

Maigrir sans avoir faim et faire le plein de bonne humeur

Etes-vous trop gros?

Pour le savoir, calculez votre indice de masse corporelle (IMC)
IMC= poids (en kg) / taille (en m)²

Exemple: Si vous mesurez 1.70 m et pesez 65 kg, votre IMC est 65: (1.70 x 1.70) = 22.5

Si votre IMC est inférieur à 19, vous ne devez pas faire de régime

Si votre IMC est compris entre 19 et 25, il est parfait

Si votre IMC est compris entre 25 et 30, vous avez un léger surpoids.

Vous pouvez perdre quelques kilos.

Si vous avez plus de 31, vous devez perdre vos kg. Parlez-en à votre médecin



Méfiez-vous de votre balance !

Elle mesure votre poids et ne dit pas s'il s'agit de muscles, de lymphe ou de graisse.

Vous pouvez donc perdre de la graisse sans vous en apercevoir car vos muscles sont plus lourds.

Seuls les centimètres en moins prouveront que vous avez maigri.

Procurez-vous une balance impédance mètre qui détermine grâce à un léger courant qui traverse le corps, la proportion de muscle et de graisse.

Les avantages et les inconvénients de la soupe aux choux:

La soupe aux choux et le gaspacho sont **magiques** !

- * Vous pouvez perdre jusqu'à **5 kilos en une semaine** sans vous affamer et en respectant votre santé.
- * La soupe relance le métabolisme pour brûler les graisses.
Au cours de ces 7 jours, ne faites pas d'extra: **pas de pain, pas de chocolat, pas de vin.**
- * Vous augmentez vos défenses immunitaires.
- * Vous faites le plein d'énergie.
- * Elle vous rend de bonne humeur car le chou contient du sélénium qui agit sur la gaieté.
- * Le chou combat le stress grâce à la vitamine B9.
- * Sa haute teneur en calcium permet de purifier l'organisme.
- * Sa vitamine A protège la peau.
- * L'isothiocyanate a des vertus antibiotiques, antibactériennes et fait baisser le taux de cholestérol.
- * Le chou augmente la libido.

Vous risquez d'avoir quelques flatulences à cause du chou.

Pour pallier à cet inconvénient, prendre des **infusions** de camomille, de cumin ou de fenouil

Ce que vous devez faire:

- * Mangez autant de soupe que vous le désirez
- * Assaisonnez à votre convenance pour varier le goût
- * Buvez au moins 3 litres d'eau minérale ou de tisane et ajoutez du **draineur solution** à votre eau
- * Consommez le matin et l'après midi une boisson ou un dessert **hyperprotéiné**
(Le club vous propose un vaste choix de saveur).
Très important car le corps a besoin de 100 g de protéines chaque jour pour brûler les graisses ,
sinon il va les chercher dans ses réserves: les muscles.
- * Faites de la marche et des exercices musculaires.
Vous pouvez opter pour l'électro stimulation (**Toning Pants** ou la **ceinture EZ Tone**)
ou vous offrir un de nos appareils de sport
(**personal coach**, appareil innovant, **EZ Ryder, Bun and Thigh Toner, Action Flex**)
- * Les vitamines et les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
Votre régime contient donc des fruits et des légumes.
Mais nous vous recommandons d'acheter aussi le **complexe vitalité**
- * Pour fabriquer des hormones de minceur, vous avez besoin d'acides gras essentiels.
Assaisonnez votre salade avec une à deux cuillères d'huile d'olive et du jus de citron.



Plus séduisante sans ces kilos superflus, retrouvez le bonheur d'être belle !
Résultats garantis

Kit minceur Soupe aux choux 7 jours

Perdre jusqu'à 5 kg en une semaine !

Le coffret contient:

La soupe aux choux (voir fiche technique), soupe magique par excellence. Elle relance le métabolisme. Vous brûlez des graisses sans être affamé.

Cette soupe très populaire renforce le système immunitaire, purifie et détoxique votre organisme. Pendant la cure, vous ne devez pas manger de pain, de chocolat ou boire du vin

Algue Aosa, Draineur solution et Papaye Ananas Guarana (voir fiches techniques).

Ce sont les compléments indispensables à un programme minceur réussi et une superbe remise en forme

Les bienfaits du kit minceur soupe aux choux:

- * Vous assimilez et absorbez moins de matières grasses
- * Vous pouvez perdre jusqu'à 4kg en 7 jours
- * Vous perdrez des centimètres.
- * Vous faites fondre le tissu adipeux
- * Vous donnez à votre corps des nutriments essentiels
- * Vous maintenez votre masse musculaire
- * Vous augmentez le drainage
- * Vous éliminez les toxines, désengorgez vos tissus et affinez votre silhouette
- * Vous augmentez vos défenses immunitaires
- * Vous faites le plein d'énergie
- * Effet coupe faim
- * Amélioration du transit intestinal



Voir les fiches techniques des produits pour connaître leur composition exacte

Conseils d'utilisation:

Boire autant de soupe que vous en avez envie. Plus vous en boirez, plus vous maigrirez

Papaye Ananas Guarana : 2 capsules à chaque repas (6 par jour)
dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Draineur solution : 20 ml par jour (3 bouchons) dans 1 litre et demi d'eau,
à boire tout au long de la journée, par cures de 10 à 20 jours.

Algue Aosa : 2 gélules à chaque repas (6 par jour) dans le cadre d'une alimentation équilibrée

Référence : MIN67208



Mincir: Brûle-graisse



Quantité étonnante de légumes à assaisonner selon vos souhaits.
Vous apprendrez à manger de façon équilibrée

Soupe aux choux Bio

Les bienfaits de la soupe aux choux:

- * Vous pouvez perdre jusqu'à 7 kg en 7 jours
- * Vous perdrez des centimètres
- * Vous donnez à votre corps des nutriments essentiels
- * Vous augmentez vos défenses immunitaires
- * Vous faites le plein d'énergie

Liste des nutriments:

Analyse moyenne pour 100g de poudre

Energie 1369kJ

Protéines 13.8 g

Glucides 65g

Lipides 1.4 g

Potassium 3161g

Sodium 225 mg

Légumes : 92.3% (dont flocons de pomme de terre*, choux* 25%, céleri*,
poivrons*, tomates*, carottes*, oignons*, ail*, épaississant)

* issus de l'agriculture biologique



Liste des bienfaits: Désintoxication, Perte de poids, Système immunitaire,

Conseils d'utilisation: Accommodez la soupe à votre convenance en y ajoutant au choix: du sel, du poivre, du coriandre frais, du persil, de la citronnelle, de la sauce de soja, du laurier, du piment fort sec haché, du cumin moulu, du thym, du basilic, de l'ail, une cc de mélisse hachée, du zeste de citron et le jus.

Mangez autant de soupe que vous voulez et toute la journée.
Buvez plus de 2 litres d'eau par jour et faites des exercices physiques et musculaires

Perte de poids

Référence : MIN67148



Mincir: Brûle-graisse