

LA CURE EXPRESS 15 JOURS

Protéifine®

INDICATIONS ET MODE D'EMPLOI

- **Perte de poids efficace**, en moyenne **3 à 4 kilos sur 15 jours**.
- **Correction du poids après reprise** (suite à un régime, un traitement médical, un problème hormonal, une période de stress,...)
- **Cellulite**.

Vous allez utiliser des produits diététiques spécifiques apportant de grandes quantités de protéines, avec un taux de glucides (sucres) très bas, ce qui vous permettra de brûler les graisses de réserve rapidement tout en maintenant la masse musculaire.

Ce programme, qui dure 15 jours et nécessite un **respect strict** des consignes de votre médecin pour optimiser votre perte de poids. Il faudra donc éviter à tout prix les événements à risque (repas copieux, fêtes) et les « écarts de régime » durant ces 15 jours.

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

- Votre médecin vous prescrira des **compléments nutritionnels** pour éviter la fatigue ou les carences et améliorer les résultats de ce programme. Les produits « **Vitamines Minéraux** » et « **Potassium** » sont obligatoires.



- Pour un traitement complémentaire d'action rapide sur la **cellulite**, il est recommandé de consommer en plus le produit **Inovance CLA** (2 capsules matin, midi, et soir) sur 1 à 2 mois.

LÉGUMES AUTORISÉS

200 grammes (pesés crus) par repas, à consommer crus ou cuits à la vapeur.



Brocoli, céleri, champignon, chou chinois, chou fleur, chou vert, chou de Bruxelles, chou rouge, concombre, cornichons, courgette, endive, épinard,

germes de soja, oseille, poivron vert et rouge, radis, asperge, aubergine, fenouil, haricot vert, navet, salsifis, tomate, et toutes les salades vertes.

Éviter les légumes en conserve et les soupes toutes faites.

ASSAISONNEMENT et BOISSON

- **1 cuillère à soupe rase par repas** d'huile de colza (ou d'huile olive) à rajouter, crue, sur les aliments. Les viandes ou poissons sont à cuire sans ajout de matières grasses. **Poivre, ail, épices, aromates, fines herbes, sel (en petite quantité) sont autorisés.**
- **Boire 1,5 litre d'eau (ou tisane ou infusion) par jour.** Ne pas consommer de boissons « aromatisées ». Café et thé non sucré avec modération.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Modérée : 20 à 30 minutes par jour de marche assez rapide.

Pas de compétition durant ces 15 jours.



EN PRATIQUE

Vous devez commander (avec le bon de commande Protéifine et le certificat médical) :

Produits Protéifine : 7 boîtes

pour 15 petits déjeuners, 5 repas du midi, 10 repas du soir, 5 goûters, à choisir parmi les produits de la liste « produits sans modération < 3 g de glucides » du bon de commande.

Barres Protéifine ou Biscuits artisanaux : 2 boîtes

Soit 10 goûters, avec au choix 1 barre ou 2 palets artisanaux qui remplacent le produit Protéifine au goûter (donc maximum 1 fois par jour).

Compléments nutritionnels Inovance

1 boîte Vitamines Minéraux + 1 boîte Potassium + autres selon avis de votre médecin (CLA, Oméga 3 - Oméga 6, Magnésium,...).



LA CURE EXPRESS 15 JOURS

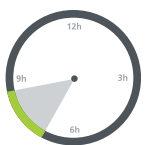
Protéifine®

LA CURE EXPRESS	PRODUITS PROTÉIFINE	COMPLÉMENTATION INOVANCE		
		Potassium	Vitamines Minéraux	Autres :
1 ^{ère} partie : 5 JOURS	4	2 matin - 1 soir	2 matin	
2 ^{ème} partie : 5 JOURS	3	2 matin - 1 soir	2 matin	
3 ^{ème} partie : 5 JOURS	2	2 matin - 1 soir	2 matin	

1^{ère} partie : 5 jours

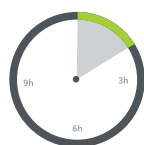
1^{er} jour : Poids

Tour de taille



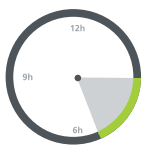
Petit-déjeuner

- 1 produit Protéifine



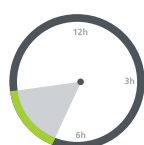
Déjeuner

- Légumes autorisés 200g
- 1 produit Protéifine



Goûter

- 1 produit Protéifine ou 1 barre Protéifine ou 2 palets gamme artisanale



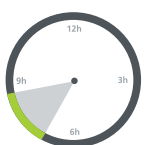
Dîner

- Légumes autorisés 200g
- 1 produit Protéifine

2^{ème} partie : 5 jours

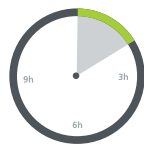
6^{ème} jour : Poids

Tour de taille



Petit-déjeuner

- 1 produit Protéifine



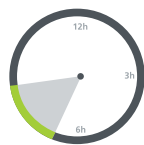
Déjeuner

- Légumes autorisés 200g
- 150g de viande maigre ou 3 tranches de jambon blanc (maigre) ou 2 oeufs ou 200g de poisson



Goûter

- 1 produit Protéifine ou 1 barre Protéifine ou 2 palets gamme artisanale



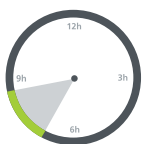
Dîner

- Légumes autorisés 200g
- 1 produit Protéifine

3^{ème} partie : 5 jours

11^{ème} jour : Poids

Tour de taille



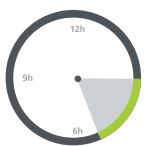
Petit-déjeuner

- 1 produit Protéifine



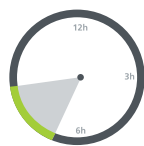
Déjeuner

- Légumes autorisés 200g
- 150g de viande maigre ou 3 tranches de jambon blanc (maigre) ou 2 oeufs



Goûter

- 1 produit Protéifine ou 1 barre Protéifine ou 2 palets gamme artisanale



Dîner

- Légumes autorisés 200g
- 200g de poisson ou 150g de volaille (sans peau) ou 2 tranches de jambon blanc (maigre)

Prochain rendez-vous chez votre médecin le :