



Perdez du poids
● ● ● Gardez la ligne
Restez gourmand !

utrisaveurs®

Plaisir & Minceur

Mon GUIDE Minceur

2x7 Jours



La promesse des kilos perdus, le plaisir en plus !

Vous venez d'acquérir le programme minceur Nutrisaveurs !

Pour vous accompagner durant ce programme, voici votre allié : le guide minceur.

Dans ce livret, vous sont expliqués le principe et le déroulement de ce programme. Vous trouverez également des astuces et des conseils pour suivre ce régime avec plaisir et pour stabiliser durablement votre poids.

La méthode Nutrisaveurs : Un régime hyperprotéiné et hypocalorique.

Ce programme spécifique réduit vos apports en glucides et en lipides, obligeant votre organisme à puiser l'énergie dont il a besoin dans vos réserves graisseuses. C'est la réaction dite de «cétogenèse».

Ce phénomène de déstockage massif des graisses s'opère entre 48 et 72 h après le début du programme. Votre silhouette s'affine visiblement et l'apport élevé en protéines préserve votre capital musculaire.

Les corps cétoniques produits par la combustion des graisses ont un rôle énergétique et facilitent le déroulement du régime par leur effet coupe-faim et la sensation de bien-être qu'ils procurent.

À LIRE IMPÉRATIVEMENT AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME

Ces préparations ne doivent pas être utilisées comme unique source d'alimentation. Elles doivent être consommées dans le cadre d'un régime alimentaire où l'apport calorique total est contrôlé.

L'alternance des périodes d'amaigrissement et de reprise pondérale est dangereuse pour la santé. Les régimes amaigrissants ne doivent pas être poursuivis pendant plus de 3 semaines sans un avis médical.

Il est fortement recommandé de boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour et de compléter le programme avec un support vitaminé et minéral.

Ce programme est particulièrement déconseillé aux enfants et adolescents, aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes âgées ou encore aux personnes ayant des troubles cardiaques, hépatiques et rénaux.

Le programme minceur de Nutrisaveurs est composé de deux phases, correspondant à deux **BOXMinceur**®.



1 BOXMinceur®STARTER
Elle déclenche la cétose
pour une perte de poids
rapide et efficace.

2 BOXMinceur®CONTROL
Elle poursuit la perte
de poids et aide au contrôle
du poids atteint.

Avant de commencer le régime :

Pour préparer au mieux votre organisme et démarrer votre programme dans les meilleures conditions, vous pouvez consommer le **thé Nutrisaveurs** pour son action drainante et amincissante, quelques jours avant le début du programme.

En complément du programme sont autorisés :

Avec la **BOXMinceur®STARTER** :

du fromage blanc 0% de MG, des œufs et des légumes ou soupe (voir légumes autorisés p.4).
Ils sont facultatifs mais fortement recommandés pour leur apport en vitamines et minéraux et leur action bénéfique sur le transit.

Avec la **BOXMinceur®CONTROL** :

des yaourts nature 0% de MG, des légumes ou soupes (voir légumes autorisés p.4), des fruits frais (voir fruits autorisés p.6).

Et triez le contenu de vos placards pour limiter les tentations !

BOXMinceur® STARTER

Tout compris



Conseils et accompagnements autorisés avec votre BOXMinceur® STARTER

FRUITS ET LÉGUMES AUTORISÉS :

- **LÉGUMES** : salade (roquette, mâche...), artichaut, soja, asperge, blette, céleri, radis, champignon, fenouil, poivron vert, endive, chou vert, brocoli, concombre, cornichon, courgette, épinard, aubergine, chou-fleur, cresson, haricot vert, navet, oseille, poireau, salsifi, tomate, potiron.
- **FRUITS** : aucun.

CONSEILS DE CUISSON ET ASSAISONNEMENTS AUTORISÉS :

- **CUISSON** : vapeur, papillote, wok, à l'étouffée, sans matières grasses.
- **ASSAISONNEMENT (par repas)** : une cuillère à café d'huile végétale (colza, olive...), des fines herbes, des épices, de la moutarde, de l'ail, des oignons, du vinaigre ou du jus citron.

BUVEZ BEAUCOUP !

Boire beaucoup d'eau aide à éliminer les corps cétoniques produits par le corps en diète. Il est donc recommandé de boire au minimum 2 à 3 litres par jour en régime hyperprotéiné.

En plus du thé Nutrisaveurs à boire sans modération, vous pouvez également consommer du café, des infusions et sodas sans calories.

Petit déjeuner	Thé Nutrisaveurs ou café sans sucre 1 fromage blanc 0% MG ou 1 œuf 1 sachet de biscuits*
Déjeuner	1 plat action STARTER 1 crème dessert Nutrisaveurs*
Collation (16 h)	Thé Nutrisaveurs
Dîner	1 plat action STARTER 1 portion de légumes autorisés (100 -150 g)



* Les biscuits et les crèmes sont proposés au petit déjeuner et au déjeuner mais peuvent être consommés à un autre moment de la journée : collation, dîner. C'est selon votre envie.

LES BIENFAITS DES ŒUFS :

Les œufs riches en vitamine A et B et en protéines sont à consommer cuits à l'eau (coque, mollet, dur).

Les œufs durs sont un excellent coupe-faim car ils se digèrent lentement (pas plus de 10 mn de cuisson).

AUTRES CONSEILS :

- Ne sautez pas de repas.
- Prenez vos repas à horaires réguliers et dans le calme.
- Mangez lentement !
- Supprimez le grignotage.

VOUS AVEZ TERMINÉ VOTRE BOXMinceur**STARTER**

Si vous avez atteint votre objectif de perte de poids, vous pouvez continuer avec une BOXMinceur**CONTROL** pour faciliter la stabilisation et pérenniser votre perte de poids.

Si votre objectif n'est pas atteint et que vous n'avez pas ressenti de fatigue ni autres désagréments, vous pouvez poursuivre avec une seconde BOXMinceur**STARTER**.

Il est fortement déconseillé de suivre la BOXMinceur**STARTER** au-delà de 2 semaines sans l'avis de votre médecin.

Pour plus de renseignements, de conseils et d'astuces, rendez vous sur le site www.nutrisaveurs.fr

BOXMinceur[®] CONTROL

Tout compris



Conseils et accompagnements autorisés avec votre BOXMinceur[®] CONTROL

FRUITS ET LÉGUMES AUTORISÉS :

- **LÉGUMES** : mêmes légumes qu'avec la BOXMinceur[®] STARTER.
- **FRUITS** : ananas, clémentine, fruits rouges, kiwi, melon, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe (1 portion = 100 g environ).

CONSEILS DE CUISSON ET ASSAISONNEMENTS AUTORISÉS :

Mêmes modes de cuisson et d'assaisonnement qu'avec la BOXMinceur[®] STARTER (cf. p4)

BOUGEZ, FAITES DU SPORT !

Le sport favorise la combustion des graisses et permet un développement musculaire harmonieux. De plus, l'activité physique augmente la dépense énergétique, lutte contre le stress et la fatigue.

La pratique d'une activité physique régulière est la clé indispensable au maintien de votre poids de forme et d'une jolie silhouette.

COMMENCEZ EN PHASE DE CONTRÔLE DU POIDS :

Oubliez l'ascenseur, préférez les escaliers ! Descendez du métro ou du bus une station avant votre destination finale. Prenez l'habitude de faire les trajets courts à pied ou à vélo.

Faites des promenades le week-end avec des amis ou en famille. Pour les plus courageux, inscrivez-vous dans un club de sport, courez, faites du vélo, de la natation...

Petit déjeuner	Thé Nutrisaveurs ou café sans sucre Tartine de pain complet (50 g max) + 1 noisette de beurre 1 yaourt 0% MG ou 125 ml de lait écrémé
Déjeuner	1 plat action CONTROL 1 portion de légumes autorisés (100-150 g) 1 crème dessert Nutrisaveurs*
Collation (16 h)	Thé Nutrisaveurs 1 sachet de biscuit + 1 fruit
Dîner	1 plat action CONTROL 1 portion de légumes autorisés (100-150 g)



* La crème dessert est proposée au déjeuner mais peut être consommée à un autre moment de la journée : collation, dîner...

Pour optimiser votre perte de poids et vous aider à contrôler le poids atteint, vous pouvez poursuivre avec une nouvelle **BOXMinceur[®]CONTROL**.

En effet, plus la perte de poids est significative, plus votre corps aura besoin de ce temps d'adaptation et de stabilisation.

Pour plus de renseignements, de conseils et d'astuces, rendez vous sur le site www.nutrisaveurs.fr

Après le régime :

Gardez vos bonnes habitudes. Avec le temps, les contraintes du régime deviennent des habitudes qui font partie d'un nouveau mode de vie.

- Tous les aliments sont autorisés, en n'abusant pas sur les quantités.
- Évitez d'associer au cours d'un même repas des aliments gras et sucrés.
- Fritures, pâtisseries, viennoiseries, charcuteries, alcool, glaces, bonbons, biscuits, gâteaux doivent rester des plaisirs exceptionnels.
- Si vous mangez trop copieusement lors d'un repas, allégez le suivant.
- Pesez vous 1 fois par semaine. Ne laissez pas 1 ou 2 kilos s'installer.
- Faites les courses après avoir mangé pour limiter les impulsions. Établissez une liste et respectez-la !

Pensez aux plats individuels Nutrisaveurs pour vous aider à maintenir votre poids.

Vous êtes satisfaits des résultats de votre programme et vous voulez maintenir votre poids ?

Vous avez apprécié nos plats savoureux et désirez les inclure ponctuellement dans votre alimentation quotidienne ?

Venez découvrir toute la gamme Nutrisaveurs disponible en point de vente conseil. Retrouvez la liste complète sur notre site :

www.nutrisaveurs.fr

Biscuits nappés
chocolat noir



Biscuits aux
4 fruits essentiels



Croustillants
au chocolat



Cakes aux fruits



Thé minceur



Crèmes dessert
vanille et chocolat



 **nutrisaveurs®**

Informations consommateurs : Tél : + 33 (0) 4 90 08 08 08
infoconso@nutrisaveurs.fr - www.nutrisaveurs.fr