exante®

PERDITA DI PESO

Calendario

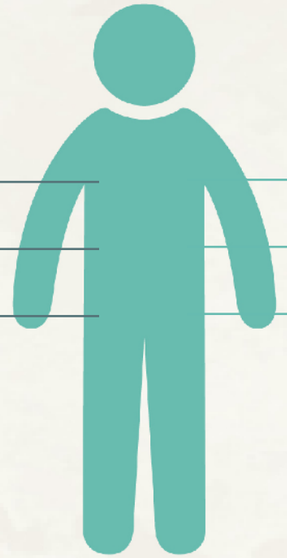
2021

Nuovo Anno, Nuovo Te!

Prendi le misure

Inizia al meglio il tuo percorso di perdita di peso prendendo le misure delle tue circonferenze. Ricordati di scattare una foto del "prima" in modo da monitorare i progressi!

Peso Iniziale		Obiettivo di Peso
Petto		Petto
Vita		Vita
Fianchi		Fianchi



Obiettivi

Non è questione di numeri! Sla che tu voglia perdere peso, riuscire a correre, o calare una taglia, quali obiettivi vorresti raggiungere in generale in questo nuovo anno?

- _____
- _____
- _____

5 Motivi per cui inizio il percorso con exante

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

I Miei Goal del 2021

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gennaio

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAb	DOM
				ANNO NUOVO 1 Nuovo Anno, Nuovo te!	2	3
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 4 Ama te stesso	5	6	7	8	SABATO DI FESTA 9 Compleanno exante! festeggia con la nuova collezione in Edizione Limitata	10
11	MARTEDÌ DI TRASFORMAZIONE 12 Scattati delle foto e misura i tuoi progressi	13	14	VENERDÌ MOOD 15 Festeggia i tuoi progressi	16	17
LUNEDÌ 18 Sii la tua fonte di ispirazione	19	20	21	22	23	GIORNATA MONDIALE DEL PEANUT 24 Non perdere le barrette al Burro d'Arachidi
25	26	27	28	29	30	31

Prodotti del mese

Consigli!

Utilizzate il nuovo anno come un nuovo inizio. Se avete già provato a mettervi a dieta e non ci siete riusciti, questo è un ottimo momento per ricominciare da capo

2021

Incoraggia un amico a partecipare. È molto più facile rimanere motivati quando non lo si fa da soli!

Fai un piano chiaro. Stabilite i vostri obiettivi e come li raggiungerete. Questo vi aiuterà ad andare avanti!

Prova il mese di gennaio no alcol. È un ottimo modo per tagliare le calorie vuote per aiutare la perdita di peso

Tieni un diario. Scrivi mini recensioni di prodotti, le tue misure e le ricette a cui ami fare riferimento

Gli obiettivi del mese:

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Febbraio

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	COME PROCEDE? 3 Dai un occhio alle misure e inzia questo mese al top	4	MOOD VENERDÌ 5 Resisti alle tentazioni inutili! Fallo per te	6	7
LUNEDÌ 8 Dona quello che non ti serve! Fare del bene agli altri, aiuta te stesso	GIORNATA DELLA PIZZA 9 Non perdere il nostro pizza mix!	10	11	12	13	SAN VALENTINO 14 Condividi con il tuo lui/lei il tuo prodotto exante preferito!
15	MARTEDÌ GRASSO 16 Festeggia e travestiti anche tu!	17	18	GIORNATA DELLA CIOCCOLATA E MENTA 19 Non perdere il biscotto alla cioccolata e menta!	20	21
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 22 Guarda le tue vecchie foto e sii orgogliosa dei tuoi progressi	23	24	PENSIERO DEL GIOVEDÌ 25 Stai bevendo acqua a sufficienza?	26	27	PRENDI LE MISURE 28 Controlla i tuoi progresi e prendi nota!

Prodotti del mese

Consigli!

È il mese dell'amore e del romanticismo. Aumentate il vostro consumo di sedano, asparagi e avocado - non solo sono ipocalorici e ripieni, ma sono anche afrodisiaci!

Sei preoccupato di uscire per un pranzo di San Valentino perchè hai paura di far saltare la tua dieta? Dai un occhio al menu prima di uscire - alcuni ristoranti forniscono anche le informazioni nutrizionali

CFesteggiate il Martedì Grasso con i nostri fantastici pancakes sostitutive del pasto disponibili al gusto di limone o sciroppo d'acero!

Faticate_per rimanere motivati? Perché non unirsi al nostro Gruppo Facebook exante in cui nostri favolosi clienti condividono consigli e suggerimenti.

Ama te stesso, non paragonare il tuo peso iniziale a quello degli altri. I nostri corpi sono unici e tutti noi perdiamo chili in modo diverso.

Gli Obiettivi del mese:

-
-
-

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Primavera

Inizia questa primavera con il piede
giusto e raggiungi i tuoi obiettivi!

Marzo

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
LUNEDÌ PIGRO 1 Stai dormendo abbastanza?	2	3	4	5	6	7
GIORNATA DELLA 8 Festeggia le donne della tua vita ogni giorno!	9	10	GIORNATA CONTRO IL FUMO 11 Il fumo compromette il tuo percorso di perdita di peso	12	13	14
15	16	GIORNATA DELLE TORTE 17 Non farti tentare da torte super caloriche! Prediligi snack	18	19	GIORNATA MONDIALE DELLA FELICITÀ 20 Per cosa sei felice oggi?	21
LUNEDÌ 22 Ricordati di bere a sufficienza	23	24	PENSIERO DEL GIOVEDÌ 25 Qual è stato l'ostacolo più grande durante la perdita di peso?	26	27	28
29	30	FINE DEL MESE 31 Ricordati di misurare i tuoi progressi				

Prodotti del mese

Consigli!

Praticare il mangiare consapevole. Provate a mangiare in silenzio, spegnendo la TV, concentrandovi su come il cibo vi fa sentire. Questo dovrebbe rendere più facile capire quando si è sazi.

Mentre il tempo continua a scorrere, è il momento di guardare al vostro futuro e di essere realistici con i vostri obiettivi. Ricordatevi di quanto siete arrivati lontano e dei progressi che avete fatto.

In difficoltà con gli spuntini? Preparate una gelatina ipocalorica e senza zucchero e tagliatela a cubetti per una delizia gustosa

Per molti, il giorno di San Patrizio è una scusa per bere qualcosa con gli amici. Evitate le opzioni ad alto contenuto calorico come la birra e il vino, scegliete invece opzioni più leggere come il Gin e il Light Tonic

Scarica un'applicazione per il monitoraggio del peso per aiutare a registrare l'assunzione di calorie e rimanere in pista.

Obiettivi del mese

-
-
-

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Aprile

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			PRIMO DEL MESE 1 Non dimenticare di misurare i tuoi progressi	2	GIORNATA DELLA MOUSSE AL CIOCCOLATO 3 Prova la nostra deliziosa Mousse	DOMENICA DI PASQUA 4 Non esagerare con le uova di Pasqua
LUNEDÌ DI PASQUA 5 Pasquetta!	6	GIORNATA DELLA SALUTE 7 Hai notato miglioramenti sulla tua salute da quando hai iniziato?	8	9	10	11
12	MARTEDÌ DI TRASFORMAZIONE 13 Condividi i tuoi progressi sui nostri social!	14	15	MOOD DEL VENERDÌ 16 Concediti uno sfizio! Prova i dessert exante	17	18
LUNEDÌ DI MOTIVAZIONE 19 Non è mai troppo tardi per iniziare!	20	21	GIOVEDÌ 22 Ricordai gli obiettivi che ti sei posto!	23	24	25
26	27	MERCOLEDÌ 28 Guarda i progressi fatti fino ad ora e sii fiero di te!	29	30		

Prodotti del mese

Consigli!

Non fare lo sciocco questo aprile Evita i prodotti "dietetici" che contengono valori nutrizionali non completi. La nostra gamma contiene 27 vitamine e minerali per mantenervi garantirvi condizioni ottimali!

È ora di fare le pulizie di primavera? Lo sapevate che passare l'aspirapolvere per 20 minuti può bruciare fino a 86 calorie?

Non cedete alla tentazione del cioccolato pasquale! Provate invece la nostra gamma di snack ipocalorici

Per rimanere motivati, scrivete una lista dei pro e dei contro del perché volete perdere peso. Vi assicuriamo che i pro superano i contro!

Pranzo della domenica di Pasqua? Provate a fare delle scelte furbe. Evitate i dolci ad alto contenuto di carboidrati e preferite cibi ricchi di fibre e pochi zuccheri.

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Maggio

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					FESTA DEI LAVORATORI 1 Per ottenere grandi obiettivi serve un grande lavoro!	2
3	GIORNATA MONDIALE DELLA RISATA 4 Non smettere di ridere! Allunga la vita	5	6	VENERDÌ 7 Sei più forte di ciò che pensi!	8	9
10	11	12	13	14	GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FAMIGLIA 15 Sii sempre grato per le persone che hai intorno a te!	16
GIORNATA DELLA PASTICCERIA 17 Sii creativo e la dieta diventa meno noiosa!	18	19	20	21	22	23
24	25	MERCOLEDÌ 26 Di cosa vai fiero di te?	27	GIORNATA MONDIALE DELL'HAMBURGER 28 Concediti un hamburger..prediligi la carne magra	29	30
31						

Prodotti del mese

Consigli!

È il Mese della Meditazione - perché non provare a meditare?

Pesarsi alla stessa ora ogni settimana, con lo stesso tipo di vestiti, per una registrazione onesta e coerente

I barbecue sono un'attività molto popolare nei giorni festivi, ma spesso sono motivo di tentazione. Scegliete opzioni più salutari come il petto di pollo alla griglia o insalata.

Avete sperimentato qualcuno dei nostri prodotti? Lasciatevi andare alla creatività in cucina e vedete cosa potete creare con i nostri mix di frullati o i nostri kit!

Fate pulizia in dispensa! Sbarazzatevi di snack e dolci. Conservate i prodotti eante senza sensi di colpa

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Estate

Preparati all'estate con noi!

Giugno

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	FESTA DELLA REPUBBLICA 1 Concediti un giorno di relax!	2	3	VENERDÌ 4 Festeggia la fine della settimana con il tuo prodotto preferito!	5	6
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 7 Piccoli cambiamenti portano a grandi successi!	8	MERCOLEDÌ 9 Hai provato tutti gli snack exante! sono ottimi e completi!	10	11	12	13
LUNEDÌ CREATIVO 14 Non hai idee? Consulta il nostro blog e lasciati ispirare	15	16	PENSIERO DEL GIOVEDÌ 17 Non sei solo! Iscriviti al nostro gruppo Facebook	18	19	DOMENICA 20 Coccolati con uno dei dessert exante!
21	22	23	24	25	GIORNATA DEL CIOCCOLATO 26 Scopri tutti i prodotti exante dedicati al cioccolato!	27
28	29	FINE MESE 30 Condividi i tuoi successi sui nostri social!				

Prodotti del mese

Consigli!

Avete provato ad aggiungere qualche goccia aromatica exante ai vostri frullati? semplicemente delizioso

L'estate è arrivata ed è ora di provare qualcosa di nuovo. Perché non ordinare qualche prodotto che non avete mai provato prima?

Prendete in considerazione l'utilizzo di piatti più piccoli per servire i vostri pasti. Questo aiuterà a prevenire l'eccesso di cibo e a gestire le dimensioni delle porzioni.

Non fare affidamento al numero sulla bilancia! Prendi le msiure e traccia i tuoi progressi!

Non esagerare con l'olio! Specialmente in cottura. Opta per delle soluzioni a ridotto contenuto calorico.

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Luglio

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			INIZIO DEL MESE 1 Non dimenticare di prendere le misure	2	3	DOMENICA 4 Prova a creare ottimi muffin con i frullati exante!
5	6	GIORNATA MONDIALE DEL BACIO 7 Ricordati di celebrare chi ami! Ogni giorno	8	VENERDÌ 9 Liberati dei vestiti che ormai ti stanno larghi!	10	11
12	MARTEDÌ DI TRASFORMAZIONE 13 Quale cambiamento hai notato in te?	14	15	16	17	18
LUNEDÌ DI MOTIVAZIONE 19 Anche se sei stanco! Allenati e segui un'alimentazione sana	20	21	22	23	SUPER SABATO 24 Rinfrescati con le nostre bevande BURST	25
26	27	28	29	CIAO LUGLIO 30 Ricordati di misurare i tuoi progressi!	31	

Prodotti del mese

Consigli!

Vai in vacanza? Questo può essere uno dei momenti più difficili per attenersi a una dieta. Assicuratevi di divertirvi e non fatevi prendere dal cercare di mangiare le stesse cose che mangiate a casa. Parola d'ordine: moderazione!

Ricordatevi di rimanere idratati quest'estate! Provate la nostra deliziosa gamma di energy drink multivitaminici BURST per un tocco di energia rinfrescante!

Uscite all'aria aperta. Sfruttate al meglio i mesi estivi trascorrendo più tempo all'aperto. È ottimo per il vostro umore!

Perché non creareun profilo sui social media che documenti il vostro viaggio? È il modo perfetto per rimanere motivati e può aiutarvi a creare nuove amicizie nella comunità exante!

Aggiungete ai vostri frullati del ghiaccio per un tocco cremoso e fresco, a basso contenuto calorico!

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Agosto

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	D
						1
LUNEDÌ 2 Rinfrescati con i BURST! 27 Vitamine e Minerali	3	4	5	6	SABATO 7 Pigro per un pranzo al volo? Opta per un frullato	8
9	MARTEDÌ 10 Motivati grazie alla nostra community su Facebook!	11	12	13	14	FERRAGOSTO 15 Concediti una giornata di relax!
16	17	MERCOLEDÌ 18 Come procede il tuo percorso di perdita di peso?	19	20	21	22
23	24	25	26	BUUON VENERDÌ 27 Ce la puoi fare! Non mollare	28	29
FINE MESE 30 Ricordati di misurare i tuoi progressi!	31					

Prodotti del mese

Consigli!

Mentre il tempo si riscalda, provate a creare dei ghiaccioli rinfrescanti con succo senza zucchero o con la nostra gamma BURST!

Non pesatevi ogni giorno, perché il vostro corpo può fluttuare. Questo influirà sulla vostra motivazione!

Zero idee? Lasciati ispirare dal nostro blog

L'estate si presta perfettamente ai pasti a basso contenuto calorico. Preparate insalate con deliziose verdure fresche e frutta, non vi sentirete nemmeno a dieta!

Tenete un diario di quanta acqua state bevendo. Acqua e perdita di peso vanno di pari passo!

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Autunno

Siamo ormai a metà anno! Come procede il tuo percorso?

Settembre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		MESE DELL'AMICIZIA 1 Le amicizie sono fondamentali!	2	3	SABATO 4 Mese dei nuovi propositi! Qual è il tuo?	5
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 6 Come procede il tuo percorso di perdita di peso?	7	8	9	VENERDÌ 10 Ricordati di idratarti abbastanza! Prova i nostri BURST	11	12
13	MARTEDÌ 14 Prova il nostro Glucomannano prima di ogni pasto!	15	100 GIORNI A NATALE 16 Il conto alla rovescia è ufficialmente iniziato!	17	18	19
20	21	22	GIORNATA DEL FITNESS 23 Ricordati di allenarti almeno 3 volte a settimana	24	National Cooking Day 25 Experiment with different 200 calorie meals!	26
27	28	29	GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA 30 Piccoli miglioramenti portano a grandi progressi!			

Prodotti del mese

Consigli!

Torniamo a scuola, torniamo alla routine. Evitate lo stress alimentare rimanendo rilassati. Fate il bagno, meditate, chiamate un amico...

IMese dell'amicizia nazionale. Perché non creare una nuova amicizia e impegnarsi nella dieta con un amico?

Dimagrire per settembre. Se siete stati un po' più indulgenti durante l'estate, perché non vi organizzate una mini sfida per tornare in pista?

Se siete tornati a preparare i pranzi al sacco dei bambini, evitate di rosicchiare i loro dolcetti! Può essere davvero allettante, ma le calorie si sommano rapidamente!

Organizza la tua settimana! Assicuratevi di avere tutto pronto e preparato per una settimana perfetta. È facile sbagliare quando non avete pianificato i vostri pasti.

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progessi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Ottobre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				GIORNATA DEK CAFFÈ 1 Soddisfa la tua voglia di caffè con il Frullato Moka	2	3
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 4 La chiave del successo è focalizzarsi sull'obiettivo,	5	6	GIORNATA DEL FRAPPÈ 7 Prova tutti i frappè exante!	8	9	GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE 10 La salute mentale è fondamentale tanto quanto quella fisica!
11	GIORNATA DEI DOLCI 12 Ma lo sai che exante non ha solo frullati? Scopri tutti i dessert...	13	14	15	GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZINE 16 Quale podotto exante preferisci?	17
18	19	MERCOLEDÌ 20 Hai raggiunto il tuo obiettivo?	21	22	23	24
GIORNATA MONDIALE DELLA PASTA 25 Hai assaggiato la pasta exante con meno di 230 Kcal?	26	27	28	29	30	Halloween 31 Dolcetto o scherzetto?

Prodotti del mese

Consigli!

AEvitate di comprare i dolciumi di Halloween in anticipo: la tentazione di mangiarli è grande!

Tagliate le vostre barrette exante in pezzi più piccoli e fate uno spuntino con quelli piuttosto che su dolcetti al cioccolato ad alto contenuto calorico

Dnon lasciatevi ingannare dalle vecchie abitudini. Controlla il nostro blog per i migliori consigli su come sopravvivere ad Halloween se sei a dieta

Considerate la possibilità di avere un 'salvadanaio' dove si aggiunge 1€ per ogni kg perso. Concedetevi un regalo quando raggiungete il vostro obiettivo

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Novembre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
GIORNATA MONDIALE VEGAN 1 Prova la nostra linea vegana!	2	3	4	VENERDÌ 5 Non dimenticare di misurare i tuoi progressi.	6	7
8	9	MERCOLEDÌ 10 Stai bevendo a sufficienza? Prova i nostri BURST	11	12	13	GIORNATA DEL DIABETE 14 exante offre un piano per chi soffre di diabte! Scopri tutti i piani dieta
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 15 Un'alimentazione sana favorisce anche il benessere di pelle e capelli!	16	17	18	GIORNATA DELL'UOMO 19 Non dimenticare di festeggiare gli uomini della tua vita!	20	21
BLACK FRIDAY COUNTDOWN 22 hai preparato la tua lista dei desideri?	23	24	25	Black Friday 26 Sei pronto agli sconti e novità pià incredibili dell'anno?	27	28
CYBER MONDAY 29 Le sorprese non sono finite...	30					

Prodotti del mese

Consigli!

Trova il vestito perfetto per la festa di Natale. Nei giorni in cui la dieta è dura, ricordate quanto vi sentirete bene!

Create una 'lista dei desideri' prima del Black Friday, in modo da poter sfruttare al meglio le migliori offerte su exante!

Quando il tempo si fa più freddo, provate a fare i vostri frullati con acqua calda per un pasto invernale accogliente e caldo

Ise ti accorgi che stai mangiando anche quando non hai fame, prova a prendere una tazza di tè o un'altra bevanda calda. Questo può aiutare a sopprimere l'appetito fino al prossimo pasto!

Scambia, condividi e crea ricette con i tuoi amici e la tua

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

Inverno

La stagione delle Feste è sempre più vicina! Cosa preferisci di più?

Dicembre

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		MERCOLEDÌ 1 Arriva in forma alle feste più magiche dell'anno!	2	3	GIORNATA DEL BISOCOTTO 4 Hai provato i biscotti zero sensi di colpa exante?	5
LUNEDÌ MOTIVAZIONALE 6 Per avere successoci vule pazienza e costanza	7	8	GIOVEDÌ 9 Stai raggiungendo i tuoi obiettivi in tempo per Natale?	10	11	12
13	MERCOLEDÌ 14 Guarda le foto e misure del passato e sii fiero di ciò che sei ora!	15	16	GIORNATA DEI PANCAKES 17 Prova i due tipi di Pancakes exante! Semplicemente fantastici	18	19
Christmas Countdown 20 Sei pronto per il periodo più magico dell'anno?	21	22	23	VIGILIA DI NATALE 24	NATALE 25 Buon Natale	26
27	28	29	30	FINE ANNO 31 Sii orgoglioso di tutto l'impegno impiegato quest anno!		

Prodotti del mese

Consigli!

Fate sapere ai vostri amici e familiari che siete a dieta per Natale. Capiranno e potrebbero essere meno propensi a fare regali commestibili o a cercare di tentarvi fuori programma con i dolci natalizi!

Assicurati di dare un'occhiata alla nostra gamma festiva per non perderti i nostri deliziosi dolcetti in edizione limitata!

Uscire per un pranzo di Natale? Provate ad optare per i ristornati che offrono opzioni sane, insalate, carne alla griglia o zuppe...

Attenetevi ai piani della settimana, ma non abbiate paura di avere qualche (controllato!) sgarro nel fine settimana. Dopotutto, questa è la stagione delle feste!

Organizzatevi. Assicuratevi di avere abbastanza prodotti exante per il periodo natalizio per non trovare scuse per ingozzarvi di cioccolato!

Obiettivi del mese

- _____
- _____
- _____

Progressi del mese

	Peso	Petto	Vita	Fianchi
Inizio				
Fine				

I Migliori Consigli

Il Gruppo exante di Facebook è una community perfetta per scambiarsi opinioni e consigli per raggiungere i propri obiettivi.

Per aiutarti a raggiungere la tua forma ideale, annota i migliori consigli e trucchi che hai scoperto grazie al Gruppo exante di Facebook...