SLIMMING BALL ULTRA

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE / FOOD SUPPLEMENT

Programme alimentaire & exercices
Food guide & physical exercise

Skineance
BECAUSE RESULTS MATTER

CITRUS
AURANTIUM

Bienvenue et Félicitations !

Grace à la méthode alimentaire Slimming Ball Ultra, vous avez décidé de perdre du poids de manière durable ! La méthode alimentaire Slimming Ball Ultra a été élaborée par notre équipe de professionnels de la santé et a pour but d'aider à contrôler la sensation de faim et de favoriser la maîtrise des apports caloriques journaliers.

Ce guide, en complément des gélules à prendre à raison de 3 avant les repas du midi et du soir, va vous orienter durant 15 jours et vous guider pas à pas dans votre décision de perdre du poids durablement et de manière efficace.

La méthode Slimming Ball Ultra répondra à vos attentes et vous encouragera dans votre décision tout en vous proposant un coaching et une prise en main globale en respectant une bonne hygiène de vie.

Les conseils alimentaires de la méthode Slimming Ball Ultra sont à base de fibres. Les fibres sont des substances d'origine végétale non digestible et indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal.

Les fibres sont peu métabolisées par l'organisme, elles n'apportent donc que 2kcal/g. Elles ralentissent l'évacuation du bol alimentaire au niveau de l'estomac, procurant un effet satiétogéne par action mécanique.
Les tests d'efficacité ont été obtenus dans le cadre de la méthode alimentaire décrite ci-après. Il ne s'agit pas d'un procédé strict mais de conseils alimentaires à appliquer quotidiennement pour un objectif de contrôle du poids.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- Mangez le plus varié possible
- Pensez que le petit-déjeuner est parfait pour manger des aliments riches en fibres
- Préférez les fruits et les légumes plutôt que les jus
- Mangez les peaux des fruits et légumes
- Saupoudrez vos salades de germes et de son de blé – en vente dans les épiceries bio
- Remplacez le pain blanc par du pain complet
- Mangez du riz brun plutôt que du riz blanc
- Cuisinez-vous des légumes secs deux à trois fois par semaine
- Mangez 5 parts de fruits et légumes par jour.

Comme le dit le proverbe «Mangez de tout sans en abuser» : les fibres ne sont pas une exception. Il est conseillé de consommer 30 g de fibres par jour mais n'allez pas au delà. Si vous n'avez pas l'habitude de consommer des fibres, augmenter votre apport tout doucement. Une augmentation brutale de votre consommation de fibres pourrait entraîner des ballonnements, des diarrhées, des gaz ou des inconforts.

Il est important d'augmenter en même temps votre apport en eau : boire 1,5 litre d'eau tout au long de la journée ; votre corps en a besoin pour que les fibres fassent leur travail !

Liste d'aliments riches en fibres :

Utilisez notre index pour faire votre choix (voir table de conversion)

Aliments riches en fibres	Fibres alimentaires
Légumineuses*, cuites - 250 ml (1 tasse)	15-19 g
Céréales à déjeuner, 100 % son (de blé, de maïs)	30 g (1 oz) 10-15 g
Artichaut, bouilli - 1 moyen (125 g)	7 g
Framboises – 125 ml (1/2 tasse)	4-6 g
Pruneaux séchés, cuits – 75 ml dénoyauté (80 g)	5 g
Poire, avec pelure - 1 petite (125 g)	5 g

Papaye - ½ papaye (153 g)	3-5 g
Mûres - 125 ml (1/2 tasse)	4 g
Citrouille, en conserve - 125 ml (1/2 tasse)	4 g
Dattes ou figues, séchées - 60 ml (1/4 tasse)	4 g
P.d.t. avec la pelure, cuite au four – 1 moyenne (150 g)	4 g
Épinards, bouillis - 125 ml (1/2 tasse)	4 g
Amandes, rôties dans l'huile ou à sec – 60 ml (1/4 tasse)	4 g
Pois verts, cuits – 125 ml (1/2 tasse)	3-4 g
Pomme, avec pelure – 1 moyenne (150 g)	3 g
Courges d'hiver, cuites – 125 ml (1/2 tasse)	3 g
Spaghettis de blé entier, cuits – 125 ml (1/2 tasse)	3 g
Choux de Bruxelles, cuits – 4 choux (80 g)	3 g
Abricots secs – 1 pièce	2,5 g
Groseilles – 100 g	1g
Cerises – 100 g	1g
Kiwis – 100 g	1.6g
Nectarines – 1 pièce	1g

Oranges – 100 g	1g
Prunes – 1 pièce	0.7g
Betteraves – 100 g	1.6g
Brocolis– 100 g	2.5g
Carottes – 100 g	1g
Haricots verts – 100 g	2.5g
Oignons – 1 pièce	0.8g
Panais – 1 pièce	1.2g
Radis – 100 g	1g
Courgettes – 100 g	1.6g
Tomates – 100 g	1g
Navets (bouillis et égouttés) – 1 pièce	0.7g
Amandes 100g	20g
Noix de Cajou – 100g	19g
Flageolets, cuits – 100g	6g
Lentilles – 100g	24g

TABLE DE CONVERSION

Poids

1 kg = 35 onces (35 x 30 g) = 2 livres (2 x 453,6 g)

1/2 oz	15 g
1 oz	30 g
1/8 lbs	55 g
1/4 lbs	115 g
1/3 lbs	150 g
3/8 lbs	170 g
1/2 lbs	225 g
5/8 lbs	285 g
2/3 lbs	285 g
3/4 lbs	340 g
7/8 lbs	400 g
1 livre	454 g
2,2 lbs	1 kg

Cup / Tasse:

1 tasse = 1/2 pinte ou chopines = +/- 250 ml
1 cuillerée à soupe = +/- 15 ml
1 cuillerée à café/à thé = +/- 5 ml

Farine	1 cup	130 g
Sucre	1 cup	245 g

PETIT-DÉJEUNER

Le déjeuner est de loin le repas le plus important de la journée. Après une longue nuit sans manger, le corps a besoin de « carburant » pour démarrer le « moteur » et le faire fonctionner pendant toute une journée.

Ne le sautez pas !

- Un grand verre d'eau tiède au lever
- 1 bol de céréales complètes de 30 gr agrémenté de lait 1% (essayer de choisir des céréales complètes, riches en fibres (plus de 3 gr par portion), et pauvres en matières grasses et en sucres).
- Breuvages sans sucre ajouté à volonté (café, lait 1%, thé, verre d'eau).
- Yaourt nature 0%

Astuce : Pour encore plus de fibres, rajouter une cuillère à soupe de son de blé à parsemer sur le dessus de votre bol + quelques fruits secs (type pruneaux, figues, dattes…).

DÉJEUNER

Prendre 3 gélules de Slimming Ball Ultra juste avant le début du repas avec un verre d'eau.

- Salade de lentilles au surimi
- Breuvages sans sucre ajouté à volonté (café, lait 1%, thé, verre d'eau).
- Salade d'oranges

DÎNER

Prendre 3 gélules de Slimming Ball Ultra juste avant le début du repas avec un verre d'eau.

- Salade d'endives
- Rôti de boeuf
- Pommes de terre et haricots verts à l'ail
- Breuvages sans sucre ajouté à volonté (café, lait 1%, thé, verre d'eau).

EXERCICES

Afin de réguler votre transit et d'optimiser le travail des fibres, faites de l'exercice et bougez le plus possible !
Ces quelques exercices devraient pouvoir vous aider à vous sentir bien dans votre corps.

LA TORSION LATÉRALE

EX 01

Tenez vous debout, les pieds parallèles et écartés d'un peu moins que la largeur du bassin.

Posez les mains de chaque côté de la tête, les coudes pointés vers l'extérieur.

Fléchissez légèrement les genoux.

Tournez le corps vers la droite en étirant les coudes vers l'arrière. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice du côté gauche.

Répétez le mouvement en entier 10 fois.

MUSCLES TRAVAILLÉS :

Sangle abdominale et muscles obliques externes.

L'ÉTIREMENT LATÉRAL

EX 02

Tenez vous debout, les pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin, vos bras tendus le long du corps.

Expirez et faites glisser le bras droit le long du corps, en laissant les épaules et la tête s'abaisser vers la droite et en étirant les doigts vers le sol.

Contractez les abdominaux pour favoriser un étirement maximal. Inspirez et revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement entre 5 et 8 fois de chaque côté.

MUSCLES TRAVAILLÉS :

Les muscles obliques externes situés sur la paroi latérale de l'abdomen.

LE RELEVÉ DU BASSIN

EX 03

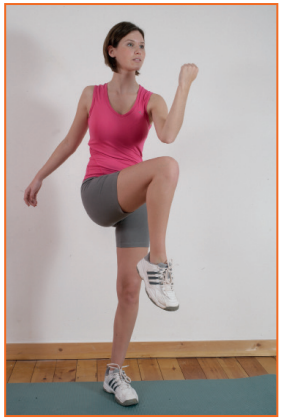
Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur des hanches.

Posez les mains à plat par terre, en mettant les bras le long du corps. Soulevez le bassin autant que vous le pouvez.

Contractez bien les fessiers et rentrez le ventre. Gardez la position 4 secondes puis reposez le bassin sur le sol.

Faites 3 séries de 20 mouvements.

MUSCLES TRAVAILLÉS :
Abdominaux et muscles du bas du dos.



L'ÉLÉVATION DU GENOU

EX 04

Tenez vous debout, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin.

Levez le genou droit à la hauteur de la poitrine et amenez le coude gauche au dessus du genou droit.

Recommencez l'exercice en levant le genou gauche jusqu'à la poitrine et en amenant le coude droit au dessus du genou gauche.

Faites 2 séries de 10 à 16 mouvements.

MUSCLES TRAVAILLÉS :
Tonicité de la sangle abdominale et muscles obliques externes.

MUSCLES TRAVAILLÉS : ***Sangle abdominale et muscles obliques externes.***

LES ABDOMINAUX

EX 05

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps, paumes tournées vers le haut.

Contractez les abdominaux. Décollez les épaules et la tête, en laissant le bas du dos poser sur le sol. Posez la main gauche sur le côté de votre tête en pointant le coude vers le genou gauche. Soulevez le bras droit du sol, paume tournée vers le haut.

Relevez le haut du buste aussi loin que vous le pouvez, en plaquant le menton contre la poitrine, puis revenez à la position initiale, en gardant les épaules légèrement décollées au sol. Sans faire de pause, répétez le mouvement de l'autre côté.

Faites 3 séries de 20 mouvements.

MUSCLES TRAVAILLÉS : ***Les abdominaux.***

LES ADDUCTEURS AU SOL

EX 06

Allongez-vous sur le côté droit en alignant le tronc et les jambes, la tête reposant sur votre bras droit fléchi.

Posez la main gauche devant vous, près du corps, pour vous soutenir. Fléchissez la jambe gauche et posez le pied gauche à plat sur le sol, devant vous. Soulevez lentement la jambe droite du sol. Gardez la jambe tendue et le pied fléchi. Comptez jusqu'à 2, puis baissez la jambe.

Faites 3 séries de 16 mouvements pour chaque.

MUSCLES TRAVAILLÉS :
Muscles internes de la cuisse, adducteurs de la hanche.

LES CISEAUX

EX 07

Allongez-vous sur le dos en vous appuyant sur les coudes, les mains posées à plat sur le sol à la hauteur du postérieur et les doigts tendus.

Inclinez-vous légèrement en arrière de façon que votre tronc forme un angle de 45° avec le sol.

Pliez les genoux et ramenez-les vers votre poitrine.

Tendez les jambes de façon à ce qu'elles forment un angle de 45° avec le sol. Contractez les abdominaux.

Croisez la jambe droite sur la gauche, puis l'inverse, et continuez en effectuant des mouvements de ciseaux aussi haut et aussi bas que vous le pouvez.

Faites 3 séries de 30 mouvements.

MUSCLES TRAVAILLÉS : ***Les abdominaux.***

LA BICYCLETTE

EX 08

Allongée sur le dos, fléchissez les genoux selon un angle de 90°. Placez les mains de chaque côté de votre tête. Décollez la tête et les épaules du sol.

Effectuez un mouvement de pédalier en rapprochant alternativement le coude et le genou opposés.

Faites 3 séries de 30 mouvements.

MUSCLES TRAVAILLÉS :
Grand droit de l'abdomen,
principal muscle de la zone abdominale basse.
Muscles obliques externes et internes.

LA BASCULE

EX 09

Etendez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds posés à plat sur le sol. Placez les mains de part et d'autre du corps. Levez les jambes en pliant les genoux.

Contractez les abdominaux. Faites basculer votre bassin et vos jambes vers votre poitrine en décollant le postérieur du sol.

Les jambes doivent former un angle de 90° avec le corps.

Expirez lorsque vous faites basculer votre bassin et inspirez pour reposer les pieds sur le sol.

Faites 3 séries entre 10 et 20 mouvements.

MUSCLES TRAVAILLÉS :
Grand droit et fléchisseurs des hanches.

LE PÉDALO

EX 10

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés et pieds posés à plat. Placez les mains à plat de part et d'autre du corps. Pliez les genoux en soulevant les jambes de façon que vos cuisses forment un angle droit avec le sol.

Baissez lentement la jambe droite, en gardant le genou plié, et posez le talon sur le sol. Amenez la jambe droite vers votre poitrine sans abaisser la jambe gauche. Ramenez le genou droit à la même hauteur que le gauche.

Faites 3 séries entre 10 et 20 mouvements pour chaque.

MUSCLES TRAVAILLÉS :
Transverse de l'abdomen.

INTERSOURCING S.A.
Rue Saint-Germain, 149
1410 Waterloo