



Votre victoire contre la graisse !

Vous vous trouvez trop grosse et déprimez à l'idée de ne jamais pouvoir porter les vêtements que vous aimez ? C'est la panique à chaque fois qu'il faut vous habiller ? La balance est devenue une obsession, mais vous ne parvenez pas à éliminer ces kilos et ces rondeurs inesthétiques qui vous minent le moral ? Alors il est temps de passer à l'action, d'agir vraiment en profondeur afin de reprendre le contrôle de votre corps, et celui de votre mental.

Mincir ne constitue pas forcément un objectif facile, mais c'est parfaitement possible. Afin d'y parvenir, il faut d'une part disposer des informations adéquates, et d'autre part prendre les choses par le bon bout ! Il s'avère également indispensable d'évacuer de votre esprit, une bonne fois pour toutes, ces légendes, ces rumeurs sans fondement, ces absurdités, qui empêchent tant d'entre nous d'obtenir ce que nous voulons pourtant si désespérément, c'est-à-dire retrouver un corps sain et dynamique, sans bourrelets disgracieux, et être en parfaite forme !

Cette démarche demande quelques efforts (et même pas tant que cela), ainsi qu'un peu de patience. Cependant, les compléments nutritionnels, mis au point grâce aux progrès de la connaissance et conçus pour répondre précisément à vos attentes, peuvent réellement vous aider à progresser plus efficacement que jamais. Certes, ils ne vous feront pas fondre du jour au lendemain, mais ils accompagneront activement vos efforts et accéléreront vos résultats !

Les tissus adipeux constituent en réalité une forme de stockage énergétique : lorsque nous

ingérons plus de calories que nécessaire, notre corps transforme les excès en réserves graisseuses. Il est d'ailleurs à noter qu'il s'agit de la seule forme d'énergie dont les stocks sont pratiquement illimités.

Que faire lorsque la graisse est déjà installée sur les hanches, les cuisses et les fesses ? Un principe général consiste à augmenter les dépenses énergétiques de l'organisme, tout particulièrement en stimulant le métabolisme (accélération de la thermogénèse), tout en amenant le corps à puiser en priorité dans les stocks adipeux (stimulation de la lipolyse). Par chance, ces deux techniques sont complémentaires : il est donc possible, en jouant sur les deux aspects, et ce grâce à une supplémentation adaptée entre autres, d'enregistrer des résultats encore plus rapides. La nutrition est également un élément déterminant à ce niveau.

Équilibrer sa nutrition

L'une des premières stratégies nutritionnelles contre l'accumulation de la graisse, c'est naturellement d'éviter les excès caloriques. A ce titre, quelques mesures simples permettent de prévenir la formation de nouveaux tissus adipeux.

Il s'avère tout d'abord essentiel d'adopter un schéma de nutrition équilibré. Oubliez les régimes restrictifs. Il ne faut certainement pas arrêter de manger pour mincir ! Restreindre drastiquement l'apport calorique favorise le ralentissement du rythme métabolique (réflexe de survie) et l'accroissement du stockage graisseux, ce qui va totalement à l'encontre de vos objectifs. Il est en fait important de respecter un plan nutritionnel riche en protéine de qualité, modéré en hydrates de carbone complexes et pauvre en lipides, sans oublier d'inclure des légumes (ceux-ci contiennent des agents importants tels que

les vitamines, les minéraux, les fibres et les antioxydants) et de vous hydrater régulièrement tout au long de la journée (maintenir un bon niveau d'hydratation assure le fonctionnement optimal de l'organisme : le métabolisme est d'autant plus efficace, les toxines sont éliminées, vous êtes plus en forme). Si la protéine doit occuper une place centrale dans votre nutrition, c'est parce qu'elle fournit les composants indispensables au renouvellement des cellules (celles des os, de la peau, des cheveux, des muscles...). De plus, alors que les glucides et les lipides sont particulièrement faciles à stocker sous forme de graisse, notre organisme a beaucoup moins de chance d'y parvenir avec la protéine ! A noter qu'une formulation telle que NutriStatine est idéale pour s'assurer un apport protidique adéquat en complément de l'alimentation. En effet, l'isolat de protéine de soja qui est à la base de ce supplément est l'une des meilleures sources protidiques connues, à la fois pour favoriser la minceur (accélération du rythme auquel notre corps brûle les calories et préservation des tissus maigres dans lesquelles les graisses sont brûlées) et améliorer la forme.

Répartir l'apport calorique quotidien en 5 petits apports nutritionnels (ce qui revient à s'alimenter environ toutes les 3 heures) présente également des bénéfices indéniables. En fonctionnant de la sorte, le

Produits «allégés» : la fausse bonne idée !

La mode des produits allégés et du 0 % de matière grasse s'est développée en grande partie sur un malentendu. Face à la progression rapide de l'obésité dans tous les pays développés, les autorités de santé publique se sont senties obligées de réagir, en engageant une véritable lutte contre les lipides. En retirant ces derniers de l'alimentation, on imaginait éviter l'accumulation de graisse corporelle. Mais l'idée était trop simple : c'était méconnaître la réalité : en effet, les excès de calories en général, que celles-ci soient apportées par des graisses ou des sucres (et même par de la protéine, mais dans ce cas, c'est beaucoup plus difficile), sont stockés sous forme de tissus adipeux.

Et justement, dans les produits allégés, les lipides ont quasi-systématiquement été remplacés par des quantités importantes de sucres, qui provoquent un surplus calorique comparable, voire même supérieur à celui généré par les produits non allégés ! Toutefois, les agences de marketing des grands groupes alimentaires sont parvenues à faire en sorte que ces produits «allégés» soient perçus par les consommateurs comme «autorisés», afin de leur donner bonne conscience. Le résultat : loin de reculer, le surpoids et l'obésité continuent de progresser à vitesse grand V, au point de devenir un problème de santé publique très sérieux.



Model : Piri Ilkka

Exemple de répartition de l'apport calorique quotidien

07h00	Apport nutritionnel n°1 (petit-déjeuner) Fromage blanc (1 portion* de protéine) Céréales (1 portion* de glucides) 2 capsules de Get Fit Stage 1
10h00	Apport nutritionnel n°2 Collation NutriStatine (1 cuillère doseuse dans 200 ml de lait de soja ou de vache) 250 ml d'eau
13h00	Apport nutritionnel n°3 (déjeuner) Remplacement de repas NutriStatine (2 cuillères doseuses dans 300 à 350 ml de lait de soja ou de vache) 2 capsules de Get Fit Stage 1 250 ml d'eau
16h00	Apport nutritionnel n°4 Fromage blanc maigre (1 portion* de protéine) 1 pomme (1 portion* de glucides) 250 ml d'eau
19h30	Apport nutritionnel n°5 (dîner) Blanc de dinde (1 portion* de protéine) Ratatouille (1 portion* de légumes) Pommes de terre vapeur (1 portion* de glucides) 2 capsules de Get Fit Stage 2 250 ml d'eau
Coucher	2 capsules de Get Fit Stage 2

* Une portion est définie par la quantité d'un aliment de la taille de votre poing serré (une pomme, une tomate de la taille de votre poing constituent respectivement une portion d'hydrates de carbone et de légumes) ou du plat de votre main (un steak ou un blanc de volaille de cette dimension est égal à une portion de protéine).

Note : N'hésitez pas à varier vos menus en concevant vous-même vos repas tout en vous basant sur ce modèle.



Model : Pirjo Ilkka

“Utilisé dans le cadre de la pratique d'une activité physique régulière et d'un plan de nutrition équilibré, un supplément tel que Get fit est idéal pour favoriser la fonte adipeuse et retrouver la forme.”

flux de nutriments est soutenu dans la durée, ce qui permet de contrôler la sensation de faim et tout dérapage alimentaire incontrôlé. Au contraire, en se cantonnant au schéma traditionnel petit-déjeuner, déjeuner, dîner, les périodes entre chacun des trois larges repas sont trop longues, ce qui se traduit par un risque accru de «craquer» et de grignoter n'importe quoi, alors que notre corps ne fonctionne pas de manière optimale car il manque des nutriments dont il a besoin. De plus, chaque repas inonde l'organisme d'un afflux massif de calories : ne pouvant tout traiter d'un seul coup, le corps en stocke une partie sous forme de graisse ! A ce titre, il n'est pas rare d'entendre des remarques du style de «je grossis, pourtant je ne mange rien entre les repas» : celles qui disent cela honnêtement (ce qui est plus souvent le cas qu'on ne l'imagine en général) devraient ainsi en priorité réorganiser leur nutrition autour de 5 à 6 petits apports nutritionnels. Ne croyez pas qu'il soit contraignant et difficile de procéder de la sorte. C'est très simple, notamment grâce aux compléments nutritionnels, qui sont justement conçus pour vous simplifier la tâche.

Choisir des alliés de qualité

«Et pourquoi devrais-je y croire, cette fois ci ?», vous demandez vous ? Tout simplement parce que des formulations telles qu'Adixine ou Get Fit ne sont pas du tout des produits miracles. Après quelques semaines d'utilisation, vous verrez déjà non seulement la différence, mais vous la ressentirez également au plus profond

de vous : vous vous sentirez plus légère, à la fois physiquement et moralement.

La particularité d'Adixine est de ne contenir absolument aucun stimulant, ce qui est tout à fait intéressant pour les personnes particulièrement sensibles à l'action excitante des agents minceur classiques. Ceux-ci provoquent effectivement, chez certains, quelques effets plus ou moins prononcés (nervosité, difficultés à s'endormir si le supplément est consommé trop tard, et parfois même nausées). Cependant, il ne faut pas nécessairement souffrir pour être beau/belle ! Adixine vous offre ainsi toute l'efficacité des meilleurs actifs thermogènes et lipotropes sans aucun inconvénient. Cette formulation 100 % naturelle agit sur l'ensemble des tissus adipeux (prévention de l'assimilation des lipides alimentaires, accélération de la dégradation des stocks installés). Elle stimule également le rythme métabolique : à activité égale, vous brûlez plus de calories qu'une personne n'utilisant pas Adixine. Elle assure enfin le drainage des tissus : les excès de fluide sont éliminés. Le résultat parle de lui-même : amincissement, tonus et vitalité, sans désagrément ! La progression est rapidement visible. Et lorsque vous constatez



les premiers progrès dans votre miroir, cela vous remonte sacrément le moral !

Associant deux formules totalement naturelles qui agissent en parfaite complémentarité, Get Fit constitue l'une des formulations anti-graisse les plus complètes de sa catégorie. Vous bénéficiez effectivement, de jour comme de nuit, d'une action ciblée contre les tissus adipeux.

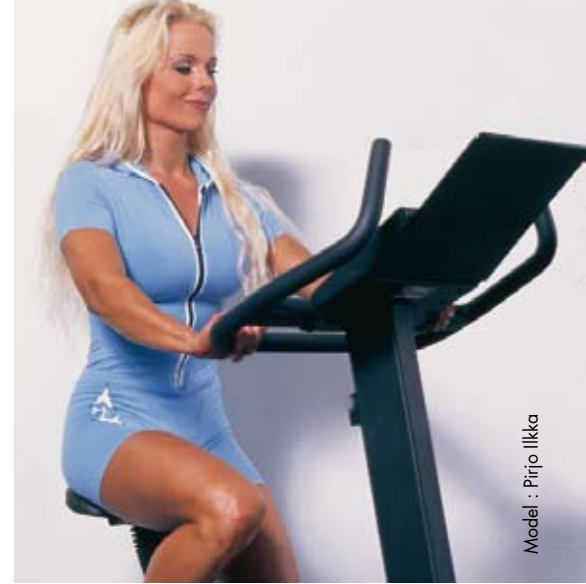
Le Stage 1 contribue à l'accélération du métabolisme (combustion calorique accrue) et stimule la lipolyse (solicitation prioritaire des réserves graisseuses) la journée, tout en vous favorisant le drainage des tissus. De plus, la sensation de faim est contrôlée, ce qui est particulièrement intéressant dans le cadre d'une démarche d'amaigrissement.

Le Stage 2 agit quant à lui sur les cellules adipeuses en fin de journée et toute la nuit durant, tout en favorisant le contrôle de l'appétit. Ne contenant aucun stimulant, il vous assure une qualité de sommeil optimale.



Avec Get Fit, vous enregistrez ainsi une progression rapide : les kilos superflus disparaissent, vous retrouvez tonus, dynamisme, légèreté et bien-être.

Alors, pour retrouver la ligne, la forme et le moral, pas de mystère : une nutrition maîtrisée (ni trop, ni trop peu : l'excès, dans les deux sens, ruinerait vos efforts), et les suppléments adaptés, sans oublier l'activité physique. Laissez de côté les fausses solutions sans lendemain, et reprenez le contrôle de votre vie... et de votre esprit !



Model : Pirjo Ilkka

Les points essentiels pour se débarrasser de la graisse rapidement et durablement :

- Amener le corps à dégrader les sédiments adipeux qui se sont accumulés
- Augmenter les dépenses caloriques de l'organisme
- Prévenir le retour de nouveaux tissus graisseux, en réorganisant et en équilibrant votre programme nutritionnel.
- Employer les suppléments adaptés
- Adopter un fonctionnement à base de 5 petits apports nutritionnels répartis sur la journée

Plan Minceur et Plan Équilibre & Minceur : des solutions idéales pour dessiner votre nouvelle silhouette !

Le Plan Minceur est conçu pour éliminer rapidement et naturellement les tissus adipeux sans devoir nécessairement suivre un schéma nutritionnel particulier ou passer des heures à faire du sport. Vous avez tout d'abord le choix entre deux formulations qui exercent une action thermogénique, lipolytique et drainante puissante, la principale différence entre les deux étant qu'Adixine ne contient absolument aucun stimulant tandis que les agents thermogènes classiques de DexaStatine offrent un effet énergisant complémentaire. Ainsi, grâce au Plan Minceur, le métabolisme est activé (l'organisme brûle chaque jour davantage de calories et de graisse qu'il ne le ferait normalement), les cellules adipeuses sont attaquées de toutes parts et vous luttez efficacement contre la rétention d'eau. Le chitosan (un polysaccharide d'origine marine extrait de coquillages et de crustacés) contenu dans Biofixanol et le Phaseolus Vulgaris de GlucoStatine empêchent respectivement l'absorption d'une partie des graisses et des glucides. En effet, le chitosan se lie à une partie des lipides ingérés et le phaséolus à une partie des sucres consommés, évitant ainsi leur assimilation et permettant leur élimination directe ! En prenant 2 capsules de GlucoStatine et 2 de Biofixanol au cours des 2 principaux repas, vous les allégez automatiquement, en réduisant votre apport calorique quotidien de près de 350 calories ! Même si vous ne pratiquez aucune activité physique ou que votre schéma de nutrition ne s'avère pas particulièrement équilibré, vous obtenez des résultats. Vous pouvez continuer à consommer (avec modération toutefois !) vos aliments préférés, qui ne sont pas toujours absolument parfaits nutritionnellement parlant (pâtes, pain, jambon, fromage...), sans risquer de voir les excès de sucres ou de lipides stockés sous forme de graisse.

Le Plan Équilibre & Minceur est quant à lui destiné à stimuler efficacement la fonte adipeuse et améliorer sensiblement la qualité de la nutrition, vous aidant ainsi à concrétiser facilement votre objectif de perte de poids. D'une part, vous avez le choix entre Adixine et DexaStatine, pour une action radicale contre la graisse dans son ensemble. D'autre part, NutriStatine, préparation nutritionnelle hypocalorique, vous apporte tout ce dont vous avez besoin pour affiner et tonifier votre corps : des protéines de soja garanties sans OGM, des glucides essentiellement complexes, des bons lipides (acides gras essentiels), des vitamines, des minéraux et des fibres. Avec ce supplément, il est facile de bien manger et de retrouver et/ou maintenir un schéma nutritionnel global équilibré. Vous éliminez les cellules adipeuses tout en préservant votre masse maigre et vous débordez de vitalité. Pratique, complet et efficace, le Plan Équilibre & Minceur constitue sans aucun doute l'un de vos meilleurs alliés minceur !

Plan Minceur

1 Adixine 110 gélules ou 1 DexaStatine 110 gélules +
1 GlucoStatine 110 gélules + 1 Biofixanol 110 gélules



Mode d'emploi **DexaStatine** : 2 gélules au petit-déjeuner, 2 au déjeuner (effectuez des cycles successifs : 5 jours de prise, 2 jours d'arrêt)
Adixine : 2 gélules au petit-déjeuner, 2 au déjeuner.
GlucoStatine : 2 gélules au déjeuner, 2 au dîner
Biofixanol : 2 gélules au déjeuner, 2 au dîner

Objectif Perdre du poids rapidement, sans avoir à se plier à un régime drastique. Le Plan Minceur s'adresse en priorité à tous ceux qui veulent mincir, retrouver forme et vitalité, mais ne peuvent pas ou ne veulent pas suivre un plan nutritionnel très strict.

Plan Equilibre & Minceur

1 Adixine 110 gélules ou 1 DexaStatine 110 gélules +
2 NutriStatine 880 g (chocolat, vanille ou chocolat-noisette)



Mode d'emploi **DexaStatine** : 2 gélules au petit-déjeuner, 2 au déjeuner (effectuez des cycles successifs : 5 jours de prise, 2 jours d'arrêt)
Adixine : 2 gélules au petit-déjeuner, 2 au déjeuner.
NutriStatine : à consommer deux fois quotidiennement, sous forme de collation à 10h ou à 16h (22 g) et en remplacement du déjeuner ou du dîner (44 g)

Objectif Prendre soin de sa ligne en toute facilité et garder la forme. Le Plan Equilibre & Minceur s'adresse en priorité à tous ceux qui souhaitent éliminer rapidement les tissus adipeux, améliorer la qualité de leur nutrition et retrouver un bon équilibre alimentaire