

Una dolce zuppa dal sapore antico.

3,20\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 144 Kcal

### CREMA DI ZUCCA

CON CUMINO E PEPERONCINO ROSSO

Codice per ordinazione: CCA-601

Un piatto della nostra tradizione, con un pizzico di sapore in più.

Apporto calorico: 135 Kcal

3,20\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

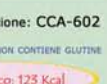


### CREMA DI FUNGHI

Una dolce zuppa dal sapore antico.

3,20\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 125 Kcal



...per un delizioso secondo di carne o vegetariano



### CHILI CON CARNE

CON RISO ROSSO DELLE CAMARGUE

Codice per ordinazione: CCA-529

NON CONTIENE GLUTINE

Un misto di macinato di manzo, fagioli bianchi e peperoni rossi e gialli in salsa piccante.

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 267 Kcal

### POLLO AL CURRY

CON SPEZIE INDIANE

Codice per ordinazione: CCA-531

NON CONTIENE GLUTINE

Morbide cosce di pollo con riso in salsa delicata di curry.

Apporto calorico: 333 Kcal

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione



### PIATTO UNICO DI POLLO

IN CASSERUOLA CON TIMO

Codice per ordinazione: CCA-532

NON CONTIENE GLUTINE

Cotto a fuoco lento con vino e timo.

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 210 Kcal

### POLPETTINE DI MANZO CON PATATE

IN SALSA DI POMODORO

Codice per ordinazione: CCA-534

NON CONTIENE GLUTINE

Morbide polpettine in salsa con contorno di patate.

Apporto calorico: 264 Kcal

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione



### SPEZZATINO DI MANZO

CON PATATE

Codice per ordinazione: CCA-519

Porzione controllata per un piatto della tradizione.

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 237 Kcal

### FUNGHI ALLA BOURGUIGNONNE

Codice per ordinazione: CCA-537

NON CONTIENE GLUTINE

Contorno di funghi insaporiti con rosmarino e timo.

Apporto calorico: 141 Kcal

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione



### TAGINE DI CECI E PATATE DOLCI

Codice per ordinazione: CCA-528

NON CONTIENE GLUTINE

Una deliziosa versione vegetariana del popolare piatto marocchino.

5,40\* euro 1 sacchetto da 1 porzione

Apporto calorico: 177 Kcal