

RÉGIME HYPERPROTIDIQUE SANS SACHET À L'AIDE DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES VITAL PLUS

RÉGIME HYPERPROTIDIQUE SANS SACHET À L'AIDE DU COMPLEMENT ALIMENTAIRE NATUREL COMPLEXE LIPO INTENSE

Cette formule riche en Citrimax, guggul, tyrosine et phosphatidylcholine, aide à réguler la sensation de faim, diminuer l'absorption des graisses ingérées, diminuer la lipidémie (cholestérolémie et triglycéridémie) et favorise le déstockage rapide des graisses aux endroits cibles : fesses, cuisses, hanches.

Le Garcinia Cambodgia : régulation du poids et de l'appétit

Cette plante originaire du sud-est de l'Asie, par sa richesse en acide hydroxycitrique (Citrimax) va permettre une meilleure régulation du poids par son action coupe-faim dans les régimes hypocaloriques. Lorsque nous consommons plus de calories glucidiques que nous en dépensons, elles sont stockées sous forme de glycogène au niveau du foie et du muscle. En cas d'excès, les glucides seront métabolisés pour former des graisses. L'acide hydroxycitrique bloque un des enzymes nécessaires à cette transformation. L'augmentation des stocks glycogéniques diminue la sensation de faim et régule la dépense énergétique en évitant les coups de pompe dans les régimes hypocaloriques.

Guggul : Extrait de résine normalisé à 2,69% de guggulstérones

La résine de cet arbrisseau originaire de l'Inde est conseillée traditionnellement pour réduire la lipidémie. Son action est renforcée par la prise de magnésium.

La L-tyrosine:

Indispensable à la synthèse matinale des neuromédiateurs tels que la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline:

1. Comme précurseur de la noradrénaline, de l'adrénaline elle assure un sentiment de bien-être, une vivacité d'esprit, atténue l'émoussement affectif, le sentiment de tristesse et l'humeur dépressive.
2. Comme précurseur de la dopamine elle prévient la dépression dopamino-dépendante, accentue la motivation face aux régimes, aux changements.
3. Comme précurseur de la L-thyroxine, elle soutient l'action de la thyroïde qui intervient dans de nombreuses chaînes métaboliques. Entre autres, favorise la production de glucose et son utilisation, le catabolisme lipidique, stimule l'activité cortico-surrénalienne, potentialise l'action des catécholamines.

L'iode sous forme de varech

Action régulatrice sur la glande thyroïde. La succession des régimes hypocaloriques favorise une hypothyroïdie

La Phosphatidylcholine :

Elle facilite l'assimilation des graisses, diminue l'absorption du cholestérol.

Citrimax	500	mg
Guggul	250	mg
L-Tyrosine	50	mg
Phosphatidylcholine	50	mg
Iode (Kelp) 33% des AJR	50	µg

Conseil d'utilisation : 1 à 3 comprimés par jour, de préférence 1/2 heure avant les repas.

RÉGIME HYPERPROTIDIQUE SANS SACHET À L'AIDE DU COMPLEMENT ALIMENTAIRE NATUREL DRAINEUR LIPOTROPE VITAL PLUS

Ce complément alimentaire naturel associe et combine trois acides aminés soufrés, une plante : le chardon marie, le CITRIMAX et le chrome. Cette combinaison représente ce que l'on peut espérer de mieux en complément de tout programme alimentaire pour aider à épurer son organisme, perdre du poids et surtout ne pas le reprendre après un programme d'amincissement. Ce complexe favorise une élimination naturelle des graisses.

Le Citrimax est un produit naturel issu du péricarpe de garcinia cambodgia. Son ingrédient principal, l'acide hydroxycitrique permet une approche totalement nouvelle de la régulation du poids et de l'appétit. Lorsque nous consommons plus de calories glucidiques que nous en dépensons, elles sont stockées sous

forme de glycogène. En cas d'excès par rapport à la possibilité de stockage, les glucides excédentaires donneront des graisses.

L'acide hydroxycitrique bloque l'un des enzymes nécessaires à cette conversion. L'appétit s'en trouve diminuer. Des études in vitro et sur des animaux indiquent que l'acide hydroxycitrique (AHC), l'ingrédient actif du garcinia, inhibe l'action d'un enzyme essentiel à la synthèse des gras. Cette substance pourrait, par conséquent, empêcher le stockage des graisses dans l'organisme, particulièrement lorsqu'on suit un régime riche en glucides.

L'association du chrome vise à mieux réguler le métabolisme des glucides.

La L-méthionine, l'inositol, la choline et la bétaine sont des substances lipotropes. Elles s'opposent à l'envahissement de graisses par le foie, suite à un régime beaucoup trop riche.

Le complexe de bioflavonoïdes du chardon marie va lutter contre l'inflammation hépatique et ses conséquences.

Choline (bitartrate)	250	mg
Bétaine	125	mg
Citrimax (acide hydroxycitrique)°	125	mg
Inositol	125	mg
L-méthionine	125	mg
Silymarine - Chardon Marie °	125	mg
Chrome (polynicotinate)	25	µg
°extrait de garcinia cambodgia (50% d'acide hydroxycitrique)		
°extrait standardisé à 80 % de silymarine		

Conseil d'utilisation: 1 à 3 comprimés par jour de préférence pendant le repas.

RÉGIME HYPERPROTIDIQUE SANS SACHET À L'AIDE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NATUREL RÉGIME COMPLEXE

Ce supplément alimentaire au glucomannane : Il est une forme purifiée de la farine de konjac, cette dernière est tirée du tubercule d'une grande plante de la famille des aracées, l'*Amorphophallus konjac*, originaire du Vietnam et cultivée de nos jours de l'Indonésie au Japon, en passant par la Chine.

Pour les régimes à basses calories, il permet de corriger les déficits nutritionnels que les régimes hypocaloriques risquent d'induire ou de faciliter. Il évite la constipation des régimes par son effet de lest.

Le glucomannane est une fibre soluble, semblable au psyllium, mais encore plus absorbante et émoulliente que ce dernier, pris avec un grand verre d'eau une heure avant les repas aide à prévenir des désagréments digestifs dus au régime et induit une sensation de satiété en absorbant une quantité d'eau 50 à 200 fois supérieure à son propre volume.

Le Gotu Kola, par son action sur l'insuffisance veineuse, va faciliter la décongestion de la cellulite.

La Damiana, comme tonique euphorisant, combat la fatigue des régimes.

Glucomannane	500,00	mg	
Pamplemousse (concentré de)	166,67	mg	
Bioflavonoïdes de Citron	33,34	mg	
Potassium (chélaté aux protéines)	33,34	mg	
Lécithine	33,34	mg	
Vinaigre de Cidre	33,34	mg	
Vitamine C (acide L-ascorbique)	20,00	mg	33% AJR
Vitamine B3	16,70	mg	93% AJR
Vitamine E	10,00	mg	100% AJR
Vitamine B5	3,34	mg	55% AJR
Gotu Kola	3,34	mg	

Damiana	1,67	mg	
Bêta-carotène	1,00	mg	62 % AJR
Vitamine B6	0,67	mg	34 % AJR
Vitamine B2	0,57	mg	35% AJR
Vitamine B1	0,50	mg	36% AJR
Vitamine B9	133	µg	66% AJR
Vitamine B8	100	µg	66% AJR
Iode de Kelp	70	µg	47% AJR
Vitamine B12	2	µg	200% AJR

Conseil d'utilisation: 1 à 2 comprimés par jour de préférence 1 heure avant les repas avec un grand verre d'eau, pour diminuer la sensation, pour favoriser l'efficacité des régimes, pour éviter la sensation de fatigue en apportant une bonne supplémentation nutritionnelle en vitamines, en flavonoïdes naturels.

RÉGIME HYPERPROTIDIQUE SANS SACHET À L'AIDE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NATUREL SLIM DAY

Complexe de fibres de pamplemousse et de Nopal (figuier de barbarie). L'Opuntia ficus-indica (NOPAL) est une fibre naturelle qui provient d'un cactus poussant dans les déserts du sud-ouest des États Unis et d'Amérique centrale. Cette fibre entièrement végétale est avant tout lipophile et glucophile (inhibe l'absorption des glucides).

Il se comporte comme un « absorbant naturel des graisses ingérées » : 21 fois son poids de mayonnaise, 11 fois son poids de beurre et 9 fois son poids d'huile d'olive. Il favorise le gommage des rondeurs et améliore le confort intestinal.

Cet effet hypoglycémiant sera recherché chez les obèses et les personnes en surpoids devenus insensibles à l'insuline.

Le Nopal contient 17 acides aminés, des vitamines antioxydantes dont la vitamine C, du bêta-carotène, des vitamines du groupe B (B1 B2 B3), des minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, fer), des fibres solubles (mucilage, pectine, gomme et hémicellulose) et des fibres insolubles (cellulose et lignine).

A l'essentiel des propriétés traditionnelles:

- ❖ Diminution de la quantité de graisses ingérées et lutte directe contre l'excès de poids.
- ❖ Régulation de la glycémie.
- ❖ Diminution de l'excès de HDL-cholestérol et des triglycérides.
- ❖ Protection contre l'hyperacidité de l'estomac.

Nopal	500	mg
Pamplemousse	500	mg

Conseil d'utilisation: 1 comprimé par jour de préférence avant les repas avec un grand verre d'eau.

Régime hyperprotidique, sans sachet, à l'aide d'une organisation personnalisée des repas sera obtenu à partir de ces principes élémentaires:

L'apport d'une plus ou moins grande quantité de produits amylacés (glucides complexes et fibres), de légumes verts et de fruits (sources de vitamines, de minéraux et de nutriment bioactifs, au moins sept portions par jour), ils seront consommés en majorité avant dix-sept heures pour ne pas freiner la lipolyse nocturne.

Par un apport équilibré en matières grasses ajoutées en privilégiant les huiles d'origine végétale et celles venant des poissons gras qui sont les sources naturelles de nos acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.

La majorité des calories sera apportée par les graisses mono-insaturées telles que l'huile d'olive ou de colza et polyinsaturées telles que l'huile de cameline ou de lin,

Évitez les huiles trop riches en acides gras de la série n-6 : huile de tournesol, de maïs, de carthame, de pépin de raisin et de soja et les margarines apportant des acides gras "trans", étrangers au métabolisme humain.

Surtout bien respecter que le ratio des quantités des AGPI en n-6/AGPI en n-3 soit inférieur à 4/1.

Par l'apport de viandes ou équivalents pour couvrir largement les besoins protéiques d'entretien et de croissance,

Éviter les graisses saturées en choisissant les morceaux maigres de la viande d'élevage, N'oubliez pas les volailles et gibiers et surtout les poissons dits gras qui sont évidemment une excellente source en acides gras n-3, ajoutez des protéines végétales, oléagineuses, légumineuses et noix.

Pour mémoire, quelques suggestions d'aliments protéinés, faciles à préparer :

- ❖ Faites des œufs durs, mollets ou à la coque; utilisez-les le matin au petit déjeuner ainsi que dans vos salades ou jardinière de légumes.
- ❖ Essayez le soya deux fois par jour : par exemple un verre de soya le matin (ou en collation), du tofu dans une salade à midi ou le soir.
- ❖ Ajoutez des haricots, pois, fèves, lentilles à vos légumes et salades.
- ❖ Ajoutez des dés de volailles à vos soupes, légumes, salades et sauces.
- ❖ Ajoutez du thon, du saumon, du maquereau, des anchois, des sardines à vos plats et vos salades.
- ❖ Incorporez un peu de fromage à vos sauces, omelettes, salades.
- ❖ Le matin, consommez des noix, noisettes, amandes, mélangées avec vos céréales; l'après-midi avec un fruit frais pour un goûter bio.

Par l'apport en micronutriments et en micro-constituants grâce aux compléments alimentaires VITAL PLUS.

Par l'apport nécessaire en boissons.

Par la composition chrono-équilibrée des repas pris au cours d'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.

Le changement personnalisé des conduites alimentaires sera obtenu à partir de ces remarques :

- ❖ La génétique détermine ce que nous sommes et ce que nous devons manger d'une manière générale (le fait d'être omnivore, la nature du métabolisme) et d'une manière singulière (l'extrême diversité sensorielle, l'adaptation au surplus énergétique).
- ❖ Mais c'est la culture, les règles sociales et leur apprentissage qui déterminent ce que nous mangeons réellement.

L'acquis prend toujours le pas sur l'inné.

Les apprentissages jouent un rôle fondamental dans la mise en place des conduites alimentaires. Ils se font majoritairement par observation et jouent un rôle d'intégration sociale dans le groupe. Ils participent notamment à la construction de la perception de ce qu'est un aliment tout comme la perception sociale de soi et d'autrui.

Trois sortes de facteurs jouent un rôle dans l'établissement et le maintien des conduites alimentaires, outre les aspects biologiques : les aspects organoleptiques, hédoniques et idéels. Leur connaissance et leur compréhension permettent de trouver en soi les motivations profondes pour une réussite durable.

Le Collège Européen de Nutrition et de Traitement de l'Obésité (C.E.N.T.O.) tient à votre disposition une bibliographie exhaustive concernant la rédaction de cet article : **RÉGIME HYPERPROTIDIQUE SANS SACHET À L'AIDE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES VITAL PLUS.** B.COULHON Pharmacien-Conseil