



THE LONGEVITY  
SUITE

M I L A N O

**DETOX**

---

SMOOTHIE KIT



  
THE LONGEVITY SUITE  
MILANO

**VITALITY**  
LONGEVITY SMOOTHIE

TIME **3** 01:00 PM

FRUIT SMOOTHIE  
FRULLATO DI FRUTTA

  
THE LONGEVITY SUITE  
MILANO

**PURITY**  
LONGEVITY SMOOTHIE

TIME **2** 10:30 AM

FRUIT AND VEGETABLE SMOOTHIE  
FRULLATO DI FRUTTA E VERDURA

  
THE LONGEVITY SUITE  
MILANO

**BODY**  
LONGEVITY SMOOTHIE

TIME **1** 08:00 AM

FRUIT AND VEGETABLE SMOOTHIE  
FRULLATO DI FRUTTA E VERDURA

  
THE LONGEVITY SUITE  
MILANO

**BEAUTY**  
LONGEVITY SMOOTHIE

TIME **4** 03:30 PM

FRUIT AND VEGETABLE SMOOTHIE  
FRULLATO DI FRUTTA E VERDURA

  
THE LONGEVITY SUITE  
MILANO

**BALANCE**  
LONGEVITY SMOOTHIE

TIME **5** 06:00 PM

FRUIT AND VEGETABLE SMOOTHIE  
FRULLATO DI FRUTTA E VERDURA

  
THE LONGEVITY SUITE  
MILANO

**RESTORE**  
LONGEVITY SMOOTHIE

TIME **6** 08:00 PM

FRUIT SMOOTHIE  
FRULLATO DI FRUTTA

# LONGEVITY DETOX

Detox Smoothie Kit è il risultato di anni di ricerca scientifica nell'ambito del digiuno intermittente (IER – *Intermittent Energy Restriction*).

Il digiuno intermittente consiste nell'alternanza di fasi di forte restrizione calorica con fasi di normale alimentazione. Qui trova il suo posizionamento il semi-digiuno Longevity che, basato sul digiuno intermittente, è un metodo facile, alla portata di tutti e compatibile con lo stile di vita di chiunque.

*Recenti studi clinici hanno dimostrato che il digiuno intermittente può aiutare a:*



## RIPARARE LE CELLULE

Lo stato di digiuno intermittente velocizza i processi di degradazione e riciclo degli scarti cellulari.



## PROTEGGERE IL CERVELLO

L'autofagia aumenta il benessere della mente e protegge il cervello.



## ABBASSARE I LIVELLI DI INSULINA

Il digiuno abbassa i livelli di insulina, questo stimola la perdita di peso.



## BILANCIARE GLI ORMONI

Il digiuno intermittente mantiene nella norma i bilanci ormonali, promuovendo benessere.



## RIDURRE IL RISCHIO DI MALATTIE

Il digiuno intermittente abbassa il rischio di contrarre malattie quali patologie cardiache, diabete, tumore e patologie neurologiche.



## AIUTARE NELLA PERDITA DI PESO

Il digiuno intermittente è un valido aiuto nella perdita di peso, grazie al rilascio di noradrenalina che aiuta a bruciare i grassi.



## COMBATTERE LE INFEZIONI

Recenti studi hanno dimostrato come l'autofagia indotta dal digiuno intermittente combatta microbi, virus e batteri, promuovendo salute e benessere.



## POTENZIARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Grazie all'autofagia migliora la risposta dell'organismo allo stress rafforzandone le naturali difese immunitarie.

Detox Smoothie Kit è il modo più semplice e veloce per ottenere i benefici del semi-digiuno con l'obiettivo di facilitare i processi di purificazione, la rigenerazione cellulare, risvegliare il metabolismo ed essere di supporto nei processi di dimagrimento e controllo del peso.

## QUANDO?

- **1 giorno** alla settimana, anche tutte le settimane, per fare il pieno di vitamine, minerali, antiossidanti e stimolare i processi di depurazione dell'organismo.
- **2 giorni** per ridurre il gonfiore e stimolare il metabolismo.
- **3 giorni** consecutivi, anche una volta al mese, quando senti il desiderio di una purificazione profonda.

## AVVERTENZE

Detox Smoothie Kit non è indicato (salvo che non sia stato prescritto o suggerito dal proprio medico di fiducia), per:

- Donne in gravidanza e allattamento
- Ragazzi/e al di sotto dei 18 anni
- Soggetti con Diabete di tipo 1/2 e patologie cardiovascolari
- Pazienti oncologici
- Soggetti con allergie a qualcuno degli ingredienti contenuti nel kit
- Soggetti con indice di massa corporea inferiore a 18



Smoothies di **verdura e frutta fresca, di altissima qualità** con l'aggiunta di nutrienti funzionali, prodotti in modo naturale, derivanti da coltivazioni raccolte a maturazione e senza l'uso di prodotti congelati o concentrati, conservanti, coloranti e additivi.

Il programma Detox consiste in **6 Smoothie (Body, Purity, Vitality, Beauty, Balance e Restore)** da consumare nell'arco di una giornata, ideale per chi - per la prima volta - vuole sperimentare i benefici di un semi - digiuno e riattivare i processi metabolici facendo il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti.

## CONTENUTO

6 Smoothie imbottigliati in vetro, di dimensioni variabili in base al formato scelto:



**KIT LIGHT**  
6x 220ml



**KIT MEDIUM**  
3x 220ml + 3x 500ml



**KIT STRONG**  
6x 500ml



1



**BODY**

ORE  
8:00

Riduce il gonfiore addominale e la pesantezza intestinale, migliorando la digestione e donando un senso di leggerezza.

2



**PURITY**

ORE  
10:30

Aiuta le tossine ad uscire dall'organismo e non permette allo stress di condizionare la tua giornata.

3



**VITALITY**

ORE  
13:00

Aiuta a massimizzare l'energia disponibile.

4



**BEAUTY**

ORE  
15:30

Mantiene cellule e tessuti giovani e attivi, contrastando l'invecchiamento da stress ossidativo.

5



**BALANCE**

ORE  
18:00

Libera il corpo dai liquidi in eccesso e dal gonfiore di pancia e gambe.

6



**RESTORE**

ORE  
20:00

Supporta la costruzione e il mantenimento di una massa muscolare forte e sana, fondamentale per un metabolismo veloce.

## COME SI USA

Consumare i Detox Smoothie nell'ordine e nelle fasce orarie indicate sulla confezione, **senza mangiare null'altro nel corso della giornata**.

Agitare bene prima dell'uso.

**È importante inoltre bere abbondantemente acqua e té** nell'arco della giornata.

Gli Smoothie possono essere consumati a temperatura ambiente o refrigerati, e conservati fuori dal frigorifero.

Durante il primo giorno di Detox potresti avvertire un leggero mal di testa che tende a scomparire in serata. Non preoccuparti, è un segnale che le tossine e le scorie stanno lasciando il tuo corpo.

Alcune persone avvertono talvolta un'eccessiva sensazione di gonfiore, spesso legata alle fibre che non sempre sono abituati a mangiare. Anche questo effetto collaterale tende a sparire il giorno dopo donando una regolarità intestinale che aiuta a ritrovare una pancia piatta.

Il nostro DETOX KIT è confezionato in vetro non solo per garantire delle qualità organolettiche superiori, ma anche perché crediamo che la longevità delle persone non possa prescindere dalla **longevità del nostro pianeta**.

## RICORDA...

- ✔ **SONO 100% FRUTTA E VERDURA**  
Tutti i nostri smoothies sono realizzati con frutta e verdura fresca, raccolta a maturazione, senza l'utilizzo di conservanti.
- ✔ **SONO FRULLATI E NON SUCCHI**  
La differenza? Nei succhi vengono tolte le fibre, e tendono quindi ad alzare notevolmente i livelli di zuccheri nel sangue. Nei frullati, invece, viene mantenuta tutta la polpa di frutta e verdura, donando sensazione di sazietà ed evitando picchi di glicemia.
- ✔ **DI AGITARE PRIMA DELL'USO**  
Gli smoothies vanno agitati bene prima del consumo in quanto le fibre tendono a depositarsi sul fondo.
- ✔ **SI CONSERVANO ANCHE A TEMPERATURA AMBIENTE**  
Grazie ai nostri speciali metodi di imbottigliamento (tecnologia ZerOx) si possono conservare fuori dal frigorifero.
- ✔ **STAI RISPETTANDO L'AMBIENTE**  
Amiamo il pianeta, pertanto tutti gli smoothies sono imbottigliati in vetro evitando così inutili sprechi di plastica.
- ✔ **DI BERE MOLTO DURANTE IL GIORNO**  
È importante inoltre bere abbondantemente acqua e té nell'arco della giornata. Gli smoothies possono essere consumati a temperatura ambiente o refrigerati, e conservati fuori dal frigorifero.



## LE REGOLE DI BASE DELLA LONGEVITÀ A TAVOLA:

- ❶ Scegliere in ogni pasto cibi di provenienza **vegetale e ricchi di fibra** (es. cereali integrali, legumi, verdure non amidacee, frutta). Questi sono **alimenti** poveri di calorie e ricchissimi di fibre, vitamine, minerali e fitonutrienti.
- ❷ Scegliere il più possibile **frutta e verdura di stagione**.
- ❸ Limitare al massimo il consumo di formaggi, carni rosse, bianche e conservate.
- ❹ Sostituire i **grassi saturi** (es. grasso della carne, formaggi, fritti, burro) con quelli **insaturi** (es. pesci come salmone e sgombrò, frutta secca, semi oleosi, olio extravergine di oliva).
- ❺ Prediligere il consumo di **proteine di origine vegetale e pesci di piccola taglia** ricchi di acidi grassi Omega 3, e utilizzare **uova fresche di provenienza biologica**.
- ❻ Evitare le bevande gassate e zuccherate. **Bere acqua a temperatura ambiente o tè verde**, ma anche tisane e infusi comunque non dolcificati.
- ❼ Bere almeno **2L d'acqua al giorno**. Bere la corretta quantità d'acqua aumenta il senso di sazietà, aiuta ad espellere le tossine, mantiene la pelle sana e assicura un corretto stato di idratazione.

- ❶ **Ridurre il consumo di zucchero**, e di cibi che contengono zucchero nascosto (es. zucchero nel tea/caffè; prodotti da forno come torte, biscotti, dolci; succhi di frutta industriali; bibite gassate; cocktail alcolici e analcolici). Prestare attenzione alla lista degli ingredienti: lo zucchero è spesso aggiunto a preparazione quali yogurt, lattini vegetali e simili. Prediligere alimenti "senza zuccheri aggiunti".
- ❷ **Ridurre il consumo di sale**, non più di 4 grammi al giorno, e di cibi che contengono sale nascosto (es. alimenti insaccati come prosciutto, salame, bresaola; alimenti affumicati come salmone affumicato; alimenti conservati in latta come tonno, legumi; preparazioni e piatti pronti come sughi, salse, cibi preconfezionati). Ridurre l'apporto di sale favorirà lo smaltimento dei liquidi e la riduzione della ritenzione idrica. Sostituire il sale con le spezie.
- ❸ Assicurarsi del buono stato di conservazione di cereali e **legumi** che si acquistano. Per completare nutrizionalmente il piatto si può utilizzare la **frutta secca** (mandorle, noci e nocciole) e l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo e olio di lino o di canapa per la diversa composizione di vitamine presenti. Meglio usarli a crudo e non in cottura.
- ❹ Insaporire i piatti con **aromi** (es. prezzemolo, basilico, aglio), **spezie**, (es. zenzero, curcuma, cannella, rabarbaro, peperoncino), **bacche** (es. acai, goji) e **semi oleosi** (es. sesamo, papavero, zucca).
- ❺ Limitare il consumo di alimenti preconfezionati, prodotti da forno, prodotti industriali.

Nei giorni successivi al Detox Smoothie Kit continua a detossificarti con i **Detox Tea**.



## TEA VITALITY



Ottieni la carica necessaria per iniziare al meglio la giornata, all'insegna dell'energia e della vitalità.

Contiene bucce di *Cacao*, *Liquirizia*, semi di *Finocchio*, *Mate*.



## TEA BODY



Accelera il metabolismo e tiene sotto controllo il senso di fame.

Contiene *Rosmarino*, foglie di *Ortica*, bucce di *Rosa Canina*, *Rooibos*, fiori di *Lavanda*, *Zenzero* a pezzi, *Tè Pu Erh* fermentato, *Mate*, semi di *Finocchio*, radice di *Liquirizia*, *Cannella*, *Pepe*, baccelli di *Cardamomo*, *Chiodi di Garofano*.



## TEA BALANCE



Dona un naturale senso di leggerezza, sgonfiando e drenando i liquidi in eccesso con il solo potere della natura.

Contiene *Anice*, radice di *Liquirizia*, semi di *Finocchio*, semi di *Cardamomo*, *Pepe Nero*, *Cannella*, *Zenzero* a pezzi, *Chiodi di Garofano*.



## TEA PURITY



Detossifica l'organismo ricaricandoti con il solo potere della natura.

Contiene *Anice*, semi di *Finocchio* dolce, buccia d'*Arancia*, *Verbena* di limone, radice di *Liquirizia*, *Menta Peperita*, *Menta*, *Camomilla*.



## DETOX SMOOTHIE **BODY**

*Ingredienti:* Succo di Mela (61%), Purea di Ananas (21%), Purea di Papaya (10%), Succo di Carota (7%), Zenzero (1%).



	PER 100 ML
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	374
<b>KJ</b>	157
<b>GRASSI (g)</b>	0.2
di cui saturi (g)	0.02
<b>CARBOIDRATI (g)</b>	9.2
di cui zuccheri (g)	7.5
<b>FIBRE (g)</b>	1.5
<b>PROTEINE (g)</b>	0.4
<b>SALE (g)</b>	0.005

## DETOX SMOOTHIE **PURITY**

*Ingredienti:* Succo di Mela (68%), Purea di Finocchio (14%), Purea di Broccoli (8,2%), Purea di **Sedano\*** (6,2%), Succo di Limone (3%), Menta (0,3%), Spirulina in polvere (0,3%).



	PER 100 ML
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	33
<b>KJ</b>	136
<b>GRASSI (g)</b>	0.25
di cui saturi (g)	0.02
<b>CARBOIDRATI (g)</b>	6.9
di cui zuccheri (g)	5
<b>FIBRE (g)</b>	2.5
<b>PROTEINE (g)</b>	14
<b>SALE (g)</b>	0.02

## DETOX SMOOTHIE **VITALITY**

*Ingredienti:* Succo di Mela (92%), Succo di Limone (6%), Pasta di Tamarindo (1,2%), Polvere di Inulina di Agave (0,6%), **Pepe di Cayenna\*** in polvere (0,03%).



	PER 100 ML
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	63
<b>KJ</b>	264
<b>GRASSI (g)</b>	0.6
di cui saturi (g)	0.08
<b>CARBOIDRATI (g)</b>	15.5
di cui zuccheri (g)	11.8
<b>FIBRE (g)</b>	3
<b>PROTEINE (g)</b>	0.7
<b>SALE (g)</b>	0.003

## DETOX SMOOTHIE **BEAUTY**

*Ingredienti:* Succo di Mela (62%), Succo di Arancia (10%), Succo di Melograno (9,5%), Succo di Carota (9,5%), Purea di Barbabietola (5%), Succo di Limone (3,5%), Maca in polvere (0,3%), Acai in polvere (0,2%).



	PER 100 ML
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	38
<b>KJ</b>	159
<b>GRASSI (g)</b>	0.2
di cui saturi (g)	0.01
<b>CARBOIDRATI (g)</b>	10
di cui zuccheri (g)	7.5
<b>FIBRE (g)</b>	2.7
<b>PROTEINE (g)</b>	0.6
<b>SALE (g)</b>	0.013

## DETOX SMOOTHIE **BALANCE**

*Ingredienti:* Succo di Mela (49,5%), Purea di Melone (23%), Purea di Pera (20%), Cavolo (4%), Succo di Limone (2%), Semi di Chia (1%), Prezzemolo (0,5%).



	PER 100 ML
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	40.5
<b>KJ</b>	169
<b>GRASSI (g)</b>	0.5
di cui saturi (g)	0.03
<b>CARBOIDRATI (g)</b>	9.4
di cui zuccheri (g)	7.9
<b>FIBRE (g)</b>	2.7
<b>PROTEINE (g)</b>	0.7
<b>SALE (g)</b>	0.005

## DETOX SMOOTHIE **RESTORE**

*Ingredienti:* Succo di Mela (79,5%), Purea di Banana (14%), Succo di Limone (3%), **Mandorle\*** in pasta (2,5%), Farina di Quinoa (0,5%), Proteine della Canapa in polvere (0,5%).



	PER 100 ML
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	68.5
<b>KJ</b>	287
<b>GRASSI (g)</b>	2.2
di cui saturi (g)	0.12
<b>CARBOIDRATI (g)</b>	11.8
di cui zuccheri (g)	7.5
<b>FIBRE (g)</b>	3
<b>PROTEINE (g)</b>	14
<b>SALE (g)</b>	0.014

\*ALLERGENI: indicati in grassetto tra gli ingredienti.

\*ALLERGENI: indicati in grassetto tra gli ingredienti.





**THE LONGEVITY  
SUITE**

M I L A N O

[www.thelongevitysuite.com](http://www.thelongevitysuite.com)