



# Plan D'Amaigrissement

- Comment concevoir un repas maigre qui aide à la perte de poids rapide
  - Suppléments alimentaires pour vous aider à atteindre vos buts
  - Conseil et Information

SUPPLÉMENTS AUX MEILLEURS PRIX







*Consultez un médecin avant de commencer n'importe quel programme de perte de poids. Les résultats seront variés ; soyez sûr d'employer en même temps qu'un programme d'exercice. Ce guide n'est pas prévu pour ne diagnostiquer, traiter ou empêcher aucune maladie.*

## Suggestion de Repas Fondamental

## Suggestions Additionnelle de Repas

## Suggestions de la Fondation de la Nutrition

**Déjeuner**  
07:00

### Omelette de blanc d'oeuf 27g Protéine 292 Calories

- 4 Blancs d'Oeufs et 1 Oeuf entier
- 1 tranche de pain blé entier
- ½ tasse poivrons et oignons découpés
- Poivre et Cayenne

### Smoothie de Fruit 37g Protéine 298 Calories

- ½ tasse d'eau
- 1 tasse de yaourt sans-gras naturel
- Une pelletée de protéine de lactosérum avec de l'eau
- 1 tasse de baies biologiques surgelées

### Ne pas être compté comme calorie dans le guide des repas

- 1 pelletée Vege Greens\*
- Gras Essentiel (Capsule ou Liquide\*) Multi-Vitamine

**Collation de matin**  
09:30

### Pêches et fromage 26g Protéine 201 Calories

- 250g Fromage Cottage Sans-Gras
- 1 tasse Pêches Coupées en Tranches

### Yaourt sans-gras et baies 9g Protéine 221 Calories

- 250g (1 tasse) Yaourt sans-gras
- 1 tasse Fraises Crues

### Jours D'Entraînement Boisson d' après séance d'entraînement

- 2 pelletées gainer masse sèche
- 5g (1 c. à thé) Glutamine

**Dîner**  
12:30

### Salade Sucrée D'épinards 33g Protéine 230 Calories

- 3 tasses épinards Crues
- 3oz Poulet (découpé)
- ½ tasse framboises fraîches
- 1 c. à table vinaigrette de framboise
- Épices (aucun sel)

### Pita Bourrée 32g Protéine 320 Calories

- 1 pita de blé entier
- 3oz dinde maigre
- ½ tasse laitue romaine
- ½ tasse tomate découpée
- 2 c. à table mayonnaise sans-gras épices

### Ne pas être compté comme calorie dans le guide des repas

- Multi-Vitamine

**Collation d'après-midi**  
15:00

### Collation Rapide 23g Protéine 220 Calories

- Une pelletée de protéine de lactosérum avec de l'eau
- 1 Pomme

### Croquez et mâchez 21g Protéine 372 Calories

- Barre EAS Myoplex Lite
- Amandes; 1oz (Non Salée)

### Boisson Masse Sèche 2 pelletées Gainer Masse Sèche

- Mélangez avec de l'eau ou du lait pour avoir des calories additionnelles

**Souper**  
18:00

### Poissons Savoureux 33g Protéine 433 Calories

- 4.5oz Sole ou Flétan; Cuit au four
- 1 c. à table Jus de Citron
- 1 clou de girofle avec de l'ail; Ajoutez Épices
- 1 tasse Asperge (Cuite à la Vapeur)
- ½ tasse Zizanie (Cuite à la Vapeur)

### Sauté de viandes et légumes 40g Protéine 391 Calories

- 4oz de poulet ou porc
- 1 tasse champignons et poivrons
- 1 tasse brocoli
- 1 tasse cosses de pois
- 1 patate douce tranchée

### Ne pas être compté comme calorie dans le guide des repas

- Gras Essentiels (Capsule ou Liquide)
- Multi-Vitamine

**Collation**  
20:30

### Secouez le Lit ! 35g Protéine 146 Calories

- 1 ou 2 pelletées de Protéine à
- Dégagement graduel avec de l'eau

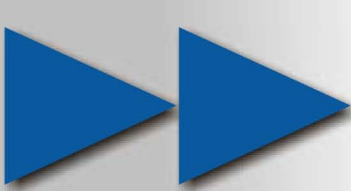
### Cannelle et Fromage 25g Protéine 137 Calories

- 250g de fromage cottage sans-gras
- 1 ou 2 c. à thé Cannelle

### Pris avant d'Aller au Lit

- 10g (2 c. à thé) Glutamine





**Fast Forward**



## Y arrivez un peu plus rapidement... Brûleurs de Graisse!

Brûlez de la graisse exige que deux fondations soit en place; manger sain et faire de l'exercice régulièrement. Sans établir ceci dans votre style de vie vous n'avez aucune chance d'atteindre votre but de maigrir. Pour "brûler" la graisse, vous devez 1. dépenser plus de calorie que vous en consommez, mais en même temps il faut éviter de perdre du muscle car c'est celui-ci qui consomme la majorité des calories que vous brûlez pendant le jour.

Comment est-ce qu'un brûleur de graisse aide avec ce processus? Traditionnellement, la plupart des brûleurs de graisse sont associés avec de l'énergie. Cependant, l'augmentation de l'énergie est seulement une façon qu'un brûleur de graisse peut aider à se débarrasser du "stockage" excessif tel que les graisses rebelles. D'autres options incluent le règlement de la glycémie, la "protection" de muscle également connue sous le nom d'anti-cataboliques et la "graisse" réelle qui combat la mauvaise graisse autour des abdominaux (CLA).

NON - STIMULANT	STIMULANT MOYEN	ÉNERGIE
		

## Brûleurs de Graisse

### EGCG (Thé Vert)

- Augmente de métabolisme
- Effets anti-oxydants
- Aide à supprimez la flore intestinale malsaine

### CLA (Acide Linoléique Conjugué)

- Acide Gras extrait à partir du carthame
- Combat la mauvaise graisse autour des abdominaux
- Les études prouvent que les utilisateurs perdent le gras corporelle en suivant aucun régime alimentaire



### Picolinate de Chrome

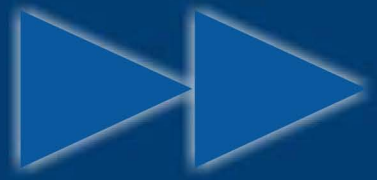
- Stabilisateur d'insuline
- Améliore le dégagement du glucose dans la circulation sanguine

### HMB

- Dérivé de la Leucine
- Ralentit l'utilisation du muscle comme source de carburant, augmente la graisse brûlée pendant l'exercice

### Conseil et Suggestions:

- Planifiez de manger 3 Repas et 3 Collation par jour
- Apportez les collations saines avec vous pour vous assurer que vous alimenter votre corps avec le bon "type" de nourriture
- Faites de l'eau et du thé vert vos boissons de choix tout au long de la journée
- Planifiez un jour de la semaine comme jour libre pour vous gâtez; soyez régulier et non parfait!
- Évitez le sel excessif
- Faites de l'entraînement cardio-vasculaire au moins 3 fois semaine le matin; si possible avant de manger
- Ajoutez L'entraînement en résistance a votre programme parce que...
- 1 livre supplémentaire de muscle brûle 50 calories additionnelles par jour



**Fast Forward**



# La Fondation de la Masse Sèche Popeye!

## Avantages Des Acides Gras Essentiels:

- production d'énergie
- meilleur transport d'oxygène dans le sang
- développement du cerveau et des tissus connexes
- meilleure fluidité dans les membranes cellulaires
- stabilisation de l'insuline et du sucre dans le sang
- Propriété anti-inflammatoire
- Renforcement du système immunitaire
- Excellent pour l'humeur et pour la concentration

## Avantages de Vege-Greens et Phytoberry:

- 6 à 8 portions de fruits ou de légumes par dose
- Aide à la détoxification du corps (foie, reins, intestins & système lymphatique)
- Améliore la production d'énergie physique et mentale
- Réduit les risques d'ostéoporose
- Diminue l'acidité du corps en régularisant le PH sanguin

## Avantages des multi vitamines:

- Libération de l'énergie
- Excellent pour combattre le stress et la fatigue
- Excellent pour les fonctions du cœur
- Effet antioxydants aidant à combattre les radicaux libres responsable du vieillissement prématuré du corps
- Améliore l'acuité mentale
- Améliore la santé et le bien-être
- Recherchez les vitamines à dissolution rapide pour une meilleure absorption des vitamines



### Formule de lactosérum après-entraînement

Combinaison de concentrer de lactosérum et d'isolat de lactosérum. Supplément de protéine efficace comme collation ou avec des repas pour maintenir un bon niveau de protéine pendant la journée.

### Isolat de lactosérum

Protéine sans gras, sans glucides et très bas en lactose. Une des protéines les plus bio- disponibles pour le corps. Qualité d'absorption optimale et très efficace pour accélérer le processus de récupération immédiatement après l'entraînement.

### Protéine à dégageement graduelle

Restez anabolique! Combinaison de différentes catégories de protéine, d'AGE et de fibres, permettant un dégageement pendant plusieurs heures et une récupération optimale pendant le sommeil.

## Directives pour Maintenir le Muscle en Coupant la Graisse

- Consommez une source de protéine avec chaque repas
- En préparant des repas, rendez-vous compte de la taille des portions (pas plus grandes que votre poing)
- Les graisses ne sont pas l'ennemi ! Les huiles vierges fournissent des calories incroyablement propres et peuvent remplacer l'énergie perdue par l'élimination des glucides simples avec les repas et collations
- Les fibres et les graisses ralentissent le vidage gastrique, elles vous gardent plein plus long et vous n'aurez plus besoin de mâcher, ni avaler votre nourriture
- L'utilisation des acides aminés simples (Glutamine, BCAA, HMB) réduit la quantité de combustible que votre corps métabolise dans les tissus musculaire; ils sont bénéfiques lorsque ils sont prient avant l'entraînement et avant le sommeil
- Le Zinc, le Magnésium et la Vitamine B6 (ZMA) maximisent le rétablissement et la sécrétion d'hormone pendant le repos

Aider les gens à vivre une vie saine, une personne à la fois