

Équilibre énergétique et comment maigrir

Tout d'abord, nous devons bien comprendre le fonctionnement de notre corps et de la prise de poids. La seule façon de créer quelque chose qui fonctionne vraiment est de comprendre la loi de la nature. Lorsque la loi naturelle est comprise, la technologie peut être créée.

Et quelle est la loi naturelle qui régit la perte de poids?

C'est ce qu'on appelle la "loi du bilan énergétique". Cela signifie que le poids reste toujours le même, si l'énergie apportée avec les aliments est égale à l'énergie consommée pendant la journée.

Mais si vous mangez plus?... que se passe-t-il? Vous avez un déséquilibre positif. Et que fait le corps avec plus d'énergie? Il le stocke ! Et comment ? Le corps stocke l'excès d'énergie sous forme de graisse.

Et il peut stocker de la graisse dans les artères. Ou à l'intérieur du corps. Ou à l'extérieur par voie sous-cutanée, et même si vous avez 10, 20, 30, 40, 100 kg de plus, cela peut continuer à augmenter.

Alors imaginons que vous souhaitez perdre l'excès de poids. Que devriez-vous faire?

Vous devez changer le bilan énergétique. Vous devez consommer plus que vous ne mangez. C'est très simple.

Il faut absorber moins de calories, mais sans que cela se fasse au détriment de la nourriture et il faut que cela soit facile.

C'est à partir de ces considérations que nous proposons nos produits de nutrition cellulaire. Pour perdre du poids, vous remplacez le petit-déjeuner et un autre repas par le produit principal. Ainsi, vous vous sentez bien rassasié deux fois par jour, vous laissant un repas normal chaque jour, ce qui va réduire et éliminer de nombreuses calories. C'est si simple.

Mais allons au-delà de cela.

L'utilisation du produit principal a également un impact puissant sur la psychologie individuelle. Et la perte de poids qui en résulte a un impact puissant sur vous.

Les gens qui mangent beaucoup et ont tendance, au moins partiellement, à manger parce qu'ils l'aiment bien. Et pourquoi aime-t-il manger?

Parce qu'il sont heureux quand il se sentent rassasié, et il continuent de manger tout le temps, car il deviennent esclaves de ce cycle, se réjouissent de la nourriture et se sentent satisfaits.

Mais que fait notre produit?

Il change tout cela, parce que tout le concept du sentiment de satiété repose sur la nutrition.

Avec une bonne nutrition, l'esprit se transforme parce que le produit satisfait car il nourrit.

Les gens commencent à perdre du poids au fur et à mesure que leur corps se sent mieux, les gens commencent à se sentir bien.

En raison d'une meilleure apparence et d'un meilleur niveau d'énergie on commence à avoir une sensation naturelle de bien-être.

Commencez donc avec ce produit qui aide à réduire l'apport en calories et qui fonctionne réellement même sur le plan psychologique.

Et puis nous avons dit qu'il fallait aussi avoir un bon niveau d'énergie. Nous avons besoin de plus d'énergie et de dynamisme. Alors, comment on fait?

- **En donnant à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin au niveau cellulaire.**

Voici pourquoi vous devez commencer par la nutrition cellulaire. Si votre corps a faim non seulement de calories, mais également au niveau cellulaire, vous ne vous sentirez jamais bien, votre niveau de dynamisme et d'énergie diminuera et vous ne maigrirez pas.

Il faut donc donner au corps tous les nutriments dont il a besoin, et le seul moyen est la nutrition cellulaire "Formula 1"

Utilisez les produits comme indiqué.

Et il serait bon de donner au corps un coup de pouce supplémentaire pour qu'il puisse réellement consommer encore plus de calories. Et ce sont les produits pour la thermogénèse.

La boisson thermogénétique à base de plantes stimule réellement votre métabolisme à un niveau d'activité plus élevé.

Nous avons aujourd'hui **des millions de témoignages** de personnes qui ont obtenu des résultats avec ces produits. Alors, commençons par réduire les calories, puis apportons au corps tous les nutriments dont il a besoin.

TROISIÈMEMENT, nous donnons à l'organisme l'énergie nécessaire pour augmenter le métabolisme, afin de brûler les calories plus rapidement.

Et pour finir, il y a une QUATRIÈME CHOSE...

Nous utilisons sans cesse l'expression "brûler des calories". Nous savons tous que le corps a besoin de brûler des calories, mais analysons ce concept un instant. Quelle partie du corps joue le rôle le plus important dans la combustion des calories.

Quel est ce "four" qui brûle les calories.

Certainement pas la graisse, pas les os, pas les cheveux, mais le muscle.

C'est le muscle qui est l'élément fondamental qui doit être protégé, qui doit être nourri, qui doit être stimulé. C'est la partie musculaire du corps.

Et cela doit être entretenu et soigné. Si vous avez perdu de la masse musculaire, il faut la reconstituer immédiatement si possible pour recréer cette chaudière qui sert à brûler les calories.

L'essentiel est donc de donner des protéines en bonne quantité, facilement assimilables et avec les micronutriments nécessaires à une bonne activité musculaire.

Sinon, que se passe-t-il ? Avez-vous vu ces régimes de famine où les gens ne consomment pas assez de protéines ? Ils perdent du poids, et parfois même beaucoup de poids.

Mais ils n'ont pas seulement perdu de la graisse, ils ont aussi perdu du muscle, qui est celui qui permet de brûler les calories.

Lorsqu'ils recommencent à manger, ils ne sont plus en mesure de brûler les calories et ils voient leur poids remonter, et finissent par s'affamer pour perdre à nouveau du poids.

Mais que perdent-ils ? De la graisse ? Oui, mais ils perdent aussi du muscle. Vous voyez donc des gens qui ont cet effet de bascule appelé "Yo-Yo".

On ne peut donc garder le poids que si la partie musculaire du corps reste intacte, afin de ne pas perdre cette fournaise nécessaire pour brûler les calories. Il faut donc réduire les calories et assurer un bon apport en nutriments pour maintenir la masse musculaire et avoir un fonctionnement optimal de l'organisme.

Il faut ensuite ajouter la boisson thermogénique pour stimuler et assurer l'activité musculaire.

Lorsque vous avez un programme comme celui-ci, qui vous permet de perdre 20, 30, 40, 100 kg en toute sécurité et en vous sentant mieux, perdre du poids est vraiment facile.

Les **résultats de millions de personnes** en témoignent.

Parlons un instant de certains des problèmes dont on entend parler lorsqu'il s'agit de perdre du poids.

Nous avons un programme extraordinaire.

Nous avons vu des personnes perdre du poids dans des proportions absolument extraordinaires tout en conservant une excellente santé.

Nous savons que si vous utilisez cette gamme de produits comme nous le recommandons, la perte de poids est sûre car elle est basée sur des principes scientifiques.

Pourtant, il arrivera qu'au moins un ou deux de nos clients nous appellent et nous disent à peu près ceci : *"Docteur, j'utilise tous les produits, et je n'arrive pas du tout à perdre du poids."*

Pourquoi ces gens ne peuvent-ils pas perdre du poids ? Parce qu'ils n'ont pas créé le bon équilibre énergétique.

Ils consomment évidemment moins que ce qu'ils mangent. Les gens oublient souvent de compter tout ce qu'ils mangent.

Il existe de beaux exemples :

- Lorsque vous sortez dîner, que vous goûtez peut-être quelque chose de vos amis, qu'est-ce que ça fait... ça compte ? **NON**
- Si, en débarrassant la table, vous avez des restes et vous les mangez, les comptez-vous ? **NON**
- Si vous mangez quelque chose tard le soir, le comptez-vous ? **NON**
- Lorsque vous allez à une fête et que vous mangez un gâteau d'anniversaire, le comptez-vous ? **NON**
- Quand tu vas au cinéma et que tu manges du pop-corn, tu le comptes ? **NON**
- **NON...**, parce que ça faisait partie du plaisir (... ???)

VOICI LE SECRET :

Si vous voulez vraiment obtenir des résultats, tout compte !

Lorsque vous arriverez à faire comprendre aux personnes que c'est ainsi que cela fonctionne, lorsqu'elles seront convaincues qu'il leur suffit de modifier leur équilibre énergétique, elles pourront perdre du poids comme tout le monde.

Un autre problème :

il y a des personnes qui commencent très bien leur diète, qui perdent 5, 10, 15 kg, et qui soudain vous appellent au téléphone : "Docteur, j'ai utilisé tous les produits mais je n'arrive plus à maigrir. "

Techniquement, cet état s'appelle un "plateau", c'est-à-dire une stabilisation.

Au début, vous êtes déterminé à perdre du poids, vous voyez un chiffre horrible sur la balance, vos vêtements ne ferment pas, les gens vous regardent et se moquent de vous.

À ce moment-là, il est clair que nous devons perdre du poids. Et que faites-vous ? Vous commencez à utiliser les produits exactement comme il est recommandé.

Et que se passe-t-il ? QUE ÇA FONCTIONNE !

Vous perdez 5 kilos, 10 kilos, 12 kilos et puis qu'est-ce qui se passe... vous regardez la balance et elle indique que vous avez perdu 15 kilos.

Vous auriez dû perdre 25 kg, mais les gens disent : "Vous êtes en forme." Personne ne dit : "Mais il te manque encore 10 kilos pour atteindre ton objectif." Personne ne vous le dit et vous vous sentez bien et satisfait.

Que faites-vous à ce moment-là ? Vous faites la fête ! Et comment le fêtez-vous ? MANGER... !

Il y a une autre chose dont je veux parler... le revers de la médaille.

Il y a des gens qui se croient si intelligents qu'ils veulent tricher.

S'il est indiqué de préparer le produit "Formula1" d'une certaine manière deux fois par jour, que font-ils ?... ils en préparent un seul, je ne sais pas, une demi quantité et le mettent dans le café du matin, et mangent peut-être une salade, parce que si je mange moins, je suis sûr que je perdrai plus vite du poids.

Et que font-ils, ils prennent ce mini repas le matin et après une heure, que se passe-t-il ? Ils ressentent une horrible sensation de vide dans leur estomac. Et la faim augmente. Elle augmente encore. Puis il y a une crise de sucre et ainsi de suite...

Et soudain, ils ne voient que de la nourriture tout autour. Il n'est que 11 heures, ils vont au café, ils achètent quelque chose, ils mangent et ils se sentent immédiatement mieux parce que les sucres augmentent.

Est-ce que ça compte ? Mais, c'était juste un encas... NON !... ce n'est pas ainsi!

Il faut suivre les instructions !

Si les personnes ont faim, si elles ont faim, il faut leur conseiller de mieux préparer leurs repas, avec de plus grandes quantités de produit.

Ils ne doivent pas tout éliminer de leur alimentation, mais manger un peu de tout, de façon équilibrée. C'est un programme absolument extraordinaire, et il n'y a rien de semblable dans le monde.

Nous avons parlé de la nutrition cellulaire et de ce que cela signifie, de la raison pour laquelle nous avons des problèmes de nutrition et de la façon dont ils surviennent.

Cela peut sembler simple, mais le concept de développement de problèmes de santé et de maladies dus à des carences nutritionnelles est assez sophistiqué.

Lorsque nous comprenons comment la nutrition cellulaire peut nous aider à surmonter certains de ces problèmes, lorsque nous pouvons comprendre comment elle fonctionne, lorsque nous pouvons connaître la puissance de la nutrition cellulaire, alors nous pouvons comprendre l'importance de nos produits nutritionnels.

Ils sont extraordinaires. Ils sont déjà introduits dans de nombreux pays du monde.

Lorsque j'ai commencé à travailler avec la société HERBALIFE NUTRITION dans les années 1980, elle n'était présente que dans quelques pays, quatre seulement. Il y en a maintenant 94, et 100 millions de personnes ont amélioré leur santé grâce à notre programme.

POURQUOI ? Parce que les produits fonctionnent !

Mais je sais combien il est difficile de changer, il n'y a aucun doute à ce propos.

Certaines personnes considèrent les comprimés et les poudres comme un fardeau. Combien de fois par jour ? Tout ça ? Et ça semblera être une chose dure à faire.

Mais si vous comprenez vraiment la valeur des choses, **alors tout devient facile**.

VIVIALTOP

Ivo&Fosca Lucchini Conseils gratuits et personnalisés

Téléphone +4191 857 55 70 www.vivialtop.com/fr



Auteur

Dr. David Heber M.D., Ph.D. spécialiste en sciences de la nutrition, physiologie cardiovasculaire et médecine interne. Chef du comité scientifique HERBALIFE NUTRITION - Tiré des conférences médicales de l'entreprise. Dr. David Katzin