



ROUTINE MATTINO-SERA

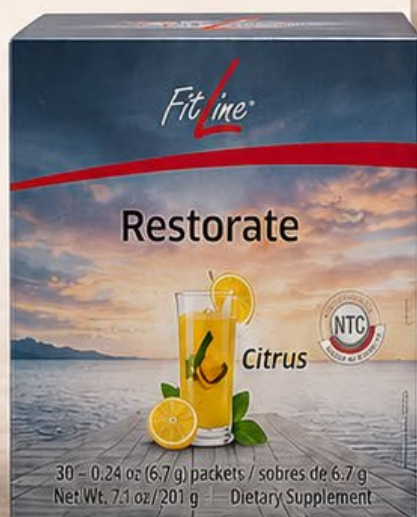
RIMEDI NATURALI

Guida prodotti FitLine



Gestione Peso & Menopausa

Più struttura.
Più sostegno.
Più continuità.



GUIDA PRODOTTI

Come usare i rimedi naturali dentro il percorso

La logica è semplice:

prima si costruisce la base.

Poi si inseriscono i supporti mirati in base all'obiettivo: donna 40/45+, peso, fame, glicemia, proteine, muscolo, gonfiore, recupero, articolazioni, idratazione e longevità.

Nota importante

Questa guida non è un documento ufficiale prodotto da FitLine o PM-International e non sostituisce le indicazioni riportate sulle etichette dei prodotti.

Le indicazioni qui presenti sono pratiche d'uso inserite nel contesto del Protocollo Buracchi e riflettono modalità utilizzate nella vita quotidiana da molti consumatori. Le indicazioni ufficiali possono variare in base al prodotto, al Paese e alle normative locali. Chi desidera attenersi perfettamente al dosaggio ufficiale deve sempre fare riferimento all'etichetta del prodotto.

I prodotti FitLine sono integratori e rimedi naturali, non farmaci.

PARTE 1 — BASE QUOTIDIANA

1. OPTIMAL SET

Ruolo nel protocollo

Optimal Set è la base quotidiana del Protocollo Buracchi.

Non è un prodotto "extra".

È il punto di partenza.

Dentro il sistema lavora come routine mattino-sera: PowerCocktail al mattino e Restorate la sera. L'obiettivo è sostenere il terreno generale del corpo: digestione, assimilazione, intestino, energia quotidiana, micronutrizione, fibre, recupero minerale e riequilibrio serale.

PowerCocktail

Come usarlo

- 1 porzione al mattino, idealmente a stomaco vuoto.
- Sciogliere in circa 300–500 ml di acqua.
- Prendere circa 15–30 minuti prima della colazione.
- Può essere combinato con Activize.
- Può essere combinato con altri prodotti della routine, quando previsti.



Nota pratica

PowerCocktail è la base mattutina.

Alcune persone si sentono bene quasi subito. Altre possono attraversare una fase iniziale di adattamento: cambiamenti digestivi, pancia più attiva, piccoli fastidi, mal di testa o sensazione di “movimento” interno.

Questo non significa automaticamente che non va bene.

A volte il corpo sta reagendo a una routine nuova, soprattutto se arriva da anni di disordine, digestione difficile, gonfiore o alimentazione poco regolare.

Bevi di più.

Dai tempo al corpo.

Non mollare dopo due giorni.

Restorate

Come usarlo

- 1 porzione la sera, dopo cena o prima di dormire.



- Sciogliere in poca acqua, aspettare circa 30 secondi per la reazione effervescente, poi riempire il bicchiere.
- In fasi di maggiore stress, stanchezza o recupero difficile, può essere valutata una seconda porzione nel pomeriggio.

Nota pratica

Restorate è la base serale.

È un supporto minerale e serale pensato per accompagnare il corpo verso recupero, riequilibrio e chiusura della giornata.

2. ACTIVIZE

Ruolo nel protocollo

Activize è il supporto energia.

Può essere usato al mattino insieme alla base oppure in un momento di calo energetico. È particolarmente utile in fasi di stanchezza, deficit calorico, lavoro intenso, stress, poca energia o routine impegnativa.

Come usarlo

- 1–3 cucchiaini al giorno in base alle preferenze personali.
- Sciogliere in poca acqua, circa 100–150 ml.
- Può essere preso insieme al PowerCocktail.
- Ideale al mattino o quando serve energia mentale.
- Può essere ripetuto durante la giornata quando utile.



Nota pratica

Per molte persone, un cucchiaino è già sufficiente. Chi ha bisogno di più energia può valutare dosi diverse.

Attenzione: con Activize può comparire rossore, calore o leggero prurito sulla pelle. Si tratta di una naturale reazione nota legata alla niacina.

Non è una reazione allergica.

Se la sensazione non piace, può essere valutata la versione Activize Sensitive.

Importante: se Activize ti attiva molto, evita di prenderlo troppo tardi nel pomeriggio o alla sera, perché potrebbe disturbare il sonno.

PARTE 2 — DONNA, PESO, FAME E GLICEMIA

3. WOMEN+

Ruolo nel protocollo

Women+ è il supporto mirato per il contesto donna 40/45+, perimenopausa e menopausa. Quando il corpo cambia fase, non ha senso trattarlo come se nulla fosse cambiato. Women+ entra proprio qui: come sostegno specifico per vitalità, equilibrio femminile e contesto donna.

Come usarlo

- 3 misurini sciolti in acqua.
- 1 volta al giorno.
- Può essere preso insieme a PowerCocktail oppure come bevanda fresca durante la giornata.
- Può essere combinato con Activize, se serve più energia.



4. TOPSHAPE

Ruolo nel protocollo

TopShape è uno dei supporti centrali per gestione peso, fame, sazietà e controllo del percorso.

È particolarmente utile nei protocolli:

- Dimagrire;
- SPEED;

- Fame Nervosa;
- Glicemia Stabile;
- Gonfiore, quando il tema è legato a pasti poco ordinati.

Come usarlo

- 3 capsule 1–2 ore prima del pranzo.
- 3 capsule 1–2 ore prima della cena.
- Prendere con un bicchiere d'acqua.
- Ideale durante percorsi di gestione peso, deficit calorico o fasi in cui fame e controllo diventano punti critici.



5. C-BALANCE

Ruolo nel protocollo

C-Balance è il supporto centrale per la gestione dei carboidrati e della glicemia.

Nel Protocollo Buracchi è particolarmente importante quando il problema sono pasti ricchi di carboidrati, fame reattiva, voglia di dolci, aperitivi, cene fuori, pizza, pasta, pane, dolci o giornate meno controllate.

Il suo ruolo è sostenere la gestione dei carboidrati dentro una strategia più intelligente.

Come usarlo

- 1 bustina sciolta in acqua una o due volte al giorno.
- Prendere circa 10 minuti prima di un pasto ricco di carboidrati.
- Ideale prima di pasta, pizza, dolci, aperitivi, pasti al ristorante, feste o situazioni sociali.
- Può essere usato anche quotidianamente prima di uno o due pasti, quando ha senso dentro la routine.



PARTE 3 — MUSCOLO, PROTEINE E FORZA

6. PROSHAPE AMINO

Ruolo nel protocollo

ProShape Amino è il supporto aminoacidi essenziali. È particolarmente importante quando l'obiettivo è sostenere muscolo, recupero, allenamento di forza, tono e protezione della massa magra. Con l'età, e ancora di più in menopausa, il muscolo diventa una priorità.

Come usarlo

- 6 capsule al giorno.
- Versione quotidiana: 3 capsule al mattino e 3 capsule la sera.
- Versione sportiva: 3 capsule prima dell'allenamento e 3 dopo l'allenamento.
- In fasi particolarmente intense, deficit forte, allenamento pesante o recupero difficile, la dose può essere alzata fino a 6 capsule al mattino e 6 capsule alla sera.



7. CREATINE+

Ruolo nel protocollo

Creatine+ è il supporto forza, performance e muscolo. Molte donne la sottovalutano perché la associano agli uomini da palestra.

Errore.

Come usarlo

- 3 misurini al giorno.
- Può essere presa quando si preferisce.
- Ottima combinazione alla sera insieme al Restorate.



Nota pratica

Con la creatina vince la costanza.

Non serve impazzire sull'orario perfetto.

Prendila ogni giorno, nel modo più semplice da mantenere.

PARTE 4 — STRUMENTI PRATICI DI PERCORSO

8. PROSHAPE ALL-IN-1

Ruolo nel protocollo

ProShape All-in-1 è il pasto sostitutivo pratico quando: poco tempo, pranzo saltato, colazione sbilanciata, cena improvvisata, giornate piene, rientro dopo weekend pesante o rischio di perdere controllo.

Non è una scorciatoia.

È uno strumento pratico, bilanciato e nutriente.

Come usarlo

- Mescolare 2 misurini con latte, bevanda vegetale o acqua.
- Usare come sostituto di 1 pasto principale: colazione, pranzo o cena.
- Può sostituire più pasti a settimana in base alle necessità personali.
- Bere lentamente per favorire sazietà e digestione.



9. D-DRINK

Ruolo nel protocollo

D-Drink è il supporto reset.

Nel Protocollo Buracchi viene usato quando il tema è gonfiore, ritenzione, pesantezza, alimentazione disordinata, sensazione di accumulo o bisogno di ripartire con più ordine.

Si inserisce come reset mirato di 14 giorni.

Come usarlo

- 1 porzione al mattino per 14 giorni consecutivi.
- Sciogliere in acqua.
- Prendere circa 10/15 minuti prima del PowerCocktail.
- Può essere ripetuto in alcuni periodi dell'anno.



PARTE 5 — LONGEVITÀ, MOBILITÀ E IDRATAZIONE

10. GENERATION 50+

Ruolo nel protocollo

Generation 50+ è il supporto longevità e benessere generale per l'età matura.

Il suo ruolo è sostenere vitalità, cuore, mente, vista, metabolismo energetico e benessere generale nel tempo.

Come usarlo

- 1 porzione al mattino insieme al PowerCocktail.
- Sciogliere in acqua.
- Prendere quotidianamente.



11. GELENK FIT

Ruolo nel protocollo

Gelenk Fit è il supporto articolazioni, mobilità e tessuti connettivi.

Nel Protocollo Buracchi è importante soprattutto quando il percorso include allenamento di forza, movimento, camminate, yoga, età matura, dolori articolari o sensazione di corpo rigido.



Se vuoi muoverti di più, devi anche sostenere il corpo che si muove.

Come usarlo

- 1 cucchiaino sciolto nel PowerCocktail o Restorate in base alle preferenze.
- Prendere una volta al giorno oppure due volte nei periodi più intensi.
- Per mantenimento: al mattino.
- Per maggiore supporto: mattino e sera.
- Il gusto preso da solo può essere forte, quindi è meglio combinarlo con PowerCocktail o Restorate.

Nota pratica

Gelenk Fit si inserisce bene nei percorsi mobilità, yoga, allenamento di forza e supporto articolare.

Può essere abbinato ad Active Gel per una routine interna + esterna.

12. FITNESSDRINK

Ruolo nel protocollo

FitnessDrink è il supporto idratazione e attività fisica.

Nel Protocollo Buracchi può essere utile nei giorni più attivi, quando si suda, quando ci si allena, quando fa caldo o quando l'idratazione diventa un punto critico.

Come usarlo

- Sciogliere 1 bustina in circa 500 ml–1 L di acqua.
 - Bere durante o subito dopo attività fisica.
 - Utile per allenamenti lunghi, camminate intense, sport, caldo o sudorazione elevata.
-



PARTE 6 — SUPPORTI EXTRA

13. ANTIOXY

Ruolo nel protocollo

Antioxy è il supporto antiossidante.

Può essere utile aggiungerlo nei periodi di stress fisico, mentale, stagionale, stanchezza, recupero debole o sensazione di corpo sotto pressione.

PowerCocktail contiene già una porzione di Antioxy, ma in alcuni momenti può avere senso aggiungerne una quota extra.

Come usarlo

- Si possono aggiungere 1–2 cucchiaini secondo necessità e preferenza di gusto.
- Si abbina bene alla maggior parte delle bevande FitLine.
- Può essere usato anche nello yogurt naturale.



14. BEAUTY

Ruolo nel protocollo

Beauty è il supporto pelle, capelli e unghie.

Come usarlo

- 1–2 cucchiaini al giorno, al mattino o durante la giornata.
- Può essere aggiunto a PowerCocktail o ad altre bevande FitLine per gusto.
- Ottimo mix per gusto ed energia in combinazione con Women+, Activize e Beauty.



15. DUO

Ruolo nel protocollo

Duo è un supporto omega-3 e coenzima Q10.



Nel Protocollo Buracchi può essere considerato come supporto extra per benessere generale, cuore, energia cellulare e vitalità.

Come usarlo

- 36 gocce insieme al PowerCocktail o separatamente in acqua.
- Uso quotidiano consigliato per continuità.

16. CELLSET

Ruolo nel protocollo

CellSet è il supporto cellulite, pelle e tessuti.

Nel Protocollo Buracchi va visto come supporto estetico opzionale.

Ha senso quando il percorso su peso, proteine, acqua, forza e routine è già impostato e si vuole aggiungere un lavoro più mirato sull'aspetto dei tessuti e della cellulite.

Come usarlo

Capsule:

- 1 capsula al mattino.
- 1 capsula alla sera.

Crema:

- Applicare dopo la doccia.
- Massaggiare dal basso verso l'alto sulle zone interessate.
- Uso quotidiano consigliato.



17. ACTIVE GEL

Ruolo nel protocollo

Active Gel è un supporto esterno per muscoli, articolazioni e zone affaticate.

È utile dopo allenamenti, camminate lunghe, giornate fisiche, tensioni, rigidità o fastidi muscolari.

Come usarlo

- Applicare direttamente su muscoli o articolazioni.
- Massaggiare fino ad assorbimento.
- Può essere usato più volte al giorno quando serve.
- Adatto a collo, spalle, schiena, gambe e ginocchia.



Nota pratica

Active Gel lavora dall'esterno.

Può essere combinato con Gelenk Fit per una routine mobilità più completa: supporto interno + supporto esterno.

18. MUNOGEN

Ruolo nel protocollo

Munogen è un supporto extra per circolazione, energia, vitalità e performance.

Come usarlo

- 2 capsule al giorno.
- Al mattino o circa 30 minuti prima dell'allenamento.
- Prendere con abbondante acqua.



ORDINE DI PRIORITÀ NEL PROTOCOLLO BURACCHI

La priorità generale è questa:

1. Optimal Set
2. Activize
3. Women+

4. TopShape
5. C-Balance
6. ProShape Amino
7. Creatine+
8. ProShape All-in-1
9. D-Drink
10. Generation 50+
11. Gelenk Fit
12. FitnessDrink
13. Antioxy
14. Beauty
15. Duo
16. CellSet
17. Active Gel
18. Munogen

Questo non significa che tutte debbano usare tutto.

Significa che, nel sistema, questi sono i prodotti più rilevanti in ordine di importanza generale.

La combinazione finale dipende da obiettivo, età, fame, peso, glicemia, menopausa, gonfiore, energia, allenamento, sonno, articolazioni, budget e gusto personale.