

BIENVENUE AU PROGRAMME SLIMSTYLES^{MC}

Le substitut de repas que vous avez acheté est un élément important d’un programme d’amaigrissement révolutionnaire – le Programme SlimStyles^{MC}. Il s’agit d’un programme sûr et hautement efficace, éprouvé en clinique, pour la perte et le maintien de poids, mis au point par des chercheurs universitaires à la suite d’études poussées. Il est conçu pour rendre la perte de poids simple, facile et durable, à vie.

<p>Ce que vous devez réellement savoir à propos de ce programme</p> <p>Dans sa forme la plus simple, ce programme consiste à prendre une portion complète du mélange pour Substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} deux fois par jour (habituellement au déjeuner et au dîner); une petite collation (une pomme ou quelques carottes) entre les repas et un souper léger, peu calorique. Si la faim se fait sentir entre les repas ou si vous trouvez difficile de ne pas manger dans la soirée, nous vous recommandons de prendre le modérateur d’appétit SlimStyles^{MC} à base de fibres alimentaires avec PGX^{MC} (à peu près sans calorie) avant le souper et à d’autres moments (avec ou sans petite collation) pour couper radicalement la faim et éviter les collations fortement caloriques. Si vous faites de l’exercice régulièrement et évitez de manger de manière excessive, il est tout à fait probable que vous atteigniez votre poids cible parce que ces produits SlimStyles^{MC} ont la capacité éprouvée de couper la faim et de prévenir les fringales hypoglycémiques.</p>
--

Pourquoi les gens font-ils de l’embonpoint?

À quelques rares exceptions près, le corps emmagasine les graisses quand vous consommez plus d’aliments qu’il ne peut en transformer en énergie. Nous avons tendance à manger jusqu’à satiété parce que la faim est un sentiment très déplaisant et que la plupart des gens tolèrent mal un creux à l’estomac. C’est ce qui rend la plupart des régimes amaigrissants très difficiles à suivre, car vous avez l’impression de toujours rester sur votre appétit. La première caractéristique du Programme SlimStyles^{MC} qui vous impressionnera est le sentiment de satiété que vous ressentirez, alors que vous aurez considérablement réduit votre consommation d’aliments. Cet effet remarquable vient tout simplement des percées scientifiques dont tire parti le Programme SlimStyles^{MC} dans le domaine de la satiété – les recherches dans ce domaine visent à comprendre tous les facteurs de régulation de l’appétit, qui donnent un sentiment de plénitude et de satisfaction après la consommation d’aliments.

PGX^{MC} (PolyGlycopleX), une percée dans le domaine de la gestion de poids

Le plus grand avantage du Programme SlimStyles^{MC} par rapport à tous les autres programmes ou régimes amaigrissants est attribuable à un produit révolutionnaire appelé PGX^{MC} (abréviation de PolyGlycopleX), l’ingrédient actif du substitut de repas SlimStyles^{MC}, ainsi que de le modérateur d’appétit SlimStyles^{MC} à base de fibres alimentaires avec PGX^{MC}. Le PGX^{MC} est l’aboutissement de travaux de développement scientifique poussés, réalisés à l’université de Toronto en

non digestibles qui, ensemble, ont des propriétés uniques et hautement souhaitables. Premièrement, ajouté à du liquide, PGX^{MC} absorbe plus de 500 fois son volume en eau. Intégré à un substitut de repas ou un mélange pour boisson, PGX^{MC} crée au départ une texture onctueuse, agréable, convenant à une boisson appétissante. Toutefois, au cours des deux heures qui suivent, PGX^{MC} continue d’épaissir et de prendre de l’expansion à mesure qu’il absorbe l’eau. Tant que vous prendrez soin de boire des quantités de liquide appropriées avec le PGX^{MC}, celui-ci prendra de l’expansion dans l’estomac et l’intestin, vous empêchant d’avoir faim pendant plusieurs heures en procurant un sentiment de plénitude. La viscosité (épaisseur) et l’expansion de PGX^{MC} sont supérieures à celles de toute autre fibre ou de tout mélange de fibres jamais étudié. En prenant des doses supérieures de PGX^{MC}, de nombreuses personnes obèses et souffrant même d’obésité morbide ont déclaré que PGX^{MC} avait tellement réduit leur appétit qu’elles le considéraient comme une solution de rechange à la gastroplastie!

Mis à part ses propriétés d’expansion fascinantes (il remplit l’estomac et l’intestin), le PGX^{MC} a été étudié par des scientifiques de renom du monde entier qui ont découvert qu’il améliorerait de façon radicale la régulation de la glycémie et la production d’insuline. La plupart des gens qui ont un surplus de poids souffrent d’un problème connu comme la résistance à l’insuline. Si vous êtes résistant à l’insuline, votre pancréas doit produire des quantités excessives d’insuline après les repas, parce que l’insuline n’est pas aussi efficace bien qu’elle le devrait. On sait maintenant que cette résistance et les niveaux élevés d’insuline qui y sont associés contribuent aux fringales hypoglycémiques, au stockage excessif des graisses ainsi qu’à l’augmentation des risques de souffrir d’hypertension, d’hypercholestérolémie, de diabète, de maladie cardiovasculaire et d’accumuler les triglycérides.

<p>À quoi faut-il s’attendre du PGX^{MC}</p> <p>Bien que le PGX^{MC} soit très bon pour la santé, c’est un produit naturel puissant. À cause de sa capacité d’expansion exceptionnelle dans le système digestif, il faut à certaines personnes quelques jours pour s’adapter à cette quantité importante de fibres. Au début, elles pourront avoir des gaz, des selles liquides ou de la diarrhée. Si ces symptômes vous incommodent trop, il vous suffit de prendre la moitié de la dose recommandée jusqu’à ce que les symptômes diminuent, puis d’augmenter graduellement la dose. Dans la plupart des cas, les symptômes intestinaux s’atténuent et disparaissent au bout de quelques jours lorsque votre corps s’est adapté à ce grand volume de fibres. Nous avons à peu près tous besoin de plus de fibres. Ainsi, votre organisme bénéficiera grandement du PGX^{MC} que la plupart des gens peuvent prendre sans danger durant toute leur vie.</p> <p>Il est aussi très important de ne pas négliger de boire beaucoup d’eau lorsque vous prenez du PGX^{MC}. Rappelez-vous que le PGX^{MC} absorbe des quantités d’eau considérables et que vous serez déshydraté si vous ne buvez pas beaucoup.</p>

D’autres régimes (comme les diètes Atkins et South Beach) essaient de réduire le niveau d’insuline en diminuant rigoureusement les glucides. Or, une sévère réduction des glucides, si elle abaisse effectivement le niveau d’insuline,

ce qui peut diminuer les fringales et améliorer la capacité de brûler les graisses à court terme, n’est pas une solution de gestion de poids à long terme qui soit favorable pour la santé parce que la plupart des gens finissent par avoir des besoins inévitables de glucides et par reprendre plus que le poids perdu. En outre, les fruits, les légumes et les céréales complètes contiennent tous des nutriments valables qui devraient faire partie d’un régime alimentaire sain.

Par ailleurs, le Programme SlimStyles^{MC} tire parti des nombreux effets bénéfiques pour la santé du PGX^{MC}, une fibre soluble et saine que vous pouvez prendre tous les jours tout au long de votre vie pour couper la faim, éliminer les fringales hypoglycémiques et qui permet de brûler les graisses efficacement en diminuant la résistance à l’insuline et en abaissant les niveaux d’insuline. De plus, le PGX^{MC} atténue le niveau d’autres hormones importantes de l’appétit tout en abaissant le cholestérol et en fournissant des fibres saines pour un bon fonctionnement de l’intestin.

Substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC}
Atteindre votre objectif de perte de poids est maintenant simple et tout à fait agréable grâce au Substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC}, l’élément le plus important du Programme SlimStyles^{MC}. Des années de recherches approfondies et de développement ont permis de réaliser cette percée dans le domaine des substituts de repas. Contrairement à la plupart des substituts du genre qui sont composés d’ingrédients bon marché ayant des effets douteux sur la santé, le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} comprend des ingrédients qui ont tous été étudiés avec soin et choisis uniquement parce qu’ils étaient tout à fait sains, naturels et offraient des avantages au plan des effets sur la perte de poids.

Chaque portion du substitut de repas comprend cinq grammes complets de PGX^{MC}, la dose jugée nécessaire pour couper l’appétit et réduire les fringales pendant plusieurs heures chez la plupart des gens en surpoids ayant de gros appétits.

Le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} se présente en six saveurs entièrement naturelles, chacune ayant été laborieusement mise au point au cours de nombreux tests de dégustation. Les essais cliniques de ce produit ont révélé que l’accès à six excellents parfums constituait un facteur clé pour faire de ce produit l’élément hautement souhaitable d’un programme d’amaigrissement à long terme. D’autres produits qui ne sont offerts qu’avec deux ou trois arômes, deviennent intolérablement lassants après quelques semaines seulement et les gens ont tendance à cesser de les prendre. Faites l’essai de tous les parfums pendant votre cure d’amaigrissement et ayez-en toujours au moins trois à portée de la main pour éviter de vous en lasser et d’accroître vos risques de tricher.

Chaque variété est édulcorée de façon naturelle à l’aide d’une combinaison de xylitol (édulcorant naturel présente dans les fruits et légumes et même fabriqué par les cellules du corps), de stevia (plante utilisée sans danger depuis des siècles) et de très petites quantités de fructose (souvent appelé « sucre de fruits »), un édulcorant naturel sans danger en petite quantité pour les diabétiques ou pour quiconque éprouve des problèmes de glucorégulation. Chaque saveur du substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} contient moins de 10 g de glucides disponible, de sorte qu’il peut être pris dans le cadre d’un régime à

teneur réduite en glucides. Si l’on préfère augmenter la quantité de glucides, il suffit d’ajouter un peu de fruits en collation.

De plus, le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} contient des protéines de petit-lait de grande qualité, choisies avec soin, provenant de petit-lait non caséique (intact) pour lui conserver sa grande valeur nutritive et divers autres bienfaits pour la santé. Ce produit contient aussi des quantités élevées de vitamines et de minéraux, de lécithine et de triglycérides moyens, un type de gras particulier vénéré par les athlètes pour sa capacité à fournir rapidement une énergie durable.

Préparation et utilisation du substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC}

Pendant la perte de poids à l’aide du Programme SlimStyles^{MC}, vous prendrez généralement le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} deux fois par jour, et un repas ordinaire peu calorique une fois par jour. La plupart des gens choisissent de prendre le substitut de repas au déjeuner et au dîner et de prendre un souper ordinaire (mais peu calorique). Toutefois, dans le cas des personnes qui ont tendance à manger excessivement dans la soirée, il vaudrait mieux prendre le substitut de repas au souper et prendre un dîner ordinaire (mais peu calorique). Pour les collations et les repas ordinaires, suivez le menu proposé dans le présent dépliant.

Généralement, vous préparerez le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} en le mélangeant avec de l’eau en suivant les instructions (vous devez boire de l’eau en plus pour assurer une expansion appropriée de PGX^{MC} dans l’intestin et éviter la déshydratation). Une fois mélangé, le substitut de repas épaissit plutôt rapidement. Par conséquent, il faut le boire assez vite; si vous avez de la difficulté à le boire rapidement, il vaut mieux en préparer deux demi-portions et les prendre séparément.

Le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC}, mélangé et mis au réfrigérateur pendant trente à soixante minutes, produit une crème-dessert délicieuse qui apaise la faim. Certaines personnes trouvent que la crème-dessert a encore plus d’effet sur l’appétit que le même produit sous forme de boisson.

Le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} est encore meilleur quand il est mélangé avec une moitié d’eau et une moitié de lait écrémé ou de lait de soya (le lait de riz n’est pas recommandé à cause de sa haute teneur en sucre), mais sachez que la perte de poids pourrait être plus lente à cause des calories supplémentaires. La moitié d’une portion du substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} peut également être ajoutée à du yogourt nature pour composer une délicieuse collation, ou à du grauu pour en faire un petit déjeuner fantastique. Ces variantes sont acceptables si vous prévoyez un exercice vigoureux pour brûler les calories supplémentaires.

Une fois votre objectif de poids atteint, vous devriez prendre le substitut de repas avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC} au moins une fois par jour dans le cadre d’une stratégie de gestion de poids à long terme.

Le modérateur d’appétit à base de fibre alimentaire avec PGX^{MC}

Le modérateur d’appétit SlimStyles^{MC} à base de fibres alimentaires avec PGX^{MC} est un autre produit révolutionnaire du Programme SlimStyles^{MC}. Ce n’est pas un substitut de repas, mais plutôt une boisson aromatisée et sucrée

de façon naturelle, qui ne contient à peu près pas de calories et qui apporte tous les bienfaits du PGX^{MC} quand on ne veut pas des calories et des substances nutritives additionnelles. Ce produit contient 5 grammes de PGX^{MC} par portion, la même quantité que dans une portion du substitut de repas. Afin de

maximiser le succès de votre programme d’amaigrissement, il est fortement recommandé de vous procurer le modérateur d’appétit SlimStyles^{MC} à base de fibres alimentaires avec PGX^{MC}. Mélangez une portion de ce produit en suivant les instructions et buvez, en plus, de 350 à 500 ml d’eau juste avant chaque

repas ordinaire. En outre, vous pouvez prendre le modérateur d’appétit SlimStyles^{MC} à base de fibres alimentaires avec PGX^{MC} chaque fois que vous avez une fringale, pour remplacer une collation hypercalorique. Par ailleurs, vous pouvez aussi prendre le modérateur d’appétit SlimStyles^{MC} à base de fibres alimentaires avec

PGX^{MC} avec une collation saine et peu calorique. De cette façon, vous diminuez considérablement votre faim et vous réduisez la tentation de continuer à grignoter.

MENU DE 7 JOURS POUR LA GESTION DE POIDS SLIMSTYLES^{MC}

	Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper	Collation
Lundi et jeudi	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	1 pomme ou une orange moyenne; 1-2 c. à table de noix ou de graines non traitées; 1 tasse ou plus d’eau ou de tisane (fenouil)	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	légumes sans amidon (p. ex., broccoli, épinards, etc.) avec la trempette au yogourt délicieuse SlimStyles ^{MC} (voir ci-dessous)	50-100 g de poitrine de poulet cuite au four; riz brun bouilli (1/2 tasse); 1 tasse ou un bol moyen de salade d’épinards; 1/2 tasse de poires avec 3/4 tasse (175 g) de yogourt nature non gras	1-2 c. à table de noix ou de graines non traitées; tisane ou thé vert
Mardi et vendredi	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	1/2 tasse de bleuets, de framboises ou de mûres; 1-2 c. à table de noix ou de graines non traitées; 1 tasse ou plus de tisane ou de thé vert	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	légumes sans amidon avec la l’hoummos savoureux SlimStyles ^{MC} (voir ci-dessous)	50-100 g de saumon cuit au four; 1 petite pomme de terre au four avec la pelure; 1 tranche de pain de seigle; 1 tasse ou un bol moyen de laitue romaine; 1/2 tasse ou un kiwi moyen avec 3/4 tasse (175 g) de yogourt nature non gras	jusq’à 1 c. à table de beurre de noix non traitées sur une tranche de pain à teneur réduite en glucides ou de pain de seigle complet; tisane ou thé noir
Mercredi et samedi	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	1/2 tasse de raisins ou de cerises; 1-2 c. à table de noix ou de graines non traitées; 1 tasse ou plus de tisane ou de thé vert	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	légumes sans amidon avec la vinaigrette italienne délicieuse SlimStyles ^{MC} (voir ci-dessous)	50-100 g de bifteck grillé; 1/2 tasse de pâtes de blé entier avec une sauce aux tomates et au basilic; 1/2 tasse de chou-fleur; 1 pomme moyenne avec 50 g de fromage de lait écrémé mozzarella	1-2 c. à table de noix ou de graines non traitées; tisane ou thé vert
Dimanche	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	1/2 tasse de fruits mélangés (p. ex., fraises, orange, cantaloup); 1-2 c. à table de noix ou de graines non traitées; 1 tasse ou plus de tisane ou de thé noir	substitut de repas SlimStyles ^{MC} avec 350-400 ml d’eau; plus un grand verre d’eau (350-500 ml) dans l’heure qui suit	légumes sans amidon avec l’huile de citron délicieuse SlimStyles ^{MC} (voir ci-dessous)	1/2 tasse de fèves avec 1/2 tasse de riz sauvage bouilli; 1/2 tasse de haricots verts; 1 tasse de salade verte; 1/2 tasse de fromage cottage à 1 % m.g.; 1/2 tasse de pamplemousse	jusq’à 1 c. à table de beurre de noix non traitées sur une tranche de pain à teneur réduite en glucides ou de pain de seigle complet; tisane ou thé noir

Buvez au moins 8 tasses d’eau pendant que vous suivez le menu SlimStyles^{MC}. L’eau a des effets favorables sur la régularité et la satiété. Utilisez l’huile avec modération pour la cuisson et dans la vinaigrette (p. ex., huile d’olive extra-vierge, huile de lin, huile de canola biologique, etc.). Limitez la consommation de gras et d’huile à 4 à 6 cuillerées à table par jour tout au plus. Si vous avez faim, utilisez aussi le mélange de fibre de régulation de l’appétit avec PGX^{MC} SlimStyles^{MC}.

<p>Trempette au yogourt délicieuse SlimStyles^{MC}</p> <p>Yogourt nature non gras Sel de mer Poudre d’ail Poudre de cari Miel</p>	<p>Hoummos SlimStyles^{MC}</p> <p>1-2 gousses d’ail hachées fin 4 c. à table de jus de citron frais 2 tasses de pois chiches 2 c. à table d’huile d’olive extra-vierge sel de mer au goût (1/2 c. à thé)</p>	<p>Vinaigrette italienne délicieuse</p> <p>Huile d’olive extra-vierge Vinaigre balsamique ou vinaigre de vin rouge Sel de mer Poivre noir</p>	<p>Huile de citron délicieuse</p> <p>2-4 c. à table d’huile d’olive extra-vierge 2-4 c. à table de jus de citron frais 1/2 -1/4 c. à thé de sel de mer</p>
<p>Mélanger le yogourt nature avec le sel, la poudre d’ail, la poudre de cari et le miel au goût. Excellente trempette pour les légumes crus.</p>	<p>Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu’à l’obtention d’une consistance onctueuse. Utilisez immédiatement et réfrigérez les restes. Délicieuse avec des légumes ou des craquelins, du pain pita ou du pain de blé entier.</p>	<p>Combinez dans un bol deux parties d’huile d’olive pour une partie de vinaigre balsamique. Ajoutez du sel et du poivre noir au goût et mélangez bien. Excellente vinaigrette santé. Idéale pour les salades vertes ou les légumes cuits. Utilisez avec modération.</p>	<p>Combinez les ingrédients dans un petit bol et brassez bien. Mélange très sain et rafraîchissant. Idéal avec n’importe quel plat de légumes.</p>