



Vous avez **ENVIE DE PERDRE QUELQUES KILOS** sournoisement installés pendant l'hiver et ensuite par le confinement ?

LE PROGRAMME MINCEUR

HET AFSLANKPROGRAMMA

mincibiote®

**vous propose une solution efficace.
biedt u een effectieve oplossing.**

01

MINCIBIOTE®
comprimé bicouche

*Double action = Double bénéfice
Action sur la flore intestinale
et sur le métabolisme minceur*

02

**Recommandations
diététiques**

*Pour associer :
Plaisir, Diversité
et Equilibre nutritionnel*

03

**Exercices
physiques**

*Simple
Faciles à faire chez soi
Affinent la silhouette*

Flore intestinale et surpoids

Des travaux scientifiques récents permettent enfin de comprendre pourquoi nous ne sommes pas égaux face au surpoids.

1.145 PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES

C'est le nombre d'études référencées dans la plus grande base internationale de données scientifiques (PubMed) visant spécifiquement à comprendre le lien entre la flore intestinale et le surpoids.

Toute la presse en parle!

C'est une véritable avancée scientifique : des études récentes permettent en effet de comprendre pourquoi nous ne sommes pas égaux face au surpoids : la **FLORE INTESTINALE** (encore appelée « microbiote ») joue un rôle majeur dans l'embonpoint et le métabolisme des sucres et des graisses.

Pour mieux comprendre ce rôle essentiel, il faut rappeler que la flore intestinale contient 150 fois plus de cellules que l'ensemble des cellules composant le corps humain ; cette flore constitue donc un véritable « **organe microbien** » à part entière.

Ainsi, **les études scientifiques les plus récentes** ont démontré que selon la nature et les proportions des bactéries présentes dans notre colon, nous serons disposés ou pas à prendre du poids.

Une « **mauvaise** » flore va donc favoriser la prise de poids en perturbant des mécanismes physiologiques normalement destinés à réguler notre équilibre pondéral :

- **de manière directe**, puisque ces mauvaises **bactéries augmentent le rendement énergétique des aliments**, c'est-à-dire que les mêmes aliments apportent plus de calories
- **de manière indirecte** en perturbant 2 mécanismes physiologiques normalement destinés à réguler notre poids:

- **le métabolisme des glucides** (impliqué dans le stockage des sucres sous forme de graisse)

- **le métabolisme des lipides** (impliqué dans la combustion des graisses en énergie).

A l'inverse, le rétablissement d'une « bonne » flore (Lactobacilles, Bifidobactéries, ...) a un effet bénéfique sur les mécanismes de régulation du poids, on peut donc parler de **flore «minceur»**.



LE CONCEPT INNOVANT DE mincibiote®

comprimés bicouches repose sur la synergie de **2 ACTIONS MINCEUR**

COUCHE 1 DU COMPRIMÉ : ACTION SUR LA FLORE INTESTINALE

Cette couche associe 3 actifs complémentaires :

01

Un extrait de Myrrhe: la résine cette plante fait partie de la médecine Ayurvédique et 600 ans avant JC, l'ouvrage Sushrut Samhita décrivait ses propriétés contre différents problèmes digestifs et le surpoids. Ses composants actifs sont les Guggulstérones qui expliquent certainement son action sur la muqueuse intestinale, favorisant l'élimination de déchets; en un mot, elle permet un véritable **nettoyage de l'intestin**.

02

Un extrait de Chicorée: la racine de cette plante utilisée comme aliment a fait l'objet d'études scientifiques démontrant son intérêt au niveau digestif, non seulement pour la détoxification mais surtout sur **l'équilibre de la bonne flore intestinale**. La racine de Chicorée favorise ainsi la **multiplication des Bifidobactéries**, grâce à l'effet combiné de l'inuline et des polyphénols qu'elle contient.

03

Une association de 3 ferments lactiques : Lactobacillus gasseri, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum reconnus comme caractéristiques d'une **bonne flore intestinale**.



COUCHE 2 DU COMPRIMÉ : ACTION SUR LE METABOLISME MINCEUR

Cette couche associe 3 actifs complémentaires :

01

Un extrait de Coléus: la racine cette plante tropicale contient une molécule naturelle unique: la Forskoline, qui a fait l'objet de plus de 20.000 publications scientifiques, notamment pour sa capacité exceptionnelle à stimuler le métabolisme cellulaire. L'extrait de Coléus permet donc de **favoriser le métabolisme des graisses et donc leur déstockage**, favorisant ainsi **la préservation de la masse maigre, donc des muscles**.

02

Un extrait de Banaba: les feuilles de cette plante originaire de l'Inde ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques démontrant leur intérêt majeur pour **favoriser le métabolisme des sucres et favoriser ainsi une glycémie normale**; ces propriétés exceptionnelles seraient dues à l'acide corosolique qu'elles contiennent.

03

Un extrait de Maté: les feuilles de cette plante originaire d'Amérique du Sud **favorise le drainage** mais aussi **permettent de résister contre la fatigue** souvent ressentie au cours d'un régime minceur.

POUR QUE VOTRE PROGRAMME MINCEUR SOIT UNE RÉUSSITE ET QUE LES RÉSULTATS SOIENT DURABLES

Nous vous proposons d'associer :

- 1 - La prise d'un comprimé **mincibiote** tous les midis
- 2 - Le suivi de nos conseils diététiques pour une alimentation variée, équilibrée et contrôlée en calories
- 3 - La réalisation d'exercices physiques simples, idéalement associés à quelques dizaines de minutes de marche tous les jours.

EXEMPLE DE MENUS POUR UNE SEMAINE

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DINER
DIMANCHE	Boisson chaude non sucrée Salade de fruits (frais si possible) 1 tranche pain complet (40 g)	 1 comprimé MINCIBIOTE Salade verte Poulet Riz brun 1 fruit	Salade verte 3 sardines grillées 1 tranche de pain complet (40 g) 1 fruit
LUNDI	Boisson chaude non sucrée 1 yaourt allégé 2 biscottes enrichies en fibres 1 fruit	 1 comprimé MINCIBIOTE Cœurs de palmiers Pâtes complètes Salade de fruits	½ pamplemousse Steak Courgettes Fromage blanc allégé (150 g) Fruit
MARDI	Boisson chaude non sucrée 1 œuf dur/à la coque/au plat sans MG 1 tranche pain complet (40 g) 1 fruit	 1 comprimé MINCIBIOTE Salade de lentilles Saumon Haricots verts Yaourt	Radis Moules marinières 1 pomme de terre Fromage blanc allégé (150 g) 1 fruit
MERCREDI	Boisson chaude non sucrée 1 compote de pommes 2 petits suisses 2 biscottes enrichies en fibres	 1 comprimé MINCIBIOTE Poivrons grillés 5 crevettes roses 1 fromage allégé 1 fruit	Salade verte Omelette fines herbes (2 œuf) Riz brun 1 tranche de pain complet (40 g) Fromage allégé (60 g) 1 fruit
JEUDI	Boisson chaude non sucrée Fromage blanc allégé (150 g) 1 tranche pain complet (40 g) 1 fruit	 1 comprimé MINCIBIOTE Taboulé Poulet Fromage blanc allégé 1 fruit	Potage Cabillaud Pâtes complètes 1 yaourt nature 1 fruit
VENDREDI	Boisson chaude non sucrée 1 œuf dur/à la coque/au plat sans MG 2 biscottes enrichies en fibres 1 fruit	 1 comprimé MINCIBIOTE Melon Jambon dégraissé 1 tranche pain complet 1 yaourt allégé	Salade de tomates Dinde Carottes cuites à l'eau 1 tranche de pain complet (40 g) Fromage allégé (60 g) Fruit
SAMEDI	Boisson chaude non sucrée 1 yaourt allégé 2 biscottes enrichies en fibres 1 fruit	 1 comprimé MINCIBIOTE Salade verte Pâtes complètes au thon 2 petits suisses	Gaspacho Filet mignon de porc 1 tranche de pain complet (40 g) Fromage allégé (60 g) 1 fruit

Ces menus, qui **représentent en moyenne 1.200 kcals**, ne sont que des illustrations montrant qu'un régime alimentaire peut être « minceur » tout en étant convivial et varié. Cet exemple de programme commence un Dimanche puisque c'est un jour où on est chez soi et détendu : un bon moment pour commencer ce programme minceur...mais c'est à vous de décider.

De même, **la nature des plats en fonction des jours n'a pas d'importance** ni la nature exacte des aliments.

Par contre les règles importantes décrites ci-dessous doivent être strictement suivies pendant ce mois de programme.

Les portions

Dans les exemples de menus ci-dessus, nous avons donné quelques quantités, mais il peut être fastidieux de peser chaque aliment. Vous verrez à la page suivante puisqu'il existe des méthodes visuelles très simples pour quantifier les portions d'aliments.

Le «fait-maison»

Eviter le plus possible de consommer des plats industriels pendant votre régime: ils comportent souvent beaucoup de sel ou de sucre (ou les 2 !!) et trop de gras. Si vous ne pouvez pas les éviter totalement, lisez avec attention leur analyse nutritionnelle...et choisissez les moins gras, les moins sucrés et les moins salés!!

Les aliments

Des règles essentielles à respecter pour le choix des aliments sont les suivantes:



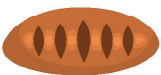
• **LES VIANDES** : privilégier celle de volaille (ou de lapin) et ne pas consommer plus de 2 fois par semaine les autres viandes (bœuf, veau, agneau, porc); quelle que soit la viande, chaque portion ne doit pas dépasser 150 g ; pour la volaille, ne pas consommer la peau qui est généralement grasse et pour les autres viandes, éliminer toute la graisse en périphérie du morceau avant la cuisson et le reste dans l'assiette. Les charcuteries sont interdites pendant le programme et même après à limiter au minimum.



• **LES POISSONS** : plusieurs fois par semaine, en alternant poissons gras (saumon, sardines, maquereaux...) en portions de 100 g et poissons maigres (cabillaud, colin, raie, crustacés, fruits de mer....) en portion de 150 g



• **LES LÉGUMES** : les légumes verts sont pratiquement à volonté (voir cependant assaisonnement ci-dessous) par contre les féculents (pommes de terre, blé, haricots en grain, lentilles, quinoa) doivent être consommés avec modération (portions de 100 g maximum par repas)



• **LE PAIN** : le pain complet qui apporte des fibres (importantes pour le transit et la flore intestinale) est à privilégier ; pour diversifier, les biscottes riches en fibres sont une possibilité



• **LES LAITAGES** : remplacer le plus possible le fromage par des laitages, mais bien sûr sans sucre et de préférence allégés.



• **LES BOISSONS** : l'eau à volonté et même plus !! En effet, l'objectif pendant votre programme est de boire 1.5 litre d'eau par jour (1 grande bouteille), ce qui nécessite pour certains d'entre nous un petit effort. Toutes les boissons sucrées sont à proscrire pendant ce régime, ainsi que les alcools forts ; au plus 1 verre de vin (rouge de préférence) à 2 repas au cours de la semaine.....mais pas plus !!!



• **LES ASSAISONNEMENTS**: les mayonnaises, les vinaigrettes industrielles, le ketchup, les sauces diverses sont absolument interdites. Par contre, le jus de citron, le vinaigre, la moutarde à l'ancienne, les épices ne posent pas de problème!!! Si un peu d'huile vous semble indispensable, pas plus d'une cuillère à dessert par assiette.



• **LE SEL** : le moins possible et sans jamais dépasser une pincée pour toute l'assiette...et sans se resservir !!!



• **LE SUCRE** : on l'oublie!! Si le goût sucré vous manque trop, choisir un édulcorant naturel extrait de la plante Stévia.

La cuisson

C'est un **point extrêmement important** et souvent négligé!! Tous vos efforts sur le choix des aliments et sur leur quantité seront anéantis si vous les faites cuire à l'huile, à la margarine ou au beurre!

Pour les légumes, favorisez la cuisson à l'eau ou à la vapeur ; pour la viande et le poisson utilisez une poêle avec revêtement antiadhérent ou une cocotte, ce qui **évite toute matière grasse** ; pensez également à la cuisson en papillote pour le poisson ainsi qu'aux délicieux tartares.

Déroulement du repas

2 règles majeures : prenez votre temps, mastiquez bien et ne vous réservez jamais...sauf de légumes et de fruits bien sûr!

Le grignotage

C'est bien sur la tentation qui peut se présenter! Lorsque vous ressentez un « petit creux », **buvez beaucoup d'eau** et si nécessaire mangez un fruit, une biscotte aux fibres ou une barre céréalière allégée (l'étiquetage mentionne « hypocalorique »).



Comment quantifier les portions d'aliments ?

Depuis quelques années les nutritionnistes recommandent de remplacer la contrainte de la pesée des aliments par la notion de portion évaluées visuellement, notamment :

Les cadrans de l'assiette

Imaginez à chaque repas que vous mettez tous vos aliments dans votre assiette avant de manger, en les classant par catégorie.

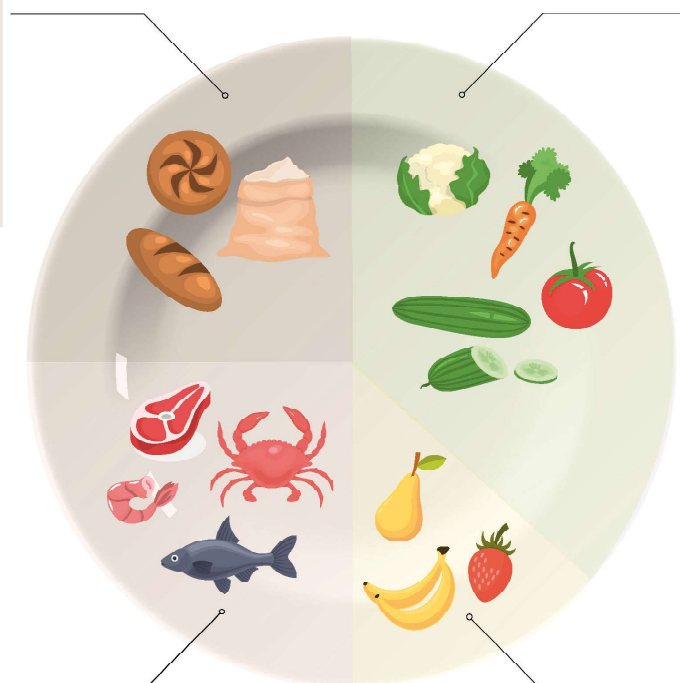
Les portions idéales de chaque catégorie d'aliment sont représentées ci-dessous en cadrans :

Les céréales et les féculents

représentent **environ 25 % de l'assiette** (pas plus que la viande ou le poisson), soit 40 g de pain complet et 200 g de féculents cuits (par exemple 60 g de pâtes ou de riz brun avant cuisson).

Les crudités et les légumes

représentent la plus grande surface, donc **environ 35 % de la surface de l'assiette**; mais rappelons que leur quantité est quasiment illimitée à condition de limiter l'huile et le sel aux quantités maximales indiquées ci-dessus.



La viande ou le poisson

représente **environ 25 % de l'assiette**, soit en moyenne une portion de 150 g. On visualise parfaitement qu'un trop gros morceau de viande ou de poisson couvrirait la moitié de l'assiette...donc serait excessif dans le cadre de ce programme minceur.

Les fruits

ne représentent que **15 % de la surface** de l'assiette mais beaucoup plus en poids (imaginez une pomme ou 1/2 pamplemousse posé dans l'assiette).

Les mains comme repère

- **La viande et le poisson** : correspond visuellement à la taille de votre paume de main (sans les doigts) et l'épaisseur ne dépasse pas celle de votre petit doigt. Même chose pour les œufs: 2 œufs remplissent la paume de votre main, donc 2 par repas au maximum.
- **Les crudités et légumes** : pas de limite stricte, mais raisonnablement ne devraient pas dépasser la quantité qui tiendrait dans vos 2 mains ouvertes.
- **Les féculents** : après cuisson, ne pas dépasser la quantité qui tiendrait dans 1 main ouverte.
- **Les fruits** : pas de limite stricte, mais raisonnablement doivent tenir dans la paume de la main: 1 pomme, 1 poire, 1 grosse poignée de fraises ou de cerises, 2 clémentines, 1/4 d'ananas, 1/2 pamplemousse...

Quelques exercices physiques

La prise de **mincibiote**® comprimé à la **double action MINCEUR** associée au programme alimentaire ci-dessus va vous permettre de **perdre régulièrement du poids**.

Pour renforcer ce résultat et aider votre silhouette à suivre le mouvement **MINCEUR**, nous vous recommandons de réaliser **quelques exercices physiques au minimum 1 fois par jour pendant 20 à 30 mn**.



Le Gainage

Allongé face au sol, en appui sur la pointe des pieds et les avant-bras posés au sol, coudes dans l'alignement vertical des épaules.



L'objectif est de tenir cette position pendant au moins 1 minute.

Les Abdominaux

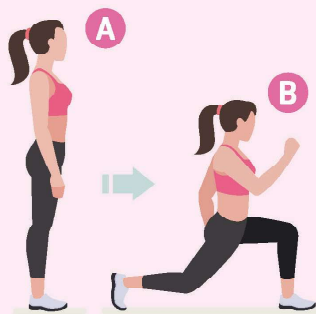
Allongé sur le dos, soulevez vos jambes tendues puis faites les redescendre sans toucher le sol.



L'objectif est de répéter 10 fois ce mouvement.

Les fentes avant

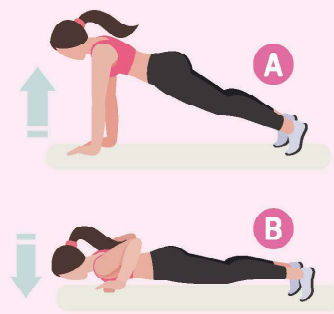
Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, faire un grand pas en avant en ayant le pied à plat au sol et le pied arrière sur la pointe. Réaliser une flexion du genou avant jusqu'à ce que votre cuisse soit à l'horizontal en gardant le dos bien droit puis remonter.



L'objectif est de tenir 1 minute sans vous arrêter avant de changer de pied.

Les pompes au sol

Allongé face au sol, en appui sur la pointe des pieds et sur les mains posées au sol dans l'alignement vertical des épaules. Fléchir les bras pour descendre à quelques centimètres du sol puis remonter.



L'objectif est de réaliser 10 pompes de suite.

Darmflora en overgewicht

Recent wetenschappelijk onderzoek laat ons eindelijk begrijpen waarom we verschillend zijn als het gaat om overgewicht.

1.145 WETENSCHAPPELIJKE PUBLICATIES

Dit is het aantal studies waarnaar verwezen wordt in de grootste internationale wetenschappelijke database (PubMed) die specifiek gericht is op de begripvorming van het verband tussen darmflora en overgewicht.

Dit is ook de pers niet ontgaan!

Het gaat om een echte wetenschappelijke doorbraak: recent wetenschappelijk onderzoek laat ons eindelijk begrijpen waarom personen verschillend zijn als het gaat om overgewicht: **DE DARMFLORA** (ook bekend als de "microbiota") speelt een grote rol in overgewicht en het metabolisme van suikers en vetten.

Om dit belangrijk mechanisme beter te begrijpen, is het belangrijk om weten dat de darmflora 150 keer meer cellen omvat dan het geheel van cellen die het menselijke lichaam vormen; deze flora vormt dus een echt "**microbieel orgaan**".

De meest recente wetenschappelijke studies hebben inderdaad aangetoond dat we, afhankelijk van de aard en de hoeveelheid bacteriën die in onze dikke darm aanwezig zijn, al dan niet vatbaar zijn om gewicht te winnen.

Een "**slechte**" flora zal dus de gewichtstoename bevorderen door het verstoren van fysiologische mechanismen die normaal gesproken bedoeld zijn om ons gewicht te reguleren:

- **op een directe manier**, omdat deze slechte bacteriën de energieopbrengst van het voedsel verhogen, d.w.z. hetzelfde voedsel levert meer calorieën op
- **op een indirecte manier** door het verstoren van 2 fysiologische mechanismen die normaal gesproken bedoeld zijn om ons gewicht te reguleren:

- **het koolhydraatmetabolisme** (betrokken bij de opslag van suikers in de vorm van vet)

- **het lipidenmetabolisme** (betrokken bij het verbranden van vet voor energie).

Omgekeerd heeft het herstel van een "goede" flora (lactobacillen, bifidobacteriën, ...) een gunstig effect op de mechanismen van gewichtsregulering, hier kunnen we dus spreken van "**afslankende**" flora.



HET INNOVATIEVE CONCEPT VAN DE

mincibiote®

tweelaags omhulde tabletten is gebaseerd op de synergie van
2 AFSLANKENDE WERKINGEN

LAAG 1 VAN DE TABLET: WERKING OP DE DARMFLORA

Deze laag combineert 3 complementaire actieve bestanddelen:

01

een extract van mirre: de hars van deze plant maakt deel uit van de ayurvedische geneeskunde en reeds in 600 jaar voor Chr. beschreef het werkstuk Sushrut Samhita zijn gunstige eigenschappen tegen verschillende spijsverteringsproblemen en overgewicht. De actieve bestanddelen zijn guggulsterones, die met zekerheid de werking op het darmslijmvlies verklaren en zo de afvoer van afvalstoffen bevorderen; in één woord, **het laat een echte reiniging van de darm toe.**

02

Cichorei-extract: de wortel van deze als voedsel gebruikte plant is het voorwerp geweest van wetenschappelijke studies die het belang ervan voor de spijsvertering hebben aangetoond, niet alleen voor de ontgifting, maar vooral voor het evenwicht van de goede darmflora. De cichoreiwortel **bevordert dus de vermenigvuldiging van de bifidobacteriën**, dankzij het gecombineerde effect van inuline en de polyfenolen die het bevat.

03

een combinatie van 3 melkfermenten: Lactobacillus gasseri, lactobacillus rhamnosus, bifidobacterium longum, die erkend zijn als kenmerken van een **goede darmflora.**



Laag 2 van de tablet: WERKING OP HET AFSLANKMETABOLISME

Deze laag combineert 3 complementaire actieve bestanddelen:

01

een extract van coleus: de wortel van deze tropische plant bevat een unieke natuurlijke molecule: forskolin, die het onderwerp is geweest van meer dan 20.000 wetenschappelijke publicaties, in het bijzonder voor zijn uitzonderlijke vermogen om het celmetabolisme te stimuleren. Het coleus-extract draagt zo bij tot de bevordering van de vetstofwisseling en dus tot de opruiming ervan, **waardoor het behoud van magere massa, en dus van de spieren, bevordert wordt.**

02

een extract van banaba: de bladeren van deze plant, afkomstig uit India, zijn het voorwerp geweest van talrijke wetenschappelijke studies die aantonen dat ze een groot belang hebben bij het bevorderen van het suikermetabolisme en dus van een normale bloedsuikerspiegel; deze uitzonderlijke eigenschappen zouden te wijten zijn aan het corosolzuur die ze bevatten.

03

een extract van maté: de bladeren van deze inheemse plant uit Zuid-Amerika **bevorderen de drainage, maar helpen ook de vermoeidheid te weerstaan** die vaak ervaren wordt tijdens een afslankingsdieet.

VOOR EEN SUCCESVOL AFSLANKPROGRAMMA MET LANGDURIGE RESULTATEN

Stellen wij de volgende combinatie voor:

- 1 - elke middag neemt u een **mincibiote** E tablet in
- 2 - u volgt onze voedingsadviezen op voor een gevarieerde, evenwichtige en caloriearme voeding
- 3 - u voert een eenvoudige workout uit idealiter gecombineerd met een twintigtal minuten wandel- of loopoefeningen elke dag.

VOORBEELD VAN MENU'S VOOR 1 WEEK

	ONTBIJT	LUNCH	AVONDMAAL
ZONDAG	Ongezoete warme drank Fruitsalade (vers indien mogelijk) 1 sneetje volkorenbrood (40 g)	 1 MINCIBIOTE tablet Groene salade Kip Bruine rijst 1 stuk fruit	Groene salade 3 gegrilde sardienen 1 snee volkorenbrood (40 g) 1 stuk fruit
MAANDAG	Ongezoete warme drank 1 magere yoghurt 2 vezelrijke beschuitjes 1 stuk fruit	 1 MINCIBIOTE tablet Palmharten Volkoren pasta Fruitsalade	½ pompelmoes Biefstuk Courgettes Magere kwark (150 g) Fruit
DINSDAG	Ongezoete warme drank 1 hardgekookt/zachtgekookt ei / spiegelei zonder boter 1 sneetje volkorenbrood (40 g) 1 stuk fruit	 1 MINCIBIOTE tablet Linzensalade Zalm Groene bonen Yoghurt	Radijs Mosselen 1 aardappel Magere kwark (150 g) 1 stuk fruit
WOENSDAG	Ongezoete warme drank 1 appelmoes 2 Petit-Suisse's 2 vezelrijke beschuitjes	 1 MINCIBIOTE tablet Gegrilde paprika's 5 roze garnalen 1 magere kaas 1 stuk fruit	Groene salade Omelet met kruiden (2 eieren) Bruine rijst 1 snee volkorenbrood (40 g) Magere kaas (60 g) 1 stuk fruit
DONDERDAG	Ongezoete warme drank Magere kwark (150 g) 1 sneetje volkorenbrood (40 g) 1 stuk fruit	 1 MINCIBIOTE tablet Tabouleh Kip Magere kwark 1 stuk fruit	Soep Kabeljauw Volkoren pasta 1 natuuryoghurt 1 stuk fruit
VRIJDAG	Ongezoete warme drank 1 hardgekookt/zachtgekookt ei / spiegelei zonder boter 2 vezelrijke beschuitjes 1 stuk fruit	 1 MINCIBIOTE tablet Meloen Ontvette ham 1 snee volkorenbrood 1 magere yoghurt	Tomatensalade Kalkoen Gekookte wortelen 1 snee volkorenbrood (40 g) Magere kaas (60 g) Fruit
ZATERDAG	Ongezoete warme drank 1 magere yoghurt 2 vezelrijke beschuitjes 1 stuk fruit	 1 MINCIBIOTE tablet Groene salade Volkoren pasta met tonijn 2 Petit-Suisse's	Gazpacho Filet mignon van varkensvlees 1 snee volkorenbrood (40 g) Magere kaas (60 g) 1 stuk fruit

Deze menu's, **die gemiddeld 1.200 kcal bedragen**, zijn slechts illustraties die laten zien dat een dieet "afslankend" en tegelijkertijd smakelijk en gevarieerd kan zijn.

Dit modelprogramma begint op een zondag, dit is een dag waarop u thuis bent en ontspannen kan zijn: een goed moment om dit afslankprogramma te starten... maar de

keuze blijft aan u. Het maakt op zich ook niet uit wat voor soort maaltijden of wat voor soort voedingsmiddelen je op een bepaalde dag eet.

Daarentegen moeten tijdens het programma van deze maand een aantal belangrijke regels die hieronder beschreven worden, strikt opgevolgd worden:

De porties

In de bovenstaande menuvoorbeelden hebben we enkele hoeveelheden meegegeven, maar u kan het als vervelend ervaren steeds uw voedsel te moeten afwegen. U zult op de volgende pagina zien dat er zeer eenvoudige visuele methoden zijn om voedselporties te kwantificeren.

<<Zelfgemaakt>>

Vermijd zoveel mogelijk het eten van industriële gerechten tijdens uw dieet: ze bevatten vaak veel zout of suiker (of beide!) en te veel vet. Als u ze niet helemaal kan vermijden, neem dan de voedingswaarden aandachtig door... en kies voor de minst vette, de minst zoete en de minst zoute gerechten!

De voedingsmiddelen

Het is bij de keuze van voedingsmiddelen essentieel om de volgende regels te volgen:



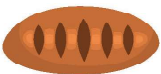
• **VLEES:** geef de voorkeur aan gevogelte (of konijn) en eet niet meer dan twee keer per week ander vlees (rund-, kalfs-, lams- en varkensvlees); om welk soort vlees het ook gaat, elke portie mag niet meer dan 150 g bedragen; voor gevogelte mag het vel, dat over het algemeen vettig is, niet gegeten worden en voor ander vlees moet al het vet rondom het stuk vlees verwijderd worden voordat het gekookt wordt en vervolgens op uw bord terecht komt. Charcuterie is niet toegestaan tijdens het programma en zelfs daarna te beperken tot een absoluut minimum.



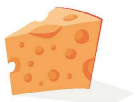
• **VIS:** meerdere malen per week, afwisselend vette vis (zalm, sardienen, makreel...) in porties van 100 g en magere vis (kabeljauw, heek, rog, schelpdieren, zeevruchten...) in porties van 150 g.



• **GROENTEN:** groene groenten kunnen vrijwel onbeperkt gegeten worden (zie echter smaakmakers hieronder), maar zetmeelrijke voedingsmiddelen (aardappelen, tarwe, bonen, linzen, quinoa) moeten met mate gegeten worden (porties van maximaal 100 g per maaltijd).



• **BROOD:** volkorenbrood dat zorgt voor de aanvoer van vezels (belangrijk voor de darmtransit en de darmflora) heeft de voorkeur; om te variëren zijn vezelrijke beschuitjes ook mogelijk.



• **ZUIVELPRODUCTEN:** vervang kaas zoveel mogelijk door andere zuivelproducten, maar natuurlijk zonder suiker en bij voorkeur vetarm.



• **DRANKEN:** drink water, water en nog eens water! Het doel tijdens uw programma is inderdaad om 1,5 liter water per dag te drinken (1 grote fles), wat voor sommigen onder ons slechts een kleine inspanning vergt. Alle suikerhoudende dranken moeten vermeden worden tijdens dit dieet, evenals sterke alcoholische dranken; maximaal 1 glas wijn (bij voorkeur rood) bij 2 maaltijden gedurende de week..., maar niet meer!



- **SMAAKMAKERS:** mayonaises, industrieel bereide vinaigrettes, ketchup, diverse sauzen zijn absoluut verboden. Daarentegen vormen citroensap, azijn, mosterd volgens oud recept en kruiden geen probleem! Als een beetje olie onontbeerlijk lijkt, is niet meer dan één theelepel per bord toegestaan.



- **ZOUT:** zo weinig mogelijk en nooit meer dan een vleugje voor het hele bord... en zonder jezelf bij te bedienen!



- **ZUIKER:** schrap elke toevoeging van suiker! Als u de zoetheid te veel mist, kies dan voor een natuurlijke zoetstof, zoals Stevia.

Koken

Dit is een uiterst belangrijk en vaak verwaarloosd punt! Al uw inspanningen, van de keuze van voedingsmiddelen tot het afmeten van hoeveelheden, zullen teniet gedaan worden als u ze met olie, margarine of boter bereidt!

Groenten kookt of stoomt u bij voorkeur; vlees en vis bereidt u in een pan met anti-aanbaklaag of een stoofpot om vetten te vermijden; denk voor vis ook aan bereidingen in folie en heerlijke tartaar.

Verloop van de maaltijd Snacks

2 belangrijke regels: 2 belangrijke regels: neem de tijd, kauw goed op uw eten en bedien uzelf geen tweede keer... behalve groenten en fruit natuurlijk!

Hier kan u natuurlijk in de verleiding komen! Wanneer u zich "hongerig" voelt, drink dan veel water en eet indien nodig een stuk fruit, een vezelrijke beschuit of een vetarme graanreep (op het etiket staat "caloriearm").



Hoe kwantificeert u de voedselporties?

Sinds enkele jaren bevelen voedingsdeskundigen aan om het beperkend afwegen van voedingsmiddelen te vervangen door de idee van visueel geëvalueerde porties, met name:

Bord op schaal

Denk eraan dat u bij elke maaltijd al uw eten op uw bord legt voor de maaltijd, waarbij u het per categorie indeelt.

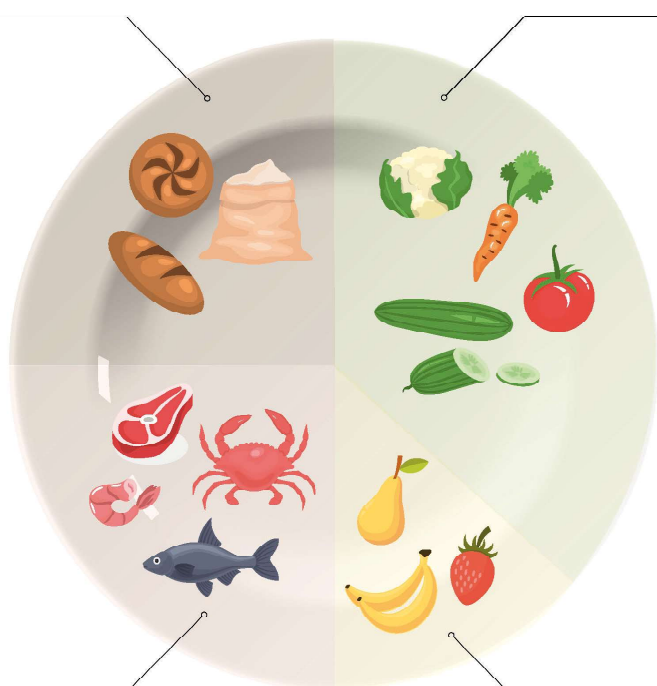
De ideale porties voor elke voedselcategorie worden hieronder op schaal weergegeven:

Granen en zetmeelhoudende

voedingsmiddelen maken ongeveer 25 % van het bord uit (niet meer dan vlees of vis), d.w.z. 40 g volkorenbrood en 200 g gekookte zetmeelhoudende voedingsmiddelen (bijv. 60 g pasta of bruine rijst afgewogen voordat het gekookt wordt).

Rauwkost en groenten

nemen de grootste oppervlakte in beslag, goed voor ongeveer 35% van het bord, maar vergeet niet dat de hoeveelheid bijna onbeperkt is zolang olie en zout beperkt zijn tot de hierboven aangegeven maximumhoeveelheden.



Vlees of vis vertegenwoordigt

ongeveer 25 % van uw bord, d.w.z. een gemiddelde portie van 150 g. Het is perfect met het oog waar te nemen dat een te groot stuk vlees of vis de helft van het bord in beslag zou nemen... dat zou overdreven zijn in het kader van dit afslankprogramma.

Fruit

vertegenwoordigt slechts 15% van het oppervlak van het bord, maar veel meer in gewicht (stel u een appel of 1/2 pompoelmoes op het bord voor).

Handen als leidraad

- **Vlees en vis:** visueel komt het overeen met de grootte van uw handpalm (zonder vingers!) en de dikte is niet groter dan die van uw pink. Hetzelfde geldt voor eieren: 2 eieren vullen de handpalm, dus maximaal 2 per maaltijd.
- **Rauwkost en groenten:** geen strikte limiet, maar mag redelijkerwijze niet hoger zijn dan de hoeveelheid die in uw 2 open handen zou passen.
- **Zetmeelhoudende voedingsmiddelen :** na het koken niet meer dan de hoeveelheid die in 1 open hand zou passen.
- **Fruit:** geen strikte limiet, maar moet redelijkerwijze in de palm van je hand passen: 1 appel, 1 peer, 1 groot handvol aardbeien of kersen, 2 clementines, 1/4 ananas, 1/2 pompoelmoes...

Enkele vormen van lichaamsbeweging

De inname van een Mincibiote tablet met dubbele **AFSLANKENDE** werking, die bij het bovenstaande voedselprogramma hoort, maakt het mogelijk om op regelmatige basis gewicht te verliezen. Om dit resultaat te versterken en uw figuur te helpen de **AFSLANKENDE** beweging te volgen, raden we u aan om minstens één keer per dag gedurende 20 tot 30 minuten lichaamsbeweging te nemen.

Algemeen advies

als u niet gewend bent om dit soort oefeningen te doen, bouw dan geleidelijk op zonder te forceren; de aangegeven tijden en het aantal herhalingen vergen meestal wat training.

Planken

Ga op de grond liggen met uw gezicht naar beneden en steun daarbij met de tenen en de onderarmen op de grond, met de ellebogen verticaal in het verlengde van de schouders.



Het doel is om deze positie minstens 1 minuut aan te houden.

Buikspieren

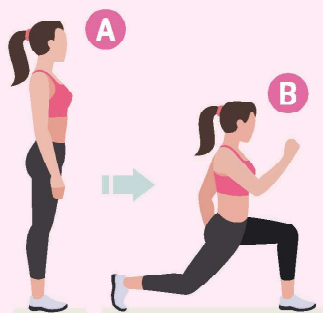
Ga op de rug liggen en hef de benen gestrekt omhoog en breng ze vervolgens naar beneden zonder de grond te raken.



Het doel is om deze beweging 10 keer te herhalen.

Uitvalspassen

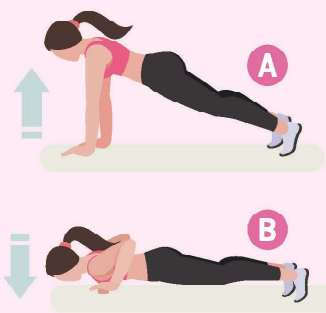
Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte, maak een grote stap naar voren met de voorste voet plat op de grond en de achterste voet op de tenen. Buig uw voorste knie tot uw bovenbeen horizontaal komt en houdt daarbij de rug recht, stap vervolgens terug naar de uitgangspositie.



Het doel is om dit 1 min vol te houden zonder te stoppen voor u van voet verwisselt.

Opdrukken

Ga op de grond liggen met uw gezicht naar beneden en steun daarbij met de tenen en met de handen verticaal in het verlengde van de schouders op de grond. Buig de armen en zak tot enkele centimeters van de grond en druk u vervolgens op.



Het doel is om 10 keer opeenvolgend op te drukken.

LE CONCEPT INNOVANT DE
mincibiote[®]

est proposé par les

 Laboratoires
Complinov