

PROGRAMME RÉGIME MINCEUR PHASE D'ATTAQUE POUR ATTEINDRE LE POIDS DE FORME

COMPRENDRE UN RÉGIME HYPERPROTÉINÉ AVEC CÉTOSE

- On ne tient plus compte de l'apport énergétique journalier mais seulement de la quantité et de la qualité des protéines (au moins 2 g/j/kg de poids idéal), de la quantité d'eau, de sels minéraux, de vitamines et d'oligo-éléments et autres nutriments indispensables d'où les choix alimentaires conseillés dans ce protocole.
- **Suppression presque totale des glucides** afin d'obliger l'organisme à trouver son énergie de fonctionnement à partir d'autres sources (majoritairement *les lipides en excès des tissus adipeux et a minima les protéines*).
- **En vingt-quatre heures**, l'organisme aura quasiment épuisé ses réserves de glycogène, les changements métaboliques sont ceux après le jeûne nocturne. La priorité métabolique sera de fournir suffisamment de glucose néoformé aux tissus dont ils dépendent exclusivement.
- **En quarante-huit heures**, son métabolisme aura changé par l'utilisation des réserves lipidiques et protidiques comme source d'énergie d'où : **une lipolyse avec état de céto-genèse hépatique et une néoglucogenèse à partir des réserves musculaires en acides aminés glucoformateurs.**
- Dans la durée, le déplacement de la source d'énergie vers les corps cétoniques et les acides gras préservent la masse musculaire.

Quels nutriments doivent être conseillés pour accompagner un régime d'épargne protéique ? Chez un sujet de 70kg, l'administration de 150g de protéines de bonne valeur biologique par jour réduit la perte protéique à 20g la première semaine et à 0g dès la 3^{ème} semaine : le sujet a une balance azotée équilibrée. L'administration de 150g de glucose réduit la perte de protéines à 30g la 1^{ère} semaine et à 20g/j à partir de la 3^{ème} semaine. **La prise de protéines en période de jeûne prolongé facilite la synthèse protéique musculaire par apport d'acides aminés ramifiés tout en respectant la lipolyse et la céto-genèse (effet recherché chez les obèses).** Elles permettent une meilleure épargne protéique : à la fin du jeûne le sujet n'aura pas à reconstituer sa masse maigre :

- ⇒ **L'APPORT PROTÉIQUE** se fera grâce aux aliments hyperprotéinés MEDIC-SYSTEM (indice chimique contrôlé et garanti par le fabricant), aux plats prêts à réchauffer NUTRISAVEURS Action Starter Minceur, aux compléments alimentaires naturels d'ACIDES AMINÉS VITAL PLUS et aux aliments courants pour couvrir les besoins énergétiques et plastiques. (apport en acides aminés branchés, stimulation de la protéosynthèse tout en minimisant la protéolyse).
- ⇒ **L'APPORT GLUCIDIQUE** se fera par l'intermédiaire des sachets MEDIC-SYSTEM et par les légumes verts (apport en fibres) pour éviter une hypoglycémie brutale (variations individuelles d'adaptation au jeûne), une auto-freination de la lipolyse (entrée dans le cycle citrique du produit de la β -oxydation) due à un jeûne trop sévère.
- ⇒ **L'APPORT EN ACIDES GRAS INDISPENSABLES** se fera sous forme d'aliments courants (huiles d'origine végétale : cameline, de lin et d'origine animale : poissons).

N.B. Les corps cétoniques sont psychostimulants. Ils coupent la faim naturellement.

Première Phase : régime avec cétose 900 Kcal < Énergie < 1.200 kcal,
durée : 1 semaine, à renouveler deux fois.

Pratiquement, il a une valeur de test.

Êtes-vous prêt physiquement et psychologiquement à changer radicalement vos habitudes alimentaires, votre mode de vie?

Nombre de Boîtes MEDIC-SYSTEM: 3 ou 4, utiliser 4 sachets par jour.

Nombre de Plats Nutrisaveurs action Starter Minceur : 7 à 14 plats

Les différentes phases de votre programme minceur pour atteindre le poids de forme se trouvent dans votre livret, joint à votre commande.

PROGRAMME RÉGIME MINCEUR

PHASES DE TRANSITION ET DE STABILISATION

POUR ATTEINDRE LE POIDS DE FORME

COMPRENDRE LA STABILISATION D'UN RÉGIME HYPERPROTÉINÉ

L'organisation personnalisée des repas de la journée sera obtenue à partir de ces principes élémentaires:

- ⇒ l'apport d'une plus ou moins grande quantité de produits amyliacés (*apport de sucres lents*), de légumes verts (*pour leurs fibres alimentaires* et de fruits (*source de vitamines et de minéraux*), ils seront consommés en majorité avant 17h00 pour ne pas freiner la lipolyse nocturne,
- ⇒ par le contrôle qualité de l'apport en matières grasses ajoutées en privilégiant les huiles d'origine végétale et celles venant des poissons gras qui contiennent nos acides gras essentiels et des vitamines liposolubles. **Surtout bien maîtriser l'apport en qualité et en quantité des lipides !**
- ⇒ par l'apport de sachets de protéines, de plats cuisinés prêts à l'emploi, de viandes ou équivalents pour couvrir largement les besoins protéiques d'entretien et de croissance, mais aussi les besoins énergétiques nécessaires à la néoglucogenèse protéino-dépendante,
- ⇒ par l'apport en micronutriments grâce aux sachets MEDIC-SYSTEM,
- ⇒ par l'apport nécessaire en boissons indiqué sur les feuilles de régime.
- ⇒ Par la composition équilibrée des repas pris dans une journée : *durant la matinée*, notre métabolisme est orienté vers la "combustion" des nutriments assimilés. *En fin de journée*, il "stocke" glucides et lipides en prévision du jeûne nocturne.

Deuxième Phase : régime sans cétose 900 Kcal<Energie<1.200 kcal.
durée : ± 2 semaines. À renouveler si nécessaire.

Nombre de Boîtes MEDIC-SYSTEM: 2, utiliser au moins 3 sachets par jour.

Nombre de Plats Nutrisaveurs Action Starter Minceur : 28 plats.

Troisième Phase : transition de 1.200 Kcal à 1.500 kcal.
durée : ± 2 semaines. À renouveler si nécessaire.

Nombre de Boîtes MEDIC-SYSTEM : 1 à 2, utiliser au moins 2 sachets par jour.

Nombre de Boîtes NUTRISAVEURS : 14 à panacher entre les plats action Starter Minceur & les plats Action Contrôle du Poids

Quatrième Phase : Stabilisation à 1.500 Kcal.
durée : ± 2 mois.

Nombre de Boîtes : en fonction des besoins.

À recommencer à la phase 1 autant de fois qu'il sera nécessaire.

PHASE DE MAINTIEN : ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AU QUOTIDIEN

Dans la gamme MEDIC-SYSTEM, conseiller un, deux ou trois sachets par jour, si besoin.