

Ma Méthode Minceur Optima

Perdre 3 kilos en 2 semaines



Ma Méthode minceur Optima

Les enjeux du surpoids

Le surpoids et l'obésité connaissent une ampleur croissante dans le monde entier. En France, les statistiques révèlent que 40% de la population sont aujourd'hui concernés et, selon les projections, ce taux augmentera de 10% dans les 10 prochaines années.

Les conséquences sur la santé sont nombreuses. D'un point de vue pathologique, une surcharge pondérale favorise notamment la survenue de diabète, d'hypertension, de cholestérol, de maladies cardiovasculaires, de problèmes articulaires. L'impact peut également être répercussion sur l'intégration sociale, le bien-être et l'estime de soi. Globalement, ce sont la qualité et l'espérance de vie qui sont affectées.

Parmi les causes principales de l'excès de poids, on compte les mauvaises habitudes alimentaires (grignotage, repas sautés ou pris sur le pouce, assiettes trop copieuses, consommation importante d'aliments industriels trop gras et trop sucrés...) et la sédentarité.

Or, si l'on consomme durablement beaucoup plus de calories que notre corps n'en utilise, il se crée un déséquilibre qui conduit ce dernier à mettre en réserve les excédents caloriques sous forme de graisse, ce qui se traduit par une prise de poids. Et la capacité de stockage de notre corps est malheureusement pratiquement illimitée.

Mincir efficacement

Quand on souhaite perdre du poids, le réflexe est souvent d'entreprendre un régime. Il en existe de nombreux, qui promettent des résultats rapides, mais se soldent le plus souvent par une reprise rapide des kilos perdus (effet «yoyo»). Car en réalité, ils ne traitent pas l'origine du problème, mais juste les symptômes temporairement (pendant la durée du régime).

Si les habitudes alimentaires à l'origine de la prise de poids ne sont pas modifiées, les résultats enregistrés ne peuvent pas être durables. Pour qu'ils se maintiennent, il est important de maîtriser raisonnablement l'apport calorique en choisissant les meilleurs aliments et en réduisant la consommation de ceux dont la qualité nutritionnelle est inférieure. Autrement dit, la clé du succès consiste à retrouver et conserver une alimentation saine et diversifiée plutôt que de faire régime.

Les bases fondamentales d'une nutrition équilibrée sont cependant rarement connues. Cela explique pourquoi de nombreuses personnes n'ont pas conscience de leurs mauvaises habitudes alimentaires ni de leurs conséquences. Elles ne réalisent pas à quel point elles pourraient se sentir mieux si elles se nourrissaient non plus accidentellement mais intentionnellement.

C'est ce que nous vous proposons de faire grâce à notre programme de rééquilibrage nutritionnel.

Une approche simple et globale

Notre objectif est d'accompagner votre démarche minceur en vous aidant à perdre du poids rapidement, sainement et durablement.

Nous avons pour cela développé une méthode en 4 phases basée sur l'association de Nutristatime Optima et d'aliments.

Nutristatime Optima constitue l'élément facilitateur, mais la finalité du programme est de vous permettre de retrouver et de maintenir à terme une nutrition saine et équilibrée essentiellement orientée autour des aliments.

Il s'agit d'un système simple à mettre en pratique et qui fonctionne. Rien à voir avec le principe des régimes restrictifs classiques, qui sont contraignants, conduisent à des carences nutritionnelles, affaiblissent l'organisme et s'avèrent inefficaces dans la durée.

Des milliers de personnes ont déjà transformé leur condition physique, et quelquefois même leur vie, grâce aux principes de ce programme.

Alors, prenez vous aussi la décision de perdre du poids et de retrouver ligne et forme, en vous faisant la promesse d'aller jusqu'au bout. Commencez dès aujourd'hui et laissez-vous guider étape par étape pour atteindre rapidement votre objectif minceur.

Mincir en rééquilibrant mon alimentation

La méthode que nous proposons s'articule autour de 4 phases, qui vont vous permettre d'atteindre votre objectif de perte de poids et d'améliorer votre forme physique, mais surtout de maintenir les résultats obtenus sur le long terme. Toute son efficacité repose sur l'association de Nutristatime Optima et des bons choix alimentaires.

Un programme en 4 phases

1

Attaque
4 à 7 jours



Durant cette phase « starter » de courte durée, dont le but est d'initier la perte de poids et de produire des résultats rapides, l'apport nutritionnel repose exclusivement sur l'utilisation de Nutristatime Optima. Vous allez effectivement prendre 3 repas Nutristatime Optima en remplacement du petit-déjeuner, du déjeuner et du dîner. L'objectif est de perdre 2 kg.

2

Amincissement
jusqu'à obtention du poids cible



Chaque jour, deux repas sont remplacés par Nutristatime Optima, le petit-déjeuner tout d'abord, puis le déjeuner ou le dîner, au choix. Le but est de réintroduire des aliments dans le schéma nutritif. La combustion des graisses est favorisée. Cette phase d'amincissement doit être poursuivie jusqu'à l'obtention du poids cible.

3

Stabilisation
14 jours



Les aliments composent l'essentiel du schéma nutritif. Nutristatime Optima n'est plus utilisé qu'une seule fois par jour, en remplacement du déjeuner ou du dîner. L'objectif consiste à conserver un rythme métabolique élevé et à stabiliser les résultats. Il est toutefois encore possible de continuer à perdre du poids lors de cette phase.

4

Maintien
à long terme



Enfin, il est conseillé de suivre une alimentation saine, variée et équilibrée pour les 3 repas de la journée. Nutristatime Optima peut être utilisé ponctuellement afin de favoriser durablement le maintien des résultats obtenus, pour compenser un écart gourmand ou un repas trop copieux, ou alors si vous êtes pressé(e) par le temps.

Nutristatime Optima

Allié privilégié d'une démarche minceur bien pensée, Nutristatime Optima offre la garantie d'une formulation de qualité exceptionnelle et de résultats à la hauteur de vos attentes. Il s'agit véritablement d'un concentré de tout ce que la nutrition peut offrir de meilleur.

Une composition nutritionnelle parfaitement équilibrée

Un repas Nutristatime Optima contient l'ensemble des nutriments indispensables à l'équilibre alimentaire, pour un faible apport calorique. Le corps peut alors puiser dans ses réserves adipeuses pour produire l'énergie qui lui est nécessaire, ce qui favorise la perte de poids.

Des protéines

Les protéines sont des nutriments essentiels dans le cadre d'une démarche minceur. En effet, elles contribuent à activer le processus d'amincissement, elles offrent une excellente action rassasiante et préservent la tonicité musculaire. Nutristatime Optima présente la particularité d'associer un ensemble de protéines à assimilation progressive, pour une meilleure utilisation par l'organisme et une action minceur prolongée.

Des glucides

Ils sont la principale source énergétique du corps. Nutristatime Optima assure un apport de glucides complexes (une combinaison de maltodextrine et de farine d'avoine complète) : absorbés lentement par l'organisme, ils assurent une libération graduelle de l'énergie.

13 vitamines et 11 minéraux

Les vitamines et les minéraux sont nécessaires à l'équilibre alimentaire. Ils participent au bon fonctionnement métabolique de l'organisme et contribuent à la vitalité ainsi qu'au maintien de la forme.

Des fibres alimentaires

Les fibres améliorent le confort digestif tout en favorisant le maintien de la flore intestinale.

Un complexe antioxydant

Les vitamines B2, E et C ainsi que le cuivre, le manganèse, le sélénium et le zinc protègent les cellules contre le stress oxydatif.

Des actifs amincissants

Le Capsicum annum, la choline, le chrome et la L-Carnitine agissent en synergie pour offrir une action renforcée.

Des acides gras essentiels

Les acides gras essentiels sont indispensables pour le corps, car ils interviennent de manière importante dans nombre de ses fonctions. Nutristatime Optima a été conçu pour vous en apporter le meilleur dosage.



Les spécificités

Grâce à un apport idéal en protéines et en nutriments essentiels, Nutristatime Optima nourrit et protège les muscles durant la phase de perte de poids. Seule la graisse est attaquée. Vous bénéficiez alors d'un meilleur tonus musculaire et d'une silhouette dynamique ! Grâce à son complexe unique de protéines à assimilation progressive, Nutristatime Optima procure un effet de satiété prolongé qui aide à éliminer durablement les fringales et contribue au succès de votre démarche d'amincissement.

Une réelle simplicité d'emploi

Pour réaliser un repas Nutristatime Optima, il vous suffit de remplir un shaker avec 300 ml de lait demi-écrémé, puis d'ajouter 2 cuillères doseuses de poudre et le tour est joué. Grâce à son assortiment de saveurs délicieuses sucrées et salées, Nutristatime Optima vous permet de varier les plaisirs au quotidien, pour un maximum de gourmandise.

Les aliments

Les aliments que vous allez consommer tout au long de notre programme occupent un rôle important. Il est essentiel de choisir les meilleurs et de les consommer en quantités appropriées.

La formule nutritionnelle idéale réside, à chaque repas, dans une combinaison équilibrée de protéines, glucides/féculents, légumes/crudités ou fruits, sans oublier les bons lipides, chacun occupant un rôle essentiel dans l'équilibre nutritionnel. À ce titre, nous avons élaboré une liste des aliments recommandés, que nous avons répartis par catégories (voir ci-après).

Le système de portions

Vous attendez certainement le moment où nous allons vous demander de peser les aliments, de compter et d'additionner les calories, de cuisiner des plats qui nécessitent des heures de préparation... Mais rassurez-vous : cela ne va pas être le cas. Pourquoi ? Tout simplement car cette façon de procéder ne fonctionne pas. Il faut bien reconnaître que c'est compliqué, contraignant, approximatif et pratiquement impossible à mettre en œuvre sur le long terme. Fort heureusement, il existe une solution beaucoup plus simple, qui consiste à raisonner en terme de « portions » plutôt que de « calories ».

Une portion correspond à la quantité d'un aliment prêt à consommer dont la taille est plus ou moins égale à celle de votre poing ou de la paume de votre main.

Par exemple, un blanc de poulet dont la surface est égale à celle du plat de la main, ou une poignée de riz cuit dont le volume équivaut à celui de votre poing, constitue une portion. Facile, n'est-ce pas ? A partir du moment où vous vous référez à notre liste d'aliments recommandés, vous ne pouvez pas vous tromper. Comme vous le voyez, les choses n'ont pas forcément besoin d'être compliquées pour être efficaces.



Composer un repas équilibré, c'est aussi simple que 1, 2 et 3

Pour concevoir des repas équilibrés, il vous suffit de faire une sélection dans chacune des catégories indiquées dans notre liste d'aliments recommandés. La base est la suivante :

1 repas = 1 portion de protéine + 1 portion de glucides/féculents + 1 portion de légumes/crudités ou fruits

Il existe d'innombrables combinaisons possibles, et de multiples façons de préparer les aliments, ce qui va vous permettre de varier vos repas au quotidien.

Exemple de repas pour le petit-déjeuner

1 portion de protéine (yaourt maigre)
+ 1 portion de glucides/féculents (céréales sans sucre)
+ 1 portion de fruits (2 kiwis)



Exemple de repas pour le déjeuner ou le dîner

1 portion de protéine (blanc de poulet)
+ 1 portion de glucides/féculents (riz complet)
+ 1 portion de légumes/crudités (combinaison de légumes)
+ éventuellement assaisonnement (huile d'olive, vinaigrette allégée) et épices, aromates ou herbes fraîches.



Une portion peut correspondre soit à un seul aliment en particulier ou bien à la combinaison de plusieurs (pour peu qu'ils soient de la même catégorie) repris dans nos listes. Par exemple, pour une portion de légumes et de crudités, vous pouvez opter pour des tomates ou alors une ratatouille associant des légumes de votre choix. De la même manière, une portion de fruits peut être composée soit de kiwis soit d'un mélange de différents fruits que vous aurez sélectionnés. Dans tous les cas, ce qui compte le plus c'est de respecter la notion de portion qui détermine la quantité à consommer.

Liste des aliments recommandés

Protéines

Petit-déjeuner

- Yaourt maigre, fromage blanc maigre, yaourt au soja.

Déjeuner et dîner

- Viande maigre :

blanc de poulet ou de dinde, veau, bœuf maigre, lapin, jambon blanc maigre.

- Poisson :

bar, cabillaud, colin, dorade, flétan, haddock, hareng, lieu, limande, lotte, maquereau, merlan, raie, sardine, sole, saumon, truite, thon, turbot.

- Crustacés :

coquillages, crabe, crevettes, homard, huîtres, moules, etc.

- Œufs (une à deux fois par semaine) : à la coque, durs, mollets, brouillés, au plat ou en omelette.

Glucides/féculents

Petit-déjeuner

- Pain complet, biscottes, céréales sans sucres ajoutés (mueslis, flocons d'avoine, etc).

Déjeuner et dîner

- Patate douce, igname, lentilles, pommes de terre, pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule, blé, quinoa.

Zoom sur le rôle des macronutriments

Les protéines

La protéine est le second composant de l'organisme après l'eau. Chaque cellule du corps humain en a besoin pour fonctionner de manière appropriée. Il est donc essentiel de s'en assurer un apport adapté. Dans le cadre d'une démarche minceur, elles sont d'autant plus importantes car elles participent à l'augmentation des dépenses énergétiques (le corps brûle plus de calories pour les assimiler), contribuent à activer le processus d'amaigrissement, offrent une excellente action rassasiant et préservent la tonicité musculaire.

Les glucides/féculents

Au même titre que les protéines, les glucides/féculents sont essentiels en matière d'équilibre nutritionnel. Ils constituent la principale source d'énergie du corps humain. Il faut cependant établir une distinction entre les deux différents types.

D'un côté, nous avons les sucres rapides, qui, comme leur nom l'indique, sont très vite assimilés par l'organisme. Leur action est de très courte durée et ils favorisent une élévation brutale du taux de glucose dans le sang. Ceux-ci sont à consommer avec modération car ils peuvent être facilement stockés sous forme de graisse.

Ainsi, notre programme implique de modifier vos habitudes alimentaires. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour que cette nouvelle façon d'organiser vos repas devienne une manière naturelle et instinctive de fonctionner. Mais rassurez-vous, c'est au final si simple que cela va très vite devenir un automatisme sans même que vous vous en rendiez compte.

Légumes et crudités

- Artichaut, asperge, aubergine, blette, brocolis, céleri branche et céleri rave, champignon, choux (fleur, blanc, vert, rouge, de Bruxelles), concombre, courgette, cresson, endives, épinards, fenouil, germe de soja, oseille, poireaux, poivrons verts et rouges, radis, salades vertes (laitue, mâche, scarole, etc), bette, cardon, haricots verts, navets, pâtissons, pissenlit, salsifis, tomate, avocat, betterave, carotte, cœur de palmier, fond d'artichaut, maïs, fèves, petits pois, légumes secs, oignons, potimarrons, pois gourmands, radis noirs

Fruits

- Orange (pressée ou non), pêche, pomme, poire, abricot, prune, mandarines, kiwi, ananas, melon, banane, groseille, fraise, framboise, myrtille, mûre, pamplemousse, pastèque, raisin, fruits secs (raisins, noix, noisettes, amandes, etc), figues, dattes.

Lipides

- Par jour : 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive, de sésame, de canola, etc) ou 10 g de beurre ou 10 g de margarine ou 2 cuillères à soupe de crème allégée (15% de matières grasses) ou 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée.

Assaisonnement

- Sel (sans excès naturellement).
- Herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette, menthe, etc).
- Aromates (thym, romarin, laurier, etc).
- Épices (poivre, muscade, cannelle, curry, safran, etc).
- Vinaigre, jus de citron, moutarde, cornichon, câpres.

D'un autre côté, les glucides complexes sont digérés et assimilés lentement (ce sont les sucres dits « lents »). Ainsi, ils n'impactent pas de manière brutale la glycémie, mais assurent au contraire une libération progressive et stable du niveau d'énergie. Ils sont donc à privilégier.

Les légumes et les crudités

Ces aliments n'apportent pas des quantités significatives de protéines ni de glucides, mais ils sont hautement nutritifs. Ils doivent être présents dans votre schéma alimentaire, car ils s'avèrent essentiels à l'équilibre nutritionnel. Pauvres en calories, ils sont très riches en fibres, vitamines, minéraux, nutriments essentiels et beaucoup contiennent des agents antioxydants particulièrement bénéfiques pour la santé. Vous pouvez les servir crus ou cuits à la vapeur.

Les fruits

Les fruits sont, au même titre que les légumes, particulièrement riches en nutriments. Ils permettent ainsi, en complément de ces derniers (qui sont à consommer le midi au déjeuner et le soir au dîner), de faire le plein de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants aux vertus protectrices le matin au petit-déjeuner.

Conseils de cuisson

- Pour les viandes, les poissons et les légumes :

à la vapeur, à l'eau, au four, en papillotes, à la broche, à la plancha ou grillé.

- Pour les glucides/féculents :

il est recommandé de ne pas cuire les féculents trop longtemps afin d'éviter que l'amidon qu'ils contiennent soit assimilé par l'organisme tel un sucre rapide. Pour les pâtes par exemple, préférez donc la cuisson al-dente.

Ce qu'il faut éviter

- Les cuissons en friture, au beurre ou en sauce.

- Les viandes grasses oie, mouton, confit, etc

- les poissons à l'huile

- les charcuteries

En ce qui concerne les poissons, si ceux à l'huile d'arachide ou de tournesol ainsi que les préparations frites ou panées sont à éviter, vous pouvez consommer saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau, truite, anguille, thon sans aucun problème 2 à 4 fois par semaine. Ces poissons sont effectivement riches en oméga 3, des « bons » lipides bénéfiques pour la santé.

- Les glucides/féculents gras, frites, chips, biscuits apéritif, brioche au beurre, viennoiseries.

- Les accompagnements gras, mayonnaise et sauces similaires, chantilly, crèmes au beurre, etc.

- Le sucre et ses dérivés, pâtisseries, confiseries, sodas, etc.

- Les aliments transformés et les plats préparés.

- L'alcool reste à proscrire.

Les lipides

Toutes les graisses ne sont pas mauvaises pour la santé. Celles qu'il faut essayer de réduire le plus possible, ce sont les saturées. Les insaturées sont quant à elles bénéfiques, en quantités appropriées bien sûr.

La règle générale pour déterminer quels sont les bons lipides et lesquels il convient de consommer avec modération est simple. Ceux qui se présentent sous forme solide à température ambiante (le beurre, la margarine) sont des graisses saturées à limiter le plus possible. Elles sont facilement stockées sous la forme de tissus adipeux et peuvent favoriser l'apparition de maladies comme le cholestérol.

Certains lipides présentent en revanche des vertus positives en terme de santé. Leur consommation doit cependant rester modérée. Une cuillère à soupe par jour suffit à apporter les acides gras nécessaires. Vous pouvez prendre une cuillère à soupe d'huile d'olive pour faire un assaisonnement avec du vinaigre ou jus de citron. Certains poissons comme le saumon apportent également des lipides bons pour la santé.

Mon programme minceur.

Objectif : perdre 3kg en 2 semaines**

	1	PHASE D'ATTAQUE Durée : 4 à 7 jours ^[1] Objectif : - 2 kg	2	PHASE D'AMINCISSEMENT Durée : 7 jours ^[2] Objectif : - 1 kg	3	PHASE DE STABILISATION Durée : 14 jours Objectif : stabiliser le poids ^[5]	4	PHASE DE MAINTIEN Durée : à long terme Objectif : maintenir les résultats ^[6]
Petit-déjeuner		1 repas Nutristatime Optima		1 repas Nutristatime Optima		1 portion de protéine* + 1 portion de glucides/féculents* + 1 fruit*		1 portion de protéine* + 1 portion de glucides/féculents* + 1 fruit*
Déjeuner		1 repas Nutristatime Optima		1 portion de protéine* + 1 portion de glucides/féculents* + 1 portion de légumes* ^[3]		1 portion de protéine* + 1 portion de glucides/féculents* + 1 portion de légumes* ^[3]		1 portion de protéine* + 1 portion de glucides/féculents* + 1 portion de légumes*
Collation		-		Collation ^[4]		Collation ^[4]		Collation ^[4]
Dîner		1 repas Nutristatime Optima		1 repas Nutristatime Optima ^[3]		1 repas Nutristatime Optima ^[3]		1 portion de protéine* + 1 portion de glucides/féculents* + 1 portion de légumes*
		+ 1,5 l d'eau sur la journée		+ 1,5 l d'eau sur la journée		+ 1,5 l d'eau sur la journée		+ 1,5 l d'eau sur la journée
						+ 1 journée libre par semaine		+ 1 journée libre par semaine

[1] La durée de cette phase varie entre 4 jours minimum et 7 jours maximum (ne poursuivez pas la phase d'attaque au-delà de 7 jours). Si vous avez atteint votre objectif de perte de poids (- 2 kg) avant le 7ème jour de la phase d'attaque, passez directement à la phase d'amincissement.

[2] Si vous avez atteint l'objectif de perte de poids (- 3 kg au total) avant la fin des 7 jours de la phase d'amincissement, passez directement à la phase de stabilisation. Si vous n'avez pas atteint votre objectif de perte de poids à l'issue de la durée de cette phase, prolongez la jusqu'à obtention du poids souhaité.

[3] Il est possible d'invertir le déjeuner et le dîner. Autrement dit, le repas Nutristatime Optima peut être pris soit au déjeuner, soit au dîner, selon vos préférences et/ou vos possibilités.

[4] À partir de la phase d'amincissement, si vous éprouvez une sensation de faim entre le déjeuner et le dîner, prenez, en milieu d'après-midi, une portion de fruits, un yaourt maigre ou une collation Nutristatime (1 cuillère doseuse dans 150 ml de lait).

[5] Une perte de poids, même modérée, peut encore intervenir durant la phase de stabilisation.

[6] A long terme, il est conseillé de suivre une alimentation variée et équilibrée pour les 3 repas de la journée. Nutristatime Optima peut être utilisé ponctuellement pour favoriser durablement le maintien des résultats obtenus, compenser un écart gourmand ou un repas trop copieux ou alors si vous êtes pressé par le temps.

* Pour plus d'informations sur la notion de "portion" et le choix des aliments recommandés, référez-vous à la liste des aliments recommandés dans la présentation de la méthode.

** La perte de poids indiquée ainsi que la notion de durée constituent des indications susceptibles de varier d'un individu à l'autre, en fonction d'un certain nombre de paramètres (condition physique de départ, âge, métabolisme de base, activité physique).

Une question ? Contactez nos conseillers au 00.32.56.58.77.77, à contact@phytostatine.com ou directement en ligne sur notre site Internet (Rubrique "Questions en direct").

Pour vous aider à suivre notre méthode au quotidien, nous avons préparé des fiches de progrès hebdomadaires pour les phases d'attaque et d'amincissement. Vous pourrez dès lors suivre vos progrès au jour le jour, ce qui sera une véritable source de motivation.

Mes fiches de progrès.

Objectif : perdre 3kg en 2 semaines

Date de départ :/...../.....

Poids de départ : kg

1

PHASE D'ATTAQUE

Durée : 4 à 7 jours

Objectif : - 2 kg

1 repas Nutristatime Optima = 2 cuillères doseuses dans 300 ml de lait.

Conservez votre fiche de progrès à un endroit bien visible et remplissez la scrupuleusement chaque jour.

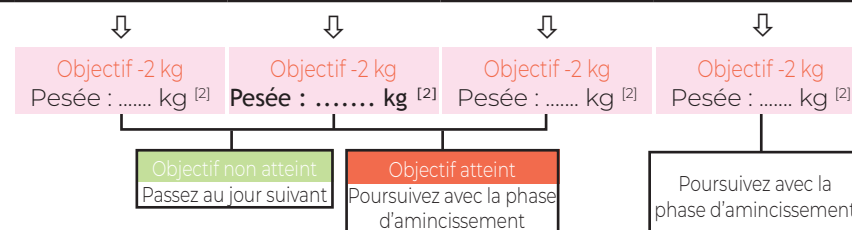
Cochez les cases "Repas Nutristatime Optima" et "1,5 l d'eau" si vous avez bien respecté les indications du programme minceur.

Indiquez ensuite l'activité physique éventuellement pratiquée et le temps que vous y avez consacré.

	Récapitulatif	Exemple	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Petit-déjeuner	Repas Nutristatime Optima	<input checked="" type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima
Déjeuner	Repas Nutristatime Optima	<input checked="" type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima
Dîner	Repas Nutristatime Optima	<input checked="" type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima
	+ 1,5 l d'eau par jour ^[1]	<input checked="" type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau
	Activité physique	Marche Durée : 15 min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min

[1] Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée. Pour bien commencer celle-ci, buvez deux verres d'eau au lever.

[2] Si vous avez atteint l'objectif de perte de poids (- 2 kg) avant le 7ème jour de la phase d'attaque, passez directement à la phase d'amincissement.



Notes personnelles :

Une question ? Contactez nos conseillers au 00.32.56.58.77.77, à contact@phytostatine.com ou directement en ligne sur notre site Internet (Rubrique "Questions en direct").

Mes fiches de progrès.

Objectif : perdre 3kg en 2 semaines

2

PHASE D'AMINCISSEMENT

Durée : 7 jours
Objectif : - 1 kg

+
 +

1 repas Nutristatime Optima = 2 cuillères doseuses dans 300 ml de lait.

Conservez votre fiche de progrès à un endroit bien visible et remplissez la scrupuleusement chaque jour. Cochez les cases "Repas Nutristatime Optima" et "1,5 l d'eau" si vous avez bien respecté les indications du programme minceur. Pour le déjeuner (ou le dîner selon l'option choisie), notez les aliments* que vous avez consommés. Si vous avez eu besoin d'une collation en milieu d'après-midi, inscrivez ce que vous avez pris. Indiquez ensuite l'activité physique éventuellement pratiquée et le temps que vous y avez consacré.

SEMAINE 1	Récapitulatif	Exemple	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Petit-déjeuner	Repas Nutristatime Optima	<input checked="" type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima
Déjeuner ^[1]	1 portion de protéine*	<input checked="" type="checkbox"/> saumon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 portion de glucides/féculeux*	<input checked="" type="checkbox"/> quinoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 portion de légumes/crudités*	<input checked="" type="checkbox"/> petits pois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Collation ^[2]	1 portion de fruits* ou 1 yaourt maigre ou 1 collation Nutristatime Optima ^[3]	<input checked="" type="checkbox"/> 2 kiwis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dîner ^[1]	Repas Nutristatime Optima	<input checked="" type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima	<input type="checkbox"/> Repas Nutristatime Optima
	+ 1,5 l d'eau par jour ^[4]	<input checked="" type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau	<input type="checkbox"/> 1,5 l d'eau
	Activité physique	Marche Durée : 20 min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min Durée : min

* Pour plus d'informations sur la notion de portions et le choix des aliments recommandés, référez-vous à la présentation de la méthode.

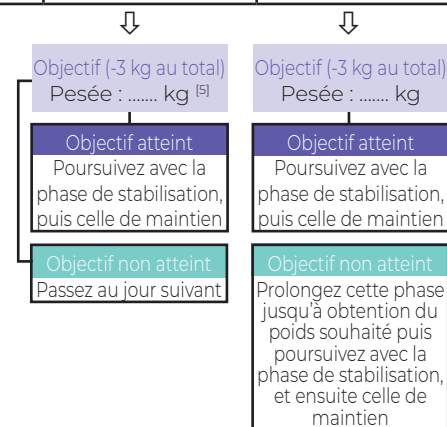
[1] Il est possible d'invertir le déjeuner et le dîner. Autrement dit, le repas Nutristatime Optima peut être pris soit au déjeuner, soit au dîner, selon vos préférences et/ou vos possibilités. Dans notre fiche de progrès, nous avons opté pour le repas sous forme d'aliments le midi et le Nutristatime Optima le soir. Si vous faites l'inverse, vous pouvez quand même utiliser ce schéma, en gardant simplement à l'esprit que le déjeuner et le dîner ont été intervertis. Le plus important est qu'en fin de journée, toutes les cases aient été remplies.

[2] À partir de la phase d'amincissement, si vous éprouvez une sensation de faim entre le déjeuner et le dîner, prenez une collation en milieu d'après-midi.

[3] 1 collation Nutristatime Optima = 1 cuillère doseuse dans 150 ml de lait.

[4] Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée. Pour bien commencer celle-ci, buvez deux verres d'eau au lever.

[5] Si vous avez atteint l'objectif total de perte de poids (- 3 kg) avant le 7ème jour de la phase d'amincissement, passez directement à la phase de stabilisation, puis enchaînez avec celle de maintien.



Une question ? Contactez nos conseillers au 00.32.56.58.77.77, à contact@phytostatine.com ou directement en ligne sur notre site Internet (Rubrique "Questions en direct").

Une fois votre objectif de perte de poids atteint à l'issue de la phase d'amincissement, poursuivez avec la phase de stabilisation pendant 14 jours. L'objectif est de conserver un rythme métabolique élevé et de stabiliser les résultats (même s'il est toutefois encore possible de continuer à perdre un peu de poids). Vous passerez ensuite à la phase de maintien, qui consiste à suivre une alimentation saine, variée et équilibrée à long terme.

Conseils complémentaires

L'importance d'une bonne hydratation

L'eau est le premier constituant du corps humain, elle est vitale à son fonctionnement. Elle fait notamment circuler de nombreux nutriments dans notre organisme et permet de stabiliser la température corporelle. Lorsque l'on n'en boit pas suffisamment, on perd en énergie et en vitalité. Elle contribue également à drainer l'organisme des déchets et toxines. Il s'agit du meilleur remède anti-rétention d'eau. Il est essentiel de vous hydrater suffisamment et régulièrement tout au long de la journée. A cet égard, il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Et pour bien commencer la journée, buvez-en, dès le lever, deux verres. A noter que si vous pratiquez une activité physique, vos besoins en eau augmentent significativement. Les eaux, le café, le thé, les tisanes, les infusions peuvent être consommés mais sans sucre ou édulcorés. Les sodas sans calories sont quant à eux autorisés.

Pas le temps de cuisiner ? Mangez malin !

Il existe une grande quantité d'aliments équilibrés prêts à être consommés et qui peuvent nous aider à respecter un bon schéma nutritionnel sans avoir obligatoirement à cuisiner.

On trouve par exemple sur le marché toute une gamme de sachets individuels (à réchauffer au micro-ondes) contenant du quinoa, du riz précuit, etc... Certaines marques proposent même de multiples combinaisons particulièrement savoureuses. Pensez néanmoins à vous assurer que vous sélectionnez bien une marque proposant uniquement des aliments sains (à cet égard, nous recommandons Bjorg et Céréral Bio).

Le thon en boîte constitue également une bonne option pour un apport de protéine de qualité. Et pour les légumes, c'est encore plus facile.

Voici à ce titre un exemple de repas équilibré, que vous mettrez moins d'une minute à préparer :

- 1 portion de protéine : thon en conserve
- 1 portion de féculents/glucides : sachet individuel de riz précuit
- 1 portion de légumes/crudités : 2 tomates.

Pensez à toujours bien respecter la notion de portion pour la quantité à consommer de chaque aliment.

Repas sur le pouce ? Ayez les bons réflexes !

De la même manière, il n'est pas toujours possible de manger à son domicile et parfois, le repas doit même être pris à la hâte. Avec un peu d'organisation, ce type de situation ne pose aucun problème. Si un jour votre emploi du temps bien chargé ne vous laisse pas le temps de faire une pause pour un repas composé d'aliments, le plus rapide consiste à prendre à la place un shake de Nutristatime Optima. C'est pourquoi notre programme vous offre la possibilité de prendre ce dernier soit au déjeuner soit au dîner à partir de la phase d'amincissement. Vous pouvez ainsi choisir le moment le mieux adapté selon votre envie et/ou vos impératifs.

Mangez à intervalles réguliers

Pour fonctionner correctement, notre organisme a absolument besoin d'un apport régulier de nutriments et de calories. C'est pour cela qu'il est fortement recommandé de prendre vos repas à heures fixes.

Nous ne saurions également jamais trop insister sur le fait de ne jamais sauter de repas. Cela n'améliorera pas vos résultats, bien au contraire. Ce n'est pas non plus une solution pour compenser un écart gourmand. Car, en réponse, l'organisme va mettre en place toute une somme de mécanismes qui vont directement venir compromettre vos efforts (ralentissement du métabolisme, sensation de faim et de fatigue, etc).

Ne vous focalisez pas excessivement sur la balance

En dehors des moments requis pour le bon fonctionnement de la méthode, il est important de ne pas vous focaliser excessivement sur votre poids. Ne vous pesez pas tous les jours (voir même plusieurs fois quotidiennement). Pour suivre vos résultats, pesez-vous uniquement lorsqu'indiqué, sur la même balance, à la même heure, dans les mêmes conditions dans la mesure du possible (au réveil idéalement). Si vous souhaitez une base objective de comparaison pour mesurer vos progrès, vous pouvez également vous prendre en photo, d'abord avant de débiter le programme, puis à intervalles réguliers jusqu'à la fin. Lorsque vous constaterez la progression au fil des semaines, vous serez encore plus motivé(e) !

Un écart ? Pas de panique !

Si, durant notre programme, vous avez craqué pour du chocolat, une pâtisserie, un plat plus riche en graisses, ne culpabilisez pas. Tant que les dérapages restent ponctuels (ils ne doivent pas être quotidiens), ce n'est pas grave. Ne cherchez pas à compenser ou à rattraper votre écart en sautant un ou plusieurs repas par exemple, reprenez simplement le cours du programme.

Variez les saveurs

Pour encore plus de plaisir, n'hésitez pas à varier les saveurs du Nutristatime Optima sur une même journée. Ce substitut de repas est effectivement disponible en différentes saveurs sucrées et salées qui permettent d'éviter la monotonie. Ainsi, pour un maximum de gourmandise, optez par exemple en phase d'attaque pour un shaker fruit de la passion au petit-déjeuner, prenez le chocolat noisette au déjeuner et savourez notre velouté de légumes saveur poulet le soir au dîner.

La journée libre

À partir de la phase de stabilisation, un principe important consiste à vous accorder une journée libre une fois par semaine : à cette occasion relâchez le contrôle ! De la brioche avec de la confiture au petit-déjeuner ? Une part de pizza pour le déjeuner ? Une crème glacée pour le dessert ? Pas de problème ! Naturellement, la modération reste de mise, mais en revenant à une nutrition plus riche une fois par semaine, vous évitez que l'organisme ne s'adapte à la réduction calorique et ne vienne limiter l'impact de vos efforts. De plus, c'est moralement très bon de pouvoir « se lâcher » et de consommer vos plats préférés.

Vous avez la possibilité de prendre votre journée libre quand vous le désirez, en fonction des circonstances. Cela peut être l'un des deux jours du week-end, ou même du repas du samedi soir au repas du dimanche midi par exemple. En continuant à prendre des « repas plaisir » toutes les semaines, vous n'aurez jamais l'impression de faire de sacrifices. Vous allez en réalité rapidement constater que notre méthode de nutrition peut être maintenue sans difficulté dans la durée, même une fois votre poids de corps cible atteint et stabilisé.

Pratiquez une activité physique

L'activité physique participe non seulement à la réussite de votre démarche minceur, mais elle présente également de nombreux bienfaits pour la santé en général. Toute pratique, aussi minime soit-elle, est bénéfique. Un seul mot d'ordre donc : bougez !

Pour cela, choisissez, selon vos affinités, la marche, la natation, le vélo, le yoga, le fitness, la danse, la course à pied, etc (le choix est vaste) et essayez de faire des séances d'au moins 20 à 30 minutes trois fois par semaine. Davantage, c'est encore mieux, mais le principal est avant tout de conserver une certaine régularité. Si vous reprenez ou si vous démarrez un sport, les premières séances vous paraîtront peut-être un peu difficiles. Ne vous découragez surtout pas. Allez-y progressivement et accordez-vous le temps nécessaire pour progresser à votre rythme.

Et n'oubliez pas que l'activité physique ne concerne pas uniquement le sport : la marche pour aller chercher les enfants à l'école, emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur en font également partie.

Lipoxifit, votre allié minceur

Nous avons évoqué l'importance d'une hydratation adéquate pour le bon fonctionnement de l'organisme. A ce titre, Lipostatime est une boisson effervescente aux saveurs fruitées délicieuses et rafraîchissantes, parfaite pour changer de l'eau et ainsi rompre la monotonie. Mais surtout, grâce à ses extraits végétaux et nutriments qui contribuent à déstocker et brûler les graisses (thé vert), drainer (pissenlit) et tonifier le corps et l'esprit (ginseng), elle renforce de plus l'efficacité de votre démarche d'amincissement. A raison de deux prises par jour, une dans la matinée et une au cours de l'après-midi, elle vous permet de couvrir un tiers de l'apport minimum recommandé en eau (1 dose est à diluer dans 250 ml d'eau).

Lipostatime est un partenaire de qualité pour vous aider à retrouver rapidement la ligne tout en vous faisant plaisir.

Partagez votre expérience !

Quand vous aurez terminé le programme, n'hésitez pas à parler de notre méthode de rééquilibrage nutritionnel à vos proches, vos amis, vos collègues. Partagez avec eux vos résultats et expliquez leur comment celle-ci vous a permis de perdre du poids rapidement.

Car de nombreuses personnes s'imaginent qu'il s'agit d'un objectif difficile, voire inatteignable. Or, comme vous allez le constater par vous-même, ce n'est en réalité pas si compliqué. Grâce à Nutristatime Optima et en réapprenant à « bien » manger, en retrouvant les bases fondamentales d'une nutrition équilibrée, il est facile de mincir et de retrouver la forme.

En offrant à toutes celles et ceux qui souhaitent prendre soin de leur ligne le coup de pouce qui va leur permettre de progresser efficacement, et surtout durablement, vous contribuerez à leur bien-être et nous sommes certains qu'ils vous en seront particulièrement reconnaissants !

Notes personnelles :

**Une question ? Contactez nos conseillers au 00.32.56.58.77.77,
à contact@phytostatine.com ou
directement en ligne sur notre site Internet
(Rubrique "Questions en direct").**