

PROTÉLINE

GUIDE MINCEUR

En choisissant PROTELINE, vous faites le choix d'un programme sérieux, directement inspiré des méthodes médicales, ainsi que de produits rigoureusement sélectionnés pour leur qualité nutritionnelle et leurs saveurs.

Après avoir pris connaissance des conseils de vos nutritionnistes, vous serez accompagné pour retrouver votre ligne, tout en continuant à vous faire plaisir au quotidien.



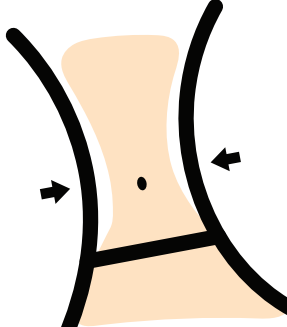
ETAPE 1

L'AMINCISSEMENT

L'AMINCISSEMENT pour perdre du poids de façon rapide et efficace.

En réduisant les apports caloriques en provenance des sucres et des graisses, votre organisme va puiser dans ses propres réserves, notamment dans les tissus gras.

L'apport en protéines évite donc la fonte des muscles, tout en limitant la sensation de faim.



1 EXEMPLE D'UNE JOURNÉE

⌚ Durée : 7 jours.

Pour suivre votre régime jour après jour, étape après étape.



VOS MODES DE CUISSON

À la vapeur, à l'étouffée, au wok, au grill, en papillote, en potage, etc.

08 : 00 - PETIT DEJEUNER

1 sachet
Café (ou thé) sans sucre



10 : 00 - COLLATION

1 sachet



12 : 00 - DINER

1 sachet
+ Légumes à volonté (tous sauf carottes, maïs, betteraves, fonds d'artichaut, petits pois, pommes de terre)



16 : 00 - COLLATION

1 sachet ou 1 proti-snack



19 : 00 - SOUPER

1 REPAS DIÉTÉTIQUE

= 1 portion de protéines animales, préparée sans matière grasse :

- 150 gr de viande maigre (veau, bœuf, dinde, poulet sans peau, lapin, jambon)
- ou 200 gr de poisson blanc
- ou 150 gr de crustacés
- ou 2 oeufs.
- + Légumes à volonté



VOS ASSAISONNEMENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (ou de colza)
- 1 cuillère à café de moutarde
- Vinaigre (blanc, de cidre, balsamique) ou citron
- Epices et condiments (ail, oignon, échalote, ciboulette, persil, coriandre, cumin, curcuma, gingembre, piments, etc).



LES CONSEILS

- Le dîner et le souper peuvent être intervertis.
- Ne négligez pas les collations afin de tenir jusqu'au repas suivant
- Si vous avez faim, prenez 1 sachet supplémentaire au cours de la journée, sans retentissement sur votre perte de poids.
- Buvez au moins 1,5 litre de liquide par jour (eau, thé, infusion, etc).
- 1 sucrette par jour est autorisée.

- N'oubliez pas :

BOU-GER !

LA TRANSITION

La TRANSITION pour tendre à son équilibre pondéral avec des repas complets et équilibrés.

L'alimentation restrictive du début s'élargit progressivement pour atteindre l'équilibre nutritionnel, gage de stabilité pondérale et de santé.

1 EXEMPLE D'UNE JOURNEE

⌚ Durée : 7 jours.

Pour suivre votre régime jour après jour, étape après étape.

08 : 00 - PETIT DEJEUNER

1 tranche de pain complet

(ou 2 biscottes).

et 1 griffe de confiture

et 1 petite orange

ou 1/2 pamplemousse,

ou 1 petite pomme,

ou 1 petite poire,

ou 1/2 banane,

ou 120 g de fraises ou

de framboises.

et 1 yaourt 0 %,

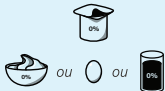
ou 100 g de fromage

blanc 0%,

ou 1 oeuf,

ou 1 verre de lait écrémé.

Café (ou thé) sans sucre



12 : 00 - DINER

1 sachet

+ Légumes à volonté (tous sauf carottes, maïs, betteraves, fonds d'artichaut, petits pois, pommes de terre).



16 : 00 - COLLATION

1 sachet



19 : 00 - SOUPER

1 REPAS DIÉTÉTIQUE

= idem étape 1

Et environ 120 g de fruits :

- par exemple, 1 mandarine, 1 pomme, 1 orange, 1 kiwi, 1 pêche, 1 nectarine, 1 poire, 2 abricots, 2 prunes, 1/2 pamplemousse, 1/2 melon, 1/2 banane, 1/2 ananas frais, fraises, framboises, myrtilles, mûres (! pas de fruits secs).

Et une petite tranche de pain complet.



10 : 00 - COLLATION

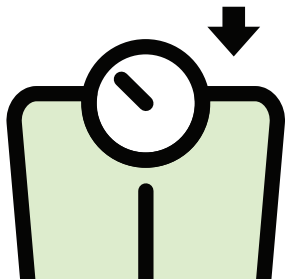
1 sachet



CONTINUEZ À SUIVRE LES CONSEILS DE L'ÉTAPE 1.

LA STABILISATION

La STABILISATION pour adopter l'équilibre nutritionnel au quotidien.



APRÈS VOTRE RÉGIME, TOUT EST PERMIS MAIS AVEC MO-DÉ-RA-TION!

- Charcuteries, fritures, sucreries, apéritifs, sodas et alcool doivent rester épisodiques et suivis d'un repas protéiné.
- Ne sautez pas de repas (préférez un potage, des crudités, etc).
- Pensez aux collations : riches en protéines et pauvres en sucres, elles éviteront à tout moment vos petits « coup de pompe » quotidiens ...

ET POUR LUI ?

Attrait esthétique ou objectif santé, ce programme s'adapte facilement aux hommes et à leurs besoins énergétiques plus élevés.

DINER

+ 1 œuf (ou 1 tranche de jambon)



SOUPER

+ 50 g supplémentaires de viande (ou équivalent)

+ 1 sachet supplémentaire après le souper.



LA GESTION DES ÉCARTS?

- En cas d'excès ponctuel (restaurant, repas de fête, etc), le lendemain suivez 1 journée de l'étape 1.
- Pour un écart plus important (vacances, sédentarité, etc), renouvelez rapidement 1 cure complète en 7 ou 14 jours au choix avant que les kilos ne s'installent de façon durable !

Vous conserverez ainsi votre nouveau poids de forme, sans frustration.

! IMPORTANT

Ne suivez pas cette méthode sans avis médical au-delà de 3 semaines d'utilisation *et/ou* si vous souffrez des affections suivantes :

- Insuffisance cardiaque, rénale ou hépatique
- Hypokaliémie

Ne convient pas aux enfants, ni aux femmes enceintes ou en période d'allaitement

**Etre conseillé, motivé ou bien en savoir plus sur la méthode ou les produits ?
Le personnel de votre point de vente est là pour vous aider !**