

**Dimagrire
insieme con**



**Dieta
Social[®]**
free

BENVENUTO!

ei su DS FREE, **il percorso di prova gratuito per sperimentare il metodo Dieta Social! Con noi perderai peso e centimetri in salute ed apprendrai un corretto stile di vita per vivere in forma, meglio e a lungo!**

Basta con le vecchie diete restrittive, basta solitudine e privazione! Con Dieta Social potrai finalmente **dimagrire mangiando con gusto e tutelando la tua salute!** Quello che ti proponiamo è **un regime alimentare nuovissimo dove non si contano le calorie**, non si patisce mai la fame e si portano in tavola solo cibi sani. La tua salute per noi conta!

In questo percorso di dimagrimento non sarai mai solo. Grazie alla forza del "social" sarai seguito costantemente dal nostro team e potrai interagire con gli altri partecipanti al percorso e scambiare pareri e consigli. Riuscirai, così, a trovare le giuste motivazioni per andare fino in fondo.

Dieta Social Free è un percorso formativo per prendersi cura della propria salute attraverso uno **stile di vita sano**

e consapevole. Si basa sulle più moderne evidenze scientifiche ed è facilissimo da seguire. Niente beveroni, pasticche o pasti sostitutivi dannosi per la salute, ma solo **sana alimentazione, senza rinunciare al gusto!** Su Dieta Social avrai menu settimanali dettagliati e sempre nuovi per i cinque pasti della giornata. Avrai **ricette gustose, facili e veloci da preparare**, avrai piatti unici per la pausa pranzo fuori casa, la lista della spesa e tanti consigli di cucina per organizzarti al meglio! Su Dieta Social avrai il **supporto psicologico quotidiano dei nostri coach**, per combattere la fame nervosa e compulsiva e imparare a gestire correttamente il tuo rapporto con il cibo e potrai svolgere attività fisica giornaliera con **tutorial fitness e yoga dedicati.** Nella grande famiglia Dieta Social non sarai mai solo. Ti ritroverai con migliaia di persone con le tue stesse esigenze e obiettivi. E per la prima volta, vedrai, riuscirai a tenere alta la motivazione grazie alla **forza del gruppo, che ti sosterrà per raggiungere il tuo obiettivo!**



Come funziona

DIETA SOCIAL FREE?

Ecco tutto ciò che c'è da sapere per partecipare senza intoppi al percorso di prova gratuito che introduce al metodo di alimentazione sana e consapevole

Il percorso che permette di sperimentare il nostro metodo si svolge all'interno di un gruppo Facebook privato (ciò vuol dire che solo chi ne fa parte può visualizzare i contenuti, commentare e conoscere gli altri membri del gruppo) chiamato "Dieta Social Free". Qui, ogni giorno, i nostri esperti e professionisti pubblicano post e video per accompagnarti e motivarti in un percorso educativo e formativo per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo.

COME FACCIO A PARTECIPARE?

È fondamentale **iscriverti sia al gruppo Facebook "Dieta Social Free" che registrarsi al nostro numero WhatsApp (DsChat24).**

Solo così potrai ricevere il menù da te prescelto (onnivo-

ro, vegetariano, senza glutine, ecc.), seguire gli approfondimenti degli esperti, confrontarti con gli altri partecipanti, condividere i tuoi progressi... e tanto altro ancora!

Se ancora non sei iscritto al gruppo Facebook, richiedi subito l'iscrizione cliccando qui <https://www.facebook.com/groups/percorso-diprova> e poi sul pulsante "Iscriviti al gruppo". La tua richiesta d'iscrizione sarà accettata immediatamente!



Se ancora non sei iscritto al numero WhatsApp clicca

qui <https://bit.ly/345AnEX> e premi invio al messaggio WhatsApp che ti apparirà (in alternativa, memorizza nella rubrica del tuo cellulare il nostro numero di telefono e inviaci un messaggio WhatsApp con il tuo nome). Così facendo, riceverai una risposta automatica che ti chiederà di confermare la tua iscrizione al percorso, le tue preferenze alimentari e se hai intolleranze al glutine e al lattosio.



Mi raccomando, registrarsi su WhatsApp è fondamentale per ricevere il menu prescelto e le ricette perdi-peso! **Se avrai eseguito correttamente la registrazione**

ne sia su Facebook che su WhatsApp, prima dell'inizio della settimana dimagrante, riceverai il tuo piano alimentare, le ricette perdi-peso, le regole generali con porzioni e dosi e le indicazioni per poter fare in autonomia le sostituzioni degli alimenti, in base alle tue necessità.

E POI?

A partire dalla settimana precedente l'inizio della dieta, inizierà quello che noi chiamiamo il percorso della consapevolezza. Attraverso i post e i video dei nostri esperti imparerai a compiere scelte alimentari consapevoli per dimagrire efficacemente senza mai rinunciare al gusto e guadagnando benessere!

In più, riceverai la lista della spesa in base al menu selezionato al momento della registrazione su WhatsApp, in tempo per organizzare la tua dispensa.

Non temere se qualche alimento non è di tuo gradimento!

Potrai sempre cambiarlo consultando la tabella delle



sostituzioni. E per le gramature? Nessun problema! Non dovrai pesare tutti gli alimenti. Saranno date delle dosi indicative per imparare a conoscere le porzioni corrette per il proprio organismo.

A COSA SERVE IL GRUPPO FACEBOOK

Ogni giorno sul gruppo Facebook, il nostro team medico scientifico e di professionisti della salute e del benessere, ti darà consigli utili per dimagrire bene e con costanza. Troverai inoltre videoricette di cucina salutare, allenamenti quotidiani di fitness, esercizi yoga, video di bellezza e tanto altro ancora!

Inoltre sul gruppo Facebook potrai confrontarti, condividere le tue emozioni, scambiare consigli e trovare il supporto di chi condivide il percorso con te e potrai anche interagire con le nostre DS Angels, sempre a tua disposizione!

A COSA SERVE WHATSAPP

Innanzitutto, per selezionare il tipo di menu da ricevere e poi, grazie al nostro sistema interattivo e automatico, potrai attraverso WhatsApp, chiedere di ricordarti il menu e tutte le ricette del giorno!

Sempre su WhatsApp potrai parlare con il nostro staff, ricevere i consigli degli esperti e tanto altro!

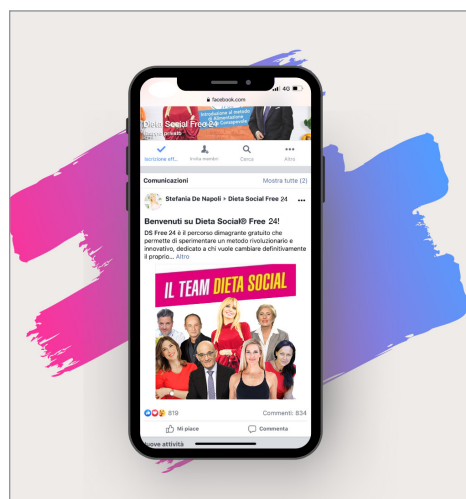


Come fare? Basta aprire WhatsApp, cercare Dieta Social tra le chat e inviare un messaggio con scritto qualsiasi cosa (anche solo “ciao”). Così facendo, si attiverà il nostro sistema automatizzato che risponderà ad ogni tua esigenza.

Attraverso WhatsApp riceverai quotidianamente anche le nostre notifiche che ti ricorderanno di compiere azioni importanti (es: bere, fare ginnastica, ecc.) oppure di ascoltare gli interventi dei nostri esperti.

Ricorda che in qualsiasi momento potrai disabili-

tare il servizio, digitando la parola ALT



DOVE TROVO LA DIETA?

La dieta ti verrà fornita solo se avrai eseguito correttamente la registrazione sia sul gruppo Facebook che al numero WhatsApp Dieta Social (349 622 2813).

E SE HO BISOGNO DI ASSISTENZA?

Se hai dubbi relativi alla dieta puoi farci tutte le domande che vuoi direttamente nel gruppo, una nostra **DS Angel** risponderà al tuo commento.

Per problematiche di tipo tecnico invece, scrivici sul nostro numero WhatsApp e chiedi di parlare con un nostro operatore.

E ALLORA COSA ASPETTI?

Segui le nostre indicazioni, non esitare a contattarci per qualsiasi dubbio e buon percorso!