

Information sur la cure de recalibrage du métabolisme avec les compléments alimentaire de LifePlus

Félicitations! Vous avez choisi la cure de recalibrage du métabolisme de Lifeplus. Cette cure peut vous donner une toute nouvelle qualité de vie si elle est effectuée de manière cohérente. Les informations suivantes vous aideront à terminer votre cure confortablement et avec succès et à atteindre les résultats souhaités.

Veillez donc suivre nos recommandations et conseils aussi étroitement que possible.

Supervision / accompagnement / échange

Vous pouvez toujours poser individuellement toutes vos questions à votre sponsor. Envoyez-lui de temps en temps vos résultats et état de bien-être/santé au fur et à mesure que vous avancez avec la cure. Si vous faites partie d'un groupe et que vous faites la cure ensemble, utilisez ce groupe d'échange pour la motivation, le support et p.ex. l'échange de recettes etc.

Informations importantes:

Grossesse: Vous ne devez pas effectuer la cure pendant la grossesse!

Diabète et autres maladies médicamenteuses: parlez toujours à votre médecin avant de commencer la cure. Si nécessaire, demandez à votre médecin de signer un certificat de nonobjection pour effectuer la cure. Veuillez également noter que vous avez besoin des compléments nécessaires à la cure dans tous les cas au moins pour

la phase de perte de poids + la phase de stabilisation

C'est-à-dire au moins pendant 42 jours.

Les doses sont toujours prévues pour un mois, i.e. 30 jours..

Afin de ne pas chaque fois devoir replacer une nouvelle commande, vous pouvez recevoir automatiquement la deuxième livraison après 30 jours. Ca s'appelle ASAP. Discutez-en avec votre conseiller.

De plus, vous avez toujours un droit de retour de 30 jours à compter de l'expédition avec une garantie de remboursement et sans discussion!

Informations générales:

Bien sûr, une certaine cohérence dans la mise en œuvre de la cure est nécessaire, mais n'en faites pas un acte de perfectionnisme et n'entrez pas en rapport de force avec vous-même.

Après 1 à 2 jours dans la phase de perte de poids (phase 2), vous constaterez que c'est de plus en plus facile. Amusez-vous avec la cure. Gardez à l'esprit les photos des nombreuses personnes qui ont déjà réussi et attendez avec impatience à 1 ou 2 tailles de vêtement en moins. Au fil des jours, vous vous habituerez aux nouvelles habitudes alimentaires et les intérioriser.

Vous verrez qu'après la cure, vous avez automatiquement changé certaines de vos habitudes. Ce sera plus facile et plus amusant pour vous.

Prenez conscience de votre état d'esprit et bien-être actuels et notez-les (par exemple hypertension artérielle, fatigue, essoufflement lors des performances physiques, mobilité, besoin de sommeil, ronflement, plaintes rhumatismales, etc.). Beaucoup de ces troubles peuvent s'améliorer considérablement grâce à la guérison. Parce qu'il ne s'agit pas seulement de perte de poids, mais aussi de détoxification, purification, désacidification et équilibre de l'équilibre acido-basique.

La désintoxication peut entraîner des réactions au cours des premiers jours, telles que maux de tête, courbatures, irritation cutanée. Voyez ces phénomènes positivement: votre corps réagit!

Buvez beaucoup d'eau pour éliminer les déchets et les toxines de votre corps. Bonne chance et sentez-vous bien dans les semaines à venir!

Compléments



Daily Plus

Approvisionnement de base en vitamines, minéraux et oligo-éléments + fibres,
>> soutien le nettoyage du côlon, et la flore intestinal,
>> aide à rétablir l'équilibre acide-base



Proanthens 100 (OPC)

Pour la protection des cellules, des vaisseaux élastine et collagène
>> renforçant et raffermissant la peau.



MSM Plus soufre organique

>> Favorise l'absorption et la détoxification des nutriments
>> Élimination des déchets métaboliques



OmeGold Oméga-3 acides gras

acides gras essentiels (de bonnes graisses doivent être ajoutées) également disponibles en variante végétalienne (algues)

>> Sont disponibles dans tous les processus métaboliques dans le corps impliqué de manière significative



Protein-Shake (dispo en vegan et normal)

source de protéines végétaliennes de haute qualité provenant de deux sources différentes (protéines de pois et de riz brun), qui peuvent être métabolisés directement par le corps. Idéal comme substitut de repas. Saveurs: Vanille ou Chocolat

>> Réduit considérablement l'envie de glucides / sucreries.

3 étapes simples avant le début du

Étape 1

Procurez-vous un « activateur » auprès de votre conseiller (coûte environ 10 €) et commandez les compléments en ligne, éventuellement avec l'aide de votre conseiller .

Étape 2

Quand vous avez reçu l'activateur et vos produits, informez votre conseiller et dites-lui quand vous comptez commencer la cure..

Étape 3

Enregistrez votre état actuel. Pour diverses raisons, vous devriez enregistrer vos données actuelles AVANT de commencer afin de reconnaître les progrès et éventuellement pouvoir les montrer à d'autres ultérieurement.

- Prenez des photos de vous-même
- Mesurez votre corps

Cela vous donnera la motivation de poursuivre.

Déroulement de la cure

Phase 1:

Phase de charge = 2 jours (jours gourmands)

Apport journalier d'activateur et des compléments. Pendant ces deux jours, vous pouvez et devez manger autant que vous le pouvez et ce que vous aimez le plus. Chargez correctement! C'est très important! Laissez-vous aller. Dans cette phase, vous commencez déjà à prendre l'activateur et les compléments. Ces journées gourmandes sont nécessaires au succès pour que la poussée soit boostée avant la phase de perte de poids et remonte correctement. Au cours des 3 semaines suivantes, cette quantité de calories continuera à être brûlée alors que vous n'en consommez qu'environ 20%!

Phase 2:

Phase de perte de poids = 21 jours

Utilisation quotidienne de l'activateur et des compléments. Sans gras, sans glucides, sans sucre, sans alcool

Important: 60 à 80 g de protéines pures chaque jour! Les athlètes aiment plus! Par exemple, 20 g de poudre de protéines de haute qualité le matin sous forme de shake avec des compléments, 2 x 120 g par jour d'aliments riches en protéines de la liste des aliments max. 2 x par jour 2 petits fruits comme collation (voir la liste des aliments) au moins 2 litres d'eau plate par jour. Pendant au moins 21 jours, utilisez uniquement les aliments autorisés de la liste. Ne vous inquiétez pas, vous n'aurez pas faim. L'activateur ouvre les dépôts de graisse qui sont utilisés pour générer de l'énergie. Les compléments préviennent les symptômes de carence, ce qui signifie que vous restez pleinement productif. Si vous n'êtes pas en pleine forme pendant les premiers jours, c'est normal. Le corps doit d'abord s'habituer à la nouvelle situation. Étant donné que davantage de toxines sont libérées par les cellules graisseuses, des maux de tête peuvent survenir au cours des premiers jours. Buvez beaucoup d'eau et prenez soin de votre apport énergétique vital. Vous pouvez également ajouter une deuxième ou une autre phase de perte de poids jusqu'à ce que vous ayez atteint votre poids souhaité et ensuite seulement entrer dans la phase de stabilisation.

Phase 3:

Phase de stabilisation = 21 jours NE PRENEZ PLUS d'activateurs!

IMPORTANT: continuez à prendre tous les compléments !!! Sinon, vous risquez de reprendre peu à peu du poids! Restez sur les aliments de perte de poids pendant 2 jours. Dans cette phase, votre corps stabilise le poids que vous avez atteint. Votre nouveau point de reset est défini et consolidé. Ce poids devrait être maintenu au cours des 3 prochaines semaines, le corps a de nouveau besoin d'énergie de la nourriture car il ne la retire plus des dépôts graisseux. Dans cette phase, vous augmentez progressivement votre apport calorique jusqu'au niveau de votre taux métabolique basal. Vous pouvez également manger à nouveau de bonnes graisses dans cette phase.

Phase 4:

Phase d'entretien (la perte de poids continuera doucement et éventuellement)

Dans cette phase, vous mangez progressivement à nouveau tout à fait normalement. Vous continuez simplement à surveiller votre progression et votre condition. Donc vous maintenez avec succès et à long terme votre poids et l'hypothalamus n'est pas amené à stocker à nouveau des graisses.

Voici quelques conseils pour au moins 6 mois:

- Utiliser aussi peu que possible des plats cuisinés, exhausteurs de goût, produits légers et sucre
- Mangez aussi sainement que possible. Garder vos bonnes habitudes
- il est recommandé de continuer avec les compléments de base (Daily plus, Proanthénols 100 et Omegold)

Phase 2 Phase de stabilisation sans activateur Il s'agit de maintenir le point de consigne +/- 1 kg

Aliments autorisés

* pendant la phase de perte de poids:

Légumes,

aubergines, poireaux, Oignons, chou frisé, brocoli et tous les autres types de chou, chou-rave, haricots verts, céleri, artichaut, épinards, tomates, concombres, artichauts, poivrons, asperges, fenouil, poireaux, champignons, courgettes, radis, radis, tous types de salade. Carottes et betteraves crues! On peut en manger de plus grandes quantités. Pas de légumineuses, avocats, pommes de terre, patates douces, de maïs

fruit

papayesucré, mûres, bleuets, framboises, groseilles, fraises, pommes acidulées (Granny Smith), pamplemousse Pas melons, bananes, ananas, raisins, fruits secs!

Viande

Note: uniquement en qualité biologique! Filet maigre ou steak de boeuf, veau, porc, poulet, dinde, ainsi que boeuf haché ou tartare.

Poisson

Veillez faire attention à la qualité et à l'origine. Le poisson est très pollué de nos jours! Dorade, lubinas (bar), lieu noir, pangasius, thon en conserve (sans huile), flétan blanc, cabillaud, morsure de pierre, aiglefin, plie, merlu, sole, turbot, tanche, sandre, corégone, truite, sébaste. Tous les fruits de mer comme les moules ou les langoustines

* Remarque: Dans la littérature et dans les livres de recettes, des informations différentes sont parfois données. Votre conseiller vous aidera en cas de doute.

végétarien et végétalien

Harzer Roller, Skyr, lait de soja léger, yogourt de soja, tofu, lopino à base de protéines de lupin, maigre de fromage cottage, caillé faible en gras, œuf de poule / 60 g, blanc d'œuf de poulet, poudre de protéine de chanvre, autre poudre de protéine non sucrée, autre protéine protéinée non sucrée, autre poudre de protéine non sucrée Variante, veuillez travailler de plus en plus avec de la poudre de protéines de haute qualité. Veuillez regarder les valeurs nutritionnelles lors de l'achat (rapport protéines, glucides et lipides) et uniquement les produits sans sucre! Le conseiller vous aide!

Épices

Vinaigre de cidre de pomme, vinaigre balsamique (sans sucre), poivre de Cayenne, curry, moutarde de Dijon (sans sucre), Garam Masala (mélange d'assaisonnement indien), curcuma (curcuma), bouillon de légumes (sans gras), herbes vertes (fraîches ou séchées), gingembre, cumin (Cumin), raifort (frais ou dans un verre sans sucre), poudre de paprika, safran, sel (sel de mer ou sel de l'Himalaya), Sambal Oelek (sans sucre), sauce soja, érythritol, stévia, édulcorant Sach (sacharine), tabasco, pâte de tomate (sans sucre), wasabi (raifort vert japonais), cannelle, poivre citron, jus de citron, poivre (noir).

ne convient pas

glutamate, exhausteurs de goût, sauces prêts (par exemple Maggi), mélanges d'épices finis, édulcorant style aspartame etc.

Protocol quotidien pour la cure de printemps				
	matin	midi	soir	
Activateur	x	x	x	
Daily	2 mesures en shake avec au moins 250 ml d'eau à prendre en une ou deux fois			
Triple protein shake	1 mesure/jours (+ 1/2 à 1 quand on a faim) va bien ensemble avec le Biobasics			
Omegold	1		1	
MSM	4		4	
Proanthénols (si possible loin des protéines)	2			
K-tonic (en option)	1 dosage/jour			

Voici les produits à commander

Produit	utilité	code article	Prix
Biobasics (shake)	minéraux, fibres de base	4471	69.36€
Oméga 3 (gélules)	oméga 3	5049	35.75€
Proanthénol 100 (comprimés)	OPC = antioxydant puissant, potentialise la vitamine C	4030	59.40
MSM Plus (comprimés)	élasticité, construit le collagène, et lie les toxines, bloque les inflammations	4463	32.29€
Shake de protéine (Bodysmart)	anti-faim, acides aminé pour éviter la perte de masse musculaire (existe avec ou sans sucre, vegan ou pas, vanille et choco)	5518, 5499, 5519, 4655, 4656	44 € végan: 65,73€

ATTENTION:

1. chaque boîte de complément contient la quantité recommandé pour 1 mois
2. chez Lifeplus: quand on commande 6 produits, on reçoit le 7è gratuit.
3. vous avez 30 jours pour tester les produits, les retourner et être remboursée
4. chez LifePlus vous avez une possibilité de refinancement. Si cela vous intéresse, contactez votre sponsor

