



*Accompagnement à la perte de poids  
Simple, sain, rapide et très efficace...*

## **SLIMMING**

### **Burn the fat !**

*Ce livret regroupe les conseils de base d'une bonne hygiène de vie,  
pour mincir rapidement et ne pas reprendre de poids.*

*Cette fois, vous réussirez !!!*



# Le conseil consultatif médical



## William Hennen

Le Dr William Hennen est un chimiste bio-organique et médicinal avec treize ans dans la conception et le développement de médicaments et plus de trois décennies dans le développement de produits nutraceutiques. Il occupe actuellement le poste de directeur scientifique de Cell-IQ et est largement connu comme l'un des principaux scientifiques des suppléments de produits de « nouvelle génération » qui traitent les problèmes à la racine. Ayant dirigé le développement de produits de facteurs de transfert depuis les années 1990, le Dr Hennen est considéré comme le « père » de la supplémentation en facteurs de transfert. De plus, il est un chercheur et conférencier de renommée internationale sur le rôle de la nutrition dans le maintien et le rétablissement de la santé. Il est l'auteur de plus de 40 brevets et publications en chimie bio-organique, médicinale et nutritionnelle. Le Dr Hennen est titulaire d'un doctorat.



## Franco Cavalerie

Franco Cavaleri est PDG et chercheur principal chez Biologic Pharmamedical Research. Il a plus de trente ans d'expérience dans l'industrie des produits de santé naturels et est l'inventeur, le développeur et le propriétaire de plusieurs brevets nutraceutiques et pharmaceutiques. Franco a obtenu son baccalauréat en nutrition humaine et biochimie et a étudié sa thèse de doctorat dans le programme de médecine expérimentale de la faculté de médecine de l'Université de la Colombie-Britannique. Il a publié de nombreux articles de recherche sur la maladie d'Alzheimer, la curcumine et les maladies inflammatoires, les cétones et la cétogenèse, etc. De plus, Franco est un auteur à succès de livres sur la santé, le bien-être et la forme physique. Mettant ses recherches en pratique personnelle, il est également un ancien champion de musculation IFBB Mr. North America et a créé trois entreprises prospères de produits de santé naturels.



## Adam Saucedo

Le Dr Adam Saucedo est un médecin/scientifique reconnu et un éducateur/conférencier international sur la nutrition, la santé, les suppléments alimentaires et les maladies vasculaires. Il a obtenu son diplôme de médecine à la faculté de médecine de l'Université de Rochester. Après quoi, il a été commissionné dans les forces armées des États-Unis pendant dix ans où il a servi comme chirurgien de combat et médecin du service des urgences. Parmi les réalisations remarquables du Dr Saucedo, mentionnons le fait d'avoir été chercheur-boursier pour les National Institutes of Health et d'être chercheur-boursier au University of Utah School of Medicine Eye Center. En tant que récipiendaire de la bourse convoitée, ses recherches se sont concentrées sur la découverte de médicaments et l'étude de l'angiogenèse. Il est également un entrepreneur prospère et un développeur de produits dans l'industrie de la santé et du bien-être.



## Balamurali Ambati

Le Dr Bala Ambati a obtenu son diplôme de médecine de la Mount Sinai School of Medicine à l'âge de 17 ans, ce qui lui a valu la distinction de plus jeune médecin du monde. Il a fait sa résidence à l'Université Harvard, a complété une bourse à l'Université Duke et a été boursier national du mérite. Il a également obtenu un doctorat en biologie cellulaire ainsi qu'un MBA. Le Dr Ambati a fait partie du corps professoral de plusieurs établissements d'enseignement supérieur et a reçu de nombreux prix prestigieux. Actif à la fois dans le travail clinique et la recherche, il est un chirurgien ophtalmologiste hautement accompli et un scientifique/chercheur de renommée internationale. Ses avancées les plus importantes en recherche scientifique fondamentale ont été publiées dans Nature et reconnues par Science comme une percée de signalisation de l'année. De plus, le travail humanitaire du Dr Ambati l'a amené à travers le monde.

# Voici les raisons principales responsables de la prise de poids et sur lesquelles nos compléments vont agir...

**GLYCEMIE**



**APPETIT  
GRIGNOTAGES**



**TOXINES**



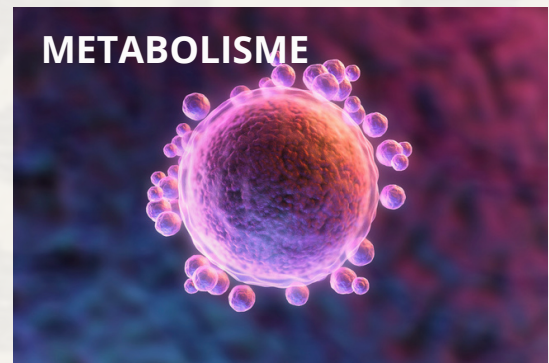
**DIGESTION**



**HORMONES**



**METABOLISME**



**LES FONCTIONS MENTALES**



**SOMMEIL**



**Constipation**



**ALIMENTATION**



# 12 recommandations

*pour*

## *Changer vos habitudes*

**Commencez votre programme minceur en disant à vos envies de "fast food" et aux plats prêts et industrialisés d'aller se balader ! Ces aliments transformés minimiseront votre perte de graisse en augmentant la glycémie et les inflammations et ruineront votre métabolisme.**

- 1 Videz vos placards afin d'éviter les tentations (gâteaux, bonbons, chips, produits industrialisés, sucres, sodas) .
- 2 Privilégiez les aliments sains, les légumes, les fruits, les protéines animales ou végétales...
- 3 Prenez 3 repas équilibrés par jour. Votre repas le plus riche en calories devrait être le petit déjeuner, le moins calorique devrait être le dîner.
- 4 Respectez 2H00 entre le dîner et le coucher afin de donner au corps le temps de continuer à brûler des calories avant d'aller au lit.
- 5 Planifiez vos repas à l'avance.
- 6 Ayez votre liste d'aliments sains à portée de main lorsque vous ferez les courses.
- 7 Pesez-vous et mesurez-vous une fois par semaine et toujours le même jour. Envoyez votre fiche de suivi votre conseiller qui va s'assurer que votre perte de poids se fait correctement. **(Imprimez la fiche de mensurations que vous trouverez en dernière page)**
- 8 Buvez au moins 8 à 10 grands verres d'eau par jour (mettez une alarme téléphonique pour vous rappeler qu'il faut boire), et si vous buvez plus c'est encore mieux...
- 9 Ne mangez pas devant la télévision, manger en étant distrait conduit à trop manger.
- 10 Adaptez vos repas aux repas familiaux car vous n'êtes pas au régime.
- 11 Soyez régulier dans la prise de vos compléments.
- 12 NE MANGEZ PAS, pâtes et riz BLANCS, Pommes de terre, farines blanches, lait ou produits issus de la vache. Suivez nos conseils.

# Pour mincir durablement, il faut manger !

*Vous n'êtes pas au régime, vous ne comptez pas les calories, vous ne devez pas avoir faim. Vous prenez des nouvelles bonnes habitudes en rééquilibrant votre alimentation. Vous allez manger à votre faim, sainement, mincir, rester en bonne santé et gagner en énergie.*



# DETOX

## *Un nettoyage essentiel...*

Le protocole doit commencer par une détoxification de l'organisme.

La détox va accélérer la perte de poids, son but est d'éliminer les toxines qui empêchent le corps de se séparer des cellules grasses.

Votre corps se protège contre ses toxines en les couvrant de graisses.

Si vous éliminez les toxines, vous allez perdre du poids plus facilement, durablement et vous allez éviter les effets yoyo.

Nettoyage intestins et  
système digestif

Stimulant du système  
immunitaire  
Maintient du poids



*Je mincis, je me stabilise, je reste mince*  
**MES COMPLEMENTS ULTRA PUISSANTS**  
**1 seul comprimé ou 1 seule dose par jour !!**



Stoppe les fringales  
 boisson au collagène et curcuma  
 Anti-âge et anti-inflammatoire  
 Peau, cheveux, ongle



DÉTOX DOUCE  
 Intestins et système digestif



Boisson de cétose ultra rapide  
 Brûle graisses  
 Performances mentales  
 et physiques



Produit de performance le plus  
 avancé au monde.  
 Stimule l'énergie, l'endurance et la  
 clarté mentale



DÉTOX NATURELLE  
 Antioxydant, vitamines, minéraux



Sommeil réparateur  
 Diminution du cortisol  
 Equilibre de la sérotonine



Anti tensions action rapide  
 relaxation, confort  
 Energies...  
 Produit unique au monde !



# Pourquoi votre tour de taille augmente ?



## Les glucides, absorbés plus rapidement, provoquent des pics glycémiques !

Un repas hautement glycémique vous donnera envie de manger plus de sucre et plus de gras ! Sans que vous en ayez conscience... Vous allez alors provoquer une résistance à l'insuline et donc... **UNE RESISTANCE À LA PERTE DE POIDS !**

Un corps insulino résistant (ce qui arrive avec le temps) fabrique de plus en plus d'insuline. Le taux de sucre dans le sang augmente, la tension augmente, le ventre grossit, le cholestérol arrive, les artères vieillissent 30 % plus vite et à chacun de vos anniversaires vous pourrez rajouter deux ans et non un !!!

Vous **DEVEZ CHANGER VOS HABITUDES**, pour votre ligne et pour votre santé, et consommer de bons glucides, de bonnes protéines.

Préférez les aliments complets et naturels. Nous allons vous guider pour cela.

**NOTRE B.KETO, c'est cliniquement prouvé !!**

**un complément pour soutenir la cétose.**

**Brûle graisses !!!**

## LES AVANTAGES

- Facilite la cétose et la cétogénèse
- Prend en charge la combustion des graisses et la gestion du poids
- Supprime l'appétit et les fringales
- Fournit une énergie naturelle durable (sans excitation)
- Améliore la clarté mentale et la concentration
- Augmente l'endurance mentale et physique (excellent pré-entraînement)



## LES INTESTINS, LA CONSTIPATION, et LA PERTE DE POIDS...



Un excès de calories n'est pas le seul responsable de notre prise de poids.

Une mauvaise régulation des bactéries présentes dans l'intestin pourrait inciter notre corps à accumuler les kilos.

Les bactéries intestinales contribuent à modifier l'appétit et le métabolisme.

Il faut réguler la flore avec des prébiotiques. A l'inverse des probiotiques, les prébiotiques ne sont pas des éléments "vivants".

Ils servent d'aliments aux premiers, favorisent le développement de la flore intestinale et empêchent la prolifération des bactéries.

Les prébiotiques permettent donc de mieux digérer, de se défendre contre les infections... et de garder un ventre plat.

Les prébiotiques se trouvent naturellement dans les poireaux, les salsifis, l'ail, les bananes, la chicorée, les artichauts ou encore les asperges.

Mais il faut en manger souvent !!!! ACCELER8 RESTOR contient des prébiotiques et des probiotiques, il est d'une aide précieuse dans votre perte de poids en faisant le ménage dans vos intestins !!

Si vous avez des problèmes de constipation, votre perte de poids s'en verra perturbée...



### LES AVANTAGES

Nettoyer et détoxifier naturellement le corps • Reconstituer des bactéries saines dans le microbiome intestinal • Promouvoir des systèmes digestifs et immunitaires forts • Soutenir la gestion saine du poids • Aide à restaurer et à maintenir un état de santé holistique

# Le manque de sommeil et le poids...

Un état de fatigue persistant augmente le risque de consommer des aliments riches et plus sucrés car on a tendance à compenser le manque d'énergie par un apport en sucres rapides.

La satiété est régulée par une hormone, la leptine.

Si on manque de sommeil la leptine est moindre, et nous avons faim.

Manquer de sommeil entraîne aussi un ralentissement du métabolisme de base, le corps brûlera donc moins de calories qu'il ne le fait lorsqu'il est en repos et sera davantage sujet au stress.

Et oui, le corps continue à brûler des graisses lorsqu'il est au repos, (60 calories par heure de sommeil) et, pour certaines personnes, l'oxydation des graisses est même plus importante la nuit !!

Voilà pourquoi le manque de sommeil peut provoquer un dérèglement du comportement alimentaire, responsable de la prise de poids.

**Dormir 8H00 par nuit** contribue à maintenir son poids stable, voir à maigrir, mais il est important de dîner léger, entre 19H00 et 20H30, de laisser un délai de 2H00 entre le dîner et l'heure du coucher, de bannir les sources de lipides et glucides le soir.

L'idéal est de manger des légumes chauds et 150 g de viande ou poisson. En adoptant ces habitudes, non seulement le corps ne stockera pas, mais il puisera dans les réserves pendant la nuit ! Le corps crée aussi sa chaleur en brûlant des calories afin de maintenir une température optimale, donc baissez le chauffage de la chambre (entre 16 et 19° max)...et booster votre métabolisme la nuit aussi !

ACCELER8 SLEPP va aider le corps à s'endormir plus rapidement et profondément. Une synergie d'herbes et autres substances naturelles qui va abaisser le taux de cortisol et équilibrer la sérotonine...



## LES AVANTAGES

- Favorise naturellement la relaxation mentale et physique
- Sentez-vous plus calme et plus détendu
- Aide à s'endormir plus rapidement et à se réveiller sans être étourdi
- Améliore la qualité du sommeil, dormez profondément toute la nuit

# L'ALCOOL FAIT GROSSIR !!!



## Saviez-vous que l'alcool n'est autre que du sucre fermenté ?

En effet, le processus de fabrication de l'alcool consiste à transformer le sucre naturel en alcool à l'aide de levures. Dans le vin, il s'agit de fructose issu du raisin, dans la bière, il s'agit d'amidon issu de grains d'orge, dans les cocktails, il y a du sucre ajouté ( sucre de canne, sirop ou autre).

Il arrive que la teneur en sucres des raisins soit insuffisante pour produire le degré d'alcool souhaité dans le vin. Les fabricant procèdent alors à ce que l'on appelle « enrichissement », **ils ajoutent du sucre** pour améliorer la qualité et la conservation. L'alcool contribue fortement au **gain de poids**. Si votre corps est alcoolisé, il brûlera de l'alcool au lieu de la graisse.

Tout comme les produits sucrés, les alcools représentent d'abord une source de calories vides. Ils sont aussi éliminés par le foie, ce qui contribue à le surcharger. L'alcool endommage également le foie qui est l'organe principal qui convertit la graisse et il est important de garder un foie en bonne santé afin de brûler la graisse et perdre du poids.

**Très caloriques**, ils augmentent nos apports énergétiques, ce qui favorise la prise de poids à long terme.

Ils favorisent également l'accumulation des graisses dans l'organisme car en se concentrant sur l'élimination de l'éthanol, le foie stoppe alors l'élimination des graisses.

Ces dernières s'accumulent, essentiellement au niveau abdominal (situation fréquente chez les grands consommateurs de bière). Certains alcools, comme la bière, ont la particularité de nourrir et de favoriser la prolifération de mauvaises bactéries ou de champignon, tel le candida connu pour nous pousser à manger plus de sucres.

## JUS D'ORANGE... ATTENTION !



Nous sommes nombreux à croire que boire un jus d'orange le matin est bon pour la santé. C'est pourtant une très grande erreur de prendre ce breuvage au saut du lit. Bien sûr, un jus de fruit est plus intéressant au niveau nutritionnel qu'un soda, riche en acide phosphorique qui présente des risques pour la santé, et sans aucun nutriment. Mais finalement, le jus d'orange ne vaut pas mieux que ce dernier. En effet, le jus pressé ou en bouteille contient autant de sucre qu'un soda. Pour 100 ml de jus d'orange, le taux de sucre est de 8 grammes, pour 100 ml de soda, le taux de sucre est de 10 grammes.

La différence est relativement faible et, à jeun, les dégâts sur la glycémie sont relativement importants. Le corps, au réveil après une douzaine d'heures de repos digestif, est réactif à la moindre molécule ingérée et si celle-ci n'est autre que du sucre, le métabolisme sera mis à l'épreuve dès les premières heures de la journée. Les risques vont principalement se centrer sur les yoyos glycémiques car avec une augmentation de sucres dans le sang rapide le matin, la journée va osciller entre fatigue et faim.

Si vous ne pouvez vous passer d'agrumes au petit-déjeuner, préférez-les entiers car le passage à la centrifugeuse ou à l'extracteur éliminent les fibres qui sont indispensables à notre système digestif. En outre, en mangeant une orange en quartiers, le sucre se diffusera dans votre organisme bien plus doucement qu'en jus et cela est bien plus sain et moins violent pour l'organisme. Malheureusement, le sucre n'est pas le seul problème du jus d'orange ! Il crée des acidités. Certaines personnes ne sont pas capables, en fonction de leur métabolisme, de les assimiler et de les digérer.

Dès lors, associer le jus d'orange à une tartine ou des céréales va être vraiment compliqué pour bien commencer la journée car le corps devra lutter contre les désagréments de cette association « acide et farineux » qui n'est pas recommandée.

### Que boire le matin alors ?

Le corps n'a besoin que d'une chose dès le réveil, de l'**eau**. Rien n'est meilleur pour l'organisme que de boire, à jeun, deux verres d'eau à température ambiante qui mettront simplement en route le système digestif. Le corps a besoin de sortir de son état de jeun intermittent avec douceur, et la brutalité du sucre peut lui être fatal.

# ATTENTION AUX ÉDULCORANTS

"L'édulcorant artificiel le plus populaire au monde, l'aspartame, est présent dans des milliers de produits que les gens utilisent chaque jour comme le soda 0%, le chewing-gum, et la plupart des aliments étiquetés comme sans sucre. Il a toujours été controversé, mais la semaine dernière, une nouvelle étude a souligné comment les autorités de sécurité alimentaire négligentes ont mené leurs recherches pour savoir si l'aspartame était sûr pour la consommation. En ce qui concerne l'évaluation de l'autorité européenne de sécurité des aliments réalisée en 2013, apparemment, ils ont ignoré 73 études qui ont montré que l'aspartame avait un effet négatif sur la santé, tout en acceptant 84 % des études qui ont dit qu'il était sûr. Sans parler de l'appel des médecins du monde qui continuent de retracer une variété de problèmes de santé à l'utilisation de l'aspartame.

Si vous êtes à la recherche d'un édulcorant plus sûr, le stevia est un 1er choix. Les plantes de stevia sont intensément sucrées, sans calorie, et ont été utilisées par des pays à travers le monde depuis le 16<sup>ème</sup> siècle.

Ce que nous offre la nature est meilleur que ce qui se développe en laboratoire."





# À PRIVILEGIER SANTÉ et PERTE DE POIDS !! HUILE DE COCO



Seule l'huile de coco vierge (de première pression) vous permettra de profiter des bienfaits pour la santé. Il existe également de l'huile de coco raffinée et tempérée et durcie, moins coûteuse. Dans presque tous les cas, l'huile de coco que l'on trouve au supermarché est de l'huile de coprah, produite en Asie à faible coût. Attention !

Dans les pays occidentaux, l'huile de coco est principalement consommée par des personnes soucieuses de leur santé. L'huile de coco n'est pas blanche comme neige par nature. C'est le signe d'une huile de noix de coco qui a été blanchie. La couleur naturelle d'une bonne huile de noix de coco va du gris clair au blanc. Certaines huiles de coco sont de couleur jaune et troubles. Il s'agit le plus souvent d'huile de coco de mauvaise qualité.

**ELLE FAVORISE LA COMBUSTION DES GRAISSES !** Les acides gras à chaîne moyenne de l'huile de coco entraînent une plus grande augmentation de la dépense calorique que les autres matières grasses. En ajoutant de l'huile de coco à votre alimentation, vous pouvez perdre du ventre et ainsi réduire votre tour de taille. En plus de perdre du ventre, vous perdrez du poids et aurez un IMC plus bas. Ces acides gras vont directement vers le foie, où ils sont convertis en énergie aussi vite que le sucre. Ceci entraîne la production de ce qu'on appelle les cétones. Les cétones réduisent la sensation de faim.

**ELLE EST BONNE POUR LE BON CHOLESTEROL** car elle augmente le « bon » cholestérol (HDL), tandis que le « mauvais » cholestérol (LDL) reste inchangé.

**ELLE DETRUIT LES MICRO ORGANISMES NOCIFS.** L'huile de noix de coco se compose principalement d'acide laurique. La digestion de cet acide gras entraîne la formation de monolaurine. L'acide laurique et la monolaurine peuvent détruire les micro-organismes nuisibles comme les bactéries, les virus et les champignons. L'huile de coco aide à lutter contre la prolifération du candida albicans. Ce champignon peut causer des mycoses vaginales chez les femmes et être responsable de candidose, d'intolérances alimentaires et de douleurs abdominales.

En cuisine, vous pouvez l'utiliser pour cuire, rôtir, frire, mariner, tartiner, dans les smoothies et même dans le café. Vous pouvez utiliser l'huile de noix de coco comme produit de beauté (peau, cheveux), contre les rayons UV du soleil, contre l'acné, pour des dents saines et comme huile de massage.

## **ASTUCE :**

Dégustez lentement une cuillère à café d'huile de coco ou de pignons de pain permet de couper la faim et de passer les envies de sucre.

# LA SANTÉ C'EST AUSSI SE SENTIR BIEN SUR TOUS LES POINTS...

"Vous savez, quand les gens parlent de "santé" ils supposent souvent que l'on parle de santé physique, pas de santé mentale. Mais les deux sont tout aussi importants et devraient recevoir une attention et un soin égaux. Si la santé physique diminue, les systèmes de votre corps perdent leur équilibre, et la santé mentale va décliner aussi. La meilleure façon de garder votre équilibre, c'est de garder l'esprit et le corps heureux, c'est de maintenir un mode de vie actif.

Faites une activité physique tous les jours. Sortez le chien, jouez avec les enfants, Faites de la randonnée, faites du jardinage, ou faites un tour pendant votre pause déjeuner. L'exercice libère de bonnes endorphines qui, à leur tour, augmentent la vigilance mentale, l'énergie et la positivité. Les habitudes saines sont une autre façon de garder votre corps en bonne santé et heureux. Manger sainement et éviter les mauvaises habitudes comme le tabagisme, sont aussi les grands "secrets" pour garder l'esprit et le corps épanouis. Des choses simples, n'est-ce pas ? Mais je pense que le lien est souvent négligé et nous devons être plus conscients de la façon dont ils s'affectent l'un l'autre. Donc la prochaine fois que vous vous sentirez mal, frustré, stressé, etc., éloignez-vous des chips et biscuits et sortez. Allez faire une randonnée avec un ami, jouez avec votre chien, mangez une collation saine. Vous pourriez découvrir que c'est la meilleure (et la moins chère) prescription que vous n'avez jamais eue".



Non seulement notre patch naturel soulage tous types de maux très rapidement mais il va aussi agir au niveau énergétique de façon incroyable...  
1 fois testé, on ne peut plus s'en passer...





# LES PRODUITS LAITIERS... privilégiez le Bio

## La vache ! ce n'est plus ce que c'était...

## La chèvre... c'est mieux...

"LES PRODUITS LAITIERS NE SONT PLUS NOS AMIS POUR LA VIE..."

Tous les produits laitiers, y compris le lait faible en gras et non gras, le yaourt et le fromage pasteurisé sont à éviter pour le moment.

-Le beurre GHEE est autorisé et le fromage biologique cru de chèvre est acceptable de temps en temps.

La raison pour laquelle nous voulons éliminer les produits laitiers, c'est en raison des quantités élevées d'œstrogène que l'on trouve dans ces produits.

Peu importe que la vache ait reçu ou non des hormones. Une vache qui est en lactation et qui produit du lait naturellement, a des niveaux élevés de l'hormone de stockage de la graisse, l'œstrogène, que vous allez ingérer si vous consommez des produits laitiers.

Le lait est également un aliment inflammatoire qui peut bloquer votre capacité de brûler des graisses.

Des recherches ont également montré que les produits laitiers pasteurisés peuvent augmenter le taux d'insuline, même s'il s'agit d'un aliment à faible teneur en glucides.



# LES CRUCIFÈRES...

Les légumes crucifères sont faibles en calories, diurétiques et riches en vitamines et minéraux. Ils apportent donc de multiples bienfaits à notre corps agissant en DETOX.

Les légumes crucifères sont riches en protéines. Ils sont donc hautement nutritifs et purifiants, et ont une faible densité énergétique.

Leur autre propriété intéressante est qu'ils ont un grand pouvoir rassasiant en raison de leur haute teneur en fibres alimentaires. ILS SONT PARFAITS POUR UN BON EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET POUR LA PERTE DE POIDS.

Voici une petite liste :

Brocoli

Chou-Fleur

Chou de Bruxelles

Chou Frisé (Kale )

Chou chinois

Chou rouge

Chou rave

Cresson

Navet

Radis

Roquette .



# REGARDER LA TÉLÉ PEUT FAIRE GROSSIR...

"Ne regardez pas la télévision quand vous mangez. Manger distrait conduit à trop manger.

Manger avec attention en ralentissant et en accordant une attention particulière à la nourriture dans votre assiette et à ce que vous ressentez lorsque vous la mangez signifie que vous mangerez moins et apprécierez davantage votre nourriture. Et vous serez beaucoup moins susceptible de manger accidentellement un sac de chips alors que vous ne voulez en avoir que quelques-unes. NOTRE RÉGENER8 EST UN RÉDUCTEUR DE FRINGALE...

## LES AVANTAGES

- Prend en charge l'efficacité du système anti-âge et immunitaire
- Soulage les articulations douloureuses et l'inflammation chronique
- Aide à préserver la santé des os et des articulations
- Renforce la peau, les cheveux, les ongles et le tissu conjonctif
- Prend en charge le contrôle de l'appétit et le contrôle de la glycémie



# CELLULITE ET JAMBES ENFLÉES...

La cellulite est le résultat d'une accumulation excessive de graisses dans les couches profondes (couches de réserve) de la peau.

Elle provoque une inflammation des tissus graisseux

Elle réduit la circulation sanguine et le métabolisme cellulaire

Elle comprime les vaisseaux d'irrigation

Les déchets toxiques s'éliminent mal

Les médicaments œstrogestatifs (pilule), antihistaminiques, ou corticoïdes attrapent facilement la cellulite.

Certaines mauvaises habitudes alimentaires favorisent l'excès de réserve lipidique dans l'organisme. Les personnes qui aiment les aliments trop salés, gras et pauvres en fibres, farineux ou trop sucrés sont les plus exposées au problème de cellulite.

La sédentarité accroît l'accumulation de graisse et entrave la fluidité de la circulation des flux veineux et lymphatiques. Le surpoids provoque la production supplémentaire d'hormones souvent responsables de la peau d'orange.

Fumer accentue les troubles de la circulation sanguine engendrés par la cellulite.

La perturbation du retour veineux, comme les varices, la rétention de lymphe due à l'obstruction des vaisseaux lymphatiques et la rétention d'eau aggravent l'apparition du capiton.

Le stress joue un rôle non négligeable dans la formation de la cellulite.

À long terme, la peau d'orange entraîne l'accumulation de toxines dans l'organisme !!!

Si vous souhaitez améliorer l'aspect de votre peau, testez RÉGENER8 COLLAGÈNE dans la boutique...



# MINCIR NE VEUT PAS DIRE FRUSTRATION

## *Les vinaigrettes d'accompagnement*



### VINAIGRETTE STYLE RANCH

1/2 tasse d'huile d'avocat  
1/2 tasse de jus de cornichon  
1/8 de tasse de vinaigre de cidre  
1/4 de tasse de graines de courge  
2 gousses d'ail  
Sel et poivre  
Mixer le tout



### VINAIGRETTE AVOCAT

1 avocat  
1/2 tasse d'huile d'olive  
1 jus de citron vert  
2 cuillères à soupe de coriandre  
1 gousse d'ail  
Sel et poivre  
Mixer le tout



### VINAIGRETTE BALSAMIQUE

3/4 de tasse d'huile d'olive  
1/4 de tasse de vinaigre balsamique  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe de moutarde  
Sel et poivre  
Mixer le tout



### VINAIGRETTE ASIATIQUE

1 tasse d'huile d'avocat  
1/4 de tasse de vinaigre blanc  
2 cuillères à soupe d'huile de sésame  
2 cuillères à soupe de beurre d'amande  
1 cuillère à café de bouillon de poulet  
en poudre  
Sel poivre  
Mixer le tout  
Facultatif : Un sachet de stévia

# ALIMENTATION À PRIVILÉGIER POUR UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE



## **Herbes et épices :** Toutes

Tous les légumes sauf pomme de terre le temps de la perte



## **Protéines bio :**

Bouillon, poulet, dinde, boeuf, porc, bison, gibiers, agneau, canard, caille, pintade, poissons, crustacés, oeufs.



## **Bons gras autorisés :**

Avocat, huile d'avocat, huile de coco, huile d'olive, huile de noisette, ghee, huile de sésame, huile de noix, olives.



## **Graines :**

Amandes, farine d'amandes noix de pécan, pistaches, noix, noix de cajou, noix du Brésil, noix de macadamie, pignons de pins, graines de courges, graines de tournesol, chia, graine de chanvre.



## **Fruits :**

Fraises, mures, framboises, citrons, cassis.



## **Condiments :**

Bouillon de poulet bio, bouillon de boeuf bio, moutarde, mayonnaise d'avocat, vinaigre de vin rouge, cornichons, oignons aux vinaigre, ail confit.



## **Breuvages :**

Lait d'amandes, lait de coco, thé, café, eau plate et gazeuse.

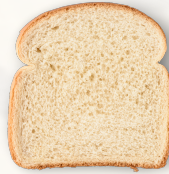


## **Edulcorants :**

Stévia, cacao pur en poudre.

# CONSEILS POUR ACCELERER LA PERTE DE POIDS

Pâtes blanches, pain blanc, riz blanc, pomme de terre, biscuits industriels, plats industriels, bonbons sucrés, alcool et vin **A ÉVITER...**  
(rien de raffiné ou artificiellement sucré)



**EAU !! Boire au moins 2 litres par jour... plus c'est mieux !**  
(thé et tisanes compris)



**Marche, balade, 30 mn par jour...**



**sommeil, au moins 7 heures par nuit...**  
**Se coucher au moins deux heures après le dernier repas**  
**Ne pas chauffer la chambre**  
**Pas de télé ou appareil électroniques branchés**

